Leitfaden

Die ursprüngliche 3-6-9 Leberreinigung

nach Anthony William

Pia Italia
bewusst.heilsein

Inhaltsverzeichnis

Warum Entgiften? 2

Indikationen 3

Aufbau der 3-6-9-Reinigungskur 5

Gesundheitlicher Nutzen der 3-6-9-Leberreinigung 6

Ziele 7

Allgemeine Informationen zur ursprünglichen 3-6-9-Leberreinigung 8

Nützliche Tipps zur Umsetzung im Alltag 10

Einkaufsliste für die ursprüngliche 3-6-9-Leberreinigung 11

Ernährungsplan für die ursprüngliche 3-6-9-Leberreinigung 15

Rezepte 19

Heilreaktionen + Detox während der 3-6-9-Leberreinigung 31

Mögliche körperliche Entgiftungserscheinungen während der 3-6-9-Leberreinigung 32

Emotionale Entgiftung 32

Wie geht es weiter? 34

Maßnahmen für den Übergang 34

No Foods 35

Fazit 42

Dieser Leitfaden ersetzt niemals die Originalinformationen aus den Büchern: Heile dich Selbst + Heile deine Leber. Er dient ausschließlich als Hilfestellung zur Durchführung der 3-6-9-Leberreinigung.

Warum Entgiften?

Niemand ist heutzutage gegen Krankheit gefeit. In der heutigen Welt sind wir so vielen Schadstoffen wie nie zuvor ausgesetzt. Wir essen fast nur noch verarbeitete Lebensmittel, haben ein sehr hohes und anhaltendes Stresslevel, sind wenig in der Natur und bewegen uns zu wenig. Diese Argumente sind zumindest mal auch für den Laien offensichtlich und stimmig. Aber es ist weit aus mehr als das. Die Anzahl von chronischen Erkrankungen greift alarmierend schnell um sich und obwohl immer mehr Menschen industriell verarbeitete Lebensmittel von ihrem Plan streichen, werden sie krank und/oder kränker. Hinzu kommen immer wieder neue Ernährungstrends wie z.B. die Paleo oder die ketogene Diät usw., die jedoch sehr fettreich sind und somit dauerhaft auch zu keiner Verbesserung führen, sondern einen Zustand erheblich verschlechtern können. Jahrelange sehr fettreiche Ernährung sowie pathogene Keime wie Viren und Bakterien im Körpersystem ist der Grund für die anhaltende Gesundheitsprobleme. Deswegen ist es so wichtig zu wissen, wie man im Alltag seinen Körper sicher entgiften und welche Reinigungskuren man anwenden kann, damit die chronischen Symptome und das Leiden endlich ein Ende finden können und Besserung einkehrt.

Der Körper und vor allem die Leber entgiften ständig, zumindest versuchen sie es so gut es möglich ist. Aber das alleine reicht nicht aus.

Dazu kommt, dass die Leber mit der Zeit zusätzlich sozusagen selbst noch verschmutzt, denn wie beispielsweise ein Staubsaugerfilter, ein Luftfilter im Auto und andere Filter benötigt sie eine regelmäßige Reinigung. Danach kann sie wieder viel effektiver das Blut filtern und ihren Aufgaben, der Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse, die Glucose- und Glykogenspeicherung sowie die Bevorratung von Vitaminen und Mineralstoffen nachgehen.

Indikationen:

Die 3-6-9-Leberreinigung stammt aus höherer Quelle – dem Geist des Mitgefühls. Er ist das lebendige Wort Gottes und gibt Anthony William die Informationen, die wir als Menschen für unsere Heilung von Körper, Geist und Seele brauchen. Sie ist also nicht menschengemacht und folgt keinen Interessens und/oder Ernährungstrends. Sie ist speziell für Menschen mit chronischen Beschwerden und Leiden ausgerichtet.

Sie kann zu einer richtigen Kehrtwende in Richtung Gesundheit werden und ist für alle Menschen bestens geeignet, die bereit dazu sind und besonders für diejenigen, die unter verschiedensten Symptomen und Beschwerden leiden.

Denn gerade unspezifische (oder gar keine medizinisch feststellbaren) Diagnosen und Autoimmunkrankheiten gehen mit vielen Symptomen einher, wie z.B.:

- (Anhaltender) chronischer Müdigkeit
- Gelenk-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Brainfog (Gehirnnebel)
- Diabetes, Blutzuckerschwankungen + Bluthochdruck
- Unerklärliche Gewichtszunahme
- Depressionen
- Akne
- Harnwegsinfektionen
- Magen- und Darmbeschwerden
  (Dünndarmfehlbesiedelung, Verstopfung, Völlegefühl, Reizdarm)
- Ekzem + Psoriasis
- Probleme mit den Nebennieren + Gallenblase
- Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Allergien
- Panikattacken und Angstzustände
- Diffuse Schmerzen (z.B. Rücken- und Nackenschmerzen)
- Hoher Cholesterinspiegel
- Und viel mehr...

Umweltschadstoffe:

Ca. 90% der Menschen haben eine überlastete Leber und bei allen chronischen Erkrankungen ist diese immer mit involviert bzw. in Mitleidenschaft gezogen.

Unsere Leber muss das ganze Leben über eine Menge bewältigen. Sie ist DAS Entgiftungsorgan des Körpers und sozusagen unser Filter und Entschärfer von Schadstoffen wie:

→ Viren + virale Abfälle
(z.B. EBV, Gürtelrose-Virus, Herpesviren und deren Abfallstoffe)
→ Schwer-, Halb-, und Leichtmetalle
(z.B. Quecksilber, Aluminium, Kupfer)
→ Pharmazeutische Stoffe
(wie Antibiotika, Hormon- oder Schlafmittel)
→ Chemie im Haushalt
(z.B. Waschmittel, Lufterfrischer/Duftsprays)
→ Bakterien und andere Mikroben
(z.B. Streptokokken, EBV)
→ Nervenschädigende Chemikalien
(wie Chlor, DDT, Fluoride, Rauch)
→ Petrochemische Stoffe
(z.B. Lack, Benzin, Kunststoffe)
→ Belastende Nahrungsmittel
(wie Eier, Gluten, Milchprodukte)
→ Schädliche Adrenalinrückstände
→ Strahlung
(z.B. Handy, Flugreisen, MRT)
→ Belastende Nahrungsmittelzusätze
(wie Glutamat, Zitronensäure, Aromen)
→ Belasteter Regen

Aufbau der 3-6-9-Reinigungskur:

Die 3-6-9-Leberreinigung besteht aus insgesamt 9 Tagen und diese sind in jeweils 3 Phasen unterteilt, die jeweils drei Tage lang dauern und aufeinander aufbauen. Alle 3 Phasen sind essentiell und keine Phase sollte übersprungen oder ausgelassen werden.

Der numerische Aufbau ist nicht willkürlich gewählt, sondern die Zahl 3 spielt für die Leber eine zentrale Rolle. So sind ihre Zellen zu kleinen Dreiecken mit abgerundeten Ecken gruppiert, ihre Läppchen haben die Form von Sechsecken und das Organ selbst pulsiert im (noch unentdeckten) Neunerpuls des Herzens.

Die ersten drei Tage dienen zur Erleichterung der Leber und dass sie sich auf das Dreiermuster einstellen kann. Nach weiteren drei Tagen beginnt sie, die innerliche Reinigung einzuleiten und während der letzten drei Tage kann sie schließlich alle Gifte loslassen.

Die ersten drei Tage (3) dienen zur Vorbereitung und Einstimmung, damit die Leber optimal vorbereitet wird.

Während der nächsten drei Tage (6) beginnt die eigentliche Reinigung. Die Leber kann jetzt einige alte „Isolierzellen“ voller Giftstoffe, Fette und Virenabfälle öffnen, die seit Monaten oder Jahren dort festgehalten werden.

In der letzten Phase (9) kann die Leber wirklich alles loslassen und entlässt Unruhestifter aller Art ins Blut, damit sie aus dem Körper entfernt werden können.

Vorteil dieser Reinigungskur ist, dass die Leber Schritt für Schritt auf das Loslassen von Giften vorbereitet wird und keine Überforderung des Körpers stattfindet. Den Rest an Giftstoffen behält sie sicherheitshalber erst einmal ein, die sie dann in einer eventuellen weiteren Reinigung weiter loslassen kann.

Durch den Verzehr von mehr Obst, Gemüse und grünen Blättern sowie der Verzicht auf Salz und Fett, bekommt der Körper die Chance, die Schlacken loszuwerden, die allein durch unseren Stoffwechsel entstehen sowie Umweltgifte, mit denen wir täglich in Kontakt kommen.

Bei ernsteren Erkrankungen und Symptomen kann man diese Kur mehrmals hintereinander wiederholen. Anthony William empfiehlt grundsätzlich diese Reinigung alle 2-3 Monate einmal durchzuführen.

Gesundheitlicher Nutzen der 3-6-9-Leberreinigung:

- Stärkeres Immunsystem
- Mehr Energie
- Bei Übergewicht: Gewichtsverlust
- Bei Untergewicht: nach der Kur Gewichtszunahme
- Besseres Hautbild
- Bessere Verdauung
- Linderung von Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Verbesserung bei Autoimmunkrankheiten
- Weniger Schmerzen und Entzündungsprozesse im Körper
- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Kopf ist klarer
- Verbesserter Schlaf
- Wechseljahrssymptome und zyklusbedingte Symptome bessern sich
- Und viel mehr...

Ziele

Sicherlich hast du gute Gründe und auch Hoffnungen, weshalb du diese Reinigungskur machst. Die 3-6-9-Leberreinigung bringt neben der physischen Entgiftung auch emotionale und spirituelle Erfahrungen mit sich. Jede für sich stehende 3er Phase ist jeweils ein Teil vom Großen und Ganzen dieses Prozesses. Es kann hilfreich sein, sich während dieser Zeit jeden Abend ein paar Minuten Zeit zu nehmen und für sich gedanklich zu reflektieren bzw. vielleicht sogar ein paar Zeilen in ein Tagebuch zu schreiben. Dabei geht es aber nicht um Bewertung oder Analyse, sondern einfach nur darum, mehr bewusst an diesem Prozess teilzuhaben.

Deswegen kannst du hier diese Fragen nutzen, um deine Ziele, Hoffnungen und Wünsche festzuhalten und um am Ende der 9 Tage erneut zu reflektieren. Bedenke aber bitte, dass es bei sehr langanhaltenden oder schweren Beschwerden und Symptomen mehrere Runden der 3-6-9-Leberreinigung braucht. Oftmals bessern sich auch erst einmal Symptome, die man vorher gar nicht so im Blick hatte, bevor es an die tiefer liegenden Ursachen geht.

1. Welche Symptom machen mir am meisten zu schaffen?

2. Was erhoffe ich mir von der 3-6-9-Leberreinigung?

3. Habe ich ein mulmiges Gefühl oder sogar etwas Angst, bevor es mit der 3-6-9-Leberreinigung losgeht?

Wenn ja, warum?

Allgemeine Informationen zur ursprünglichen 3-6-9-Leberreinigung

→ Die 3-6-9-Lebereinigung ist für jeden zu jedem Zeitpunkt geeignet. Selbst bei Unterbrechungen ist sie leberschonend- und freundlich und man muss mit keinen Nebenwirkungen rechnen.

→ Bei Unterbrechung während der 3-6-9-Leberreinigung sollte man wieder mit dem ersten Tag anfangen und nicht dort weitermachen, wo man aufgehört hat.

→ Man sollte die Reinigungskur nicht mit weiteren Zutaten, Gerichten oder Getränken erweitern und verkomplizieren. Das lenkt den Körper nur davon ab, was er wirklich braucht. Halte dich soweit es geht an den vorgegebenen Plan.

→ Vergiss nicht immer genügend über den Tag verteilt zu essen, dass man auch wirklich satt ist und genügend Energie für den Tag hat.

→ Da die 3-6-9-Leberreinigung auch eine spirituelle Reinigung ist, sollte während dieser Zeit auf weitere Detox-Maßnahmen verzichtet werden bzw. nicht neu angefangen werden, wie z.B. Massagen, Yoga oder andere spirituelle Praktiken. Der Körper soll nicht noch weiter strapaziert werden, sondern die ganzen Heilungskräfte für seinen Körper in aller Ruhe nutzen. Die Meditationen von Anthony William können immer angewendet werden.

→ Auf Salz sowie Gewürzmischungen sollte während der Reinigungskur komplett verzichtet werden. Als Alternative bietet sich hier Dulse (Atlantischer Lapptang), Selleriesticks- oder saft oder Tomaten an.

→ Alle Fette sollten während der ersten drei Tage halbiert werden oder wenn es geht sogar ganz weggelassen werden.

→ Reine (einzelne) Gewürze wie z.B. Thymian, Zimt, Pfeffer usw. können weiterhin verwendet werden.

→ Naturreiner Honig kann in Maßen (1 EL am Tag) genutzt werden, z.B. zum süßen von Tee.

→ Nahrungsergänzungsmittel können, müssen aber nicht während der Reinigungskur genommen werden. Dies kann man individuell oder ggf. durch eine (kinesiologische)

entscheiden. Am neunten und letzten Tag können sie weggelassen werden, da man an diesem Tag eine hohe Flüssigkeitszufuhr hat und der Körper viele Giftstoffe freilässt.

→ Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind grundsätzlich vorzuziehen, aber wenn der Kostenfaktor zu hoch ist oder das Obst-Gemüse nicht in Bio-Qualität erhältlich ist, kann man auf konventionelle Produkte zurück greifen.

→ Sollte Spargel oder Rosenkohl für die Reinigungskur nicht erhältlich oder verträglich sein, kann man diese mit gelben und/oder grünen Zucchini ersetzen.

→ Es kann sinnvoll sein, die Reinigungskur an einem Samstag zu beginnen, damit die letzten Tage der Entgiftung auf ein Wochenende fallen (falls regulär von Montag-Freitag gearbeitet wird).

→ Nach der Reinigungskur einen leichten Übergang ermöglichen (fett- und salzarm bis zum Nachmittag - am Besten aber noch ein paar Tage oder länger ganz fett-und salzfrei/ langsam wieder einschleichen).

Nützliche Tipps zur Umsetzung im Alltag

1. Setze dich nicht unter Druck oder Stress, sondern versuche die Zeit zu genießen. Oft ist man dazu geneigt, alles perfekt umsetzen zu wollen sodass man dann doch in eine Art Stress gerät, die mehr kontraproduktiv als nützlich sein kann. Natürlich sollte man sich so weit es geht an die Vorgaben während der 3-6-9-Leberreinigung halten, aber wenn du es mal nicht schaffen solltest, dann ist das auch kein Weltuntergang. Du tust dein Bestes - darauf kommt es an! Versuche so weit es geht in deinen Körper zu spüren und mit ihm zu kommunizieren. Die 3-6-9-Leberreinigung kann ein tiefgreifendes und wunderschönes Erlebnis auf allen Ebenen sein.

2. Es kann eine große Hilfe sein, gewisse Dinge jeweils schon am Vorabend für den nächsten Tag vorzubereiten, wie z.B. den Sellerie waschen oder die Salate für die Arbeit fertig herzurichten.

3. Es ist ratsam, die Mahlzeiten für die ersten 3 Tage gut vorzuplanen, damit man nicht in Stress oder sogar Heißhungerattacken verfällt.

4. Damit du weißt wieviel du tatsächlich an Lebensmittel verzehrst, hat es sich bewährt immer nur für die nächsten (3) Tage einzukaufen. So kannst du es für das nächste Mal besser kalkulieren und hast auch immer möglichst frische Ware Zuhause.

5. Gönne dir immer wieder am Tag eine kurze Pause und denke an deine Leber und was sie alles für dich leistet. Schenke ihr etwas liebevolle Aufmerksamkeit und genieße einen Augenblick mit ihr. Sie freut sich darüber, weil sie genau weiß, was du gerade für sie tust – dazu kannst du dir auch immer wieder die Leber-Heilmeditation anhören.

Einkaufsliste für die ursprüngliche 3-6-9-Leberreinigung

Allgemeine Portionsangaben - diese variieren natürlich je nach Bedarf.Es empfiehlt sich nicht alles auf einmal einzukaufen, sondern zwischendurch nochmal einkaufen zu gehen, um zu schauen welche Mengen tatsächlich benötigt werden. Diese Liste dient als grobe Orientierung.

- 15 Zitronen/Limetten
- 14 Staudensellerie
- 4-6kg rote Bio-Äpfel
- 200g Bio-Medjool-Datteln
- Bio-Hibiskustee
- Chaga-Tee
- Bio-Melissentee
- 3kg/ 100g Wilde Blaubeeren - tiefgefroren oder Pulver
- 10 Bananen
- 100g Bio-Pitayapulver (Drachenfrucht) oder Püree
- 2-3kg Rosenkohl - frisch oder tiefgefroren
- 3kg Spargel - frisch oder tiefgefroren
- 200g Bio-Babyspinat (als Salatzugabe mehr)
- 5 Gurken
- 1kg Cocktailtomaten
- 1kg Strauchtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 1kg Orangen
- 1,5kg Kartoffeln
- 1-2 Blumenkohl
- 500g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 250ml Ahornsirup (am Besten Grad C)
- Cayennepfeffer
- Frühlingszwiebeln

- 2 kg Zucchini gelb + grün
- 1 Brokkoli
- 1 kleiner Rotkohl
- 1 Butternusskürbis
- Noriblätter
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Bei HMDS: Spirulina, Gerstengrassaftpulver, Dulse + frischer Koriander
- verschiedene Blattsalate nach Wahl
- Papaya, Melone, Birnen (nach Belieben für den 9.Tag)

Bezugs-Quellen:

- Bio-Medjool-Datteln

https://www.amazon.de/KoRo-Medjool-Medium-delight-honigs%C3%BC%C3%9F/dp/B083995MMX/ref=sr_1_5?crid=3DDZ3TEJ7LDBL&keywords=medjool+datteln+1kg&qid=1643028902&sprefix=medjool%2Caps%2C306&sr=8-5

- Bio-Pitayapulver

https://www.amazon.de/JoJu-Fruits-Drachenfrucht-Glutenfrei-Laktosefrei/dp/B01KG7VI5W/ref=sr_1_3_sspa?keywords=drachenfrucht+pulver+bio&qid=1643030368&sprefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-3-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEzOUFOU0RXNVo0WDBNJmVuY3J5cHRlZElkPUEwNzUxMzc2VERHNTEzTjYzT1c2JmVuY3J5cHRlZEFkSWQ9QTAzMDAxOTkyUkg2N1k4RjZKRkRLJndpZGdldE5hbWU9c3BfYXRmJmFjdGlvbj1jbGlja1JlZGlyZWN0JmRvTm90TG9nQ2xpY2s9dHJ1ZQ==

- Bio-Drachenfrucht-Püree

https://www.amazon.de/JoJu-Fruits-Drachenfrucht-Smoothie-Superfood/dp/B07943ZGB7/ref=sr_1_4_sspa?keywords=drachenfrucht%2Bpulver%2Bbio&qid=1643030506&sprefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-4-spons&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEyN0dDODgyVUY3V0RTJmVuY3J5cHRlZElkPUEwOTgzOTU0MkIxQ083MjlRMzVYQSZlbmNyeXB0ZWRBZElkPUEwNDk4NDU2MzJLVENWSUhRMFdLUyZ3aWRnZXROYW1lPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU&th=1

- Wilde Blaubeeren-Pulver

https://www.amazon.de/JoJu-Fruits-Drachenfrucht-Smoothie-Superfood/dp/B07943ZGB7/ref=sr_1_4_sspa?keywords=drachenfrucht%2Bpulver%2Bbio&qid=1643030506&sprefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-4-spons&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEyN0dDODgyVUY3V0RTJmVuY3J5cHRlZElkPUEwOTgzOTU0MkIxQ083MjlRMzVYQSZlbmNyeXB0ZWRBZElkPUEwNDk4NDU2MzJLVENWSUhRMFdLUyZ3aWRnZXROYW1lPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU&th=1

- Chagatee

https://www.amazon.de/Chaga-Brocken-sibirischer-Wildsammlung-Reicht-3-monatige/dp/B07NVG39YQ/ref=sr_1_4?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1XOI93WVMDFJE&keywords=chaga+brocken&qid=1646332647&s=instant-video&sprefix=chaga+brocken%2Cinstant-video%2C134&sr=1-4

- Bio-Hibiskustee

https://www.amazon.de/Hibiskusbl%C3%BCten-getrocknet-Hibiskusbl%C3%BCtentee-hibiscus-flowers/dp/B073TLCN48/ref=sr_1_2_sspa?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2P7HZLK3GPHDD&keywords=hibiskus&qid=1646332723&s=instant-video&sprefix=hibiskus+%2Cinstant-video%2C130&sr=1-2-spons&psc=1&smid=A5BG73VVNKYH4&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUExS1lMVzZEMzJVQkhZJmVuY3J5cHRlZElkPUEwNzMzOTQ4UVhVVTVGVjJOMzVRJmVuY3J5cHRlZEFkSWQ9QTA2NDcxNjEzSDFPU05CS1JUWkhJJndpZGdldE5hbWU9c3BfYXRmJmFjdGlvbj1jbGlja1JlZGlyZWN0JmRvTm90TG9nQ2xpY2s9dHJ1ZQ==

- Bio-Melissentee

https://www.amazon.de/Sonnentor-Bio-Zitronenmelisse-lose-bio/dp/B009848K56/ref=sr_1_7?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1P1Y2YFNPRLKV&keywords=zitronenmelissentee&qid=1646332792&s=instant-video&sprefix=zitronenmelissentee%2Cinstant-video%2C118&sr=1-7

- Zutaten für den HMDS:

https://www.supplementa.com/art/00412VY

https://www.supplementa.com/art/00415VY

https://www.supplementa.com/art/00438VY

https://www.supplementa.com/art/00418VY

Ernährungsplan für die ursprüngliche 3-6-9-Leberreinigung

Quelle und Buchempfehlung (!): „Heile dich selbst“ + „Heile deine Leber“ (Anthony William)

Die ersten 3 Tage (3):

	1.Tag	2.Tag	3.Tag
Nach dem Aufwachen	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser
Vor dem Frühstück (15-30 Min. später)	½ Liter Selleriesaft	½ Liter Selleriesaft	½ Liter Selleriesaft
Frühstück (15-30 Min. später)	Apfel-Banane-Porridge mit Brombeeren	Drachenfrucht-Smoothie-Schale	Fruchtmüsli
Vormittagssnack	Bei Hunger: Apfel oder Apfelmus	1-2 Äpfel oder Apfelmus	1-2 Äpfel oder Apfelmus
Mittagessen	Kartoffelsalat Gedämpfte grüne und gelbe Zucchini	Grüner Salat mit Tomate, Gurke und Kräutern Gedämpfte grüne und gelbe Zucchini	Blumenkohl-Sushi Gedämpfte grüne und gelbe Zucchini
Nachmittagssnack (1-2 Stunden später)	1-2 Äpfel oder Apfelmus mit 1-2 Datteln	1-2 Äpfel oder Apfelmus mit 1-2 Datteln	1-2 Äpfel oder Apfelmus mit 1-2 Datteln
Abendessen	Zucchini-Süßkartoffel-Eintopf gemischter Blattsalat	Curry-Blumenkohl mit Erbsen	Brokkoli in „Käse“-Creme gemischter Salat
1 Stunde vor dem Zubettgehen	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskustee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskustee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskustee

Die nächsten drei Tage (6):

	4.Tag	5.Tag	6.Tag
Nach dem Aufwachen	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser
Vor dem Frühstück (15-30 Min. später)	½ Liter Selleriesaft	½ Liter Selleriesaft	½ Liter Selleriesaft
Frühstück (15-30 Min. später)	Leber-Heilsmoothie	Leber-Heilsmoothie	Leber-Heilsmoothie
Vormittagssnack	Bei Hunger: Leber-Heilsmoothie oder HMDS	Bei Hunger: Leber-Heilsmoothie oder HMDS	Bei Hunger: Leber-Heilsmoothie oder HMDS
Mittagessen	Gedämpfter Spargel mit Leber-Heilsalat	Gedämpfter Spargel mit Leber-Heilsalat	„Krautsalat" oder gedämpfter Spargel + Rosenkohl mit Leber-Heilsalat
Nachmittagssnack (1-2 Stunden später)	Rohe Törtchen mit Apfelscheiben und Selleriesticks	Apple-Pie-Füllung und Selleriesticks	Apfel-Zimt-Datteln und Selleriesticks
Abendessen	Spargelsuppe und Leber-Heilsalat	Gedämpfter Rosenkohl mit Zitrone und Knoblauch und Leber-Heilsalat	Gedämpfter Rosenkohl mit Spargel in Ahornsirup-Cayenne-Sauce und Leber-Heilsalat
1 Stunde vor dem Zubettgehen	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Chaga-Tee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Chaga-Tee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Chaga-Tee

Die letzten 3 Tage (9):

	7.Tag	8.Tag	9.Tag
Nach dem Aufwachen	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser
Vor dem Frühstück (15-30 Min. später)	½ Liter Selleriesaft	½ Liter Selleriesaft	Über den Tag verteilt: 2x 0,5-0,6 Liter Selleriesaft (einer am Vormittag, einer am frühen Abend); 2x Gurke-Apfel-Saft (jederzeit) so viel und so oft wie gewünscht: Melonensmoothie oder Papaya-Pudding oder Birnenmus oder Wassermelonensaft oder frisch gepresster Orangensaft sowie Wasser nach Bedarf
Frühstück (15-30 Min. später)	Leber-Heilsmoothie	Leber-Heilsmoothie	
Vormittagssnack	Bei Hunger: Leber-Heilsmoothie oder HMDS	Bei Hunger: Leber-Heilsmoothie oder HMDS	
Mittagessen	Spinatsuppe mit Gurkennudeln	Spinatsuppe mit Gurkennudeln	
Nachmittagssnack (1-2 Stunden später)	½ Liter Selleriesaft 15-30 Minuten später: Apfel mit Gurke und Sellerie	½ Liter Selleriesaft 15-30 Minuten später: Apfel mit Gurke und Sellerie	
Abendessen	Gedämpfte „Nudeln“ aus Butternusskürbis und Leber-Heilsalat, wenn gewünscht	Gedämpfter Rosenkohl und Spargel und Leber-Heilsalat, wenn gewünscht	
1 Stunde vor dem Zubettgehen	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Melissen-Tee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Melissen-Tee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Melissen-Tee

Allgemeine Hinweise zur ursprünglichen 3-6-9-Reinigung

Essen + Trinken:

Portionen so bemessen, dass man keinen Wolfshunger bekommt, aber auch nicht mehr als man im Moment essen mag

An die in der Tabelle aufgeführten Nahrungsmittel halten

Falls es überhaupt nicht ohne tierisches Produkt geht: Eine Portion pro Tag zum Abendessen an den ersten 3 Tagen: mageres Biofleisch von freilaufenden Tieren oder Wild/Geflügel/Fisch (Sardinen, Forellen, Lachs)

Auf eine gute Flüssigkeitszufuhr achten und zusätzlich zum morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser 1 Liter Wasser trinken

Was man meiden sollte:

Radikale Fette (Nüsse, Kerne, Öl, Oliven, Kokosnuss, Avocado, tierisches Eiweiß und dergleichen) – den Verzehr an den ersten 3 Tagen auf das Abendessen beschränken, um so den Fettkonsum um mindestens die Hälfte zu verringern. An den weiteren Tagen sollen radikale Fette ganz gemieden werden. Auf Bohnen sollte während der gesamten Kur verzichtet werden

Während der gesamten Kur keine Eier, Milchprodukte, Gluten, Limonadengetränke, Salz, Gewürzmischungen, Schweinefleisch, Mais, Öle (industriell produzierte sowie gesündere), Soja, Lammfleisch, Thunfisch und anderen Fisch sowie Meeresfrüchte (Lachs, Forelle, Sardinen sind an den ersten 3 Tagen okay), Essig (auch Apfelessig!), Koffein (Matcha, Kaffee, Kakao, Schokolade), Getreide (Hirse und Haferflocken sind an den ersten 3 Tagen okay), Alkohol, künstliche und natürliche Aromen, fermentierte Nahrungsmittel (Kambucha, Sauerkraut, Kokos Aminos), Nährhefe, Zitronensäure, Glutamat, Aspartam und andere künstliche Süßungsmittel, Formaldehyd und Konservierungsstoffe

Abwandlungen und Alternativen:

An die vorgegebenen Rezepte halten, ansonsten sind auch Abwandlungen innerhalb der Rahmenbedingungen okay

Sollte frischer Spargel oder Rosenkohl nicht zu bekommen sein, kann man stattdessen gelbe und grüne Zucchini verwenden

Gemüse sollte ausschließlich gedämpft werden. Während der gesamten Kur die Zubereitung im Backofen vermeiden

Wenn Salat schlecht gekaut oder vertragen wird, kann man stattdessen auch die Leber-Heilsuppe essen oder den Leber-Heilsaft

Wenn auf Äpfel empfindlich reagiert wird, kann man stattdessen reife Birnen nehmen

Rezepte

Zitronen-oder Limettenwasser:

- *Saft einer ½ Zitrone oder Limette auf ½ Wasser.*

Leber-Heilsmoothie:

Variante A:

- *2 Bananen oder ½ in Würfel geschnittene Papaya*
- *½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL Pulver*
- *2 Tassen frische oder gefrorene wilde Blaubeeren oder 2 EL Pulver*
- *120ml Wasser (optional)*

Variante B:

- *1 Banane oder ¼ gewürfelte Papaya*
- *1 Mango*
- *½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL Pulver*
- *1 Selleriestange*
- *½ Tasse Sprossen (Sorte beliebig)*
- *120ml Wasser (optional)*

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben. Glatt mixen und dabei Wasser angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wenn keine Drachenfrucht oder keine wilden Blaubeeren vorhanden oder zu bekommen sind, gehen auch Brombeeren, Kulturheidelbeeren oder Kirschen.

Birnenmus:

- *3 reife weiche Birnen, entkernt und zerkleinert*

Im Mixer oder Küchenmaschine glatt pürieren und sofort genießen. Einen eventuellen Rest luftdicht verschlossen aufbewahren. Am 9.Tag der 3-6-9-Leberreinigung ist es wichtig für dieses Rezept ausschließlich Birnen zu verwenden, aber zu jeder anderen Zeit können zusätzlich Datteln, Kardamom, Muskatnuss, Zimt, Zitronensaft und mehr hinzugegeben werden.

Fruchtmüsli:

- *1 Tasse gemischte Beeren*
- *1 Mango, gewürfelte*
- *1 frische Banane*
- *1 gefrorene Banane*
- *1 EL getrocknete Maulbeeren (optional)*

Beeren und Mango in einer Schale vermengen. Die frische und die gefrorene Banane mit einem knappen ¼ Liter Wasser im Mixer pürieren und die so entstehende Bananenmilch über das Obst gießen.

Spinatsuppe mit Gurkennudeln:

- *2 Tassen Strauchtomaten*
- *1 Selleriestange*
- *1 Knoblauchzehe*
- *4 locker gefüllte Tassen Babyspinat*
- *2 Basilikumblätter oder ein paar Blätter Korianderkraut*
- *½ bis 1 Gurke für Gurkennudeln, wenn gewünscht (am 9.Tag der 3-6-9-Reinigungskur werden diese weggelassen)*

Tomaten, Sellerie, Knoblauch und Orangensaft im Hochleistungsmixer glatt pürieren.

Spinat dabei nach und nach hinzufügen, ebenso Basilikum oder Koriander. Gurkennudeln können mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Spagetti verarbeitet werden. Bei Bio-Gurken kann man die Schale dran lassen. Konventionelle Gurken schälen. Die Nudeln zur rohen Suppe servieren.

Leber-Heilsalat:

Variante A:

- *3 Tassen klein geschnittene Tomaten*
- *1 Gurke, in Scheiben*
- *1 Tasse klein geschnittener Staudensellerie*
- *1 Tasse gehacktes Korianderkraut (optional)*

- *½ Tasse gehackte Petersilie (optional)*
- *½ Tasse gehackte Schalotten (optional)*
- *8 Tassen grüne Blätter (Spinat, Rucula, Kopfsalat – nach Belieben)*
- *Saft von 1 Zitrone, Limette oder Orange*

Variante B:

- *2 Tassen fein geschnittener oder gehobelter Rotkohl*
- *1 Tasse gewürfelte oder in Streifen geschnittene Karotten*
- *1 Tasse klein geschnittener Spargel*
- *1 Tasse Radieschen in Scheiben*
- *2 Tassen Äpfel, gewürfelt oder als Stifte*
- *½ Tasse Korianderkraut*
- *8 Tassen grüne Blätter (Spinat, Rucula, Kopfsalat – nach Belieben)*
- *Saft von 1 Zitrone, Limette oder Orange*

Orangen-Vinaigrette (optional):

- *240ml Orangensaft*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL naturreiner Honig*
- *60ml Wasser*
- *1 Msp. Meersalz (optional)*
- *1 Msp. Cayennepfeffer (optional)*

Heilsamer Apfelmus für die Leber:

- *1-2 zerkleinerte rote Äpfel*
- *1-4 entsteinte Medjool-Datteln (optional)*
- *1 klein geschnittene Selleriestange (optional)*
- *¼ TL Zimt (optional)*

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Heavy-Metall-Detox-Smoothie:

- *2 Bananen*
- *2 Tassen wilde Heidelbeeren oder Wildheidelbeerpulver*
- *1 Tasse Korianderkraut*
- *1 TL Gerstengrassaft-Pulver*
- *1 TL Spirulina*
- *1 TL atlantische Dulse-Flocken (Lappentang)*
- *1 Orange*
- *Optional: 1 Tasse Wasser*

Alles zusammen im Standmixer zu einer glatten Flüssigkeit mixen. Wenn man es dünnflüssiger mag, kann bei Bedarf das Wasser hinzugegeben werden.

Zucchini-Süßkartoffel-Eintopf:

- *1 Tasse Zwiebeln, gehackt*
- *2 ½ Tassen Süßkartoffeln, gewürfelt*
- *3 Knoblauchzehen, fein gehackt*
- *2 ½ Tassen Zucchini, grob zerkleinert*
- *1 TL Kreuzkümmelpulver*
- *1 TL Korianderpulver*
- *½ TL Kurkuma*
- *1 TL Paprikapulver*
- *½ TL Chilliflocken*
- *1 Tasse Tomaten, gewürfelt*
- *2 EL Tomatenmark (möglichst ohne Zusätze)*
- *¼ heißes Wasser*
- *¼ Tasse Korianderkraut grob gehackt und angedrückt*

Einen Stieltopf auf mittlerer Hitze erwärmen – Zwiebeln, Süßkartoffeln und Knoblauch hinzugeben und 3-5 Minuten dünsten, bis die Zwiebelwürfel weich werden. Man kann auch etwas Wasser hinzufügen, damit es nicht anbrennt. Zucchini, die Gewürzpulver, Chiliflocken, Tomaten und Tomatenmark sowie das heiße Wasser hinzufügen. Gut umrühren, Deckel

auflegen, Hitze zurückschalten und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke gar sind und die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist. Mit dem Korianderkraut bestreuen und auftragen.

Curry Blumenkohl mit Erbsen:

- *1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt*
- *¾ Tasse grüne Erbsen, frisch oder tiefgekühlt*
- *½ Tasse Frühlingszwiebeln, klein geschnitten*
- *2 Knoblauchzehen, fein gehackt*
- *1 TL Ingwer, gerieben*
- *3 TL Currypulver*
- *½ TL Kreuzkümmelpulver*
- *½ TL Koriander, gemahlen*
- *¼ TL Chilipulver, wenn gewünscht*
- *¼ Tasse Korianderkraut, grob zerkleinert und angedrückt, zum Garnieren*

Blumenkohl und Erbsen 3-4 Minuten dämpfen, bis sie weich zu werden beginnen. Von der Kochstelle nehmen. Eine breite Pfanne (Keramik) bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen, dann Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben. 2-3 Minuten dünsten, bis die Frühlingszwiebeln weich zu werden beginnen, evtl. 1 Löffel Wasser hinzugießen. Hitze reduzieren und Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver (falls verwendet) hinzufügen. 2-3 Minuten weiter erhitzen, dabei ein wenig Wasser angießen, falls es anbrennt oder anhaftet.

Das gedämpfte Gemüse hinzufügen und gut 120 ml Wasser angießen. Rühren, bis alles gut vermengt ist. Wenn das Wasser verkocht ist und die Erbsen weich sind, von der Kochstelle nehmen. Mit dem Koriander bestreuen und servieren.

Apfel-Banane-Porridge mit Brombeeren:

- *2 Äpfel, in Würfel geschnitten*
- *1 große reife Banane, grob zerteilt*
- *¼ TL Zimtpulver*
- *1 Prise Kardamompulver*
- *½ Tasse Brombeeren, Rosinen oder getrocknete Cranberrys (wenn gewünscht)*

Äpfel, Banane und Gewürze in der Küchenmaschine grob zerkleinern, aber zu einer cremigen Masse verarbeiten. In eine Schale füllen und die Beeren hinzufügen.

Drachenfrucht-Schale:

- *2 gefrorene Bananen oder 2 Tassen gefrorene Mangostücke*
- *1 Tasse frische oder 2 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL rotes*
- *Drachenfruchtpulver (Pink Pitaya)*
- *60-120ml frischer Orangensaft oder Wasser*

Topping:

- *2-3 frische Erdbeeren, geviertelt*
- *2 EL frische Blaubeeren*
- *¼ Tasse Bananen, in Scheiben geschnittene*
- *1/4 Tasse Mangostücke oder Himbeeren*

Die oberen Zutaten pürieren und in eine Schale gießen. Mit dem Topping oder anderen Früchten garnieren.

Kartoffelsalat:

- *1kg Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt*
- *1 Knoblauchzehe, fein gehackt*
- *¼ Tasse Petersilie, grob gehackt*
- *2 EL Frühlingszwiebeln, klein geschnitten*
- *½ Senfpulver*
- *2 TL Zitronensaft, frisch gepresst*
- *½ Tasse Radieschenscheiben, dünn geschnitten*
- *½ Gurkenscheiben, dünn geschnitten*
- *½ Tasse Spargel, klein geschnitten, gedämpft oder roh*

Kartoffeln 5-10 Minuten weich dämpfen und alle weiteren Zutaten hinzufügen und miteinander vermengen.

Blumenkohl-Sushi:

- *Ca. 500g Blumenkohlröschen*
- *2-3 Nori-Blätter*
- *1 rote Paprika, in Streifen geschnitten*
- *½ Gurke, in Stäbchen geschnitten*
- *1-2 Karotten, in Stäbchen geschnitten*
- *1 Tasse Rosenkohl, fein geschnitten*
- *1-2 EL Frühlingszwiebeln, zerkleinert, zum Garnieren*
- *mit Wasser verrührtes Wasabi-Pulver (nach Geschmack)*

Dipp:

- *2 EL Ahornsirup*
- *2 EL Limettensaft*
- *1 Msp. Cayennepfeffer*
- *½ geriebener Ingwer*

Blumenkohlröschen in einer Küchenmaschine zu einer reisartigen Masse verarbeiten. Nori-Blätter auf ein Küchenbrett legen und eine ¾ Tasse „Reis" auf der Hälfte der zugewandten Seite verteilen. Die Reisfläche in der Mitte mit der gewünschten Füllung belegen. Vorsichtig den unteren Rand des Nori-Blatts anheben und nach oben einrollen. Kurz vor dem Erreichen des oberen Randes den Finger ins Wasser tauchen und einmal über den Rand streichen. Dadurch entsteht eine feste Verbindung, die die Rolle zusammenhält. Die fertige Sushi-Rolle mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Die Zutaten für den Dip miteinander verrühren.

Brokkoli in „Käse"-Creme:

-
- *3 Tassen Kartoffeln, gewürfelt*
- *1 Tasse Karotten, gewürfelt*
- *¾ TL Kurkumapulver*
- *2 TL Knoblauchpulver*
- *1 EL Zwiebelpulver*
- *1 TL Paprika edelsüß*
- *2 ½ EL Zitronensaft, frisch gepresst*

- *1 Tasse Wasser oder Leberheilbrühe*
- *1 mittelgroßer Brokkoli in mundgerechten Stücken (ca. 4 Tassen)*

Kartoffeln und Karotten 8-12 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Zusammen mit den Gewürzpulvern und den flüssigen Zutaten in den Mixer geben und ganz glatt pürieren. In einen Topf umfüllen und erhitzen.

Den Brokkoli 5-10 Minuten dämpfen. Er soll weich, aber noch bissfest sein und in der Suppe nicht zerfallen. In die Suppe einrühren und auf Tellern servieren.

Rohe Törtchen mit Apfelscheiben:

Törtchenformen:

- *2 Tassen Medjool-Datteln*
- *1 Tasse Maulbeeren*

Für die Füllung:

- *3 Äpfel, entkernt und gewürfelt*
- *2-3 Medjool-Datteln*
- *¼ TL Zimt*
- *1 Prise Muskat*
- *2 TL Orangen- oder Zitronensaft, frisch gepresst*

Für den Belag:

- *½ Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten*
- *½ TL Zimt*
- *1-2 TL naturreiner Honig, wenn gewünscht*

Für die Törtchenformen entkernte Datteln und Maulbeeren in der Küchenmaschine zu einer gleichmäßigen Masse häckseln. Eine Muffinform mit Stücken Pergamentpapier oder Plastikfolie auslegen, dass sie die Ränder der Vertiefungen überlappen und so das Herausheben erleichtert wird. Den vorbereiteten „Teig“ am Boden und die Wandungen hinauf fest drücken und auf diese Art sechs bis acht Förmchen befüllen. Für die Füllung Äpfel, entkernte Datteln, Gewürze und Saft glatt pürieren, die Masse auf die Förmchen verteilen und das Ganze ½ Stunde in den Gefrierschrank oder das Tiefkühlfach stellen. Die Törtchen aus den Formen heben und das Pergamentpapier oder Plastikfolie abziehen. Mit Apfelscheiben belegen und auf Wunsch mit Zimt und Honig beträufeln.

Apple-Pie-Füllung:

- *½ Tasse Medjool-Datteln*
- *½ Tasse Wasser*
- *¼ TL Zimt*
- *1 Prise Muskat*
- *3 mittelgroße Äpfel, gewürfelt*

Die Datteln entkernen und mit dem Wasser sowie den Gewürzen im Mixer glatt pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und die Apfelstücke hinzufügen. Gut wenden bis sich alles verbunden hat. Sofort verzehren oder luftdicht im Kühlschrank aufbewahren.

Apfel-Zimt-Datteln:

- *1 Apfel*
- *½ TL Zimt*
- *6 Medjool-Datteln*

Den Apfel in dünne Schnitze schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Schnitze auf einen Teller legen und mit Zimt bestreuen. Die Datteln in der Mitte einschneiden, Kerne entfernen und jeweils einen Apfelschnitz in den Einschnitt stecken.

Spargelsuppe:

- *1 Tasse Zwiebeln oder Lauchzwiebeln, zerkleinert*
- *3 Knoblauchzehen, fein gehackt*
- *1kg grüner Spargel, geputzt*
- *3 Tassen Wasser oder Leberheilbrühe*
- *1 TL getrockneter Thymian oder Basilikum*
- *1 EL Zitronensaft, frisch gepresst*
- *½ TL Zitronenschale, abgerieben*
- *Spargelstreifen zum Garnieren, wenn gewünscht*

Topf (am Besten Keramik) auf mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und 3-5 Minuten glasig dünsten, dabei mit etwas Wasser angießen, damit es nicht anbrennt. Den zerkleinerten Spargel hinzugeben und weitere 3 Minuten erhitzen, bis die Stücke weich zu werden beginnen. Wasser oder Leberheilbrühe angießen sowie Thymian, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel ganz zart ist. Suppe in den Mixer umfüllen und glatt mixen. Zurück in den Topf gießen und abschmecken.

„Krautsalat“:

- *ca. 500g Rosenkohl, gehobelt oder in Scheiben geschnitten*
- *ca. 500g Spargel, in dünne Scheiben geschnitten*
- *½ Tasse Radieschen, dünn geschnitten*
- *1 mittelgroßer Apfel, sehr dünn geschnitten*

Soße:

- *1 Knoblauchzehe, fein gerieben*
- *1 rote Zwiebel, fein geraspelt*
- *1 ½ TL naturreiner Honig oder Ahornsirup*
- *3 EL Zitronensaft, frisch gepresst*

Zerkleinertes Gemüse und Apfel in einer Salatschüssel wenden, bis alles gut vermischt ist. Die übrigen Zutaten separat mit dem Schneebesen umrühren und die Soße über den Salat gießen.

Gedämpfte „Nudeln“ aus Butternusskürbis:

- *1 großer Butternusskürbis (ca. 2 Kg – ergibt ca. 6 Tassen „Nudeln)*
- *2 EL Petersilie, fein gehackt*
- *1 ½ Knoblauchzehen, gerieben*
- *2 TL Zitronensaft, frisch gepresst*

Den Kürbis an den beiden Enden so beschneiden, dass nur der gerade Teil in der Mitte bleibt, der für gewöhnlich keine Kerne enthält. Mit einem scharfen Messer die Schale entfernen und den Kürbis längs in Viertel schneiden, so ist er leichter zu verarbeiten. Die Stücke mit einem Spiralschneider in dicke Nudeln schneiden. Die Nudeln 3-5 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. In eine Schüssel umfüllen und mit Petersilie, Zitronensaft und Knoblauch anmachen.

Papaya-Pudding:

- *½ große Papaya (gewürfelt) im Mixer glatt pürieren.*

Gedämpfter Rosenkohl mit Spargel in Ahornsirup-Cayenne-Sauce:

- *ca. 500g Rosenkohl, geputzt und halbiert*
- *ca.500g Spargel, in 5 cm lange Stücke geschnitten*

Sauce:

- *1 EL Ahornsirup*
- *½-1 TL Cayennepfeffer*
- *1 Knoblauchzehe, gerieben*
- *1 EL Zitronensaft, frisch gepresst, wenn gewünscht*

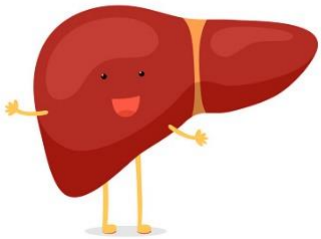
Rosenkohl und Spargel 5-10 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. In eine Schüssel geben und die übrigen Zutaten miteinander verrühren und als Soße zum Gemüse hinzugeben.

Leber-Heilbrühe:

- *1 Selleriestaude, zerkleinert*
- *6 Karotten, zerkleinert*
- *1 Winterkürbis (z.B. Butternuss), in Würfel geschnitten*
- *2 gelbe Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten*
- *2,5cm lange Ingwerwurzel, geschält und fein gehackt*
- *2,5cm lange Kurkumawurzel, geschält und fein gehackt*
- *1 Tasse Klettenwurzeln, geschält und in Scheiben geschnitten*
- *1 locker gefüllte Tasse Korianderkraut*
- *6 Knoblauchzehen, geschält*
- *ca. 3 Liter Wasser*

Alle Zutaten in einen großen Suppentopf geben , Deckel auflegen und aufkochen lassen. Dann die Hitzezufuhr reduzieren und die Suppe mindestens 1 Stunde lang (- 4 Stunden) köcheln

lassen. Abseihen und genießen. Diese Suppe kann auch gut eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verwendet werden.



Quelle: „Heile deine Leber“ + „Heile dich Selbst“ (Anthony William)

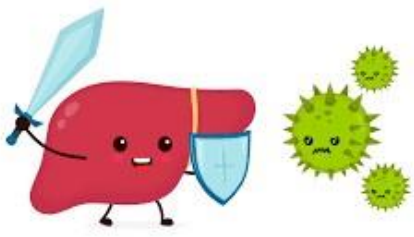
Heilreaktionen + Detox während der 3-6-9-Leberreinigung

- Jeder erlebt die 3-6-9-Leberreinigung anders. Auch ist jede Wiederholung davon anders. Unser Körper braucht Zeit, um sich von Giften zu befreien, Erreger abzutöten und die Schäden zu reparieren, die im Laufe von Jahren entstanden sind.
- Vermehrter Stuhlgang ist normal. Die Drachenfrucht im Leber-Heilsmoothie wirkt mild abführend.
- Intensivere Träume und eine erhöhte Sensitivität ist nicht ungewöhnlich und kann als positiv gewertet werden.
- Wenn alte Symptome während der 3-6-9-Leberreinigung erneut aufflackern oder gewohnte Beschwerden zunehmen, sollte man sich die Frage stellen:

  - Wie oft kommen allgemein Rückfälle oder akute Schübe? (alle 10 Tage, 2 Wochen, Monats-Rhythmus?) Daher kann es genau auf die Zeit fallen, wo die 3-6-9-Leberreinigung ist.

  - Gab es auslösende Ereignisse, z.B. psychische Belastungen, Stress?

  → Wenn diese Faktoren ausgeschlossen werden können, kann es tatsächlich sein, dass es eine Heilreaktion ist, weil die Entschlackung auf die tiefer liegenden Ursachen einwirkt.
- Durch den Verzicht auf die Krankmittel (No Foods) kann es zu einem großen Erreger-Sterben kommen. Dadurch dass Viren, Bakterien & Co keine Versorgungsgrundlage mehr haben in Form von Eier, Milchprodukten, Gluten usw., können ganze „Nester“ von ihnen plötzlich absterben. Dadurch kann es zum erneuten Aufflackern von Symptomen kommen, weil besonders Viren, wenn sie „hungern“ Gifte freisetzen.
- Manchmal braucht es mehr als nur einen Durchgang der 3-6-9-Reinigung, bis die Giftstoffe so weit ausgeschieden und die Krankheitserreger vertrieben sind.
- Alte Symptome können auch durch einen neu eingefangen Erreger hervorgerufen werden, die den alten Symptomen ähnlich sind.



Mögliche körperliche Entgiftungserscheinungen während der 3-6-9-Leberreinigung:

- Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gliederschmerzen, juckende Haut, Ausschläge, Durchfall, Verstopfungen, leichte Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Körpergeruch, Sodbrennen

  → weitere individuelle Entgiftungssymptome
- Symptome bleiben kurzfristig
- Symptome verschwinden innerhalb von kurzer Zeit wieder (maximal 1-2 Tage)

Emotionale Entgiftung:

1. Gelüste und Heißhungerattacken entstehen dadurch, dass Pathogene wie Viren, Bakterien und Co. hungern und absterben, weil sie keinen „Nachschub" in Form von z.B. Käse, Schokolade, Gluten usw bekommen. Dies ist also ein gutes Zeichen, auch wenn diese Symptome unangenehm sind.

2. Adrenalingedächtnis:

Gerade (alt eingelagerte) Fettzellen aus No Food-Speisen enthalten Emotionen und speichern Situationen(-sgefühle) ab. Daher kann auch bei schon einer fortgeschrittenen Entgiftung ein Freisetzen von alten Fettdepots und ein Aufflammen von plötzlich alten Emotionen geschehen. Das Stresshormon Adrenalin saugt das Fett aus ungesunden Speisen (Burger, Pommes, Schoki usw.) auf und es wird in den Fettzellen der Organe abgespeichert. Adrenalin enthält u.a. Informationen aus hochemotionalen Situationen: Angst, Kränkung, Enttäuschung, Übermaß an Stress!

Es können aber auch schöne und glückliche Emotionen und Erinnerungen freigesetzt werden.

3. Nicht nur Adrenalin wird in den Organen und im Fettgewebe gespeichert, sondern auch Umweltgifte, Abfallstoffe von Krankheitskeimen und Schadstoffe aus der unbekömmlichen Nahrung selbst. Mit dem abgebauten Fett werden diese Giftstoffe frei: Gluten aus Pizza, Antibiotika + andere Arzneistoffe von Hühnchen, Hormone von Milchprodukten-und Eiern – Verdauung hatte Vorrang, daher Einlagerung in Fettzellen.

Grund von Gelüsten + Emotionen nochmal zusammengefasst:

1. Absterben von Krankheitserregern

2 + 3. Abbau von Fettgewebe

Adrenalin + Umwelt-und Giftstoffe

Durch die Freisetzung von Giftstoffen fängt der Körper an sich zu reinigen. Daher sind Gelüste ein gutes Zeichen! Das Wissen darum macht den Unterschied, wie man damit umgeht.

Glucose schützt das seelische Gleichgewicht und beschützt die emotionalen Zentren des Gehirns und wirkt kühlend darauf. Die 3-6-9-Leberreinigung sorgt dafür, dass genügend Glucose über den Tag verteilt zu sich genommen wird.

Wenn emotionale „brenzliche" Situationen auftreten, dann esse z.B. einen Apfel und versuche zur Ruhe zu kommen und tief in dich zu gehen und dann frage dich, wonach du dich gerade wirklich sehnst oder was gerade los ist. Lass diesen Prozess bewusst zu. Emotionen, die man schon lange mit sich herum trägt kommen während so einer Reinigungskur an die Oberfläche und wollen angeschaut werden.

Versuche diese Emotionen die hochkommen zu fühlen und lass diesen Gefühlen auch freien lauf! Alles hat seine Daseinsberechtigung. Physische Entgiftung bringt auch immer eine emotionale Entgiftung mit sich. Es ist also völlig normal und sollte dich nicht beunruhigen.

Wie geht es weiter?

Erst einmal einen großen Applaus an dich und deine abgeschlossene 3-6-9-Leberreinigung!Du hast wirklich Großartiges auf allen Ebenen (Körper – Geist – Seele) bewirkt. Du kannst sehr stolz auf dich sein! :) Lass die Zeit danach auf dich wirken und versuche noch etwas in der Ruhe zu sein.

Maßnahmen für den Übergang:

1. Damit die Leber keinen allzu großen „Schock" bekommt und sich direkt wieder mit schwerer Kost auseinandersetzen muss, ist es ratsam die Tage nach der 3-6-9-Leberreinigung weiterhin salz- und fettfrei zu bleiben bzw. in geringen Mengen Stück für Stück wiederaufzunehmen. Vielleicht hast du auch direkt Lust eine weitere 3-6-9-Leberreinigung anzuschließen. Die Tage danach eignen sich hervorragend, um alle Reste die von der Leberreinigungskur übrig geblieben sind wie Salat, Spargel, Rosenkohl, Kartoffeln, Äpfel usw. zu verwerten.

2. Eine weitere wunderbare Möglichkeit die Leber weiterhin zu unterstützen, ist der sogenannte Leber-Entlastungsvormittag. Hierzu dienen 2 Maßnahmen:

   1. Das Trinken von Zitronen- oder Limettenwasser auf nüchternem Magen direkt nach dem Aufstehen
   2. Keine Zunahme von Fetten jeglicher Art bis zum Mittag

Gerade am Morgen nach dem Aufstehen ist das Blut mit Giftstoffen und Schlacken belastet, welche sich über die Nacht angesammelt haben. Um die Reinigungskraft der Leber zu verstärken und um diese Giftstoffe und Schlacken besser entgiften zu können, sollte man direkt gleich am Morgen nach dem Aufstehen auf leerem Magen ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser trinken. Außerdem sollten Fette, auch gesunde Fette wie Öle, Nüsse, Kokosnuss und Avocados erst ab dem Nachmittag/Abend konsumiert werden. Dies gilt auch für Käse, Wurst, Milch usw.. Durch die reichliche Flüssigkeitsaufnahme am Morgen sowie der Verzicht auf Fette bis zum Nachmittag wird die Verdauung entlastet und die Leber unterstützt, um weiterhin ihre eine gute Entgiftungsarbeit zu leisten.

3. Der Heavy-Metal-Detox-Smoothie ist eine wunderbare Möglichkeit giftige Metalle sicher aus dem Körper auszuleiten. Während der 3-6-9-Leberreinigung sind viele Giftstoffe gelöst und abtransportiert worden. Nun ist sozusagen der Weg frei, mit diesem Ausleitungsverfahren an tief versteckte Nester von Metallen ran zu kommen, die bisher unerreichbar waren.

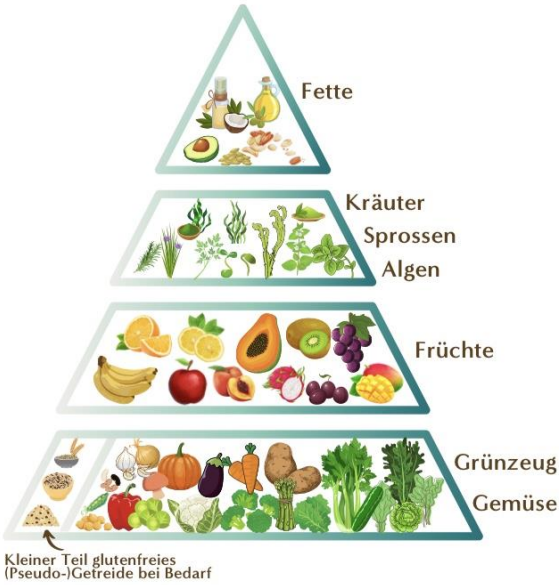
No Foods

„Jeden Tag werden Menschen dazu gebracht, Gifte, reizende und gesundheitsschädliche Substanzen zu konsumieren. Sie können nicht mitentscheiden, weil sie gar nicht wissen, was los ist. Das aber nimmt die Wahlmöglichkeit, die Freiheit, die Entscheidungsfähigkeit und die Kontrolle.

- Medical Medium-

Gerade die Details machen den Unterschied, wenn es um chronische Beschwerden geht. Daher ist es unerlässlich, zumindest einmal für eine gewisse Zeit lang auf die Nahrungsmittel (Krankmittel) zu verzichten, die nicht förderlich für die Gesundheit sind. Es geht nicht darum, fanatisch zu werden und man muss auch nicht alles aufeinmal weglassen, wenn es die momentane Situation nicht zulässt und es zu stressig ist. Jedoch muss man einfach dran bleiben, diese Krankmittel nach und nach ausschleichen und konsequent meiden, bis es einem auch wirklich besser geht.

Aus eigener Erfahrung fällt es einem leichter, wenn man weiß, WARUM man gewisse Krankmittel nicht mehr zu sich nehmen sollte. Daher sind hier nicht nur die No Foods aufgelistet, sondern auch ihre nicht förderlichen Eigenschaften beschrieben. Das macht es einfach leichter weiter am Ball zu bleiben.



1. Eier:

→ Wurden für Forschungszwecke in Laboren zum Züchten von Viren + Bakterien eingesetzt. Dadurch haben diese gelernt, sich von den Proteinen und Hormonen in Eiern zu ernähren

→ Durch das Essen von Eiern vermehren sich also Viren + Bakterien, scheiden Toxine aus, die Symptome auslösen

→ Rufen Entzündungen + Allergien aus, fördern nicht nur Viren + Bakterien, sondern auch Hefe, Schimmel, Candida!

2. Milchprodukte:

→ Sind schleimbildend und eine der Hauptursachen für Entzündungen und Allergien

→ Gerade die konventionelle Landwirtschaft: Tiere werden mit Hormone, Antibiotika, gentechnisch manipuliertem Mais, Soja und Gluten behandelt und gefüttert

→ Haben einen hohen Anteil an Fett + Zucker, was besonders Leber belastet

→ Das Fett aus Milchprodukten dient im Blut zur Vermehrung von Viren + Bakterien

3. Gluten:

→ Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel enthalten viele Allergene und führen zu Entzündungen, besonders im Darmtrakt

→ Irritieren das Immunsystem

→ Erschwert es dem Körper sich von Krankheiten zu regenerieren

→ Ausnahme: Hafer, dieser allerdings als extra Glutenfrei deklariert kaufen (wegs Kontamination beim Ernte-und Herstellungsprozess), bei schwerer Erkrankung erst mal weglassen

→ Bekannte Erkrankungen im Zusammenhang mit Gluten sind Zöliakie, Morbus Crohn, Dickdarmentzündungen

→ Ernährt pathogene Keime in der Leber sowie EBV

4. Mais + maishaltige Produkte:

→ Füttert Viren + Bakterien sowie Schimmel + Pilze, da es wie Eier zum Züchten von Pathogenen in Laboren genutzt wird

→ Selbst Bio-Produkte sind mittlerweile gentechnisch modifiziert und kontaminiert!

→ Führt in starkem Maße zu Entzündungen

→ Wird oft als glutenfreie Alternative zu Weizen benutzt (Nudeln usw)

→ Steckt in Limonade, Kaugummi, Fructose-Glucose-Sirup, Zahnpasta, Kräutertinkturen, Alkohol usw)

5. Rapsöl:

→ Enthält unbekannte chemische Stoffe, die die Leber schwächen und die Zellen schädigen

→ Gentechnisch verändert und wird stark behandelt, um es zu stabilisieren und hitzeunempfindlicher zu machen: industriell gehärtet oder teilgehärtet, anschließend gebleicht und desodoriert

→ Führt in jedem Fall zu Entzündungen, besonders im Magen-und Darmtrakt

→ Reizt Dick-und Dünndarm und ist die Hauptursache für das Reizdarmsyndrom!

→ Füttert Viren, Bakterien, Pilze und Schimmelpilze

→ Wirkt auf Arterien wie Batteriesäure und führt zu Gefäßschäden

→ Selbst geringe Mengen in einem noch so guten (Bio-)Essen wirken so zerstörerisch, dass man dieses ganz meiden sollte

→ Die Ausleitung dauert mit am längsten → 6 Monate!

→ Auch andere industriell hergestellte Speiseöle weglassen wie: Palmöl, Maisöl, Färberdistelöl, Sojaöl usw. - diese irritieren Darm und füttern Krankheitserreger

→ Alternative: Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl

6. Zucker:

→ Raffinierter Rübenzucker: Außerhalb der EU gentechnisch manipuliert

→ Fördert Krebs, Viren + Bakterien

→ Andere Zucker: Kristallzucker, Agavendicksaft, Maissirup, Erythryt, Xylit, Stevia, Dextrose, Invertzuckersirup, Fructose, Maltose

7. Soja:

→ Mittlerweile gentechnisch modifiziert (auch Bio-Produkte sind kontaminiert)

→ Meistens wird auch mit Glutamat (MNG) hinzugefügt

→ Der hohe Fettgehalt begünstigt die Speicherung von Pestiziden + Geninformationen in der Bohne

→ Sojabohnen, Edamame, Miso, Sojamilch, Sojanüsse, Sojaproteinflocken (TVP), Sojaproteinpulver, Fleischersatz aus Soja usw..

8. Fisch aus Aquakultur:

→ Werden stark mit chemikalien + Antibiotika behandelt

→ Enthalten hohen Quecksilberanteil (gerade durch den Entfernungsprozess Homöopathische Potenz!)

9. Glutamat (MNG = Mononatriumglutamat):

→ Reichert sich im Gehirn an und dringt tief ins Gewebe ein.

→ Entzündungen und Schwellungen führen zum Absterben von Nervenzellen + Schwächung von Neurotransmitter

→ Dadurch kann es zu Mini-Schlaganfälle kommen, Verwirrung + Angstzuständen

→ Schädigt das Zentralnervensystem!

→ Glutamat versteckt sich in: Protease, Carrageen, Maltodextrin, Natriumcaseinat, Balsamicoessig, Gerstenmalz, Malzextrakt, Hefeextrakt, Brauerhefe, Maisstärke, Weizenstärke, modifizierte Stärke, Molkenpulver, Gelantine, Sojaprotein, Brühe, (Gemüse-)-Bouillon, Sojasauce, Fonds und Würze.

10. Schweinefleisch:

→ In allen Formen:

Durch den hohen Fettgehalt ist es so gut wie unmöglich von irgendeiner chronischen Erkrankung zu genesen

→ Füttert keine Viren, aber belastet durch den hohen Fettgehalt die Leber so sehr, dass sie nicht richtig entgiften kann

11. Alkohol:

→ Behindert Funktionsfähigkeit der Leber, schädigt ihre Zellen und entzieht Nährstoffe

→ Auch auf (Kräuter-) Tinkturen oder andere Medikamente mit Alkohol sollte verzichtet werden (meist auch aus Mais gewonnen)

→ Glucose in Form von Obst statt Alkohol!

12. Fermentierte Lebensmittel:

→ Galt früher als Überlebens-Mittel, um alles haltbar machen zu können für Winter oder schwierige Zeiten

→ Bestehen aus Bakterien, die sich von toten Lebensmitteln ernähren und deshalb nicht lebensspendend sind

→ Es sind andere Bakterien, als die, die sich im Magen-und Darm befinden und werden meistens durch die Salzsäure im Magen schnell abgetötet und aus dem Körper ausgeschieden (erreichen den Darm nicht)

→ Kann bei sensiblen Menschen zu Magenschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall und Aufgedunsenheit führen

13: Essig:

→ Belastet die Leber ähnlich wie Alkohol, da es ein Fermentprodukt ist

→ Wirkt dehydrierend auf die Zellen und sorgt dafür, dass diese tief in die Zellen eindringen können

→ Kann zusätzlich den Darm reizen und sich schädlich darauf auswirken

→ Dasselbe gilt auch für Apfelessig (innerlich angewandt) – dieser ist jedoch noch die „beste" Alternative

14. Soft Drinks:

→ Enthalten Zucker, Süßstoffe, Aromen, Koffeom. Ascorbinsäure, Aspartam usw..

→ Süßstoffhaltige Getränke noch giftiger als die mit Zuckerzusatz

→ Oft in Dosen, die aus Aluminium bestehen (Schwermetalle)

15. Zu viel Salz:

→ Salz lagert sich in der Leber über Jahre hinweg an und kann dann toxisch wirken

→ Hat eine dehydrierende Wirkung

→ Gerade die Kombination aus Salz + Fett ist ungesund

→ Drang nach Salz bedeutet, dass dem Körper Mineralsalze fehlen. Dieser kann durch das Essen von genügend Sellerie, Spinat, Kokoswasser, Tomaten, Blattgemüse, Meeresgemüse Zitronen und Limetten gestillt werden.

→ Nur gutes Meersalz oder Himalayasalz verwenden

16. Koffein:

→ Jede Art von Koffein ist schädlich (Kaffee, Matcha, Grün-und Schwarztee, Schokolade, Koffeinfreier" Kaffee usw.)

→ Dehydriert stark und macht das Blut „dick"

→ Belastet stark die Nebennieren, die dadurch Adrenalin produzieren. Das wiederum wirkt toxisch und belastet die Leber.

→ Kann Ursache für zurückgehendes Zahnfleisch sein und demineralisiert Zähne (entzieht die Nährstoffe, auch aus Knochen - Osteoporose)

→ Schädigt Magensäure

17. Kakao (auch roh):

→ Wirkt wie ein Neurotoxin und reizt damit das Nervensystem

→ Veranlasst die Ausschüttung von Adrenalin, welches wiederum Krankheitserreger füttert

→ Gerade in der Schwangerschaft und bei Dünndarmfehlbesiedlung sollte man auf Kakao verzichten

→ Zur Überwindung von Opioiden-Süchten oder Rauchstopp kann dunkle Schokolade hilfreich sein

→ Das Suchtgefühl mit Datteln!, Melonen, Bananen und Mangos kompensieren

18. Fleisch, Fisch- und Meeresfrüchte:

→ Füttern keine Viren + Bakterien, enthalten jedoch sehr viel Fett, sogar die mageren Varianten

→ Das Fett behindert die Leber und die Entgiftung. Regeneration von chronischer Erkrankung ist dadurch behindert

→ Tiere werden mit Soja + Mais gefüttert und mit Antibiotika behandelt.

→ Fisch enthält zusätzlich Quecksilber und Dioxine, selbst aus Bio-Aquakulturen. Werden mit Antibiotika und Parasitenmitteln behandelt

→ Konventionelles und Bio-Hähnchen ist voller Antibiotika und füttert bestimmte Grippeviren

→ Schweine- und Lammfleisch haben sehr viel Fett

→ Fisch aus Wildfang, Heilbutt, Schellfisch und Makrele die „beste“ Alternative und dem Fleischkonsum vorzuziehen, aber nicht zu empfehlen

19. Zitronensäure:

→ Ist nicht natürlich und wird aus Mais (ebenso No Food) gewonnen

→ Reizt die Schleimhäute von Magen-und Darm und kann zu Entzündungen führen

20. Künstliche Süßstoffe:

→ Sind Neurotoxine, weil sie Aspartam enthalten

→ Schädigen das Neuronen und das Zentralnervensystem (Schlaganfall)

21. Natürliche (+ künstliche) Aromen:

→ Aromen sind ebenso Glutamate

→ Bei allen natürlichen Aromen, deren Herkunft keine Angabe hat

→ Werden aus Enzyme, Bakterien und Schimmelpilze gewonnen (Pfirsich- und Kokos)

→ Auch bei Raucharoma usw

22. Weiteres:

→ Flohsamenschalen

→ Rote Beete (mit gentechnisch manipulierten Organismen kontaminiert)

→ Gummi Arabicum (Lebensmittelzusatzstoff)

Fazit

1. Was ist das für ein Gefühl die 3-6-9-Leberreinigung vollendet zu haben?

2. Wie fühle ich mich?

3. Welche Symptome haben sich gebessert?

4. War die Angst oder das mulmige Gefühl vor der 3-6-9-Leberreinigung begründet?

5. Was hast sich noch (allgemein) geändert?

6. Welche Symptome können noch besser werden?

Nun kannst du diese Reinigungskur weiterhin selbstständig durchführen, wann immer du das Gefühl hast, dass es wieder an der Zeit ist.