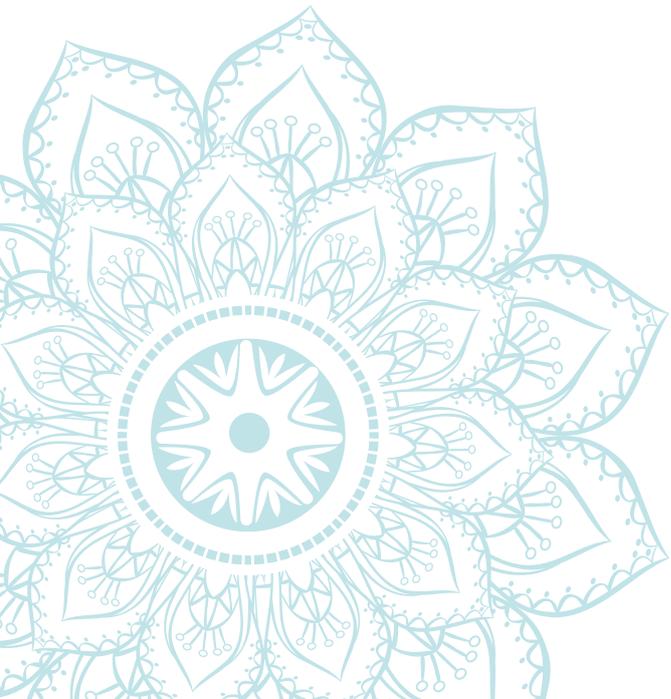


Kleines
Leber Detox



Epstein - Barr - Virus

Entgiftung



Entgiftungsplan A - die ersten 30 Tage

Leber, Lymphsystem und Darm entlasten

Die folgenden tonisierenden Säfte und Wässer kannst du zu den Mahlzeiten oder dazwischen trinken. Aber bitte auf keinen Fall darf die Ernährung ausschließlich mit diesen Getränken bestritten werden. Achte auf kleine Zwischenmahlzeiten. So wie in der Nebennieren-Ernährung erklärt. Hungern ist nicht erlaubt!!!

Trinke am Morgen etwa einen halben Liter Staudenselleriesaft auf leeren Magen. Es soll frisch zubereiteter, reiner Selleriesaft ohne weitere Zutaten sein. Wenn Du auf diese Menge anfangs empfindlich reagierst, fange mit weniger an und arbeite dich langsam an den halben Liter heran. Warte nach dem Saft mindestens eine halbe Stunde, bis du etwas anderes zu dir nimmst.

Trinke mittags oder am frühen Nachmittag schluckweise einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser. Presse den Saft einer halben Zitrone oder Limette auf einen halben Liter Wasser. Lasse am Spätnachmittag noch einmal einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser folgen, schluckweise.

Trinke jeden Abend etwa einen halben Liter Aloewasser oder Gurkensaft. Gurkensaft pur oder mit etwas Petersilie oder Korianderkraut entsaften. Aloewasser kannst du ganz gut selber machen. Auf YouTube gibt es einige Videos dazu.

Worauf du verzichten solltest: Eier, Gluten, Mais, sämtliche Molkereiprodukte, Rapsöl, Schweinefleisch und Soja.



Entgiftungsplan B - die zweiten 30 Tage

Ausleitung von Leicht-, Schwer- und Halbmetallen

Die folgenden tonisierenden Säfte und Wasser sowie den Smoothie zu den Mahlzeiten oder dazwischen trinken. Der Smoothie kann zwar eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit ersetzen, aber auf keinen Fall solltest du die Ernährung ausschließlich mit diesen Getränken bestreiten. Achte auf kleine Zwischenmahlzeiten, du musst nicht hungern.

Trinke am Morgen etwa einen halben Liter Staudenselleriesaft auf leeren Magen. Trinke jeden Tag einen Smoothie zur Ausleitung von Metallen.

Das Rezept :

ZUTATEN

2 Bananen

2 Tassen wilde Blaubeeren – Ersatzweise wenn keine tiefgefrorenen Wildheidelbeeren zu finden sind, für Notfälle, Urlaub usw. getrocknete Wildheidelbeeren oder Wildheidelbeerpulver

1 Tasse Koriander

1 Tasse Orangensaft

1 TL Gerstengrassaftpulver

1 TL hawaiianische Spirulina

1 kleine Handvoll Atlantic dulse

Wasser nach Bedarf

Trinke mittags oder am frühen Nachmittag schluckweise einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser

Trinke am späten Nachmittag schluckweise ungefähr einen halben Liter Ingwerwasser.

Trinke jeden Abend etwa einen halben Liter Aloewasser oder Gurkensaft. Trinke am Abend noch einmal einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser in kleinen Schlucken.



Worauf du verzichten solltest:

Meide wieder die unzutraglichen Nahrungsmittel: Eier, Gluten, Mais, sämtliche Molkereiprodukte, Rapsöl, Schweinefleisch und Soja.

Meide in diesem Monat darüber hinaus auch noch die folgenden Lebensmittel: Schwertfisch, Seebarsch und Thunfisch.

Was jetzt für deine Gesundheit geschieht:



- Diesen Monat wirst du alle Heilwirkungen des ersten Monats für Leber, Lymphsystem und Verdauungstrakt spüren, und dazu kommen noch die lösende und antivirale Wirkung des Ingwers, und schließlich wirst du auch all die giftigen Metalle los, von denen sich EBV so gern ernährt. Wenn Gerstengrassaft-Pulver, Spirulina, Koriander, wilde Blaubeeren und atlantischer Lappentang (die Zutaten des Smoothies) innerhalb von vierundzwanzig Stunden konsumiert werden, ist es die denkbar wirkungsvollste Methode der Ausleitung von giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen. Diese Nahrungsmittel besitzen jedes seine ganz eigene Kraft und spielen leicht unterschiedliche Rollen für die Entgiftung. Manchmal werden dabei Metalle plötzlich wieder freigegeben oder sickern in die Organe zurück, und dann springt ein anderes » Teammitglied« ein, greift sich das Metall und schleppt es weiter in Richtung Ziellinie. Ich nenne das »den Ball abgeben«. Kein einzelner Spieler kann für sich allein alles bewältigen, aber als Team sind sie deine Geheimwaffe für die Vertreibung schädlicher Metalle aus dem Körper.
-
- Falls du schon andere Verfahren der Ausleitung giftiger Metalle versucht hast und mit dem Ergebnis nicht zufrieden warst, bedenke bitte, dass dieses »Abgeben des Balls« wirklich etwas anderes ist. Bei den üblichen Verfahren entwinden sich die Metalle unterwegs wieder dem Zugriff, können sich erneut verteilen und wieder hartnäckigen Symptomen aussetzen. Dieses Konzept ist etwas ganz anderes: auf sehr empfindliche Menschen abgestimmt und ohne Nebenwirkungen, weil die Zusammenstellung der Nahrungsmittel dafür sorgt, dass die eingefangenen Metalle nicht wieder entkommen, sondern ausgeleitet werden.





Darüber hinaus geben diese Nahrungsmittel auch noch etwas. Sie entziehen dem Körper nicht nur Metalle, sondern hinterlassen zudem Nährstoffe, die zur Reparatur der verursachten Schäden gerade recht kommen.

Wenn sich toxische Metalle nämlich lange genug in Ihren Organen oder sonst irgendwo im Körper aufgehalten haben, entstehen durch Korrosion kleine Höhlen – und in die dringen diese Nährstoffe jetzt ein, um den gesunden Normalzustand wiederherzustellen. Wenn du alle diese Nahrungsmittel jeden Tag irgendwo in deinen Ernährungsplan unterbringen kannst, und der Detox-Smoothie bietet hierfür eine schnelle, einfache und schmackhafte Möglichkeit, unterstützt du den Körper auch nachdrücklich bei der Bekämpfung von EBV.

- In der Folge kann sich deine Schilddrüse selbst wiederherstellen. Denn ohne diese giftigen Metalle ist EBV um einen Großteil seiner Nahrung gebracht, wird sich wohl kaum noch vermehren und produziert deutlich weniger Neurotoxine.

-

Solange EBV sich von giftigen Metallen und Halbmetallen wie Aluminium, Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Nickel, Quecksilber und so weiter ernähren kann, sind seine Neurotoxine voll von diesen Stoffen und dadurch äußerst giftig – und für viele der Symptome verantwortlich. Mit der Ausleitung der Metalle hast du die besten Chancen, diese schrecklichen neurologischen Symptome zum Stillstand zu bringen. Denke auch daran, dass toxische Metalle tief in den Organen und Geweben des Körpers versteckt sein können, im Bindegewebe, sogar in den Knochen. Es mag eine Weile dauern, bis sie in ihren Schlupfwinkeln aufgespürt und an die frische Luft gesetzt werden. Sei also geduldig, und halte die Metallausleitung dieses Monats möglichst lange durch, damit auch die tieferen Lagerstätten ausgeräumt werden können.



Entgiftungsplan C - die letzten 30 Tage

Die Reinigung der Schilddrüse

Die folgenden tonisierenden Säfte und Wässer nimmst du zu den Mahlzeiten oder dazwischen zu dir. Der Smoothie kann zwar eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit ersetzen, und eine Schale nahrhafte antivirale Brühe mit ihrem Gemüse ist ebenfalls schon fast eine Mahlzeit, aber auf keinen Fall solltest du deine Ernährung ausschließlich mit diesen Nahrungsmitteln bestreiten. Achte auf kleine Zwischenmahlzeiten.

Trinke am Morgen etwa einen halben Liter Staudenselleriesaft auf leeren Magen. Trinke jeden Tag einen Smoothie zur Heilung der Schilddrüse.

Rezept:

- 2 Tassen Mango, frisch oder gefroren
- 1 Banane
- 1 Tasse Wasser

Weitere mögliche Zutaten:

- 2 Tassen Spinat
- ½ Tasse Rucola
- 1 TL Braunalgenpulver
- 1 bis 2 Zentimeter Ingwer, geschält
- Saft von 1 Orange
- ½ Tasse Korianderkraut
- ½ Tasse Aloe-Vera-Gel
- ½ Tasse Himbeeren

Trinke mittags oder am frühen Nachmittag schluckweise einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser.



Jeden Abend trinke mindestens einen halben Liter Schilddrüsen-Heil-Smoothie
Das Rezept siehe oben.

Meide: Eier, Gluten, Mais, sämtliche Molkereiprodukte, Rapsöl, Schweinefleisch und Soja.

Meide in diesem Monat darüber hinaus auch wieder die folgenden Lebensmittel: Schwertfisch, Seebarsch und Thunfisch.

Senke den Fettverzehr um mindestens ein Viertel. Da tierische Produkte reichlich Fett enthalten, wird das vermutlich eine Einschränkung des Fleischkonsums mit sich bringen. In der Phase der Vertreibung des Schilddrüsenvirus möchtest du deinen Verzehr von tierischem Eiweiß vielleicht sogar auf eine Portion pro Tag beschränken. Das heißt aber nicht, dass du auf tierisches Eiweiß ganz verzichten solltest.

Falls du dich vegan ernährst, ist es in dieser Zeit ratsam, Öle, Kerne und Nüsse sparsamer zu verwenden als sonst. Kokosnüsse, andere Nüsse, Samen und Kerne gehören zu den heilenden Nahrungsmitteln und das kann ich nur immer wieder bekräftigen. Aber in der Zeit deiner Genesung solltest du darauf achten, dass sie nicht allzu zahlreich im Speiseplan vertreten sind. Die Fette sind gesund, keine Frage, aber lasse genügend Platz für andere Heilnahrung.

Was dabei für deine Gesundheit geschieht :

Wenn der erste Plan das Einstiegsmodell und der zweite die ergänzte Version darstellt, ist dieser dritte Plan die Luxusausführung der Schilddrüsen-Rehabilitation, mit der wir das Virus bändigen, wenn das behutsamere Vorgehen nicht ganz zum gewünschten Erfolg geführt hat. Schilddrüsen-Heiltee, -Heilbrühe, -Heilsaft und Fettreduzierung heben die Entgiftungskur auf eine neue Stufe.



Da es in diesem Monat überwiegend um die Vertreibung des Virus geht, fahre die Metallentschlackung zurück, nehmen aber weiterhin bindende Nahrungsmittel wie atlantischen Blasentang, Petersilie, Braunalgen und Korianderkraut zu dir.

Wenn du Lust hast, kannst du den Smoothie zur Ausleitung von Metallen gern auch in diesem Monat genießen oder seine Zutaten, ganz wichtig vor allem die wilden Blaubeeren, über den Tag verteilt zu den Mahlzeiten verzehren. Auch Thymian, Fenchelsamen und Zitronenmelisse sind wichtig beim Kampf gegen das Virus.

Weniger Fett ist ratsam, wenn EBV-Abfälle ausgeschieden, die Schilddrüse wiederbelebt, Schwermetalle abgebaut und das Epstein-Barr-Virus wirksam bekämpft werden sollen. Dies macht das Blut dünner, sodass alle Schadstoffe effizienter abtransportiert und den Nieren oder dem Darm zur Ausscheidung zugeleitet werden können. Du musst nicht völlig auf Fett verzichten, du wirst aber von einer Reduzierung spürbar profitieren. Der Entgiftungsplan C läuft eigentlich auf eine Ganzkörperregeneration hinaus, die dein Immunsystem so unglaublich aufbaut, dass es das Virus abschütteln kann, während zugleich die Schilddrüse neues Leben schöpft.

Dieses EBV Konzept ist nach Antony Williams

Stefanie Rueb

HORMON COACH &
LIFE CHANGER

© Stefanie Rueb balance your life
www.balance.jetz

