



Kommentiert [AT1]: Chie, bitte bearbeiten Sie dieses Bild so, dass 6-Day anstelle von

-Tag



INHALTSVERZEICHNIS

Kommentiert [AT2]: Chie, kannst du bitte das Inhaltsverzeichnis erneut ausführen, weil ich Änderungen an den Titelnamen vorgenommen habe. Danke.

BEGRÜSSE DIE 6-TÄGIGE SELLERIESAFT-HERAUSFORDERUNG	22
.....	2
VORTEILE VON SELLERIESAFT	4IN 4
.....	4
10 gesundheitliche Vorteile von Selleriesaft	44
.....	4
UNTERSTÜTZT DIE.....	6LEBER 6
.....	6
BESSERE VERDAUUNG	77
.....	7
ORALE THERAPIE	88
.....	8
DIE HERAUSFORDERUNG	99
.....	9
BASELINE-TOXIZITÄTS-QUIZ	1010
.....	10
SYMPTOM	1BASELINE 1
.....	1
6 TAGE SELLERIESAFT	3CHALLENGE 3
.....	3
MACHE DEINEN JUICE	44
.....	4

1
Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



HÄUFIG GESTELLTE.....	5FRAGEN 4
.....	5
NÄCHSTE SCHRITTE.....	76
.....	7

BEGRÜSSE DIE 6-TÄGIGE SELLERIESAFT- HERAUSFORDERUNG

Selleriesaft... Hast du davon gehört? Wir befinden uns mitten in einer "Globalen Selleriesaft Bewegung" - und das aus gutem Grund! Laut dem Medical Medium®, Anthony William, "ist Selleriesaft, wenn er auf die richtige Weise konsumiert wird, ein starkes und wundersames Heilmittel, und die Menschen bemerken die Vorteile, die es bietet, wie **klarere Haut, verbesserte Verdauung, weniger Blähungen, anhaltende Energie, bessere geistige Klarheit, Gewichtsverlust** und **stabile Stimmungen**, um nur einige zu nennen. Menschen heilen von allen Arten von akuten und chronischen Krankheiten, einschließlich Hashimoto-Thyreoiditis, Ekzemen, Psoriasis,

2

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



Akne, SIBO, Verstopfung, chronischem Müdigkeitssyndrom, Blutzuckerproblemen, Migräne, saurem Reflux, Bluthochdruck, Süchten, Nebennierenproblemen, Gicht, Allergien, Autoimmunerkrankungen und unzähligen anderen, indem sie täglich einfachen Selleriesaft trinken. "

Egal, ob du an einer chronischen Krankheit leidest, unangenehme Symptome hast oder einfach nur zukünftigen Krankheiten vorbeugen möchtest, Selleriesaft ist DIE Antwort.

In dieser 6-tägigen Herausforderung werden wir Schritte unternehmen, um Selleriesaft in deine tägliche Routine einzuführen. Du hast ein Ziel: Trinke Selleriesaft auf nüchternen Magen mit einem Ziel von einem halben Liter Selleriesaft täglich. (Wenn du empfindlich bist, kannst du niedriger beginnen und dich bis zu einem halben Liter vorarbeiten. Wenn du dich dabei sehr gut fühlst, kannst du noch höher gehen und einen Liter für noch mehr Heilungsgewinne anstreben.)

Dein Guide beinhaltet:

- Die Vorteile von Selleriesaft
- Wie man Selleriesaft macht
- Tipps, um Selleriesaft zur Gewohnheit zu machen
- Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Handlungsschritte für diese Herausforderung:

1. Lese den Leitfaden
2. Nimm am Baseline-Quiz teil
3. Check-in an jedem Tag der Challenge

3

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



4. Zeichne deinen Fortschritt auf
5. Nimm am Abschlussquiz teil
6. Bewerte deine Erfahrung

Bist du bereit, loszulegen?

4

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



VORTEILE VON SELLERIESAFT

Wir haben das Glück, diese Information erhalten zu haben, die Anthony William vom Geist des Mitgeföhls erhalten hat. Der Grund, warum dies eine globale Bewegung ist, ist, dass Millionen von Menschen auf der ganzen Welt die gesundheitlichen Vorteile von Selleriesaft erlebt haben. Es ist wirklich lebensverändernd.

Hier sind einige der gesundheitlichen Vorteile, die Selleriesaft bietet.

10 gesundheitliche Vorteile von Selleriesaft

(Diese Informationen werden aus den Medical Medium-Informationen® und dem Blogbeitrag "[10 gesundheitliche Vorteile von Selleriesaft](#)" paraphrasiert und zitiert.)

1 Lindert chronischen sauren Reflux

Wenn du an saurem Reflux leidest, hast du 3 Dinge in deinem Körper: (1) niedrige Salzsäureproduktion, (2) unproduktive Bakterien im Darm und (3) eine geschwächte Leber. Diese Probleme können alle durch den Verzehr von Selleriesaft auf nüchternen Magen verbessert werden.

#2 Bekämpft Autoimmunkrankheit

Autoimmunkrankheit wird nicht dadurch verursacht, dass dein Körper sich selbst angreift. Stattdessen sind Krankheitserreger die wahre Ursache für die Entzündung, die diese Symptome verursacht. "Die unentdeckten Natriumclustersalze von Selleriesaft können diese Krankheitserreger abbauen und ausspülen."

5
Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



#3 Hilft bei der Wiederherstellung des

Nebennierengleichgewichts Das Gleichgewicht der Nebennieren ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden. Die unentdeckten Natriumclustersalze von Sellerie helfen auch, deine Nebennieren stabil und funktionsfähig zu halten.

#4 Kehrt die Krankheit mit seinen unentdeckten Natriumclustersalzen um.

Die unentdeckten Natriumclustersalze von Selleriesaft sind einfach wundersam in der Art und Weise, wie sie heilen. Als Antiseptikum wirken die Natriumclustersalze zusammen und bauen bei Kontakt pathogene Zellmembranen ab. Viren & Bakterien sind für chronische Krankheiten verantwortlich, diese speziellen Salze zerstören sie.

5 Neutralisiert und spült Giftstoffe aus der Leber

"Die Natriumclustersalze von Selleriesaft binden sich an Neurotoxine, Dermatoxine und andere Virusabfälle sowie an Unruhefitter und ziehen sie aus der Leber." Dies bedeutet, dass es mit der Zeit helfen wird, deine chronischen Krankheitssymptome, einschließlich Hauterkrankungen, zu heilen.

6 Hilft, Streptokokkenbakterien auszurotten

Das Trinken von Selleriesaft auf nüchternen Magen kann die Streptokokken zerstören, die für viele Erkrankungen wie Akne, Harnwegsinfektionen, SIBO, Hefeinfektionen und mehr verantwortlich sind.

#7 Tötet Epstein-Barr & Shingles-Viren

"Die weißen Blutkörperchen des personalisierten Immunsystems der Leber fügen die Clustersalze zu ihren Zellmembranbeschichtungen hinzu, wodurch sie für Viren giftig werden." Diese erstaunliche Information

6
Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



bedeutet, dass das Trinken von Selleriesaft die Viren zerstören kann, die für so viele chronische Krankheitszustände verantwortlich sind.

8 Bringt giftige Leberhitze herunter

"Selleriesaft reinigt eine träge Leber und bringt die Leberhitze herunter."
Wenn du jemand bist, der "heiß läuft" oder an Hitzewallungen leidet, ist Selleriesaft ein Tonikum, das dir helfen wird, zu heilen.

#9 Mächtige Waffe gegen SIBO & Blähungen

"Selleriesaft ist ein mächtiger Magensäure-Füller, so dass Magensäfte Streptokokken töten können, die SIBO verursachen. Es baut auch verrottendes Protein und ranzige Fette im Magen und Dünndarmtrakt ab und hilft bei Blähungen. "

#10 Repariert Salzsäure & Lebergallenproduktion

Deine Darmgesundheit ist wichtig für dein allgemeines Wohlbefinden.
"Selleriesaft stärkt die Salzsäure- und Gallenproduktion und stärkt die Leber, was dann eine bessere Gallenproduktion ermöglicht."

UNTERSTÜTZT DIE LEBER

Sellerie enthält Nährstoffe mit entgiftenden Eigenschaften. Diese Nährstoffe unterstützen den Körper bei der Entfernung von schädlichen Bakterien, Schimmelpilzen, Viren und Pilzen. Deine Leber ist ein Kraftpaket, aber sie kann träge und belastet werden, wenn du gegen Viren und Bakterien kämpfst, eine schlechte Ernährung zu dir nimmst, mit Stress zu kämpfen hast und dich mit Giftstoffen aus der Umwelt, Nahrung, Kleidung, Luft und Wasser herumschlägst.

7

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



Laut Medical Medium®, Anthony William:

"Die unentdeckten Untergruppen von Natrium in Selleriesaft... Clustersalze schützen die Zellmembranen der Leber und hemmen das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen. Sellerie stellt die Gallenproduktionskapazität der Leber sowie die Potenz und komplizierte Struktur der Galle wieder her, die bei den meisten Menschen völlig unausgewogen ist. Seine Clustersalze binden sich an frei schwebende Gifte und Toxine in der Leber und spülen sie in den Blutkreislauf, wobei sie gebunden bleiben, so dass die Unruhestifter die Nieren oder den Darmtrakt sicher verlassen.

*Selleriesaft reinigt die Leber und senkt die Leberwärme auf ein sicheres Niveau... Selleriesaft entfernt Schleim aus dem Darmtrakt und der Leber und erhöht die Produktion der unentdeckten Sieben-Säure-Mischung von Salzsäure im Magen. Es zerstreut auch Fettzellen in der Leber."*¹

- Antonín William

BESSERE VERDAUUNG

Salzsäure ist für die Verdauung unerlässlich. Es ist eine Mischung aus guten Säuren, die Bakterien zerstören. Selleriesaft gleicht Ihre Salzsäureproduktion aus und verbessert Ihre Verdauung. Niedrige Salzsäure führt zu Erkrankungen wie saurem Reflux und Ammoniakpermeabilität, die zu allen Arten von Darm- und Gesundheitsproblemen beitragen.

¹ Medizinische mittlere Leberrettung: Antworten auf Ekzeme, Psoriasis, Diabetes, Streptokokken, Akne, Gicht, Blähungen, Gallensteine, Nebennierenstress, Müdigkeit, Fettleber, Gewichtsprobleme, SIBO & Autoimmunerkrankungen



Und als zusätzlichen Vorteil wird das Trinken von Selleriesaft auf nüchternen Magen als erstes am Morgen deine Verdauung jeder Nahrung, die du für den Rest des Tages isst, stärken.

ORALE THERAPIE

Anthony William beschreibt in seinem Buch "Selleriesaft" Möglichkeiten, Selleriesaft zur Bekämpfung von Problemen wie Zahnschmerzen, geschwollenen Drüsen, Fieberbläschen usw. zu verwenden.

Wenn du mit Mundproblemen zu tun hast, kannst du deinen Selleriesaft schlürfen und ihn entweder in den Mund nehmen (wie im hinteren Teil des Halses für Halsschmerzen oder einfach in deinem Mund für eine gebissene Lippe oder Wange) oder schwenke ihn sanft herum (um Hohlräume und zurückgehendes Zahnfleisch zu heilen). Du kannst auch damit gurgeln (ideal für Mandelsteine) oder es tupfen (auf Fieberbläschen).

Du kannst den Selleriesaft so trinken, wie du möchtest - langsam nippen, jeden Schluck schwenken oder das gesamte Glas auf einmal kippen - es ist deine Wahl.

9

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



DIE HERAUSFORDERUNG

Hier ist, was du wissen musst, um diese sechstägige Selleriesaft-Herausforderung zu starten.

- ⊘ Trinke Selleriesaft auf nüchternen Magen.
- ⊘ Füge keine zusätzlichen Zutaten hinzu. Einen halben Liter einfacher Selleriesaft - das ist es. (Hinweis für empfindliche Menschen: Wenn du dazu neigst, empfindlich zu sein, kannst mit einem Schnapsgläschen beginnen und dich allmählich bis zu einem halben Liter hocharbeiten.)
- ⊘ Bio-Sellerie ist das Beste, aber du kannst auch konventionellen Sellerie verwenden. So oder so, stelle sicher, dass du ihn gründlich reinigst, bevor du den Saft machst.
- ⊘ Warte nach dem Verzehr deines Selleriesaftes 20 Minuten, bevor du andere Flüssigkeiten oder Lebensmittel zu dir nimmst.

10

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



QUIZ ZUR TOXIZITÄT ZU STUDIENBEGINN

Bevor du mit der Herausforderung beginnst, nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dieses Quiz abzuschließen. Je mehr "Ja" -Antworten und Symptome auftreten, desto mehr kann dein Körper von der Unterstützung von Selleriesaft profitieren.

Y / N Ich esse hauptsächlich konventionelle (nicht biologische) Lebensmittel.

Y / N Ich esse gentechnisch veränderte Lebensmittel.

Y / N Ich esse Zucker und / oder verarbeitete Lebensmittel.

Y / N Ich habe im letzten Jahr Antibiotika genommen.

Y / N Ich habe hormonelle Geburtenkontrolle verwendet.

Y / N Ich nehme Medikamente.

Y/N Ich erlebe Stress in meinem Leben.

Y / N Ich benutze große Marken-Körperpflegeprodukte.

Y/N Ich trage Parfüm.

Y / N Ich benutze große Markenreinigungsprodukte.

Y / N Ich bin Rauch ausgesetzt, oder ich rauche persönlich.

Y / N Ich war Schimmel ausgesetzt.



Kreuze alle Symptome an, die bei dir auftreten:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Heißhunger auf Zucker | <input type="checkbox"/> Körpergeruch |
| <input type="checkbox"/> Verdauungsprobleme | <input type="checkbox"/> weiße Beschichtung auf der Zunge |
| <input type="checkbox"/> Hautausschläge | <input type="checkbox"/> Fieberbläschen |
| <input type="checkbox"/> schwaches Immunsystem | <input type="checkbox"/> Autoimmun-Flares |
| <input type="checkbox"/> Ungleichgewichte in den Hormonen | <input type="checkbox"/> Candida |
| <input type="checkbox"/> schlechter Schlaf | <input type="checkbox"/> Gewichtszunahme |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung | <input type="checkbox"/> Reizbarkeit |
| <input type="checkbox"/> nebliges Gehirn | <input type="checkbox"/> häufige Krankheit |
| <input type="checkbox"/> Gelenkschmerz | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen |
| <input type="checkbox"/> Ödem | <input type="checkbox"/> Ermüdung |



SYMPTOM-BASELINE

Verwende diese Tabelle, um aufzuschreiben, wie du dich VOR der Herausforderung und dann wieder DANACH fühlst. Wenn du deine Grundlinie aufzeichnest, erhältst du ein Bild davon, wo die Dinge für dich in diesem Moment stehen. Du kannst Blähungen, Müdigkeit, hormonelle Probleme, Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren, Kopfschmerzen, Verstopfung, Hautprobleme, Schlafprobleme usw. bemerken. Bitte beachte die energetischen Komponenten von Freude, Urteilsvermögen und Klarheit.

Sei spezifisch. Du kehrst zu diesem Diagramm zurück, wenn deine Entgiftung abgeschlossen ist, und bewerte jeden Bereich neu, damit du Veränderungen sehen kannst.

THEMA	GRUNDLINIE	FERTIGSTELLUNG
Haut		
Gewicht		
Schlafen		
Verdauung		
Energie		

1

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet.
Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



Stimmung/psychische Gesundheit		
Freude		
Urteil / Klarheit		



6-TÄGIGE SELLERIESAFT-HERAUSFORDERUNG

	Aktion				
Prep	<input type="checkbox"/> Lese deine Materialien <input type="checkbox"/> Trete der internen Selleriesaft-Challenge-Gruppe bei <input type="checkbox"/> Nimm am Baseline-Quiz teil und fülle das Symptomdiagramm aus <input type="checkbox"/> Kaufe 7 Bündel Bio-Sellerie				
	Aktion	Zeit	Menge	Wie ich mich vorher gefühlt habe	Wie ich mich danach fühlte
Tag 1	waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				
Tag 2	Waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				
Tag 3	Waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				
Tag 4	Waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				



Tag 5	Waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				
Tag 6	Waschen und entsaften 1 Bund Sellerie				
Tag 7	<input type="checkbox"/> Poste über deine Erfahrungen in der FB-Gruppe <input type="checkbox"/> Fülle das Symptomdiagramm erneut aus und vergleiche es.				

MACHE DEINEN JUICE

Anthony Williams Selleriesaft Rezept

1 großer Bund Sellerie

1. Spüle den Sellerie ab und lasse ihn durch einen Entsafter laufen. Du möchtest mindestens einen halben Liter frischen Selleriesaft anstreben.
2. Trinke ihn sofort für beste Ergebnisse.
3. Wenn du keinen Entsafter hast, kannst du den Sellerie hacken und in einem Hochgeschwindigkeitsmixer mischen, bis er glatt ist. Gut durch einen Nussmilchbeutel oder mehrere Schichten sauberes Käsetuch oder Musselin abseihen und sofort trinken.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

F1. Wie viel sollte ich trinken?

Einen halben Liter reiner Selleriesaft ist die tägliche Empfehlung, aber du kannst zwischen einem Schnapsglas und zweieinhalb Deziliter beginnen und dich nach oben arbeiten oder über einen halben Liter oder einen Liter gehen, wenn du mit schwierigen chronischen Krankheitssymptomen zu tun hast.

F2. Wann ist die beste Zeit zum Trinken?

Selleriesaft sollte morgens auf nüchternen Magen konsumiert werden. Es sollte vor dem Trinken oder Essen konsumiert werden. (Wenn du dich entscheidest, Zitronenwasser nach dem Aufwachen zu trinken, solltest du den Selleriesaft 20 Minuten nach der Fertigstellung des Zitronenwassers trinken.) Du kannst 20 Minuten nach deinem Selleriesaft frühstücken.

F3. Muss der Selleriesaft biologisch sein?

Bio ist am besten. Aber wenn es nicht verfügbar oder nicht in deinem Budget liegt, kannst du herkömmlichen Sellerie verwenden und trotzdem den erstaunlichen heilenden Nutzen von Selleriesaft erhalten. Was auch immer du wählst, reinige deinen Sellerie immer gründlich, um Erde, Sand und Ablagerungen vor dem Entsaften zu entfernen.

F4. Kann ich Sellerie im Voraus herstellen?

Es wird empfohlen, Selleriesaft direkt nach der Herstellung zu trinken. Aber wenn dies keine Option für dich ist, bewahren ihn in einem dicht verschlossenen Einmachglas im Kühlschrank für bis zu 24 Stunden auf.



F5 Können Kinder Selleriesaft trinken?

Ja, aber sie brauchen nicht so viel, weil ihre Eingeweide normalerweise in besserer Verfassung sind als Erwachsene. Anthony William skizziert in seinem Buch "Selleriesaft" ein Diagramm mit Beträgen für Kinder. Er empfiehlt, bei 1 Unze für 6-Monats-Alte, 2 Unzen für 1-Jährige, 3 Unzen für 18-Monats-Alte, 4 Unzen für 2-Jährige zu beginnen und dann ein Jahr später um eine Unze zu steigen, wobei 11-Jährige 12 bis 16 Unzen konsumieren.

Wenn du weitere Fragen haben solltest, lese den Medical Medium-Blogbeitrag ["Top 21 Fragen zu Selleriesaft"](#).



NÄCHSTE SCHRITTE

Sobald du die 6-tägige Herausforderung abgeschlossen hast, hast du einige Möglichkeiten.

Der erste Schritt, den ich vorschlage, ist, sich etwas Zeit zu nehmen, um über deine Erfahrungen nachzudenken.

- Welche Unterschiede hast du bemerkt, wenn du deinen Tag mit Selleriesaft beginnst?
- Hast du Veränderungen in deinem Verdauungstrakt erlebt? Weniger Verstopfung / Durchfall, weniger Blähungen / Gase, bessere Transitzeit und 2-3x / Tag Ausscheidung.
- Hast du irgendwelche Vorteile in deiner Stimmung oder deinem Energieniveau erlebt?
- Wie wäre es mit Hautveränderungen?

Wenn du dir die Zeit nimmst, dein Symptomdiagramm und die Dinge, die du vor Beginn im Vergleich zu heute notiert hast, zu überprüfen, kann es dir wirklich helfen, selbst die kleinsten Änderungen zu identifizieren.

Der zweite Schritt besteht darin, zu entscheiden, ob du mit deiner Selleriesaftgewohnheit fortfahren möchtest oder nicht. Bevor du deine Entscheidung triffst, möchte ich, dass du weißt, dass alle Verbesserungen, die du gesehen hast, nur der Anfang sind. Selleriesaft ist ein Wundertonikum für jedes einzelne Gesundheitssymptom. Ich empfehle dringend, fortzufahren.

7

Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dies ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



Wenn du dir nicht sicher bist, erwäge es bitte, diese Herausforderung für den Rest des Monats zu verlängern.

Ich möchte dich auch einladen, deine Gesundheit weiterhin zu einer Priorität zu machen, indem du dich mir anschließst und ein wertvoller Teil meiner Community bleibst.

Ich freue mich darauf, dir dabei zu helfen, deine Ziele zu erreichen.

von Herz zu Herz

Sibylla