

Zitronenwasser

angelehnt an Antony William, Autor u.a. des Buches „*Mediale Medizin*“

Eine sehr gute Entgiftungsmethode ist das Trinken eines halben Liters Zitronenwassers auf nüchternen Magen morgens direkt nach dem Aufstehen. Dabei nehmen Sie pro halben Liter den Saft einer halben (biologischen) Zitrone. Zitronensaft aktiviert Wasser (bitte kein Leitungswasser, sondern gutes Quellwasser) und ermöglicht es ihm so, sich besser an Gifte anzulagern und sie aus dem Körper auszuscheiden.

Dieses Vorgehen ist besonders effektiv für die Leberreinigung, denn die Leber arbeitet die ganze Nacht über, um Gifte zu filtern und auszuleiten. Sie hat ihren Höhepunkt gemäß der chinesischen Organuhr zwischen 1:00 und 3:00 Uhr (*Anmerkung: keiner hat je untersucht, wie sich die Sommerzeit auf die Organuhr auswirkt¹*). Sollten Sie also zu dieser Zeit öfters aufwachen, kann das ein Hinweis auf eine Leberüberlastung zu sein.

Wenn Sie morgens erwachen, ist dieses wichtige Stoffwechselorgan bereit für eine Befeuchtung und Reinigung mit aktiviertem Zitronenwasser. Danach geben Sie der Leber eine halbe Stunde Zeit, um aufzuräumen. Dann können Sie frühstücken. Wenn Sie das zur Routine machen, wird sich ihre Gesundheit mit der Zeit ordentlich verbessern. Erwarten Sie keine Wunder innerhalb einer Woche, eine „Renovierung“ benötigt immer seine Zeit. Es ist aber gut möglich, dass Sie sich schon nach einem Monat deutlich besser fühlen.

Für einen Extra-Boost geben Sie 1 Teelöffel hochwertigen Honig und 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer – oder besser noch die deutsche Alternative Meerrettich – zum Zitronenwasser. Die Leber frischt mit dem Honig ihre Glukosespeicher auf und leitet gleichzeitig Gifte aus, um Platz zu schaffen. Die Enzyme aus dem Honig wirken dabei gleichzeitig als Wunderwaffe gegen Erreger.



¹ <https://www.herzstueck-mag.de/chinesische-organuhr-leben-im-einklang-mit-der-inneren-uhr/>