



# Rohkost leicht gemacht

Morgenroutine nach Anthony William

Verschiedene Wraps



## Körperliche Entgiftung nach Anthony William

„UNHEILBARE KRANKHEITEN  
GIBT ES NICHT!“

So lautet die Grundaussage von Anthony William in seinem Buch „Mediale Medizin“. Anthony William ist seit seiner Kindheit in Kontakt mit einer geistigen Kraft, die er Spirit nennt. In seinen Botschaften geht es ihm darum, uns die Weisheit der Natur bewusst und auch für unseren Körper nutzbar zu machen. In seinem Buch „Medical Food“ gelingt es ihm besonders, uns die Kräfte von Obst und Gemüse auf ganz neue Weise zu erschließen und natürliche Wege der Heilung aufzuzeigen.

Anthony William animiert seine Leser und Zuhörer unermüdlich, die vitale Kraft der Gaben der Natur auf köstliche und freudvolle Weise in ihr Leben zu holen. Er macht vielen Menschen Hoffnung, indem er erklärt, warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament.

### Die Lösung klingt fast zu einfach um wahr zu sein:

Die Heiligen Vier können uns dabei unterstützen, den Gadenlosen Vieren wirkungsvoll zu begegnen. Anthony William sieht in Obst und Gemüse das Potential, den schwersten Belastungen der heutigen Zeit begegnen zu können.

### Die Gadenlosen Vier

#### Belastungen, welchen wir in der heutigen Zeit ausgesetzt sind:

- Strahlenbelastung (Radioaktive Strahlung, Röntgenstrahlen, Mobilfunkstrahlung, bestrahlte Nahrung),
- Schwermetalle (Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer),
- Viren (insbes. Herpesvirus, Epstein-Barr-Virus),
- DDT und andere Pestizide.

Ergänzend nennt Anthony Faktoren wie Stressbelastung, Mangelernährung (Monokultur, verarmte Böden), Gentechnik, Umweltgifte, Industrienahrung, zu wenig Sonnenlicht und zu wenig Bewegung im Freien.

Anthony sieht darin die Hauptursachen für das epidemische Auftreten zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Krebs oder Alzheimer.

### Die Heiligen Vier

- Obst
- Gemüse
- Kräuter und Gewürze
- Wildpflanzen und Honig

Die Heiligen Vier sind von Natur aus voller heilender und regenerierender Pflanzenstoffe. Anthony William bezeichnet sie auch als adaptogen, das heißt, dass sie biologisch aktive Pflanzenstoffe enthalten, die dem Organismus helfen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen.

Obst, Gemüse & Co. sind reich an Nährstoffen und enthalten darüber hinaus Stoffe und Faktoren, die wissenschaftlich noch nicht bekannt, aber für die Auseinandersetzung mit den Problemen dieser Zeit von größter Bedeutung sind. Pflanzen haben das Sonnenlicht verwandelt und stellen es uns in Form von organischer Substanz zur Verfügung.

### Keine Angst vor Obst

Als die Nahrung mit der höchsten Schwingung und dem größten Heilungspotenzial sieht Anthony ähnlich wie Dr. Graham (80/10/10) das Obst. Bedenken gegenüber Obst seien unbegründet. Der Fruchtzucker im Obst sollte nicht mit Haushaltszucker verwechselt werden. Es gilt allerdings zu beachten, dass Obst allein oder zusammen mit Blattgemüse verzehrt werden sollte und auf gar keinen Fall in Kombination mit Fett. Wer auf eine Obst Mahlzeit mit empfindlichen Zähnen reagiert, kann sie mit einem Stück Stangensellerie abschließen.

## Das Mikrobiom – die Leber

Anthony William sieht das Mikrobiom nicht als Schlüssel für Gesundheit. Wenn mit der Darmflora etwas nicht stimmt, deutet das auf tiefer sitzende Probleme hin.

Vielmehr gehen seiner Ansicht nach die Probleme von der Leber aus. Sie beginnen damit, dass sich ungesunde Bakterien, Viren sowie allerlei Giftstoffe in ihr festsetzen. Pathogene Erreger bevorzugen Gluten. Sie mögen tierisches Eiweiß, Laktose und Fette aus Milch, Käse und Butter. Wenn sie auf diese Nahrungsquellen Zugriff haben, geht es ihnen gut. Auch deshalb, weil es sich um schleimbildende Nahrungsmittel handelt.

Wenn wir die Leber gesunden, weil wir sie auf die richtige Art entgiften, entsteht am Ende ohnehin ein gesundes Mikrobiom. Leberpflege ist die entscheidende Voraussetzung für Gesundheit im ganzen Körper. Die denkbar beste Form der Leberpflege bietet die Entschlackung. Wenn die Leber durch Überlastung mit Giften und pathogenen Keimen träge geworden und gestaut ist, erzeugt sie nicht mehr genügend Galle zur Verdauung von fett- und eiweißreichen Nahrungsmitteln. Zu wenig Galle bedeutet am Ende auch zu wenig Salzsäure im Magen und Fäulnis im Verdauungstrakt.

### Ursachen für körperliche Symptome:

- Schwermetalle im Körper: Da wir uns diesen heute kaum noch entziehen können, ist eine Lebensweise beziehungsweise Ernährungsform wichtig, welche eine stetige Entgiftung ermöglicht.
- Eppstein-Barr-Virus: Der EBV ernährt sich von Schwermetallen und scheidet Neurotoxine aus, die wiederum das Nervensystem belasten. Der EBV wird insbesondere durch Eier und tierisches Eiweiß gefüttert.
- Zu viel Fett: Eine fettreiche Ernährung reduziert die Entgiftungsleistung der Leber, die Fließleistung des Blutes und die Glukoseaufnahme in die Zellen.
- Schwache Nebennieren: Die Nebennieren werden oft durch zu viel Stress und die Produktion von Adrenalin und Cortisol geschwächt. Anthony William spricht auch von der „Adrenalin-Sucht“.
- Glukosemangel: Vor allem das Gehirn und die Leber brauchen Glu-

kose. Um die Nebennieren zu schützen, empfiehlt Anthony alle 1 - 2 Stunden kleine Snacks in Form von Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Hunger bedeutet Stress und Adrenalinproduktion. Außerdem kann somit auch das Gefühl von Verzicht verschwinden.

### Praktische Umsetzung

Anthony William schlägt verschiedene Möglichkeiten der praktischen Umsetzung vor:

- Einen kleinen Schritt nach dem anderen zu gehen und zum Beispiel mit einem Glas Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone auf einen halben Liter Wasser) am Morgen zu beginnen. Mit einem Zitronenwasser in den Tag zu starten, ist besonders effektiv für die Leber, denn die Leber arbeitet die ganze Nacht über. Durch reichlich Flüssigkeit am Morgen wird sie befeuchtet und aktiviert die Gifte zu filtern und auszuleiten.
- Sich freudvoll den einzelnen Obst- und Gemüsesorten zuwenden und allmählich mehr und mehr davon in den Speiseplan integrieren.
- Für einen Blitzstart in Sachen Heilung stellt Anthony William in seinem Buch MEDIALE MEDIZIN einen rohköstlichen **28-Tage-Plan** vor.
- Eine weitere Möglichkeit ist die **Morgenroutine** mit einem Selleriesaft und einem Heavy Metal Smoothie sowie
- die neun Tage umfassende **3-6-9 Leberreinigung**.

### Die Morgenroutine

Anthony hat die aus seiner Sicht für eine wirkungsvolle Entgiftung heilkräftigsten Komponenten in einer Morgenroutine vereint. Sie besteht aus einem Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone auf einen halben Liter Wasser, auf Wunsch mit etwas Honig) auf nüchternen Magen und einem frisch gepressten Selleriesaft. Er sollte nach 15 bis 30 Minuten pur und ohne alles andere getrunken werden, damit er Zeit hat, seine Wirkung zu entfalten. Nach einer Pause von mindestens 30 Minuten wird der Heavy Metal Detox Smoothie gelöffelt.

Dieser fettfreie Vormittag unterstützt die Selbstreinigung, die von der Leber in der Nacht eingeleitet wurde. Die mobilisierten Schlacken und Giftstoffe können dann am Morgen ausgeschieden werden.

### Sellerisaft pur

Für circa 400 ml Sellerisaft wird ein ganzer Bund Stangensellerie in einem schonenden Entsafter entsaftet.

#### Stangensellerie hat weitreichende Wirkungen.

- Er weist einzigartige Natriumverbindungen und bioaktive Spurenelemente auf.
- Er sorgt auf Zellebene für Befeuchtung.
- Er enthält Enzyme und Coenzyme, welche die Magensäurebildung anregen, die Verdauung verbessern und Fäulnisprozessen vorbeugen.
- Er sorgt für eine Erhöhung des pH-Wertes im Körper, so dass toxische Säuren vertrieben werden.
- Er wirkt sehr entzündungshemmend, weil er schädliche Bakterien, Viren und Pilze aushungert und ihre Toxine und Zellreste aus dem Verdauungstrakt und der Leber ausspült.
- Er sorgt zugleich dafür, dass sich nützliche Bakterien vermehren und schafft damit optimale Voraussetzungen für die Reinigung und Wiederherstellung der Darmschleimhaut.
- Er verbessert die Nierenfunktion.
- Er unterstützt die Nebennieren.
- Er kann das elektrische Impulsgeschehen günstig beeinflussen und geistig-seelisch erleichternd wirken.



## Heavy Metal Detox Smoothie

Der Heavy Metal Smoothie ist ein Smoothie zum Löffeln, in welchem die 5 Schwermetallentgifter Koriander, Blaubeeren, Spirulina, Gerstengrassaftpulver und Dulse optimal aufeinander abgestimmt sind. Anthony William sieht darin die optimale Kombination, um Schwermetalle in allen Winkeln des Körpers zu mobilisieren, zu binden und auszuleiten.

### Das Originalrezept:

- 2 Bananen
- 2 Cups wilde Blaubeeren (entspricht circa 250 g)
- 1 Cup Koriander
- 1 Cup Orangensaft (circa 3 Orangen)
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 TL hawaiianische Spirulina
- 1 EL Dulse Algen

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer mischen und genießen.

### Genauere Betrachtung der Zutaten:

#### Wilde Blaubeeren

Wilde Blaubeeren, nicht zu verwechseln mit Kulturheidelbeeren, sind bekannt wegen ihres außerordentlich hohen Gehaltes an Anthocyanen, dem blauen Pflanzenfarbstoff. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe und gehören zu den kraftvollsten Antioxidantien der Natur. Wilde Blaubeeren können Schwermetalle ausleiten und die Leber bei ihrer Arbeit unterstützen. Anthony sieht wilde Blaubeeren mit ihrer gesamten Heilkraft als ein Geschenk des Universums. Sie können über das ganze Jahr gefroren im Bio-Supermarkt gekauft werden.



## Koriander

Dieses Kraut erreicht in unserem Organismus auch schwer zugängliche Stellen. Es ist ein erstklassiges Mittel, um den Körper und insbesondere das Gehirn von Schwermetallen zu befreien, da ihm nachgesagt wird, dass das lebendige Wasser des Korianders die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann.

## Gerstengrassaftpulver

Gerstengrassaftpulver zieht Schwermetalle aus Milz, Darm, Bauchspeicheldrüse und dem Fortpflanzungssystem und bereitet das Quecksilber für die Ausscheidung vor.

## Spirulina

Anthony William empfiehlt die hawaiianische Spirulina. Sie soll Schwermetalle aus dem Gehirn, Zentralnervensystem und der Leber ziehen und die Schwermetalle absorbieren, die durch das Gerstengrassaftpulver extrahiert wurden.

## Dulse-Algen

Dulse-Algen, auch Lappentang genannt, mobilisieren infolge ihres Jodgehaltigen Giftstoffe wie Quecksilber und Aluminium. Durch die chelatartige Eigenschaft der Dulse-Algen werden diese gebunden und können somit über den Darm zur Ausscheidung gebracht werden.

Die Morgenroutine kann zwei bis drei Wochen oder auch länger praktiziert werden. Eine 90-tägige Durchführung der Morgenroutine mit Verzicht auf Gluten, Milchprodukte, Eier sowie weitgehend auch Fette und Salz bezeichnet Anthony William als Schwermetallkur.

## Wraps in verschiedenen Variationen

Wraps kommen ursprünglich aus der mexikanischen Küche und werden dort mit einem Tortilla aus Maismehl zubereitet.

In der Rohkostküche werden Wraps in

- Kohl- oder Salatblättern
- Gemüse-Wraps oder
- Nori-Blättern

gerollt.

Wir lieben dieses Gericht, da es sehr viel Flexibilität erlaubt und deshalb äußerst familienfreundlich ist. Jeder kann sich sein Wrap nach seinen Geschmacksvorlieben selbst wickeln.

Wir starten mit dem Kohl- bzw. Salatblatt-Wrap:

### ZUTATEN FÜR 4 WRAPS

- 4 große Kohlblätter von Spitzkohl, Zuckerhut- oder Romansalatblatt

Die Kohl- bzw. Salatblätter vorsichtig vom Kopf lösen. Das ist etwas mühsam, aber mit etwas Geschick klappt das. Den dicken unteren Teil des Strunks wegschneiden.

Nun kann jeder sein Kohlblatt mit seinen Lieblingszutaten belegen.

Mögliche Zutaten sind:

Karotten | Spitzkohl | Gurke | Avocado | Tomaten | Blattsalat | Champignons  
| Staudensellerie | Paprika | rote Bete | Wildkräuter | Alfalfa-, Broccoli- oder  
Mungbohnen-Sprossen ....

Extras sind Bratlinge, Saucen und Dips. Hier geht's zum Chutney süß-scharf.



## Gemüse-Wrap

Sehr raffiniert und geschmacklich spannend sind Gemüse-Wraps. Gemüse-Wraps lassen sich gut auf Vorrat produzieren und sind bei Bedarf schnell mit feingeschnittenem Gemüse und Salat belegt und eingewickelt.

### ZUTATEN

7 - 8 Stück a 20 cm Durchmesser

- 600g rote Paprika
- 400 g Tomaten
- 50 g Leinsamen frisch gemahlen
- 1 Banane
- 1 TL Salz
- 2 EL Flohsamenschalen



Alle Zutaten im Mixer pürieren, auf eine Dörrfolie streichen und im Dörrgerät 4 Stunden trocknen, wenden und 1 weitere Stunde trocknen.

**ACHTUNG:** Die Wraps sollten noch flexibel und nicht zu hart durchgetrocknet sein.





## Noriblatt-Wrap

Eine weitere Variante sind Wraps in Noriblättern gewickelt. Noriblätter sind in der Regel geröstet, aber auch in Rohkostqualität erhältlich.

Die Noriblätter können bunt, wie auf dem Bild zu sehen, belegt, aber auch „A la Sushies“ mit Blumenkohlreis gefüllt werden.



In diesem Sinne wünschen wir eine gesellige Wrap-Mahlzeit!

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und erarbeitet. Wir übernehmen jedoch keine juristische Haftung für verbliebene Fehler oder daraus resultierende Folgen. Die Informationen und Ratschläge in dieser Unterlage bieten keinen Ersatz für medizinischen Rat. Jedes Ausprobieren erfolgt im Rahmen der Eigenverantwortung auf eigenes Risiko.

© 2021 Deine Ernährung, Jürgen Eder, 86899 Landsberg am Lech

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung jeglicher Art darf nur mit schriftlicher Genehmigung erfolgen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte wie Texte, Grafiken und Bilder dieser Ausbildungsunterlagen liegen ausschließlich bei „Deine Ernährung“ in 86899 Landsberg.

### **Bildnachweis:**

Alle Fotos in diesem Buch stammen von Ulrike Eder.

DEINE  
ERNÄHRUNG

