

Leitfaden



Die erweiterte 3-6-9 Leberreinigung

nach Anthony William

Pia Italia
bewusst.heilsein



Inhaltsverzeichnis

Warum Entgiften?	2
Umweltschadstoffe:	3
Indikationen:	4
Aufbau der 3-6-9-Reinigungskur:.....	5
Gesundheitlicher Nutzen der 3-6-9-Leberreinigung:.....	6
Ziele.....	7
Allgemeine Informationen zur erweiterten 3-6-9-Leberreinigung.....	8
Nützliche Tipps zur Umsetzung im Alltag.....	10
Einkaufsliste für die erweiterte 3-6-9-Leberreinigung	11
Ernährungsplan für die erweiterte 3-6-9-Leberreinigung	14
Rezepte.....	16
Heilreaktionen + Detox während der 3-6-9-Leberreinigung.....	21
Mögliche körperliche Entgiftungserscheinungen.....	22
während der 3-6-9-Leberreinigung:	22
Emotionale Entgiftung:	22
Wie geht es weiter?	24
Maßnahmen für den Übergang:	24
No Foods.....	25
Fazit.....	32

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. 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 kann 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.



Umweltschadstoffe:

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 keinem Interessens- und 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 Symptome und Beschwerden leiden.

Dem 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...



Indikationen:

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 das 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 aus 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.

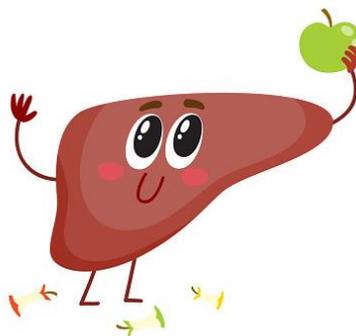
Durch die Zufuhr von mehr Obst, Gemüse und grünen Blättern sowie der Verzicht auf Salz und Fett, bekommt der Körper die Chance, die Schlacken loszuwerden, die allein durch unseren Stoffwechsel entstehen sowie Umweltgifte, mit denen wir täglich in Kontakt kommen.

Bei ernsteren Erkrankungen und Symptomen ist es ratsam diese Kur mehrmals hintereinander zu wiederholen. Anthony William empfiehlt grundsätzlich diese Reinigung wenigstens 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
- Verbessertes 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 erweiterten 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 zurückgreifen.

→ Während dieser Reinigungskur werden alle Gerichte ausschließlich in roher Form gegessen.

→ 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 den nächsten Tag 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. Gönn 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 erweiterte 3-6-9-Leberreinigung

- Zitronen/Limetten
- Staudensellerie
- rote Bio-Äpfel
- Bio-Hibiskustee
- Chaga-Tee
- Bio-Melissentee
- Wilde Blaubeeren (tiefgefroren oder Pulver)
- Bananen
- Grünkohl
- Bio-Babyspinat
- Bio-Pitayapulver (Drachenfrucht) oder Püree
- Gurken
- Cocktailtomaten
- Strauchtomaten
- Basilikum
- Orangen
- Blumenkohl
- Obst + Beeren nach Wahl (frisch + tiefgefroren)
- Bei HMDS: Spirulina, Gerstengrassaftpulver, Dulce + frischer Koriander
- Verschiedene Blattsalate
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Radieschen
- Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter
- Noriblätter
- grüner Spargel
- Koriander
- 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=3DDZ3TEJ7LDBI&keywords=medjool+datteln+1kg&qid=1643028902&srefix=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&srefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-3-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEzOUFOU0RXNVo0WDBNjM VuY3J5cHRlZElkPUeWwNzUxMzc2VERHNTeZTjYzT1c2JmVuY3J5cHRlZEFkSWQ9QTA zMDAxOTkyUkg2N1k4RjZKRkRlJndpZGdldE5hbWU9c3BfYXRmJmFjdGlvbj1jbGlja1JlZ GlyZWN0JmRvTm90TG9nQ2xpY2s9dHJlZQ==

- 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&srefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-4-spons&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEyN0dDODgyVUY3V0RTJmVuY3J5cHRlZElkPUeWwOTgzOTU0MkIxQ083MjRmZVYQSZlbnNyeXB0ZWZlZElkPUeWwNDk4NDU2MzJlVENWSUhRMFdLUyZ3aWRnZXROYW1lPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU&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&srefix=drachen%2Caps%2C132&sr=8-4-spons&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEyN0dDODgyVUY3V0RTJmVuY3J5cHRlZElkPUeWwOTgzOTU0MkIxQ083MjRmZVYQSZlbnNyeXB0ZWZlZElkPUeWwNDk4NDU2MzJlVENWSUhRMFdLUyZ3aWRnZXROYW1lPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU&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&srefix=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&crd=2P7HZLK3GPHDD&keywords=hibiskus&qid=1646332723&s=instant-video&srefix=hibiskus+%2Cinstant-video%2C130&sr=1-2-spons&psc=1&smid=A5BG73VVNKYH4&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEwS1lMVzZEMzJVQkhZJmVuY3J5cHRIZELkPUEwNzMzOTQ4UVhVVTVGVjJOMzVRJmVuY3J5cHRIZEFkSWQ9QTA2NDcxNjEzSDFPU05CS1JUWkhJJndpZGdldE5hbWU9c3BfYXRmJmFjdGlvbj1jbGlja1JlZGl5ZW50TG9nQ2xpY2s9dHJ1ZQ==

- Bio-Melissentee

https://www.amazon.de/Sonmentor-Bio-Zitronenmelisse-lose-bio/dp/B009848K56/ref=sr_1_7?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1P1Y2YFNPRLKV&keywords=zitronenmelissentee&qid=1646332792&s=instant-video&srefix=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 erweiterte 3-6-9-Leberreinigung

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

	1-3. Tag	4.-6.Tag	7.-8. Tag	9. Tag
Nach dem Aufwachen	1 Liter Zitronen- oder Limettenwasser	1 Liter Zitronen- oder Limettenwasser	1 Liter Zitronen- oder Limettenwasser	1 Liter Zitronen- oder Limettenwasser
Vor dem Frühstück (15-30 Min. später)	¼ (bzw. bei weiteren gleich anschließenden Durchgängen 1 Liter) Selleriesaft	1 Liter Selleriesaft	1 Liter Selleriesaft	Über den Tag verteilt: 2x 1 Liter Selleriesaft (einer am Vormittag, einer am frühen Abend) und 2x 0,5-0,6 Liter Gurken-Äpfel-Saft (jederzeit) und 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)	Schwermetall-Detox-Smoothie	Schwermetall-Detox-Smoothie	Schwermetall-Detox-Smoothie	
Vormittagssnack	Bei Hunger: Apfel oder Apfelmus	1-2 Äpfel oder Apfelmus	1-2 Äpfel oder Apfelmus	
Mittagessen	Spinatsuppe mit oder ohne Gurkennudeln	Leber-Heilsmoothie	Spinatsuppe mit oder ohne Gurkennudeln	
Nachmittagssnack (1-2 Stunden später)	Bei Hunger: Apfel oder Apfelmus	Bei Hunger: Apfel oder Apfelmus	1 Liter Selleriesaft 15-30 Minuten später und nur bei Hunger: Äpfel	
Abendessen	Grünkohlsalat oder Blumenkohl mit grünen Blättern	Grüner Salat mit Tomaten, Gurke und Kräutern	Nori-Rollen mit grünen Blättern und mehr oder Spinatsuppe	
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 Chaga-Tee	Apfel oder Apfelmus (falls hungrig) ½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Melissen-Tee	½ Liter Zitronen- oder Limettenwasser Melissen-Tee



Allgemeine Hinweise zur erweiterten 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. Sämtliche Mahlzeiten bestehen aus rohem Obst (tiefgekühlte Früchte sind auch okay) und/oder Gemüse

Auf eine gute Flüssigkeitszufuhr achten und zusätzlich zum morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser 1 Liter Wasser trinken. Zusätzlich kann auch noch pikanter Apfelsaft warm/kalt oder auch Kokoswasser getrunken werden, wenn es keine natürliche Aromen enthält. Ab dem 7.Tag kann die Wassermenge auch bei Bedarf etwas verringert werden, um den abendlichen Selleriesaft zu „schaffen“

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 sollte nichts Gekochtes gegessen werden

Während der gesamten Kur keine Eier, Milchprodukte, Gluten, Limonadengenätränke, 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

Wo Smoothies oder Suppen vorgesehen sind, können die Zutaten auch einzeln gegessen werden, wenn man das möchte. Und wo Salat angesagt ist, kann man diese Zutaten auch zusammen mixen, wenn man das möchte

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

Wenn das Gefühl besteht, dass Selleriesaft zu stark ausleitend wirkt, die Menge halbieren und nach und nach wieder auf die volle Menge steigern



Rezepte

Zitronen- oder Limettenwasser:

Saft einer ½ Zitrone- oder Limette auf ½ Wasser.

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.

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 Dulce-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.



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.

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.

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, Kultur Heidelbeeren oder Kirschen.

Grünkohlsalat:

- *Einige Grünkohlblätter (Mittelgerippe entfernt und grob zerkleinert)*
- *½ Bund Frühlingszwiebeln, grob zerkleinert*
- *1 Gurke, grob zerkleinert*
- *3 Selleriestangen, grob zerkleinert*
- *2 große Tomaten, grob zerkleinert*
- *¾ Tasse Spargel, geschnitten*
- *Saft von 1-2 Orangen*
- *1 Knoblauchzehe, fein gehackt, wenn gewünscht*
- *1 Chilischote, fein geschnitten, wenn gewünscht*
- *1-2 Datteln, entkernt und fein zerkleinert, wenn gewünscht*

Grünkohl und Frühlingszwiebeln gleichmäßig in die Küchenmaschine einlegen und bei hoher Geschwindigkeit häckseln. Das Häckselgut, falls erforderlich, zwischendurch wieder nach unten schieben, dann in eine Schüssel umfüllen. Gurke in die Küchenmaschine geben und ca. 3 Sekunden häckseln und zu der Schüssel hinzufügen. Mit dem Sellerie und den Tomaten genauso verfahren. Alle Salatzutaten wieder in die Küchenmaschine geben, den zerkleinerten Spargel, den Orangensaft und die weiteren gewünschten Zutaten hinzufügen und wieder ein-bis zweimal häckseln – bis alles gut vermenget ist.



Blumenkohl mit grünen Salatblättern:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 Tasse Frühlingszwiebeln, zerkleinert
- 1 Tasse Tomaten, zerkleinert
- ¼ Tasse Korianderkraut, fein gehackt und leicht angedrückt
- ¾ Tasse Spargel, klein geschnitten
- ½ TL gemahlener Ingwer, wenn gewünscht
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, wenn gewünscht
- 1 TL atlantische Dulse-Flocken, je nach Geschmack auch mehr, wenn gewünscht
- Saft von 2 mittelgroßen Orangen oder 2 Datteln, entkernt

Salatbasis:

- 8 Tassen locker eingefüllte zerkleinerte grüne Blätter nach Wahl
- Saft von 1 Orange oder 1 Zitrone

Grüner Salat mit Tomaten, Gurke und Kräutern:

- 4-5 mittelgroße Tomaten jeder Farbe, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, sehr dünn geschnitten
- ½ rote Zwiebel, hauchdünn geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 1 Tasse Spargel, klein geschnitten
- 1 Tasse Basilikum, gehackt
- 1 locker gefüllte Tasse Petersilie, gehackt
- ½ locker gefüllte Tasse Dill, gehackt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 1 TL oder mehr atlantische Dulse-Flocken, wenn gewünscht



Für die Basis:

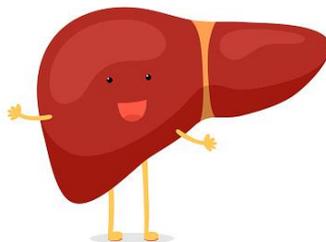
- 6 locker gefüllte grüne Blätter (Romanasalat, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat usw.)
- 2 EL Orangen-oder Zitronensaft, frisch gepresst

Tomaten, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Spargel und Kräuter in einer Schüssel wenden, bis alles gleichmäßig gemischt ist. Zitronen-und Orangensaft sowie Dulse-Flocken hinzufügen, noch einmal gut vermengen. Die grünen Blätter (nach Wahl) in eine Schüssel geben und mit dem frisch gepressten Orangen-oder Zitronensaft beträufeln. Die Mischung der zerkleinerten übrigen Zutaten darauf verteilen. Sofort essen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Nori-Rollen mit grünen Blättern:

- 4 Nori-Blätter
- 6 locker gefüllte Tassen grüne Blätter (Romanasalat, Kopfsalat, Rucola, Spinat usw.)
- 1 mittelgroße Tomate, in Streifen geschnitten
- ½ mittelgroße Gurke, in Streifen geschnitten
- 8 Spargelstangen oder 4 sehr große
- 2 Lauchzwiebeln, in Stücke von ca. 20 Zentimeter geschnitten oder ¼ weiße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten, wenn gewünscht
- ¼ Tasse Sprossen
- 2-3 TL atlantische Dulse-Flocken, wenn gewünscht
- 60ml Orangen-oder Zitronensaft, frisch gepresst

Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten ausbreiten, die lange Seite zu einem gewandt. Eine Seite mit grünen Blättern, Gemüse, Sprossen, Dulse, falls verwendet, belegen. Die andere Seite mit dem Saft bestreichen und das Blatt fest einrollen. Mit den weiteren Blättern ebenso verfahren, die fertigen Rollen halbieren und gleich servieren.

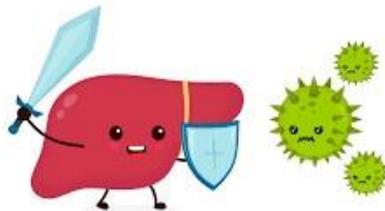


Quelle: „Heile deine Leber“ + „Heile dich Selbst“ (Anthony William)



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 eingefangenen 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.

♡ hurra ♡

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 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.



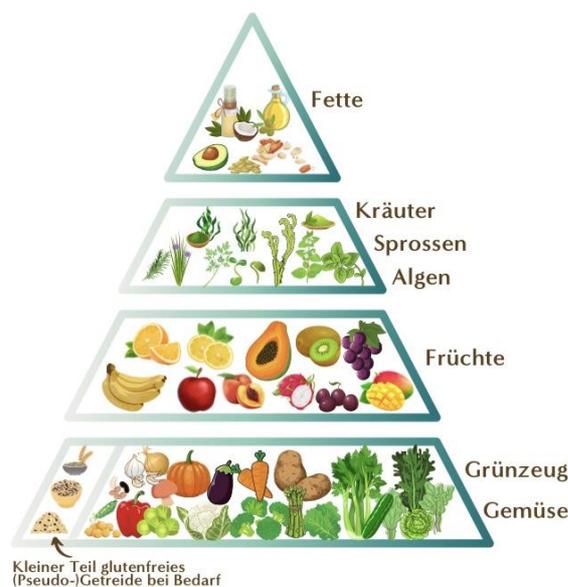
No Foods

„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 auf einmal 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 (weg 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, Sojaproteinflöcken (TVP), Sojaproteinpulver, Fleischersatz aus Soja usw..

8. Fisch aus Aquakultur:

- Werden stark mit chemikalien + Antibiotika behandelt
- Enthalten hohen Quecksilberanteil (gerade durch den Entfernungprozess 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.