



Ein hilfreicher Guide für **Medical Medium®** Einsteiger!

So findest du den Einstieg

Wie beginne ich mit der Medical Medium® Ernährung?

Du möchtest die Empfehlungen von Anthony William Medical Medium® anwenden, bist jedoch total überfordert und fragst dich, wie du sie am besten umsetzen kannst? Glaube uns, so ergeht es vielen Menschen am Anfang. Die Informationen sind vielfältig und komplex, so dass man leicht den Überblick verliert und sich wünscht, eine Übersicht mit mehr Struktur zu haben.

Et Voila! **Hier kommt dein Starter-Guide.** Du erhältst eine Anleitung mit einfachen Schritten und verschiedenen Wahlmöglichkeiten. So kannst du ganz nach deiner persönlichen Situation starten.



Hi, wir sind Heike und Iris.

Seit mehr als 30 Jahren arbeiten wir als Heilpraktikerinnen und Wegbegleiterinnen in unseren eigenen Naturheilpraxen und helfen unseren Patient:innen mit den Informationen von Anthony William, Medical Medium®, mit Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung und der damit verbundenen Veränderung ihres Lebensstils, ihre chronischen Krankheiten zu heilen.

Seit 2016 arbeiten wir mit den Medical Medium® Informationen. Sie geben uns ein so tiefgreifenderes Wissen über die Zusammenhänge und Abläufe unseres Körpers und haben unseren Praxisalltag revolutioniert.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Herzlichst

Heike und Iris

Gesundheitsplan nach den Lehren von Anthony Willam

Wie unterscheidet sich das Medical Medium Protokoll von anderen Herangehensweisen?

Oft hoffen wir, dass eine Diagnose das Ende unseres Leidens und den Beginn der Lösung darstellt. Dies ist jedoch selten der Fall. Wenn du in der Vergangenheit bereits viele verschiedene Therapien und Ansätze zur Verbesserung deiner Gesundheit ausprobiert hast und irgendwann feststellen musstest, dass du immer noch nicht dort bist, wo du es dir erhofft hattest, gibt es einen guten Grund dafür.

Sowohl in der konventionellen als auch in der alternativen Medizin wird die Mehrzahl der chronischen Erkrankungen als Schuld des menschlichen Körpers angesehen. Das sind veraltete Ansätze zur Betrachtung einer Krankheit, die dich von deiner Heilung abhalten.



Die Autoimmuntheorie

Diese besagt, dass sich der Körper gegen sich selbst wendet und verschiedene Organe, Drüsen, Gewebe und Gelenke angreift. Das Immunsystem ist sozusagen außer Kontrolle und richtet sich fälschlicherweise gegen den eigenen Körper.

Wir wissen jetzt, dass dies veraltete Informationen sind, die nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein könnten. Dies gibt uns die Möglichkeit, die Virusinfektion zu behandeln, die im Mittelpunkt des Problems steht und die es dem Körper ermöglicht, eine grundlegende Verbesserung zu erzielen.

Die Genetik

Es gibt die Theorie, dass man mit fehlerhaften Genen auf die Welt gekommen ist oder dass irgendeine Art umweltbedingter Auslöser deine schlechten Gene eingeschaltet hat. Dies macht dein chronisches Gesundheitsproblem erneut zur Schuld deines eigenen Körpers. Unsere Gene sind nicht schuld!

Es gibt äußere Krankheitserreger und Toxine, die in direktem Zusammenhang mit dem dramatischen Anstieg der heutigen chronischen Gesundheitsprobleme stehen und über unsere Familiengrenzen weitergegeben werden. Das ist eine andere Art der Vererbung, aber diese läuft nicht über die Gene.

Die Psyche

Oft wird uns von schulmedizinischer Seite gesagt, wenn sie uns nicht weiterhelfen können und nicht weiterwissen, dass die Erkrankung psychosomatisch bedingt ist. Wenn uns das so gesagt wird, fühlen wir uns schuldig und glauben, diese Erkrankung selbst erschaffen zu haben. Jeder, der an einer chronischen Krankheit leidet, kann persönlich bezeugen, wie verheerend und beleidigend diese Theorie ist.

Der Heilungsweg mit dem Medical Medium Protokoll verbessert häufig nicht nur den physischen Körper, sondern auch die Psyche und die mentale Verfassung.

Es ist nicht deine Schuld!

Diese Herangehensweise unterscheidet sich grundlegend von dem, wie in der konventionellen Medizin eine Diagnose behandelt wird. Wir befassen uns mit den Ursachen, also alles das, was den Kern der heutigen gesundheitlichen Herausforderungen ausmacht.

Über eine Ernährungsumstellung und der Einführung verschiedener **antiviraler und antibakterieller** Lebensmittel und pflanzlichen Supplemente, wird das Immunsystem gestärkt, damit es wieder die Oberhand gewinnen kann.

Ein weiterer unerlässlicher Schritt ist die Entgiftung des Körpers, das Ausgleichen vorhandener Nährstoffmängel und die Arbeit mit unseren Traumata, Stress und Emotionen.

Nun lass uns mit der Umsetzung starten!



Ein paar wichtige Tipps!

Achte auf die **Zeichen** deines Körpers und nimm neue und alte **Symptome** ernst.

Lass deinem Körper **Zeit** bei der Umstellung und gehe den nächsten Schritt immer erst dann, wenn du dich gut an das aktuelle Level gewöhnt hast.

Gehe Babyschritte, wenn das nötig ist!

Heilung ist kein **Sprint**, sondern ein **Marathon**. Bitte versuche nicht alles auf einmal umsetzen zu wollen. Glaube uns, das würde deinen Körper überfordern.

Achte immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, **3-4 l hydrierende** Flüssigkeiten täglich, davon sollte mindestens **1 l aktiviertes Wasser** (zum Beispiel mit etwas frischer Zitrone) sein. Das ist wichtig, damit die Toxine auch ausgespült werden können.

Das Gleiche gilt für die Dosis, **niedrig** anfangen und **langsam** steigern.



Erhöhe deinen Obst & Gemüseverzehr

Das ist der allererste und wichtigste Schritt auf dem Weg zur Verbesserung deiner Gesundheit!

Schaue dir an, wie viel Obst und Gemüse du am Tag isst und versuche dann diesen Anteil zu erhöhen. Uns ist das gut gelungen, indem wir vor vielen Jahren damit begonnen haben, frisch ausgepresste Säfte in unser Leben zu integrieren.

Der Gesamtanteil von Obst und Gemüse an deiner täglichen Ernährung darf ruhig **50%** betragen und kann nach und nach auch gerne auf **75%** oder mehr gesteigert werden.

Die Reihenfolge in ihrer Wichtigkeit ist

1. Obst

2. Salat, Kräuter & Wildkräuter

3. Gemüse

Erfahre gerne weiter unten, warum das Essen von Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern so wichtig ist.

Du kannst die Lebensmittel pur essen, mixen oder entsaften z.B. als Obst-Smoothie, grünen Smoothie, Obst-Saft, Gemüse-Saft oder Obst-Gemüse-Saft oder auch selbstverständlich als Salat.

Unsere Erfahrung zeigt allerdings, dass wir durch einen frischen Saft oder Smoothie, sehr viel mehr Vitalstoffe aufnehmen können und unser Körper uns das dankt.

Wir finden auch, dass wenn wir einen frischen Saft trinken, uns diese Energie unmittelbar zur Verfügung steht, da sie über die Schleimhäute sofort ins Blut gelangen und uns so zur Verfügung stehen. Anders sieht das bei einem Smoothie oder Salat aus. Also, wähle selbst, auf welche Art und Weise du mehr lebendige Nahrung in dein Leben bringen möchtest.

Obst, Salat und Kräuter isst du am besten roh. Gemüse kann auch erhitzt werden.

Wichtig! Iss Obst ohne Fettzugabe, damit die Glukose schnell in die Zellen kommt und Verdauungsprobleme vermieden werden.

Diese Veränderung bewirkt für sich alleine schon eine erhebliche Entgiftung des Körpers.

Reduziere Deinen Fettkonsum

Der zweitwichtigste Schritt auf dem Weg zur Verbesserung deiner Gesundheit!

Schau dir an, wie viel Fett du am Tag isst und versuche diesen Anteil zu reduzieren.

Ermittle den Gesamtanteil der Fette in deiner Ernährung und versuche, den Fettanteil langsam um **50% zu reduzieren**.

Versuche **mehr pflanzliche Fette** und weniger tierische Fette in dein Leben zu bringen.

Sinnvoll ist es weiterhin, **Fette und kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht in einer Mahlzeit zusammen zu essen**.

Fett- und proteinreiche Lebensmittel können gut mit **kohlenhydratarmen** Gemüse und Salat kombiniert werden. Dadurch verbessert sich die **Insulinsensitivität** und die **Fettverarbeitung** der Leber, was sich langfristig auch auf das Gewicht auswirkt.

Die No-Foods

Das Weglassen der folgenden Nahrungsmittel als **konsequenter** nächster Schritt!

Die No-Foods sind Nahrungsmittel und Zusatzstoffe, die dich an deiner Heilung **hindern**. Je mehr du von diesen Nahrungsmitteln aus deiner Ernährung streichst, **umso bessere** Ergebnisse wirst du erzielen.

Der Umstellungsplan umfasst **fünf verschiedene Stufen und ein Bonuslevel (Level 6)**.

Die zeitliche Abfolge richtet sich nach deinem persönlichen Befinden und deinen Ansprüchen.

Bitte steigere deine Entgiftung wirklich **langsam**! Die Entgiftung durch diese Umstellung solltest du nicht unterschätzen.

Die Stufen bieten eine **Orientierung**. Sieh sie bitte nicht zu eng!



Die Stufen der Medical Medium® Ernährung

Level 1

Diese Lebensmittel sollten im ersten Schritt reduziert oder weggelassen werden.

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Soft Drinks
- reduziere oder noch besser, streiche das Salz aus Deiner Ernährung

Level 2

Alles von Level 1 plus:

- Schweinefleisch
- Thunfisch
- Mais

Level 3

Alles von Level 1+2 plus:

- industriell hergestellte Öle (Palmöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Distelöl, Sojaöl)
- Soja
- Lamm
- Fisch und Meeresfrüchte (außer Wildlachs, Forelle und Sardinen)

Level 4

Alles von Level 1-3 plus:

- Essig (inkl. Apfelessig)
- Fermentierte Lebensmittel (inkl. Kombucha, Sauerkraut und Kokosnuss-Aminos)
- Koffein (inkl. Kaffee, Grüner Tee, Matcha und Schokolade)

Level 5

Alles von Level 1-4 plus:

- Getreide (außer Hirse und glutenfreier Hafer)
- Alle Öle (auch die gesünderen wie Oliven-, Walnuss-, Kokosnuss-, Sesam-, Avocado-, Traubenkern-, Mandel-, Macadamia-, Erdnuss-, Sonnenblumen- und Hanföl)

Level 6

Das Bonuslevel!

Reduzierung oder Vermeidung folgender Nahrungsmittelzusätze:

- Alkohol
- naturidentische und künstliche Aromen
- Hefe
- Citronensäure
- Aspartam
- andere künstliche Süßstoffe
- Natriumglutamat
- Formaldehyd
- Konservierungsstoffe

Für bessere und schnellere Resultate, phasenweise über einen gewissen Zeitraum:

- Salzfrei (Gewürze ohne Zusätze sind ok)
- Fettfrei (verzichte auf jegliche zugesetzte Fette)



Reinigungskuren

Zur **stärkeren Entgiftung** des Körpers und Unterstützung der Leber in der Ausscheidung der Gifte, kannst du verschiedene, einfache morgendliche Reinigungskuren einzeln oder als Basis der Morgenroutine, alle zusammen durchführen:

- **Entlastungsvormittag**
- **Anti-Keim-Kur**
- **Heavy-Metal-Detox-Kur**
- **Die Basis Morgenroutine**

Diese täglichen Reinigungskuren sind ein ganz **zentraler Aspekt** der Medical Medium Ernährung!



Der Entlastungsvormittag

Dein Vormittag mit Selleriesaft!

- Optional: 0,5 l Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone) auf nüchternen Magen, anschließend 15 - 30 Minuten warten
- 0,5 l Selleriesaft morgens auf nüchternen Magen, anschließend 15 - 30 Minuten warten. Starte mit 0,1 - 0,2 l, erhöhe die Menge langsam
- Nach dem Selleriesaft, möglichst viele wasserreiche Früchte essen.
- Kein Fett, kein Salz und keine getrockneten Früchte bis zum Mittagessen
- Mindestens zwei Wochen durchführen.

Anti-Keim-Kur

Für den Anfang empfiehlt sich eine leichte Reinigungskur wie die Anti-Keim-Kur.

- Eliminierung der No-Foods wahlweise von Level 1 bis 5, je nach gewünschter Intensität und körperlichem Gesundheitszustand
- Erhöhung des Obst- und Gemüseanteils
- 0,5 l Selleriesaft morgens auf nüchternen Magen, anschließend 15 - 30 Minuten warten. Starte mit 0,1 - 0,2 l, erhöhe langsam die Menge
- Mindestens zwei Wochen durchführen!

Heavy-Metal-Detox-Kur

Die Schwermetallentgiftung ist ein ganz zentrales Element der Heilung!

- Optional: 0,5 l Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone) auf nüchternen Magen, anschließend 15 - 30 Minuten warten
 - 0,5 l Selleriesaft morgens auf nüchternen Magen anschließend 15 - 30 Minuten warten
 - 0,5 l Heavy-Metal-Detox-Smoothie
- Mindestens für drei Monate sollte die Heavy-Metal-Detox-Kur beibehalten werden, um deutliche Ergebnisse zu spüren und zu sehen.

Heavy-Metal-Detox-Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- ca. 20 - 30 g Koriander, frisch (mit einigen wenigen Stängeln und Blättern anfangen!) Geübte können 1 großen Bund nehmen
- 200 - 300 g wilde Heidelbeeren, tiefgefroren
- 1 TL GerstengrasSAFTpulver
- 1 TL Spirulina
- 2 EL Dulse Algen Flakes oder 1 Pipette Dulse Algen Tropfen
- 2-3 Bananen

- Saft von 1 - 2 frisch gepressten Orangen
- bei Bedarf noch etwas Wasser oder Kokoswasser

Alle Zutaten fein mixen. Wenn dir die Portion zu viel ist, reduziere die Bananen und die Orangen.

Die BASIS-Morgenroutine

Die morgendliche Basis in Form von viel Flüssigkeit!

Diese morgendliche Routine kannst du **dauerhaft** durchführen. Wir praktizieren sie seit 2016 jeden Tag und haben uns nie in unserem Leben besser gefühlt.

- 0,5 l Zitronenwasser
- Stilles Wasser plus eine halbe frisch ausgepresste Zitrone
- 0,5 l frisch gepresster Selleriesaft
Starte mit 0,1 - 0,2 l, erhöhe langsam die Menge
- 0,5 l Heavy Metal Detox Smoothie (HMDS)

Lasse jeweils ca. 15-30 Min. Zeit zwischen den einzelnen Getränken.

Wenn du nach dem Smoothie bis zum Mittag noch etwas zu essen brauchst, **halte dich an Obst**.
Bereite dir noch einen Saft oder iss frisches Obst.

Wer einmal die heilende Wirkung dieser Heilelixiere erfahren hat, möchte nicht mehr darauf verzichten!

Brauchst du Hilfe?

Du hättest gerne zusätzliche Unterstützung, weil:

- du noch ganz frisch auf dem Weg der Medical Medium Ernährung- und Lebensweise bist und dich überfordert fühlst von den vielen und teilweise auch unterschiedlichen Informationen auf Social Media?
- du gerne eine vertrauenswürdige und verständnisvolle Community hättest, in der du dich austauschen kannst, ohne negative Bemerkungen zu bekommen, wenn du mal rückfällig geworden bist?
- du gerne unzensiert über alle Gesundheitsthemen sprechen möchtest?
- du dich vernetzen möchtest mit anderen Menschen, die auch auf diesem Weg sind?

Dann werde Teil unserer wachsenden Community, die sich gegenseitig mitfühlend unterstützt!



Alle Informationen rund um den Lifestyle nach Medical Medium

Hier findest du mehr Informationen

www.frauenheilkraft.com