

Tage Eins bis Drei – Vorbereitung

In den ersten drei Tagen geht es hauptsächlich darum, die Leber **langsam** auf die bevorstehende Reinigung vorzubereiten. Es wird schon **eine kleinere Veränderungen in der Ernährungsweise** vorgenommen. Du kannst noch größtenteils selbst entscheiden was Du während diesen drei Tagen essen möchtest.

- Fettmenge wird reduziert
 - wenn Fett, dann am Abend
 - mehr Obst und Gemüse in die Nahrung integrieren
 - NOFOODS meiden
 - Achte auf biologisch angebautes Obst und Gemüse und Bioprodukte!
- Du startest den Tag mit dem **Leberrettungsmorgen**. Das bedeutet, dass Du jeden Morgen einen halben Liter **Zitronen- oder Limettenwasser** trinkst. Die Leber arbeitet nachts richtig hart für uns, um sich von allen möglichen Giftstoffen zu befreien, die unserem Körper nicht gut tun. Dadurch ist sie morgens sehr erschöpft und wir können sie gut aktivieren und durchspülen und ihr helfen, die letzten Reste, die sie gerade entgiftet hat, loszuwerden, indem wir mit dem Zitronenwasser alles raus spülen. Damit wollen wir die Schlacken lösen, die sich über die Nacht angesammelt haben.
 - **Bitte integriere die Äpfel in Deinen Tag**. Sie befeuchten die Leber, sind reich an Glukose und helfen die Leber zu reinigen.
 - Du machst das ohnehin schon jeden Tag? Großartig, dann bist Du eindeutig schon **auf dem richtigen Weg** zu einer gesunden Leber!
 - Des Weiteren wird **vormittags kein Fett** konsumiert und die Fettzunahme wird generell um 50% reduziert. Fett darf also nur zum **Abendessen** zu sich genommen werden.

Rezepte für das Frühstück, Mittag- und Abendessen findest Du in unserem Rezeptteil! Natürlich darfst Du auch selbst kreativ tätig werden. Viele Anthony William konforme Rezepte findest Du auch auf seiner Webseite: www.medicalmedium.com Im Blog Teil befinden sich mittlerweile eine unglaubliche Vielzahl an Rezeptideen.

Wichtig ist, dass Du auf einen **hohen Obst- und Gemüseanteil** achtest. Außerdem darfst Du **als Snacks zum Beispiel Datteln und Äpfel genießen**.

Hibiskus-, Himbeerblätter-, Chaga- und Zitronenmelissentee werden in diesen Tagen vermehrt getrunken. Du kannst Dir gerne einen aussuchen, der für Dich am besten passt. Eine Erklärung zu den verschiedenen Tees findest Du hier in der Infobox.

Krankmachende Nahrungsmittel werden aus der Ernährung gestrichen.

Bitte schau in die Liste der ungesunden Nahrungsmittel, sie befindet sich ebenfalls hier in der Infobox.

- Wer **mag**, kann auch hier schon mit dem SellerieSaft beginnen.
- Wer **mag**, kann auch schon mit dem LeberRettungsSmoothie beginnen

Es geht um eine Überflutung von lebendiger Nahrung. Papaya, Bananen ... so viel wie nötig!
Es gilt: so viel essen bist Du satt bist!
Es geht nicht um eine Nahrungskarenz!

Allgemeine Hinweise zu Tag 1 – 3

- Meide Gluten, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Rapsöl, Schweinefleisch und Lamm, Geschmacksverstärker ... (schau auf die Liste der NOFOODS)!
- Reduziere Deinen gewohnten Fettverzehr (Nüsse, Kerne, Öle, Kokosnuss, tierisches Eiweiß usw. um die Hälfte und nimm die Fette wenn, dann nur mit der Abendmahlzeit zu Dir
- Wenn Du tierische Produkte essen möchtest, dann nur zur Abendmahlzeit (50 %)
- Anstelle der Datteln am Nachmittag sind ebenfalls geeignet: Maulbeeren (frisch oder getrocknet), Rosinen, Weintrauben und Feigen (frisch oder getrocknet). Diese Früchte dienen der Leberwärmung. Du solltest sie unbedingt zu Dir nehmen und nicht darauf verzichten.

Unsere Empfehlung:

Während der ganzen Leberreinigung solltest Du, wenn es Dir möglich ist, auf jegliche Kosmetika, Parfüm, Cremes ... etc. zu verzichten!

Du solltest Fluor in der Zahnpasta vermeiden! Verschiedene gute Zahnpulver findest Du z.B. bei Lebenskraftpur.

Wir empfehlen Fußbäder mit 3 EL Meersalz und 3 EL Dulse.

Phase 2: Tage Vier bis Sechs

Ab Tag 4 geht es weiter mit einem genauen Plan!

Im zweiten Block der Leberreinigung, also Tage Vier bis Sechs, wird der Speiseplan schon etwas genauer vorgegeben. In dieser Leberreinigungsphase, dürfen **keine radikalen Fette mehr** gegessen werden.

Du solltest auf Avocados, Nüsse, Samen und Öle verzichten, diese Fette würde sonst den Reinigungsprozess unterbrechen.

In dieser Phase kommt der leckere LeberrettungsSmoothie ins Spiel!

Dieser fruchtige Smoothie schmeckt großartig morgens zum Frühstück und macht durch Zutaten wie Banane und Mango auch wirklich satt.

Es gibt **zwei Varianten** dieses Smoothies, siehe Rezeptteil!

1.1 Allgemeine Hinweise zu Tag 4 – 6

- Meide ab Tag 4 alle Fette!
- Bleibe bei den oben angeführten Nahrungsmitteln
- Du solltest so viel essen, dass Du Dich satt fühlst
- Wenn Du Rohköstler bist, gibt es auch rohköstliche Speisen
- Statt der Heidelbeeren können auch tiefgekühlte Brombeeren, Kirschen oder Kulturheidelbeeren genommen werden. Den größten heilenden Effekt haben jedoch die wilden Heidelbeeren!

Phase 3: Die Detox Phase: Tage Sieben bis Neun

Tag 7 ist sozusagen eine Bremse um Kraft zu sammeln für den 9. Tag, damit man in keinen Entgiftungsrausch gerät.

1.1 Allgemeine Hinweise für Tag 7 – 9

- Alle Fette meiden!
- Bleibe bei den aufgeführten Nahrungsmitteln
- Trinke und esse so viel, dass Du wirklich satt wirst
- Kein Trockenobst mehr!

Zuletzt sei hier noch zu erwähnen, dass laut Anthony William der optimale Tag zum Start der Reinigung ein **Samstag** ist. Dadurch fallen die letzten drei Tage der Reinigung, welche auch die schwersten sind, auf ein Wochenende.

Außerdem ist es wichtig, dass Du während der Leberreinigung immer **genug Nahrung** zu Dir nimmst. Die Leberreinigung ist **kein Abnehmprogramm!**, höre auf Deinen Körper, wenn er hungrig ist.

Und trotzdem wirst Du in diesen 9 Tagen ca. 3 kg abnehmen, so unsere Erfahrung.

In den Tagen Sieben und Acht wird vermehrt **Gurken- & Selleriesaft** getrunken.