



Leberreinigung

nach
Anthony William

Die Welt hat ein Leberproblem“, schreibt Anthony William in seinem Buch „Heile deine Leber“. Gleichzeitig bezeichnet er das Organ als „Friedenswächter“ und schlägt eine gedankliche Brücke zwischen unserem inneren Zustand und dem Zustand der äußeren Welt. Umweltverschmutzung, immer in Eile sein, Unruhe, Aggressivität und Kriege sind vielleicht ein Spiegel, der zeigt, wie es um uns und unsere Leber steht. Im Umkehrschluss könnte sich womöglich die ganze Welt positiv verändern, wenn wir unseren inneren „Friedenswächter“ unterstützen würden, damit er besser in der Lage ist, Frieden zu schaffen und zu erhalten. Anthony William drückt es so aus: „Bei allem Engagement für die

Gesundheit und Überlebensfähigkeit der Erde dürfen wir unser eigenes »Klima« nicht aus den Augen verlieren.“ Was müssten wir also tun?

Sich der Leber bewusst werden

Zunächst sollten wir uns liebevoll der Leber zuwenden. Sie liegt im rechten Oberbauch. Wenn wir sanft über den Bereich des unteren Rippenbogens strei-

chen oder die Hand dort auflegen, sind wir dem unermüdlischen „Friedenswächter“ ganz nah. Die Leber schützt uns vor schädlichen Einflüssen, überwacht die Vorgänge des Stoffwechsels und speichert Vitalstoffe für schlechte Zeiten. Sie trägt die Hauptlast der Säuberungs- und Entgiftungsarbeit. Nach Anthony William sind Erschöpfung, Gehirnnebel, Gewichtszunahme, Reizbarkeit,



Die Leber leidet still, aber gerade dieses Organ spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Viele chronische Leiden lassen sich auf eine erschöpfte Leber zurückführen, deshalb hat Anthony William – medizinisches Medium und Autor – dem Organ besondere Aufmerksamkeit geschenkt und ein leberregenerierendes Ernährungskonzept veröffentlicht.



Buchtipps

Anthony William:
„Heile deine Leber:
Die Wahrheit über

chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten“, Arkana Verlag, 2019, 256 S., ISBN 978-3442342518

Depressionen, Ängstlichkeit, Bluthochdruck, Hautunreinheiten, Blähungen und Verstopfung Hilferufe der Leber. Anstatt uns mit Kaffee aufzuputzen, sollten wir lieber durch „Heilnahrung“ die Leber stärken. Zudem verrät Anthony William, dass Koffein die Wände der Leberzellen dünner machen kann, wodurch zum Beispiel Viren leichteres Spiel haben. Deshalb zählt er Kaffee und andere koffeinhaltige Genussmittel zu den „problematischen Nahrungsmitteln“, die im Rahmen der Leberpflege gemieden werden sollten.

Leberfreundliche Ernährung

Nach William profitiert die Leber von einer glutenfreien, zuckerarmen, fettmodifizierten und veganen Ernährung, wobei frisches Obst, Gemüse, Wildkräuter und Honig im Vordergrund stehen.



Ein halber Liter frisch gepresster Stangenselleriesaft oder Zitronen-/Limettenwasser wird zur „natürlichen Blutwäsche“ getrunken.

Fleisch, glutenhaltiges Getreide, Milchprodukte, Alkohol und Kaffee sollen hingegen konsequent gemieden werden. Anstatt Zucker empfiehlt er Honig, Ahornsirup und Datteln als natürliche Süßungsmittel. Alle Nahrungsmittel sollten möglichst aus biologischen Anbau stammen. Besonders Obst und Trockenobst hält er für wichtige Vitalstoff-

quellen, die Antioxidantien und „guten“ Zucker enthalten. Bezüglich der praktischen Umsetzung gibt William konkrete Hinweise mit Monatsplänen und Rezepten. Bei starken Beschwerden sollte die Heilkost in Form einer „90-Tage-Kur“ umgesetzt werden. Bei leichteren Fällen bietet sich eine „Ein-Monats-Kur“ zur Entlastung der Leber

Übersicht

zu „leberunfreundlichen“
und „leberfreundlichen“
Nahrungsmitteln nach William

an. Einfach in der Umsetzung ist auch der „Leber-Entlastungsvormittag“, wobei als erstes auf nüchternen Magen entweder ein halber Liter frisch gepresster Stangenselleriesaft oder Zitronen-/Limettenwasser zur „natürlichen Blutwäsche“ getrunken wird. Bis Mittag sollten keine Fette aufgenommen werden, damit die Leber im „Entgiftungsmodus“ bleibt und nicht zum „Fettabbau“ wechseln muss. Also fettfreies Obst und Gemüse-Smoothies (ohne Avocados) dürfen am Vormittag genossen werden.

„Problematische Nahrungsmittel“	„Heilnahrung“
Zucker	Ahornsirup, Honig, Datteln, Kokosnuss
Milch, Milchprodukte, Käse	Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Cranberry, Drachenfrucht, Feigen, Granatapfel, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Mangos, Melonen, Orangen, Papaya, Pfirsich, Weintrauben, Wild-Heidelbeeren, Zitronen/Limetten
Kaffee, Alkohol	Algen/Meeresgemüse (Kelp, Spirulina, Dulse)
Schweinefleisch	Artischocken, Auberginen, Brokkoli, Grünes Blattgemüse, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kürbis, Paprika, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Spargel-grün, Spinat, Sprossen, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln
Gluten, Mais	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur
Essig, Salz, Rapsöl	Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Löwenzahn, Petersilie, Rucola, Chili, Schnittlauch



Wie
ich durch die
Ernährung nach
Anthony William
zu neuer
Kraft fand

Erfahrungsbericht von Gabriele Sailer, 56 Jahre

Als mir die Bücher von Anthony William in die Hände fielen, erkannte ich alle meine Symptome wieder. Seit Jahren ernährte ich mich vegetarisch von Nahrungsmitteln, die aus biologischem Anbau stammten, aber das schien nicht auszureichen. So beschloss ich die „90-Tage-Kur“ nach William auszuprobieren. Ich hatte nichts zu verlieren, eigentlich konnte es nur besser werden. Lediglich die Disziplin

Aus Williams
Liste
wählte ich
mir Sorten aus,
die mir
schmeckten.



© jchizhe/Adobe Stock

zur Umsetzung und zum Durchhalten musste ich aufbringen, so meine Überlegungen. Mir ging es seit längerer Zeit nicht gut. Zunächst schob ich die Beschwerden auf die Wechseljahre, probierte verschiedene Naturheilmittel aus und sagte mir, das wird schon vorbeigehen. Aber es ging nicht vorbei, die Hitzewallungen, der Schwindel, die ständige Übelkeit, die Kopfschmerzen, der Blähbauch und die Gelenkschmerzen blieben bestehen. Meine Menstruation kam schon seit Anfang 50 nicht mehr und so vermutete ich, dass eine andere Ursache dahinter stecken musste. Neben den körperlichen Symptomen litt auch meine Psyche. Ich verlor die

Lebenslust, war depressiv und wurde von regelrechten Angstattacken heimgesucht. Eine große Schwäche hatte von mir Besitz ergriffen und zeigte sich nicht nur an Augen und Gedächtnis, sondern auf allen Ebenen.

So ging ich vor ...

Nachdem ich die Bücher von Anthony William gelesen hatte, in denen auch die konkrete Vorgehensweise für die „90-Tage-Kur“ beschrieben steht, stellte ich meine Ernährung um. Als Vegetarier hatte ich bisher normales Brot, Käse, Joghurt und Eier

gegessen, doch diese Nahrungsmittel ließ ich jetzt konsequent weg. Getreide stand nur noch in Form von Dinkel auf dem Speiseplan, aber auch der reduziert und nicht in Unmengen. Auf jeden Fall kein Weizen, kein Zucker und kein Fleisch, stattdessen Obst, Gemüse, Wildkräuter aus meinem Garten, Nüsse und etwas Honig. Aus Williams Liste für Heilnahrung wählte ich mir Sorten aus, die mir schmeckten. Jeden Morgen trank ich auf nüchternen Magen einen halben Liter frischgepressten Sellerie-saft. Am Anfang rumorte es in meinem Bauch und leichter Durchfall setzte ein. Doch der Durchfall schwächte mich nicht,



© vaarzena/Adobe Stock



verschwanden. Wenn ich heute in den Spiegel schaue, freue ich mich über meinen schlanken Körper, die reine Haut und die glänzenden Haare.

Mein Fazit

Die Heilnahrung nach Anthony William, insbesondere die „90-Tage-Kur“, ist eine gute Möglichkeit den Körper zu stärken. Ich überwand damit eine lang bestehende, körperliche Schwäche. Für mich ist die Ernährungsumstellung ein Baustein, der durch die energetische Arbeit auf der seelischen Ebene ergänzt werden sollte. Diese Thematik kommt meiner Ansicht nach bei William etwas zu kurz. Dennoch waren seine Erklärungen und Tipps für mich sehr wertvoll. Seine Ernährungsempfehlungen setze ich weiterhin um. Zum Beispiel habe ich auch nach der Kur den Selleriesaft am Morgen beibehalten. Zudem verzehre ich nur noch selten Eier oder Milchprodukte.

DG

Die Gelenkschmerzen verschwanden, meine Sehkraft wurde besser...

Das passierte ...

Ich zog die Kur ein viertel Jahr lang streng durch und spürte bereits nach einer Woche, dass die Gelenkschmerzen verschwanden und meine Sehkraft besser wurde. Das fiel mir besonders auf. Mein allgemeiner Zustand stabilisierte sich. Ich fühlte mich leistungsfähiger,munterer und körperlich kräftiger. Aber auch auf der geistig-seelischen Ebene kam es zu Veränderungen. Parallel zur Ernährungsumstellung arbeitete ich zusammen mit einer Freundin auf energetischer Ebene. Plötzlich konnte ich die Dinge anders betrachten, öffnete mich für neue Möglichkeiten, wodurch sich mein Handlungsspielraum erweiterte. Dadurch wurde das Leben irgendwie leichter. Apropos leichter, auch mein Körpergewicht reduzierte sich. Zwar war ich noch nie übergewichtig, aber an manchen Körperstellen hatten sich Pölsterchen angesammelt, die mit der Kur

sondern fühlte sich im Gegenteil reinigend und stärkend an. Auch der „Heavy-Metal-Smoothie“ zum Ausleiten von Schwermetallen kam zum Einsatz. Er enthielt unter anderem wilde Heidelbeeren, Koriander, Spirulina und Gerstengraspulver. Um den Körper bei der Entgiftungsarbeit zu unterstützen, nahm ich Vitamin C, Astaxanthin und B-Komplex ein. Zink, Magnesium und Silicium wandte ich äußerlich in kolloidaler Form an. Als Selenquelle verzehrte ich täglich ein paar Paranüsse und um meinen Süßhunger zu stillen, aß ich Datteln.



Gabriele Sailer arbeitete sechzehn Jahre als Zahnarzthelferin, wobei sie berufsbedingt in Kontakt mit quecksilberhaltigem Amalgam kam, was zur damaligen Zeit häufig zur Zahnsanierung verwendet wurde. Sie suchte nach beruflichen Alternativen und absolvierte schließlich eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin. Nun ist sie seit mehr als 25 Jahren für die Vierbeiner da und bietet in eigener Praxis Pferde-Osteopathie, Akupunktmassage, Homöopathie u.v.m. an. Kontakt: thp-sailer@t-online.de.