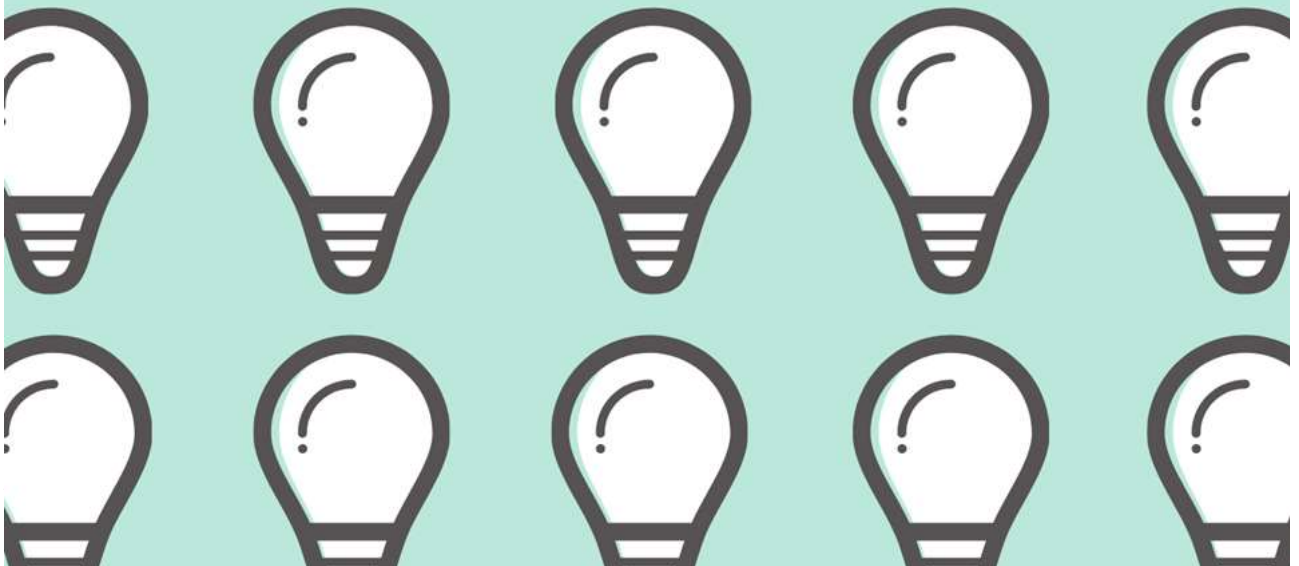


SABINE WARZ

WUNDER LEBER

Von chronisch krank bis chronisch gesund



Wunderleber

Schön dass Du hier bist. Aber sag mir erst: warum bist du hier: nur Interesse? Oder gesundheitliche Probleme? Du suchst für Dich oder einen geliebten Menschen eine Lösung für ein chronisches gesundheitliche Problem? Oder sind es gar mehrere? Das hier ist keine Medizinische Beratung! Ich bin weder Arzt*in noch Apotheker*in!!!!

Ich stecke meine Zeit für Dich in dieses Thema. Ursprünglich nur aus dem Grund, weil mir im familiären Umkreis Fragen zu Anthony gestellt wurden. Jede Frage sollte ich möglichst sofort, kurz, knapp und auf keinen Fall spirituell sondern faktenbasiert beantworten. Und so kam ich von einem Wissensbaustein zum anderen und helfe Dir den Einstieg in seine Bücher zu finden, Fakten in Zusammenhängen aufzubereiten und Dich bestmöglich bei Deiner Heilung zu unterstützen.

Kurz gesagt: du willst eine Lösung, endlich chronisch gesund sein? Ich hätte da einige Ideen für Dich.

Viel Freude an meinem ebook
Deine Sabine

Vorwort.....	3
Anthony William, was steckt dahinter?	3
Deine persönliche Bestandsaufnahme	3
Wieso Schwermetalle, wieso Schadstoffe?	4
Aber die Verdauung, der Darm, das Mikrobiom ist doch das wichtigste, oder?.....	5
Antony William, bekannt als Medical Medium ... und Spirit	6
Die Leber und unser Alltag	7
Die Leber und Viren.....	7
Unsere gängigen Krankheiten im Laufe der Jahre, sortiert nach Viren	7
Erklärungen zu den Viren-Familien bzw. deren Einzeilung	8
Viren und ihre Stadien.....	9
Kann vollständige Heilung erfolgen?	9
Der 1. Schritt ist das Erkennen der Zusammenhänge	9
Leber gesund, Mensch gesund?	11
Der Leber-Entlastungsvormittag	12
Die Leberrettung 3-6-9.....	12
Die heilsame 28-Tage-Reinigung.....	12
90 Tage zur Rehabilitation der Schilddrüse	12
Welche Nahrung solltest Du vermeiden?	13
Hier findest du weiterführende Informationen.....	13
Quellen	15
Go! Chronisch gesund mit einer gesunden Leber!.....	16

Vorwort

Wie und warum ich auf Anthony William kam, erzähle ich Dir sehr gerne, aber das wird eine lange Geschichte und ist Teil meiner Videos. Ganz kurz: es gibt tatsächlich einen Lösungsansatz für chronische Krankheiten. Als kurzes Beispiel möchte ich Novak Djokovic nennen, der 2007 so mit seinen Schwachstellen kämpfte, dass er fast seine Berufung aufgeben wollte. Im Jahr 2021 ist er als 34-jähriger Wimbledon-Sieger geworden. Und das ist nur eine Erfolgsgeschichte, die nachweislich mit Novak Djokovic Frau Jelena sichtbar ist, die mit Anthony William Videos auf Youtube hat und sehr engagiert ist im Bereich chronischer Krankheiten von Kindern bzw. wie man sie vermeiden kann.

Da ich keine Ärztin oder Apothekerin bin, kann ich dir keine medizinische Beratung geben, aber vielleicht das letzte Puzzlestein, das Dir auf der langen Suche nach einer Lösung gefehlt hat. Der ganzheitliche Gedanke ist dir sicher bewusst, aber hast du schon mal bei kaputten Zähnen an deine Leber gedacht?

Anthony William, was steckt dahinter?

Du bist ein Fakten-orientierter Mensch? Du glaubst nur an Studien? Es gibt 1000ende medizinische Studien, bezahlt aus unabhängigen Quellen oder auch aus abhängigen (wer denkt schon Böses, wenn die Milchwirtschaft Studien bezahlt zum Thema Laktose). Eigentlich müssten alle chronischen Krankheiten, alle Autoimmunerkrankungen besiegt sein, denn die Studien dazu beinhalten ja Fakten, oder? So ist es aber nicht, denn dann würden die chronisch kranken Menschen ja kein Ärzte-Hopping machen, wären nicht auf Suche nach einer Diagnose. Und dann kommt Anthony William mit wissenschaftlich nicht untermauerten Fakten. Und Heilungserfolg reiht sich an Heilungserfolg. Dokumentiert von Betroffenen, lautstark unterstützt von vielen Prominenten. Hier in diesem ebook geht es auch nicht darum, sein Wissen hier aufzubereiten. Ich möchte Dir zeigen, warum Heilung tatsächlich möglich ist, wenn man die Zusammenhänge in unserem Körper verstanden hat.

Und jetzt Du, hilf dir schon mal, in dem Du die folgende Checkliste durch gehst.

Deine persönliche Bestandsaufnahme

Symptom/Krankheit	Deine Probleme J/N
Allergien/Heuschnupfen	
Migräne	
Haarausfall	
Akne	
Augenringe	
Rosacea	
Raynard	

Nasennebenhöhlenentzündung	
Mandelentzündung	
Kaputte Zähne	
Schilddrüsenprobleme	
Halsweh	
Bronchitis	
Herzprobleme	
Blutdruckprobleme	
Magendrücken	
Sodbrennen	
Reizdarm	
Bauchschmerzen	
Fettleber	
Diabetes Typ 2	
Zu hohes Cholesterin	
Menstruationsbeschwerden	
Unfruchtbarkeit	
Wechseljahrsbeschwerden	
Blasenentzündung	
Gelenkschmerzen	
Besenreiser	
Krampfadern	
Gelenkschmerzen	
Anlaufprobleme	
Steifigkeit in Armen und Beinen	
Fußpilz	
Ekzeme	
Fibromyalgie	
Multiple Sklerose	
Autoimmunerkrankungen	
Und vieles Mehr	

Wieso Schwermetalle, wieso Schadstoffe?

Ich gestehe ehrlich, ich hatte immer schon wieder mal was von Schadstoffen und Schwermetallen gehört, Anthony William hat mich dazu gebracht, den Zusammenhang zu meinen chronischen

Krankheiten zu sehen.

Auch von der Wissenschaft inzwischen bestätigt: es gibt kaum noch Lebensmittel ohne Schadstoffe. Anders gezüchtete Nahrungsmittel, mehr Zucker soll hinein, evtl. sind sie genetisch belastet. Unreif gepflückt, zuerst an der Reifung gehindert, dann wieder begast, um die Reifung passend zur Auslieferung wieder zu starten. Echt Bio ist dann halt nur der Apfel aus Omas Garten, direkt vom Baum, und der auch nicht unbedingt.

Aluminium, auch hier bestätigt die Wissenschaft: es kann die Nerven angreifen. Falls Nahrung in Aluminiumfolie erhitzt wird, wandern Bestandteile des Aluminiums in die Lebensmittel. Der Kochvorgang ist teilweise getrennt vom Servieren, die Säure in Lebensmittel greift das Aluminium an.

Alufolie Lebensmittel Formen gibt es in 2 Formen: es kann Alufolie mit beschichteter Folie sein, aber auch unbeschichtet, man sieht den Unterschied nicht. Jeder Anbieter kann frei wählen, ob er beschichtete Folie nimmt oder nicht. Auch Zuhause sollte man säurehaltige Lebensmittel nicht in Alufolie packen, Alufolie insgesamt vermeiden. Früher hatte man Aluminiumkochtöpfe. Säure und Hitze lösen die gefährlichen Stoffe. Beispiel Kaffeetabs. Im Kaffee ist Säure drin, man vergiftet sich jeden Tag etwas. Auch das Ablecken des Joghurtbecherdeckels ist keine gute Idee. Aluminium hat im Körper keine ursprüngliche Funktion. Man hat früher in der Dialyseflüssigkeit Aluminium gehabt und stellte danach vermehrt bei Patienten Demenz genannt Dialyse-Enzephalopathie fest.

Stoffe sind ein Thema, der Geruch Kleidung, in neuen Autos oder Flugzeugen. Bei Kleidung werden Chemikalien für den Transport verwendet, damit sie nicht knittert. Der Geruch frischer Wandfarbe. Giftstoffe in Ledersofas (Kontaktallergie). Kleber. Schadstoffe aus Verbrennung, Feinstaub ist ebenfalls ein Thema, beispielsweise durch Abrieb von Reifen. Feinstaub durch den Holzofen im Haus. Aber es geht unendlich weiter, Quecksilber wird durch Kohlekraftwerke in die Luft geblasen.

Hausstaub reichert sich an mit Giftstoffen aus Weichmachern (Gummistiefel) und Reinigungsmitteln (Phenole), Flurkohlenwasserstoffe aus Outdoorbekleidung und Sportschuhen. Langzeitwirkung durch Farben in Tätowierungen, besonders bei der roten Farbe. Beim Entfernen der Tattoos durch Lasern platzen die Farben und wandern tiefer in die Hautschichten. Wusstest Du, dass man Warzen und oder Hepatitis C durch Tattoos bekommen kann

Aber die Verdauung, der Darm, das Mikrobiom ist doch das wichtigste, oder?

Anthony William hat Worte zum Thema Darm, sicher auch recht viele. Aber er hat mich überrascht, in dem er mich auf ein Organ aufmerksam gemacht hat, das ich so gar nicht auf meinem persönlichen Radar hatte: die Leber. Denn sie ist sozusagen die Mutti der Körper-Familie. Sie hält alles am Laufen und wenn es ihr nicht gut geht, geht es allen anderen nicht gut.

Rund 100 Milliarden Pilzen, Viren, Bakterien sind in unserem Körper. Bakterien und Pilze leben in unserem Körper, die meisten im Darmtrakt (Darmflora), aber auch auf Hautoberfläche, Schleimhaut, Mund- und Nasenhöhle und sogar in der Scheide. Präbiotika sind groß in Mode und das ist positiv. Präbiotika sind Nahrungsmittel, von denen sich die Mikroorganismen unserer Darmflora bevorzugt ernähren. Oft ist man sich nicht klar, dass alles roh verzehrte Obst und Gemüse probiotisch wirkt. Diese Nahrungsmittel geben unserem Leben enormen Auftrieb, aber genauso oft ernähren wir uns von einer Art lebensfeindlichen Nahrungsmittel. Sie sind nicht immer leicht zu erkennen, lösen Symptome und Beschwerden aus. Und es gibt so viele Fragen zum

Wunderleber – warum auch Du gesund sein kannst * © Sabine Warz 2021 * www.wunderleber.de

Mikrobiom. Entwickelt es sich nach der Geburt? Was ist denn dann mit den Kaiserschnittkindern, die nicht den normalen Geburtskanal nehmen.

Pathogene wie Viren und Bakterien, Giftstoffe wie Schwermetalle, Pestizide, Fungi- und Herbizide sind laut Anthony William unter anderem die Ursachen von chronischen Krankheiten. Für Anthony William, der übrigens in der USA lebt und auf Instagram, Youtube, TikTok und mit seinen Büchern sehr präsent ist, ist unsere Leber DAS Organ, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten sollten.

Stell Dir die Leber wie eine große Lagerhalle vor, was wir zu uns nehmen wandert durch den Darm und kommt in Blut gelöst dann vor der Leber an. Neben wertvollem Obst, Gemüse, Blattgemüse und Kräutern kommen Fette! Eiweiß! Plastik! Umweltgifte! Feinstaub! Schwermetall.

Anthony erklärt das sehr gut und ausführlich, was hier passiert: wenn die Leber Glukose bekommt aus Gemüse, Blattgemüse und Obst, ist die Leber glücklich. Der wichtigste Treibstoff für unseren Körper. Leider muss die Leber aber viel Trennarbeit leisten. Beispielsweise, wenn wir vermeintlich gesunden Joghurt mit Früchten essen, kommt die Leber nicht wirklich in den Vorteil der gelieferten Früchte, weil sie erst mal die einzelnen Bestandteile trennen muss.

Außerdem wird die Leber belastet, weil wir, egal ob als Veganer oder als Milchprodukte essender Normalo zur Zeit dem so katastrophalen Werbespruch „Ihr Körper braucht Proteine“ hören und ausführen. Rate mal, wie viel Protein in Muttermilch ist!! Bitte! Es ist tatsächlich nur 1% Protein! Laut Anthony William bildet die Leber, die vielen Proteinsorten, die der Körper braucht selbst! Und zwar aus Gemüsen, Blattgemüsen und Obst! Und jetzt ratet mal, was das tierische Protein (angereichert durch die Lebensmittelindustrie mit weiß wer was) oder die pflanzlichen Proteine in den vielen pflanzlichen „Milch“-Sorten oder Mus-Sorten.

Aber die Leber ist auch das Organ, das für die Stärke unseres Immunsystems verantwortlich ist, für den Zustand des Blutes (Blutfette), für unser Lymphsystem, eigentlich für den Rest unseres Körpers. Die Leber muss die Schadstoffe und Gifte verarbeiten, die Schwermetalle. Er erklärt so wunderbar die Zusammenhänge. Und die wichtigste Erkenntnis ist: ist die Leber gesund, ernähren wir uns pflanzen-basiert, kann sie umso besser gegen schlechte Viren, schlechte Bakterien, Gifte und Schadstoffe kämpfen.

Antony William, bekannt als Medical Medium ... und Spirit

In Anthony Williams Leben geht es um Heilung. Nicht nur um das Wissen über die Heilkraft von Sellerie, der segensreichen Wirkung des Heavy Metall Detox Smoothie oder die heiligen 4 (na, neugierig?). Viel bisher unbekanntes Wissen zu den Zusammenhängen im Körper kommt von Anthony William, besser gesagt von Spirit. Ich habe Jahre verloren, in dem ich sein Wissen einfach „weggeklickt“ habe. Einer, zu dem ein Geist spricht? Anthony William war 4 Jahre alt, sagt er, als eine Stimme zu ihm sprach. Die Geschichte von seiner Oma und dem Lungenkrebs ist in seinem Buch „Mediale Medizin“ zu finden. Dank Spirit scannt er die Menschen um sich herum, erkennt die Probleme.

Ich bin ein IT-Mensch, mein Leben ist von 0 und 1 dominiert. Aber ich traf auf diesen Wissensschatz, als ich nach Informationen über Morbus Crohn suchte. Die Zusammenhänge waren so schlüssig, die Vorgänge innerhalb unseres Körpers so einleuchtend erzählt, man kann sich das regelrecht bildlich vorstellen. Jetzt mal ganz ehrlich, hattest du schon bei Migräne oder Gelenkschmerzen Deine Leber als Auslöser vor Augen?

Wunderleber – warum auch Du gesund seit kannst * © Sabine Warz 2021 * www.wunderleber.de

Die Leber und unser Alltag

Ganz kurz und ohne Anspruch auf Vollständigkeit zusammengefasst: die Leber ist quasi unser Staubsaugerbeutel. Sie leistet 24/7 Dienst, muss mit großen Mengen Eis, Karamellsoße und Essen aus dem Schnellimbiss zurechtkommen. Sie ist immer für uns da, bis zur Aufopferung. Das Gehirn fordert Glukose und schüttet vermehrt Adrenalin und Cortisol aus, die Nebennieren sind überfordert. Krankheiten fördernd ist das viele Fett, belastet Leber und Bauchspeicheldrüse, bremst die Entschlackung, fördert Oxidation giftiger Metalle und ernährt auch noch die pathogenen Keime in uns.

Die Lebensmittelindustrie füttert uns derzeit mit jeder Menge Protein-Lebensmitteln. Anthony William schreibt in seinen Werken, dass die Leber 2000 chemische Funktionen erfüllt, dass die Leber verschiedene Arten von Protein selbst erzeugt. Und zwar aus Gemüse und Früchten (damit wären wir wieder bei der Muttermilch, die laut Wikipedia nur 1% Protein enthält). Und jetzt stelle man sich diese vielen Proteine (und somit fettreichen Lebensmittel, egal ob tierisch oder vegan) ausgekippt vor der Leber vor. So richtig bildlich, kannst du es sehen? Wie eine Lagerhalle, vor der unendliche Berge von Schmodder liegen? Die Leber kann Proteine und Fette nicht oder nur sehr schlecht trennen, das Blut wird zu dick (wer kennt das, wenn bei der Blutabnahme das Blut quasi nicht fließt?). Es bildet sich Stau in der Leber, Sauerstoff wird gebunden, die Leber wird träge. Die Lymphe, die auch für die Bildung unserer Killerzellen zuständig ist (weiße Blutzellen) wird behindert, Toxine werden gebildet, der Körper bildet Schleim und versucht Viren zu behindern (kennst du das, dass du bei einer Erkältung immer mehr verschleimt bist?). Es gibt Reaktionen bis zur Allergie. Die Nebennieren setzen einen Adrenalin-Mix frei, ähnlich natürlicher Steroide, man sucht Trost mit Essen, eine Pizza-Eis-Sucht beginnt.

Die Leber und Viren

Du fragst Dich: Viren? Leider gehört besonders ein Virus seit 2020 zu unserem Alltag. Aber auch schon zuvor waren Viren in meinem Leben präsent, in Deinem sicher auch. Man ist sich der Menge nur nicht wirklich bewusst. Bei Wikipedia unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Viren> findet sich das Kapitel Humanpathogene Viren und ausgelöste Erkrankungen und dann habe mal bei mir und meinem Kind durchgezählt:

Unsere gängigen Krankheiten im Laufe der Jahre, sortiert nach Viren

Krankheit	Erwachsener	Kind	Virus	Virus-Einteilung
Herpes Pofalte	X		Herpes	B ds DNA
Gürtelrose	X		Herpes Varizella Zoster HHV-3	B ds DNA
Herpes/Aphten	X	X	Herpes	B ds DNA
Windpocken	X	X	Herpes Varizella Zoster HHV-3	B ds DNA
3 Tage Fieber		X	Humanes Herpes Virus (HHV-6)	B ds DNA

Mandelentzündung	X	X	Epstein-Barr-Virus EBV (HHV-4)	B ds RNA
Influenza/Grippe	X	X	Influenza Virus A-Variante(H???)	B ss(-) RNA
Mumps	X		Mumsvirus (Rubulaviren)	B ss(-) RNA
Lungenentzündung (hatte ich 1972)	X		SARS-assoziiertes Coronavirus (?)	B ss(+) RNA
Röteln	X		Rubivirus	B ss(+) RNA
Erkältung/Grippaler Infekt	X	X	Humanes Coronavirus 229E/NL63? Humane Enteroviren oder Humane Rhinoviren (HRV)	B ss(+) RNA U ss(+) RNA
Warzen	X	X	Humane Papillomviren (HPV)	U ds DNA
PAP-Test 4a	X		Humanes Papillovirus (HPV)	U ds DNA
Ringelröteln		X	Parvovirus B19	U ss(-) DNA
Hand-Fuß-Mund		X	Humanes Enterovirus 71	U ss(+) RNA

Ergibt 23 Kreuze (X) ... Erkältung lässt sich in mehreren Viren-Gruppen finden, wird aber nie(?) bestimmt

Und hier die

Erklärungen zu den Viren-Familien bzw. deren Einzeilung

Virus	Behüllt oder unbehüllt	Doppelsträngig oder Einzel-Strang (ss(+))	DNA oder RNA	Anzahl unserer Fälle teil in unterschiedlichen Jahren
B ds DNA	Behüllt	Ds Doppelstrang	DNA	Anz 9
B ss(-) RNA	Behüllt	Ss(-) Einzel(-)-Strang	RNA	Anz 2
B ss(+) RNA	Behüllt	Ss(+) Einzel(+)-Strang	RNA	Anz 2
B ss(+) RNA	Behüllt	ss(+) Einzel(+)-Strang	RNA	Anz 4
U ds DNA	Unbehüllt	Ds Doppelstrang	DNA	Anz 2
U ss(-) DNA	Unbehüllt	Ss(-) Einzel(-)-Strang	DNA	Anz 1
U ss(+) DNA	Unbehüllt	Ss(+) Einzel(+)-Strang	DNA	Anz 1
U ss(+) RNA	Unbehüllt	Ss(+) Einez(+)-Strang	RNA	Anz 1

Ich war total überrascht, wie viele Viren, wie vielen Viren-Familien ich/wir in den letzten Jahren ausgesetzt waren. Wir hatten übrigens bisher kein Covid-19, der hier aber auch eingeordnet werden könnte. Anthony William (oder Spirit) geht davon aus, dass Viren unterschiedliche Stadien durchlaufen:

Viren und ihre Stadien

1. Stadium: der Virus ist im Körper, evtl. in einer Art Schlafphase, er tritt nicht auf
2. Stadium: der Virus wird aktiv, fällt auf durch Unwohlsein, Fieber, Pusteln
3. Stadium: der Virus wandert in die Organe, besonders die Schilddrüse
4. Stadium: Angriff auf das Zentralnervensystem, hier entstehen Virale Abfallprodukte, Virenhüllen (Virenleichen), Neurotoxine, Dermatoxine

Anthony William beschreibt das im Buch „Heile Deine Schilddrüse“, die Auswirkungen ab Stadium 3 sind enorm.

Kann vollständige Heilung erfolgen?

Ja, es gibt weltweit unendlich viele Heilungserfolge, die beispielsweise bei YouTube, Instagram und Co dokumentiert sind. Und bei Dir vielleicht, denn viel hängt von Deinem persönlichen Willen, von Deiner Durchhaltekraft ab. Vielleicht erreichst Du aufgrund Deiner Ausgangssituation und persönlicher Schwachstellen nur eine deutliche Linderung. Aber das Schöne ist: man kann es ausprobieren. Ich persönlich hab innerhalb von wenigen Wochen deutliche Verbesserung verspürt.

Der 1. Schritt ist das Erkennen der Zusammenhänge

hier die Tabelle mit einigen chronischen Erkrankungen, in der Du dich wahrscheinlich wiederfindest. Ich habe meine persönlichen Erkenntnisse aus Anthony William's Informationen aufbereitet, wie gesagt bin ich weder Arzt noch Apotheker:

Hoher Fett- und Eiweißgehalt belasten Bauchspeicheldrüse und Leber, führen zu einer Nebennierenschwäche und/oder Insulinresistenz. Die hohe Proteinzufuhr macht schwach, weil der Körper Kohlenhydrate zur Energiegewinnung braucht. Wer Intervall Fasten macht oder drei relativ große Mahlzeiten isst, bringt seine Nebennieren in Schwierigkeiten, weil anderthalb bis zwei Stunden nach dem Essen der Blutzuckerspiegel abgefallen ist. Dann sind die Nebennieren gezwungen, mehr Hormone wie Cortisol zu bilden. Leber und Bauchspeicheldrüse leiden. Die Leber speichert nicht mehr so gut Glukose, um Dich mit Energie zu versorgen. Die Adrenalinausschüttung steigt. Man isst täglich große Mengen an Fett und Zucker aus Junkfood oder schwerem Essen. Durch die hohen Blutfette entwickelt sich eine Insulinresistenz, dadurch gelangt kein Zucker mehr durch das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin in die Zellen, das bedeutet der Zucker zirkuliert im Blut. Die Leber, die das speichern würde, ist überlastet mit falscher Nahrung, Giftstoffen, Feinstaub, Plastik, Schwermetallen und kann das Immunsystem nicht ausreichend stärken. Und dann finden diese Probleme DEINE persönliche Schwachstelle im Körper.

Symptom/Krankheit	Deine Probleme	Prio 1 Problem	Prio 2 Problem	Prio 3 Problem
Blähungen Allergien/Heuschnupfen		Hoher Fett bzw. Proteingehalt in	Leberprobleme,	Krankheitserreger gelangen von

Sodbrennen Gelenkschmerzen Morbus Crohn Colitis Reizdarm Fettleber		der Nahrung, industriell gefertigte Lebens	Menge an Galle nimmt ab	Leber in Darm, Ammoniak im Darm
Akne Bronchitis Halsweh Mandelentzündung Nasennebenhöhlenentzündung Blasenentzündung Gerstenkorn Pilzinfektionen (sind nicht bakteriell, nährt sich vom Fett, aber Bakterien nähren sich vom Pilz)		Streptokokken (chronisch)	Viren, meist *EBV	
Augenringe		Leber überlastet, schmutziges Blut (Leber in Not entlässt Gifte)		
Schluckprobleme		Reizung Vagusnerv	Viren	
Raynard Syndrom (weißer Ring um den Mund) Rosacea		Viren (EBV)		
Herpes am Mund Grippeartiges Fieber Kopfschmerzen Pusteln (auch vaginal/Pofalte) Phantomschmerz Juckreiz Aphten im Mund Frozen Shoulder Gürtelrose Windpocken HPV Viren (Thema beim Frauenarzt)		Viren (*Herpes) und Neurotoxine	Leber überlastet	
Nierenprobleme Nierensteine		Leberprobleme durch Überschuss an Eiweiß		
Prasiten		Wird angeblich oft mit Leichenteilen von Viren verwechselt		
Autoimmunerkrankungen Neurologische Probleme		Viren (* überwiegend	Schwer- metall-	Leber überlastet durch zuviel

Kribbeln Zuckungen Schwindel Benommenheit Ticks Kalte Hände Neurologische Müdigkeit Beine zum Gehen zwingen Neuralgie Vergesslichkeit Orientierungslosigkeit Schwellung in Knöchel/Knie Pfeiffersches Drüsenfieber Mumps Gedächtnisschwäche Demenz Chronisches Müdigkeitssyndrom Hepatitis C Schilddrüsenprobleme Tinnitus Multiple Sklerose Rheumatoide Arthritis		EBV)	ablagerung oxidiert	Fett/Proteine
Migräne (auch bei Kindern) Angstattacken Migräne mit Aura Schwindel Menstruationsmigräne ADHS		Schwermetallablagerung oxidiert, Neurotoxine, Neurotransmitter-Chemie gestört	Viren im Körper	
Typ-2-Diabetes Hypoglykämie		Nebennierenprobleme dank Adrenalin, Leber geschädigt	Fett! Schwere kalorienreiche Mahlzeiten	

- EBV = Epstein Barr Virus (eine Entzündung entsteht laut Anthony William durch EVB)
- Herpes = es gibt über 60 verschiedene Herpesviren, darunter viele, die nicht an die Hautoberfläche gelangen

Leber gesund, Mensch gesund?

Viele chronische Krankheiten sind belasten schwer und haben sich jahrelang eingenistet. Trotzdem gibt es auch für Dich Hoffnung, denn endlich ist der Weg klar: Deine Leber muss wieder fit gemacht werden. Dazu hast du einige Hilfsmittel. Weitere Infos verlinke ich dir unten.

Hilfsmittel	Was/Wie	Warum
Zitronenwasser	Täglich auf nüchternen Magen 1/2l Wasser mit Zitrone (wie viel Du schaffst)	Deine Leber arbeitet in der Nacht und möchte Schlacke los werden. Wer morgens nicht

		trinkt, verschenkt die Chance, Giftstoffe und viele mehr wieder los zu bekommen
Selleriesaft	Frisch gepresst aus Selleriestangen, mindestens ein knapper halber Liter, täglich nach dem Zitronenwasser (15min vorher nichts, 30min danach nichts)	Pur ist Selleriesaft ein Heilmittel! Holt Gifte aus der Leber, regeneriert die Nebennieren, kann Viren abtöten, Bakterien bekämpfen und Säuren regulieren. Die Menge spült den Darm, die wertvollen Clustersalze können sogar die Blut-Gehirn-Schranke überwinden und dort heilend wirken
Heavy Metal Detox Smoothie	½ Tasse wilde Heidelbeeren (die kleinen, gefroren), Koriander, Dulce, Spirulina und Gerstengrassaftpulver	Diese mächtigen 5 helfen entgiften (langsam anfangen, ist sehr mächtig)

Der Leber-Entlastungsvormittag

Fettfrei Nahrung am Vormittag, Start mit Zitronenwasser, später Selleriesaft (frisch gepresst und nur pur heilend) und noch später der Heavy Metal Detox Smoothie, danach gerne ein Obstsnack

Die Leberrettung 3-6-9

Anthony William vergleicht die Leber mit einem Mädchen auf dem Sprungbrett, das geschubst wird. Unsere Leber will die Schadstoffe abgeben will Reinigen und Entschlacken, ein mutiger Sprung, aber wer sie mit fetter Nahrung und Schadstoffen reizt, überlegt sie, ob sie „springt“, ob wirklich alle Schadstoffe durch Detox entsorgt werden können oder ob sie diese „frei Haus“ durch das Blut wieder angeliefert bekommt. Dann entschlackt die Leber, hält lieber fest.

Mit der Leberrettung 3-6-9 hat die Leber Zeit, sich darauf vorzubereiten, kann in gemächlichem Tempo abbauen und dann auf Tiefenreinigung umstellen. Eine Anleitung dazu findet man in seinem Buch „Heile deine Leber“.

Die heilsame 28-Tage-Reinigung

Der Plan: vier Wochen lang nur Obst und rohes Gemüse. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Mikroorganismen und andere Komponenten werden alle körperlichen Systeme reinigen und stärken. Eine Anleitung dazu findet man in seinem Buch „Mediale Medizin“

90 Tage zur Rehabilitation der Schilddrüse

Diese Entschlackungskur ist entscheidend wichtig, um den Eppstein Barr Virus (erinnerst du dich? Von der Mandelentzündung bis zum Drüsenfieber, diverse Krankheitsbilder) abzutöten, den Körper wieder herzustellen und die Schilddrüse zu heilen. Eine Anleitung dazu findet man in seinem Buch „Heile deine Schilddrüse“.

Welche Nahrung solltest Du vermeiden?

Anthony William betont immer wieder, dass Du deine Nahrung nicht zu schnell umstellen solltest. Nicht alles auf einmal verändern. Ziel wäre trotzdem auf Dauer die von Anthony William „Nofoods“ genannten Nahrungsmittel stark einzuschränken bzw. zu vermeiden:

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Mais
- Soja
- Rapsöl
- Schweinefleisch

Hier findest du weiterführende Informationen

Jedes der Bücher von Anthony William empfinde ich als sehr wertvoll und informativ, wen Du ein bestimmtes Thema suchst, bist du wie folgt gut aufgehoben, hier nur ein Teil seiner Themen, die Bücher gehören zu meinen Quellen:

Buch Mediale Medizin: MM

Buch Heile deine Leber: HDL

Buch Heile deine Schilddrüse: HDSD

Buch Heile dich selbst: HDS

Buch Medical Food: MF

Buch Selleriesaft: SeSa

Thema	MM	HDL	HDSD	HDS	MF	SeSa
Adrenalin					X	
Akne		X				
Ammoniak					X	
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung	X					
Augenprobleme						X
Autismus	X					
Autoimmunerkrankungen					X	X

Bluthochdruck		X				X
Blutverschmutzung		X				
Brustkrebs					X	
Candida	X					
Cholesterin		X			X	X
Chronisches Müdigkeitssyndrom	X					
Cortisol					X	
Demenz/Alzheimer/Gedächtnisverlust						X
Depression	X					
Dünndarmfehlbesiedlung		X				
Durchfall						X
Ekzem und Psoriasis		X				
Entzündungen					X	
Fibromyalgie	X					
Fortpflanzungsorgane					X	X
Fruchtbarkeit					X	
Gallenblase/Gallensteine		X				X
Gehirnnebel		X				X
Gelbsucht		X				
Gelenkschmerzen und Arthritis						X
Gewichtszunahme		X				
Gleichgewichtsstörungen						X
Gürtelrose	X					
Haarausfall						X
Hashimoto-Thyreoiditis	X					
Hepatitis/Autoimmunleber		X				
Herz						X
Hypoglykämie	X					
Hypothyreose	X					
Immunsystem					X	
Intervallfasten/Intermittierendes Fasten			X		X	
Kopfschmerzen						X
Leber/Leberträchtigkeit/Fettleber		X				
Leberkrebs		X				
Leberzirrhose/Narbengewebe		X				
Lyme-Borreliose	X					
Medikamente					X	

Menopause	X					
Migräne	X					X
Mikrobiom			X			
Multiple Sklerose	X					
Nebennierenschwäche	X	X			X	
Nerven und Neurotrans					X	
Nieren						X
Ödeme/Schwellungen						X
Palpitationen		X				
Parkinson						X
Posttraumatische Belastungsstörung	X					X
Prämenstruelles Syndrom	X					
Reizblase						X
Reizdarm		X				
Rheumatoide Arthritis	X					
Schilddrüsenerkrankungen/Schilddrüsenkrebs				X	X	
Schlaf				X		
Schwangerschaft					X	
Stoffwechselstörung						X
Sucht						X
Temperaturempfindlichkeit						X
Tinnitus						X
Trockenheit						X
Typ-2-Diabetes/Blutzuckerschwankung	X	X				X
Verstopfung						X
Zahngesundheit					X	
Zeugungsunfähigkeit					X	
Zwangsstörung						X

Quellen

Hier findet man Anthony William persönlich:

Blog Medical Medium Blog

YouTube Medical Medium - YouTube

Instagram Anthony Williams (@_anthonyworld_) • Instagram-Fotos und -Videos

TikTok Medical Medium (@medicalmedium) TikTok | Watch Medical Medium's Newest TikTok Videos

Hier gibt es tolle Videos mit Übersetzung ins Deutsche

Psychische und körperliche Gesundheit - YouTube (Übersetzungen einzelner Blogbeiträge)

Hier gibt es tolle Videos mit Betroffenen, mit chronisch Kranken, mit Krebserkrankten
chronisch ehrlich - YouTube

Go! Chronisch gesund mit einer gesunden Leber!

Die Leber ist ein Regenerationswunder, eine Wunderleber. Schon in wenigen Wochen kann sich eine Fettleber vollständig erholen. Glaube daran, auch Du kannst viele deine Probleme mindern bzw. ganz lösen. Nimm Dir die Lektionen von Anthony William zu Herzen und die wirst sehen, wie sich dein Leben verändert.

Ich persönlich werde Dich begleiten, auf Tiktok in meinen Clips, in Einzelgesprächen und mit den Workshops, die noch kommen werden. Ich wünsche dir ganz viel Erfolg, ein gesundes Leben.

Liebe Grüße

Deine Sabine

Sabine (@wunderleber) TikTok | Schau dir die neuesten TikTok-Videos von Sabine an

Illustration: Sabine Warz (canva.com)