# Anthony William

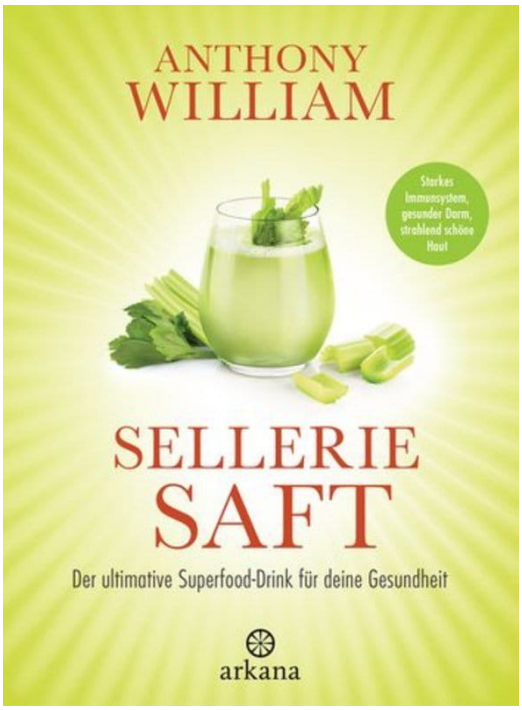
# Selleriesaft

Texte d'exemple

Selleriesaft

depuis Anthony William

éditeur: Arkana Verlag




Dans la boutique en ligne Narayana, vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tél. +49 7626 9749 700
Courriel info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

Anthony William

# Selleriesaft



ANTHONY
WILLIAM

# SELLERIE SAFT

Der ultimative Superfood-Drink für deine Gesundheit

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»Medical Medium Celery Juice – The Most Powerful Medicine Of Our
Time Healing Millions Worldwide« bei Hay House Inc., USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.
Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge
oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.




Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2019 Arkana, München
in der Penguin Randm House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe Copyright © 2019 Anthony William
Originally published in 2019 by Hay House Inc., USA
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotive: Sellerie: © sommai / fotolia; grüner Smoothie: © vitals / fotolia
Rezeptfotos: © Courtesy of the Author
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34264-8

www.arkana-verlag.de

Den Milliarden gewidmet, die an
Gesundheitsstörungen dieser oder jener Art leiden.
Es steht Ihnen zu, gehört und ernst genommen zu
werden, Sie haben ein Anrecht auf die Freiheit,
gesund zu werden.

Staudenselleriesaft ist für uns alle
ein Leuchtfeuer der Hoffnung, eine Lösung
für diejenigen, die schon nicht mehr an
Lösungen glauben.

# Inhalt

## 1. Weshalb Staudenselleriesaft?


Wie alles begann . . . . . 12
Staudensellerie auf den zweiten Blick . . . . . 17
Was Sie erwartet . . . . . 19
Immer ein Gewinn . . . . . 22


## 2. Selleriesaft und seine Vorzüge


Natrium-Clustersalze . . . . . 26
Spurenmineralstoffe als Kofaktoren . 29
Elektrolyte . . . . . 30
Pflanzenhormone . . . . . 31
Verdauungsenzyme . . . . . 32
Antioxidanzien . . . . . 34
Vitamin C . . . . . 35
Präbiotische Kräfte . . . . . 37
Hydrobioaktives Wasser . . . . . 37


## 3. Die Befreiung von Ihren Symptomen und Beschwerden


Amyotrophe Lateralsklerose . . . . . 40
Augenprobleme . . . . . 42
Autoimmunkrankheiten . . . . . 47
Autoimmunstörungen der Haut . . . . . 54
Bluthochdruck . . . . . 57
Demenz, Alzheimer und Gedächtnisverlust . . . . . 58
Diabetes (Typ 1, Typ 1,5 und Typ 2) . 60
Durchfall . . . . . 61
Essstörungen . . . . . 62
Fortpflanzungsorgane . . . . . 64
Gallensteine . . . . . 68
Gehirnnebel . . . . . 69
Gelenkschmerzen und Arthritis . . . . . 70
Gleichgewichtsstörungen . . . . . 71
Haarausfall . . . . . 73
Hauttrockenheit . . . . . 73
Herz . . . . . 74
Hoher Cholesterinspiegel . . . . . 75
Kopfschmerz und Migräne . . . . . 76
Körpergewicht . . . . . 78
Körpertemperatur . . . . . 80
Krebs . . . . . 81
Libidoverlust . . . . . 82
MTHFR-Genmutation und Methylierungsprobleme . . . . . 82
Müdigkeit . . . . . 84
Nägel . . . . . 85

Nebennieren-Komplikationen . . . . . 85
Neurologische Symptome . . . . . 86
Nierenerkrankungen . . . . . 88
Ödeme und Schwellungen . . . . . 90
Parkinson . . . . . 91
Posttraumatische Belastungsstörung . . . . . 92
Psychische Störungen . . . . . 92
Reizblase (überaktive Blase). . . . . 95
Schilddrüsenstörungen . . . . . 96
Schlafstörungen . . . . . 97
Stoffwechselstörungen . . . . . 98
Streptokokken als Krankheitsursache . . . . . 99
Sucht. . . . . 107
Temperaturempfindlichkeit . . . . . 107
Tinnitus. . . . . 108
Verstopfung. . . . . 109
Völlegefühl, aufgetriebener Bauch . . . . . 111
Zwangsstörung . . . . . 112
Wie geht es nun weiter? . . . . . 113

## 4. Den größten Nutzen aus Selleriesaft ziehen

Tipps zur Zubereitung und Verwendung . . . . . 120
Weshalb reiner Selleriesaft auf nüchternen Magen?. . . . . 131
Ballast- und Faserstoffe. . . . . 135
Der richtige Zeitpunkt . . . . . 136
Die Pflege des Mundraums . . . . . 140
Schwangerschaft und Stillzeit . . . . . 142
Selleriesaft für Haustiere . . . . . 143
Was, wenn Sie allergisch reagieren? . . 143
Intermittierendes Fasten . . . . . 145
Die nächste Stufe . . . . . 145

## 5. Entschlacken mit Selleriesaft

Dreißig Tage oder länger . . . . . 146
Zitronen- oder Limettenwasser . . . . . 146
Ein halber Liter auf nüchternen Magen . . . . . 147
Das Frühstück nicht auslassen. . . . . 147
Der fettfreie Vormittag . . . . . 148
Ungeeignete Nahrungsmittel . . . . . 149
Zusammenfassung. . . . . 150

## 6. Detox- und Heilreaktionen

Mögliche Wirkungen und was sonst noch wichtig ist . . . . . 154
Urteilen Sie nicht vorschnell . . . . . 157
Heilreaktionen. . . . . 158
Ihre Heilungsgeschichte. . . . . 165

## 7. Gerüchte, Bedenken und Märchen

Entwässernde Wirkung . . . . . 169
Faserstoffe . . . . . 169
Kumarine . . . . . 171
Natrium . . . . . 172
Nitrate und Nitrite . . . . . 173
Oxalate . . . . . 174
Pulver und Tabletten aus Staudensellerie . . . . . 175
Salizylsäure . . . . . 175
Strumigene . . . . . 176
Stuhlfarbe . . . . . 176
Wasser . . . . . 176
Züchtung . . . . . 178
Zusätze . . . . . 179
Künftige Abschreckungstaktiken . . . . . 182

## 8. Ergänzendes für die Genesung

Ernährungstipps . . . . . 188
Die Ausleitung giftiger Metalle . . . . . 189
Ungeeignete Nahrungsmittel . . . . . 190
Kräuter und Nahrungsergänzungen . . 191
Unterstützung der Natrium-Clustersalze . . . . . 191

## 9. Alternativen

## 10. Eine Heilungsbewegung

Chronische und unerklärliche Krankheiten . . . . . 204
Aus höherer Quelle . . . . . 206
Wir müssen selbst die Fragen stellen . . . . . 209
Alle im gleichen Boot . . . . . 212

**Dank** . . . . . **215**
**Rezepteverzeichnis** . . . . . **220**
**Register** . . . . . **220**

Sie kennen sich mit Ihrer Gesundheit
am besten aus, und die Geschichte Ihrer Heilung
hat Gewicht, sie bedeutet mehr, als Sie ahnen.
Irgendjemand muss vielleicht genau
Ihre Geschichte hören, um die Heilkraft
des Selleriesafts für sich zu entdecken,
die dem Leben eine neue Wendung
geben kann.

# Kapitel 1
# Weshalb Staudenselleriesaft?

Selleriesaft hilft Millionen Menschen, gesund zu werden.

»Was, Selleriesaft?«, denken Sie jetzt vielleicht, wenn Sie noch nie etwas davon gehört haben, oder sogar auch dann, wenn das doch der Fall sein sollte.

Ja, wirklich, vom Saft des Stauden- oder Stangenselleries ist die Rede, dieser kaum eigens wahrgenommenen, unterschätzten und viel zu wenig genutzten Gemüsepflanze, die im Hinblick auf ihre Wildform und die Tatsache, dass sie in früheren Zeiten als Heilpflanze genutzt wurde, auch zu den Kräutern gezählt werden kann und die Sie vielleicht als Zutat zum Thunfischsalat und zu Füllungen oder als Snack mit Dip kennen. Wenn man weiß, wie er anzuwenden ist, vermag Staudensellerie sehr viel mehr, als gemeinhin bekannt ist.

Ich empfehle Selleriesaft seit vielen Jahren als Heiltrank, der mit nichts anderem zu vergleichen ist, einerlei, ob jemand Linderung seiner Gesundheitsprobleme sucht oder sich ein Lebenselixier ersehnt, um seine Vitalität und Strahlkraft zurückzugewinnen – Staudenselleriesaft ist die Antwort auf solche Gebete. Und all die Jahre konnte ich immer wieder erleben, wie er dem Leben der Menschen eine günstige Wendung gab.

Mit der Veröffentlichung meines ersten Gesundheitsbuchs *Mediale Medizin* habe ich damit begonnen, eine breite Öffentlichkeit mit dem Selleriesaft bekannt zu machen. In allen meinen seither erschienenen Büchern spielt er eine Hauptrolle, einfach weil er so viel kann, dass er praktisch überall angebracht ist. An der für mediale Medizin engagierten Community erstaunt mich immer wieder, wie sehr sich die Menschen dieses Heilwissen zu eigen machen. Praktisch überall auf der Welt gibt es Mitglieder dieser Gemeinschaft, die sich erst einmal persönlich von der Wirksamkeit des Safts überzeugt haben, um dann ihre Erfahrungen mitzuteilen und dieses Wissen zu verbreiten. Tausende von ihnen haben beispielsweise ganz erstaunliche Vorher-nachher-Fotos veröffentlicht, die einen Eindruck von geklärter Haut, strahlenden Augen, erneuerter Vitalität und vermehrter Körperkraft vermitteln. Noch toller sind die damit verbundenen Geschichten, in denen manchmal erzählt wird, wie Selleriesaft Leben gerettet hat. Menschen, die gesundheitlich zu kämpfen hatten und gesund

wurden, haben Freunden und Unbekannten auf diese Weise enorm viel Mut gemacht. Eine Bewegung ist entstanden.

Da dem Selleriesaft inzwischen so viel Aufmerksamkeit zuteilwird, liegt vielleicht der Gedanke nahe, dass wir es wieder mal mit einer Modeerscheinung zu tun haben, die nach einiger Zeit vergessen sein wird. Aber glauben Sie mir, es handelt sich hier nicht um einen mit entsprechenden Geldmitteln gepuschten kurzlebigen Trend. Selleriesaft wird populär, weil er für die Gesundheit der Menschen tatsächlich etwas bewirkt. Und er ist heute sogar noch nützlicher als in der Zeit, in der ich begann, ihn zu empfehlen. Er wird in den kommenden Jahrzehnten sogar noch wichtiger werden. Wenn Sie dieses Buch jetzt beiseitelegen und erst nach Jahrzehnten wieder zur Hand nehmen, wird es auch dann noch genau die heilende Wahrheit enthalten, die Sie benötigen. Neue Theorien über Diät und Ernährung werden es nicht inzwischen obsolet gemacht haben. Selleriesaft zu trinken wird weiterhin zu den ganz wichtigen Maßnahmen gehören, die Sie für Ihre Gesundheit und Vitalität ergreifen können. Andere Gesundheitstrends kommen und gehen, weil sie von vornherein keine echten Lösungen boten. Das ist beim Staudenselleriesaft anders. Hier haben Sie etwas, was wahr ist und wahr bleibt.

## Wie alles begann

Zum ersten Mal wurde ich 1975 von Gott aufgefordert, Selleriesaft zu »verordnen«. Damals ging es um eine Familienangehörige, die auf der Treppe gestürzt war und sich eine Rückenverletzung zugezogen hatte. Der Saft sollte die Entzündung abklingen lassen. Dergleichen hatte damals noch niemand gehört. Außerdem habe ich noch in Erinnerung, dass ich den Saft 1977 einem Freund der Familie empfahl, der an heftigem Sodbrennen litt.

Mit dreizehn oder vierzehn Jahren arbeitete ich als Regalauffüller im Supermarkt, gab auf entsprechende Anfragen hin Gesundheitsratschläge und führte die Leute in die Obst- und Gemüse-Abteilung, um ihnen zu zeigen, was sie für ihre Beschwerden und Krankheiten brauchten. Mein Chef fragte, was sonst noch für die Leute getan werden könne. »Da würde ich einen Entsafter brauchen«, sagte ich. Also schaffte er einen an.

Wenn ich jetzt mit Kunden zu tun hatte, die an Arthritis, Gicht, Diabetes, Magen-Darm-Störungen und sonstigen Symptomen und Beschwerden litten, holte ich mir eine Selleriestaude aus der Abteilung, spülte sie ab, entsaftete sie und brachte dem jeweiligen »Patienten« einen großen Becher Saft, ungefähr einen halben Liter, der gleich dort auf dem Gang zu trinken war. Bei besonderer Empfindlichkeit ließ ich die Kräutermedizin während des Ein-

kaufs in kleinen Schlucken nach und nach trinken. Einen eventuell verbleibenden Rest konnten die Kunden danach im Wagen trinken oder sogar mit nach Hause nehmen. berechnet wurde nur der Rohstoff: eine Selleriestaude pro Saftportion. Manche Kunden spürten schon beim Verlassen des Ladens eine Linderung ihrer Beschwerden.

Eine Frage wurde mir immer wieder gestellt: »Haben Sie nichts, womit man den Saft ein bisschen süßen kann?« Viele hatten noch kaum etwas vom Entsaften gehört. Gemüsesaft war ihnen völlig fremd, und reinen Staudenselleriesaft hatte bestimmt noch niemand je getrunken. Jedenfalls wünschten sich alle eine zusätzliche Karotte, einen Apfel oder eine Rote Bete, damit die Sache ein bisschen Geschmack bekam. Ich sagte dann: »Das würde dem Zweck der Sache widersprechen, weil es die Heilwirkung stört, die von den Natrium-Clustersalzen ausgeht.« (Von denen wird noch ausgiebig die Rede sein.)

Manche Eltern verabreichten den Saft auch ihren Kindern. Hatte ein Kind Husten, brachte ich Selleriesaft vorbei, der in kleinen Schlucken zu trinken war. Die Eltern vertrauten mir, schließlich konnten sie sehen, wie die Medizin anschlug. Hatte ein Kind schon im Laden zu viele Süßigkeiten bekommen und quengelte oder schrie es, brachte ich der Mutter oder dem Vater Selleriesaft für das Kind und konnte erleben, wie sofort Ruhe einkehrte und alles wieder gut war. Gegen Blutzuckerschwankungen gibt es kaum etwas Besseres.

Ich lief ständig zwischen meinen Kunden und dem Entsafter hin und her, der ja auch immer wieder gereinigt werden musste. Da ich auch oft kleine Gesundheitsberatungen gab, musste mein Chef das Personal anders einteilen und meine eigentliche Aufgabe – Regale auffüllen – anderen übertragen. Er ging sehr gut damit um. Er sagte, er habe sein Lebtag noch nicht solche Massen von Staudensellerie nachbestellen müssen.

Später fing ich an, in Bioläden überall im Land Vorträge zu halten. Da stand ich dann vor fünfzig oder auch mehreren hundert Leuten und erzählte von den unglaublichen Heilkräften des reinen Selleriesafts. Das war in den Neunzigern, als noch nicht viele Leute Entsafter besaßen. Deshalb führte ich ihnen vor, wie man die Selleriestangen zuerst im Mixer püriert und dann abseiht. War auch kein Mixer im Haus, riet ich den Leuten, Staudensellerie zu zerkauen und das Feste auszuspucken. Das war zwar kein richtiger Ersatz für das Entsaften – niemand kann so viel Sellerie kauen –, aber besser als nichts. Ich riet zum portionsweisen Zerkauen über den Tag verteilt, damit es keinen Kaumuskelkater gab.

Viele zeigten sich bass erstaunt, wenn ich das Thema aufbrachte. Staudenselleriesaft war damals noch keine Selbstverständlichkeit, man trank Säfte mit Roten Beten, Karotten, Äpfeln und Gurken, und

wenn es besonders gut lief, kam auch ein bisschen Staudensellerie dazu. Reinen Selleriesaft hatten die Leute nicht im Sinn, er galt auch nicht gerade als schmackhaft.

Irgendwann setzte sich doch der Gedanke durch, dass Staudensellerie gesund ist, man fand ihn klein geschnitten im Salat oder auch in der Suppe wieder. Empfohlen wurde auch eine aus Karotten und Staudensellerie gekochte Brühe nach Großmutterart. Man munkelte auch vom Stellenwert des Selleries in der antiken Medizingeschichte oder in anderen Kulturen – wobei aber zu bedenken ist, dass in diesen Zusammenhängen oft der Knollensellerie gemeint ist, der zwar zur gleichen Familie gehört, aber eine ganz andere Pflanze ist. Sellerieknollen, die vom Erscheinungsbild her an Rüben erinnern, eignen sich nicht gut zum Entsaften. Um sich ihre Nährstoffe zu erschließen, muss man sie kochen. Roh sind die Knollen schwer verdaulich, und selbst gegart leisten sie nicht das, was Staudensellerie und sein Saft vermögen.

Was die Leute auch vom Staudensellerie halten mochten (und machen wir uns nichts vor, ein besonders heißes Thema war er nie), die Idee, ihn als Saft zu sich zu nehmen, war jedenfalls neu, als ich damit anfing. Frisch gepresster Selleriesaft war vorher noch nie zu Heilzwecken verwendet worden und gewiss nicht in dieser Dosierung. Wenn jemand Staudensellerie entsaftete, dann, weil er im Kühlschrank vor sich hin welkte und dringend verwendet werden musste. Man darf auch annehmen, dass ein paar Karotten oder ein Apfel mit in den Entsafter wanderten.

Ich traf also auf einige Skepsis, als ich Selleriesaft zu propagieren begann. Besonders befremdlich fanden die Leute seine Verarbeitung zu Saft. Alle waren überzeugt, dass Selleriestangen nur mit Dip zu gebrauchen sind oder nur eine Zutat unter vielen sein können – kaum jemand war vom hohen gesundheitlichen Wert des reinen Safts zu überzeugen. Ärzte und andere Angehörige der Heilberufe winkten gleich ab.

Ich hatte jedoch immer mehr Heilerfolge bei Leuten vorzuweisen, die sich ernsthaft auf den Saft einließen. Ich tingelte auch weiter und führte in Tante-Emma-Bioläden, Biomärkten und sogar kleinen Theatern und kirchlichen Räumen vor, wie man Staudenselleriesaft macht, ich pries seine Heilkraft bei praktisch allem, was einen befallen kann, ich gab damals schon viel von dem weiter, was ich später in meinen Büchern verarbeitete.

Einmal zu Beginn der Neunzigerjahre, ich hatte das Entsaften gerade vorgeführt und dabei praktisch eine Vorlesung über die Heilkräfte des Selleriesafts gehalten, trat eine junge Frau an mich heran und sagte: »Ich schlage mich mit Süchten herum, ich bin nach praktisch allem süchtig, ich habe eine Suchtpersönlichkeit.«

»Trinken Sie jeden Tag einen ganzen Liter Staudenselleriesaft«, wies ich sie an.

Einen Monat später hielt ich wieder einen Vortrag in diesem Bioladen. Achtzig bis neunzig Leute waren anwesend, unter ihnen die junge Frau, die auch gleich auf mich zukam.

»Erinnern Sie sich an mich?«, fragte sie.

»Ja, es ging um Süchte. Wie steht es denn inzwischen?«

»Sie haben mich geheilt.«

»Wirklich?«, fragte ich nach.

»Ja, Sie haben gesagt, ich soll Selleriesaft trinken.«

»Dann hat *der Saft* Sie geheilt. Trinken Sie ihn weiter.«

Darauf erzählte sie: »Ich habe seit meiner Kindheit zum ersten Mal einen vollen Monat ohne Kämpfe erlebt. Sie können sicher sein, dass ich nie wieder aufhören werde, den Saft zu trinken.«

Über die Jahre hat sich mir bestätigt, dass Staudenselleriesaft die besondere Fähigkeit besitzt, Teufelskreise zu durchbrechen. Ich konnte feststellen, dass es bei Süchten – Kuchen, Kekse, Chips, Essen überhaupt, Partydrogen, verschreibungspflichtige Medikamente, Wut, Zigaretten oder sonst irgendetwas – oft so war, dass die Leute zunächst unter Ängsten und Depressionen litten und damit alles begann. War das nicht schon zuvor der Fall, konnte die Sucht solche Zustände bei ihnen auslösen. Sie kamen dann praktisch nicht mehr dagegen an, Gedanken- und Gefühlsmuster lösten bestimmte Verhaltensweisen aus, oder die Verhaltensweisen zogen bestimmte Gedanken und Gefühle nach sich. Da ging der Selleriesaft direkt dazwischen und linderte Süchte, Ängste und Depressionen, bis die Betroffenen wieder Boden unter den Füßen hatten.

Aber Zweifler gab es trotzdem immer. Es stand den Leuten ins Gesicht geschrieben: Sellerie? Wie denn das? Der hat doch überhaupt keinen besonderen Nährwert. So dachten sie, und manche machten sich sogar darüber lustig. (Auch heute noch lachen einige darüber, aber je mehr Menschen von ihrer Heilung berichten, desto schwieriger wird es, den Selleriesaft lächerlich zu machen.) Unter den Leuten, die meine Vorträge besuchten oder direkt zu mir kamen, gab es immer welche, die nicht von ihrem Karottensaft oder ihren Medikamenten lassen mochten.

Andere wiederum waren offen und bereit. Sie sagten: »Mir geht's richtig schlecht, es ist die Hölle, ich konnte mich kaum noch herschleppen. Ich bin so übel dran, dass ich nur mit Mühe hier vor Ihnen stehen kann.« Das ist heute noch so, wie es damals war: Wenn es den Leuten richtig schlecht geht, nehmen sie Chancen wahr, die sie vorher ausgeschlagen hätten.

Ich fragte sie: »Was haben Sie denn schon unternommen?«

»Alles Mögliche«, sagten sie meist. »Aber es hat nichts gebracht. Ich probiere alles, ehrlich.«

Ich brachte dann den Selleriesaft ins Gespräch.

»Wenn Selleriesaft, dann eben Selleriesaft«, kam von diesen wackeren Seelen oft zurück. »Klingt zwar nicht sehr vielversprechend, und den Geschmack mag ich sicher auch nicht, aber ich probiere ihn aus.«

Der Wunsch, gesund zu werden, ist so stark, dass die Leute keine Grenzen mehr anerkennen und bei der Suche nach Linderung ihrer Leiden sogar Maßnahmen ausprobieren, die außerhalb der Schulmedizin, ja sogar jenseits der Alternativmedizin liegen.

Wo sie den Selleriesaft ernsthaft eingesetzt haben, profitierten sie enorm davon. Wer sich an das auch in diesem Buch dargestellte Verfahren hielt und täglich einen halben Liter Selleriesaft auf nüchternen Magen trank, konnte mit geradezu verblüffenden Erfolgen rechnen. Endlich trat doch eine Besserung ein, gesundheitlich ging es aufwärts, und sie fühlten sich wohler, als sie es je für möglich gehalten hätten. Es blieb ein Geheimtipp, den ich immer wieder gab, und bis zum Ende der Neunzigerjahre hatten Tausende Menschen die segensreiche Wirkung des Selleriesafts an sich erfahren. Er enttäuschte sie nie.

Die Jahre vergingen, und ich empfahl den Saft weiterhin. Die Medical-Medium-Community entstand und breitete sich immer weiter aus. Mehr und mehr Menschen hatten zu Hause einen Entsafter, und in den Städten gehörten Saftstände und Saftbars zunehmend zum Straßenbild. Wer wollte, konnte ohne große Umstände an Selleriesaft kommen. In der Zeit zwischen meinen ersten Empfehlungen im Supermarkt und dem Erscheinen meines ersten Buchs 2015 hatte ich Hunderttausende beraten und konnte verfolgen, wie Selleriesaft für so viele zu einer wesentlichen Voraussetzung der Heilung wurde.

Die Bücher hatten eine deutliche Erweiterung der Community zur Folge. In jedem meiner Bücher bekam der Staudensellerie eine Hauptrolle. Er ist so vielseitig und dem Leben dienlich, dass er bei praktisch jedem Thema seinen Platz findet. Da sich in der gleichen Zeit auch die Kommunikationstechnologie rasant entwickelte, konnten die Leute die positiven Erfahrungen, die sie mit dem Saft machten, gleich weitergeben. Sie nahmen Kontakt auf und bestärkten sich gegenseitig. So nahm die »Selleriesaft-Bewegung« langsam, aber stetig Fahrt auf.

Auf einmal fragten immer mehr Leute an der Saftbar nach Staudenselleriesaft. Anfangs machten die dort Beschäftigten große Augen und fragten: »Einfach Staudensellerie und sonst nichts?« Auch wenn sie den Job schon lange gemacht hatten und ausgefallene Wünsche gewohnt waren – so etwas hatten sie noch nicht gehört, und sie verstanden auch nicht, weshalb irgendwer solch einen Saft haben wollte. Im Supermarkt war der Staudensellerie immer öfter ausverkauft, weil die Leute ihn zu Hause entsafteten und täglich eine Staude oder mehrere brauchten. Die Einkäufer und Ab-

teilungsleiter in den Obst-und-Gemüse-Abteilungen konnten kaum fassen, wie der Sellerie wegging. Und da der Saft den Menschen eine Menge brachte, blieb die Nachfrage hoch.

Inzwischen ist der Staudenselleriesaft nun doch »Mainstream« geworden, weil er ganz einfach wirkt. Er hat bereits seinen Platz auf der Säftekarte, und immer wieder erscheinen Artikel, in denen er die Hauptrolle spielt. Es macht wirklich Mut zu sehen, wie immer mehr Menschen vom Selleriesaft profitieren, aber der wachsende Zuspruch zieht leider auch Fehlinformationen nach sich. Wenn man sich zu diesem Thema Klarheit verschaffen möchte, ist das ein bisschen schwieriger geworden. Man weiß einfach nicht mehr, welchem Rat man nun folgen soll. In diesem Buch möchte ich klare Anleitungen weitergeben, die unmittelbar aus der Quelle stammen. Es sollen hier so viele Fragen wie nur eben möglich beantwortet werden, und zugleich sollen die Heilwirkungen des Safts so klar hervortreten wie bisher noch nirgendwo, damit Sie Klarheit haben und wirklich wissen, wie vorzugehen ist.

## Staudensellerie auf den zweiten Blick

Bevor wir zu all den Vorzügen des Staudenselleriesafts kommen, um dann zu besprechen, wie Sie ihn am besten verwenden, müssen wir uns kurz der Pflanze selbst zuwenden. Seiner Reputation nach ist Staudensellerie nicht gerade prickelnd. Nützlich, das schon. Er macht sich ganz gut mit Erdnussmus und Rosinen oder als knackige Salatzutat, im Suppenfond, zur Garnierung scharfer roter Chickenwings oder als Stängel in der Bloody Mary. Models, heißt es, essen Staudensellerie, um ihr Gewicht zu halten. Irgendwie nehmen wir ihn als halbwegs gesund wahr, weil er so kalorienarm ist, und wenn wir uns noch an der Gemüsebrühe unserer Großeltern gütlich tun konnten, empfinden wir ihn als nahrhaft. Als Angehöriger einer Spezialeinheit zum Aufspüren von etwas, womit man den nächsten Gesundheits-Hype bestreiten kann, würden Sie sich vermutlich eher im Dschungel umtun – Staudensellerie, eines der ganz großen Heilmittel der Erde, käme Ihnen jedenfalls nicht in den Sinn.

Ich verstehe, dass es nicht ganz einfach ist, Staudenselleriesaft als etwas besonders Gesundes zu sehen. Dieses grüne Stangenbündel, an dem wir schon so oft vorbeigelaufen sind? Das wir meist nicht verbrauchen, weil die Stangen schneller schlappmachen, als wir sie essen können? Das soll ein noch unbekanntes Superfood sein? Aber »Superfood« reicht hier nicht. In Wirklichkeit handelt es sich um ein Wunderfood, das erst noch entdeckt werden will. Wenn Sie Staudensellerie als bescheidene Zutat sehen, werden Sie ihm ganz be-

stimmt nicht gerecht – aber der Saft wird Ihnen natürlich trotzdem guttun. Es könnte nur sein, dass Sie sich zu früh wieder von ihm abwenden. Und wie soll er etwas für Sie leisten, wenn Sie ihm keine faire Chance geben? Falls Sie den Staudensellerie gleich wieder als zu popelig abservieren, brechen Sie eigentlich Ihre Heilung ab. Und denken Sie bei Staudensellerie nur an eher störende kleine Bröckchen im Thunfischsalat, vergeben Sie eine wirklich große Chance.

Um uns plausibel zu machen, dass es nicht genügt, Selleriesaft nur ein- oder zweimal auszuprobieren, sollten wir noch einmal ganz neu hinschauen. Wir müssen uns vergegenwärtigen, was er tatsächlich leistet, nämlich dass er uns zu neuen Höhen der Gesundheit verhelfen kann. Wenn Sie den Staudensellerie verächtlich beiseiteschieben, fegen Sie eigentlich Ihre eigene Genesung vom Tisch – und da haben Sie Besseres verdient. Zum Leben in dieser Welt gehört, dass wir uns selbst und andere achten. Respektieren wir also dieses Wunderkraut, denn damit versichern wir uns zugleich, dass wir gesund werden möchten und uns auch für unsere Lieben das Allerbeste wünschen.

Solange man sich gesund fühlt, kann es natürlich sein, dass man dem Staudensellerie eher skeptisch begegnet. Falls das bei Ihnen so ist und Sie meinen, Sie bräuchten keinen Selleriesaft, sollten Sie zumindest wohlwollend die Berichte von Menschen aufnehmen, die mit Selleriesaft ihre Gesundheit wiedergefunden haben. Es gibt tatsächlich Leute, für die der Saft lebensrettend war, tun Sie ihn nicht als irgendeinen Saft ab. Stellen Sie sich chronisch Kranke vor, die durch Staudenselleriesaft wieder gesund wurden, oder andere, die Angehörige und Freunde damit heilen konnten. Denken Sie an Fälle, in denen Selleriesaft eine Hauptrolle bei der Heilung spielte: schreckliche Hautkrankheiten, Migräne oder diese unüberwindliche Müdigkeit, die das Leben der Betroffenen praktisch zum Stillstand bringt. Bleiben Sie also zumindest aufgeschlossen gegenüber Menschen, die Selleriesaft für ihre Gesundheit trinken.

Niemand ist sicher vor Symptomen und Beschwerden, die irgendwann einsetzen können. Wir kommen mit Giftstoffen und pathogenen Keimen im Körper zur Welt, und jeden Tag sind wir weiteren Giften und Pathogenen ausgesetzt. Auch wenn wir positiv denken und uns von unserer besten Seite zeigen, um vor allem das Gute im Leben anzuziehen, wissen wir nie, welche Hindernisse vielleicht auf unserem Lebensweg liegen. Manchmal stolpern wir und fallen hin. Bei allen eventuellen Missgeschicken ist Selleriesaft ein Verbündeter, der unserer Wiederherstellung dient. Denken Sie daran, dass er immer bereitsteht, sollte irgendetwas mit Ihrer Gesundheit sein. Oder wenden Sie ihn vorbeugend an, damit es gar nicht erst dazu kommt. Wenn

man nicht direkt krank ist, heißt das noch nicht, dass mit der Gesundheit alles zum Besten stünde. Vielleicht warten Sie also lieber nicht ab, bis sich nach Jahren eine ernstere Gesundheitsstörung zeigt, die Ihnen schließlich den Wert des Staudenselleriesafts plausibel machen könnte. Der Saft steht ja jetzt schon für Sie bereit, er beugt vor, er schützt Sie, er bewahrt Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Wenden Sie sich ihm heute zu, machen Sie ihn zu Ihrem täglichen Begleiter, und Sie verlängern Ihr Leben um viele Augenblicke, die allesamt kostbar sind. Wenn Sie das Beste aus sich machen möchten, gehört Selleriesaft zu den Helfern, auf die Sie in keinem Fall verzichten sollten. Geben Sie ihm eine Chance, und er wird mehr für Sie tun, als je irgendwer oder irgendwas für Sie getan hätte.

Diese majestätische Pflanze, die für Ihre Genesung mehr bringt als alles Bisherige, stammt nicht aus dem Amazonas-Regenwald, sondern ist bereits greifbar nah: Dieses Wunderwerk liegt schon lange in der Obst-und-Gemüse-Abteilung für Sie bereit und wartet geduldig auf die Gelegenheit, das zu leisten, wozu es bestimmt ist. Es muss nur noch entdeckt, ohne Beimischungen entsaftet und auf leeren Magen getrunken werden. (Prägen Sie sich das bitte ein: *Wenn wir von Selleriesaft sprechen, ist immer reiner, unverdünnter Staudenselleriesaft gemeint, den man auf nüchternen Magen trinkt*. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie genau wissen, warum.) Dadurch können Sie jetzt die wahren Kräfte des Safts erkennen, mit denen er Ihnen hilft, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es haben möchten.

## Was Sie erwartet

Dieses Buch soll die weltweite Selleriesaft-Bewegung so richtig in Schwung bringen und zugleich den Flächenbrand der chronischen Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten löschen helfen. Es soll den Milliarden Menschen auf dieser Erde, die an langfristigen Gesundheitsstörungen leiden, eine Grundorientierung bieten. Es sind wirklich Milliarden, mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung. Fast drei Viertel aller Menschen schlagen sich mit mindestens einem hartnäckigen Symptom oder Leiden herum, und das letzte Viertel wird auch noch krank werden, sofern wir das Ruder nicht herumreißen. Wenn wir nicht einschreiten, werden bald alle Menschen chronische Gesundheitsprobleme haben. Staudenselleriesaft ist das Mittel, mit dem wir einschreiten können, ein erster, nicht sehr schwieriger Schritt, den wir alle in Richtung Gesundheit tun können. Dieses Buch möchte alle Fragen beantworten, die sich im Zusammenhang mit dem Staudenselleriesaft stellen könnten, damit Sie wissen, wie Sie ihn gegen Ihre eigenen chronischen Beschwerden anwenden oder Ihren

Freunden und Angehörigen helfen können, sich vor Krankheiten zu bewahren beziehungsweise ihre Gesundheit wiederherzustellen.

Dazu werden wir im nächsten Kapitel erst einmal die Vorzüge des Selleriesafts herausstellen. Hier erfahren Sie, was diesen Saft so wertvoll macht. Sie werden von Natrium-Clustersalzen lesen, die gegen pathogene Keime wirksam sind, von Enzymen, die im Verdauungstrakt für Beruhigung sorgen, von hormonell ausgleichend wirkenden Pflanzenhormonen, abwehrstärkendem Vitamin C und mehr. Solche Kenntnisse geben Ihnen noch mehr Anreiz, bei diesem Saft zu bleiben, und wenn Sie wissen, was der Körper braucht und wie Heilung vor sich geht, wirkt das beflügelnd auf den Heilungsprozess.

Wenn Sie von Symptomen, Beschwerden oder einer Krankheit geplagt sind, ist sicher Kapitel 3, »Die Befreiung von Ihren Symptomen und Beschwerden«, besonders interessant für Sie. Sehen Sie sich an, wie alle möglichen Gesundheitsstörungen tatsächlich entstehen und was Selleriesaft bei jeder einzelnen auszurichten vermag. Wie ich gern sage: Wenn Sie wissen, was Ihnen den Weg verstellt, ist bereits eine wesentliche Bedingung für die Überwindung des Hindernisses erfüllt.

Im Kapitel 4, »Den größten Nutzen aus Selleriesaft ziehen«, erfahren Sie, wie Sie ihn zubereiten, wie viel Sie trinken sollten (auch die für Kinder richtige Dosierung finden Sie hier) und welche Zeiten die besten dafür sind. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben: Ein Gläschen Selleriesaft hier und da hat sicher seinen Nutzen, aber für Ihre Gesundheit wird das nicht allzu viel bewirken. Die meisten Menschen sind so stark mit Schadstoffen belastet, dass da mit gelegentlichen kleinen Mengen Selleriesaft nicht viel auszurichten ist. Wir brauchen einfach genaue Richtlinien für Mengen und Zeitwahl. Genau das bietet dieses Kapitel. Und das ist erst der Anfang. Sie werden in diesem 4. Kapitel eine hohe Informationsdichte vorfinden: welchen Stellenwert Selleriesaft bei Ihrem sportlichen Training oder im Rahmen Ihres Einsatzes von Nahrungsergänzungsmitteln haben kann, nach welchen Kriterien ein geeigneter Entsafter auszusuchen ist, ob der Saft auch für Schwangerschaft und Stillzeit geeignet ist, weshalb die wässrige Phase von den Fasern getrennt werden muss, um die ganze Wirkkraft freizusetzen, und weshalb es so wichtig ist, den Saft auf leeren Magen zu trinken. Dieses Kapitel ist wirklich eine Fundgrube, und ich rechne damit, dass Sie darin immer mal wieder etwas nachschlagen werden.

In Kapitel 5 kommen wir dann zur Entschlackungskur mit Staudenselleriesaft. Wer sich eine simple Anleitung für den täglichen Umgang mit Staudensellerie wünscht, wird hier fündig und kann mit wenigen Schritten erreichen, dass der Saft noch mehr Nutzen stiftet. Diese Entschla-

ckungskur ist eigentlich eine Erweiterung des »Leberentlastungsvormittags«, den ich in meinem vorigen Buch *Heile deine Leber* beschrieben habe. Wenn Sie damit schon Erfahrungen gesammelt haben, werden sich diese Schritte mühelos einfügen.

In Kapitel 6, »Detox- und Heilreaktionen«, beschäftigen wir uns mit Fragen, die sich zu diesem Thema immer wieder stellen, etwa wie Selleriesaft eigentlich im Körper wirkt und wie lange es dauert, bis seine Wirkung sich bemerkbar macht. Hier gibt es alle möglichen irrigen Vorstellungen, und Sie sollten unbedingt wissen, was die Reaktionen Ihres Körpers auf den Saft bedeuten – vor allem, weil es bei manchen Leuten zu unangenehmen Heilreaktionen kommt, wenn der Saft krankhafte Keime abtötet und überall Sauberkeit schafft. Man hat dann zum Beispiel einen komischen Geschmack im Mund, der Körper hat seltsame Ausdünstungen oder man muss häufiger Wasser lassen. Man macht dann trotzdem Fortschritte, das gilt natürlich aber auch für Menschen, bei denen solche Erscheinungen ausbleiben. Dieses Kapitel möchte Ihnen den Prozess Ihrer Heilung verständlich machen und Ihnen dabei Rückhalt bieten.

In Kapitel 7, »Gerüchte, Bedenken und Märchen«, geht es um das, was der Titel sagt. Die Selleriesaft-Bewegung hat etwas Lauteres und Integres, und das macht auch ihren Schwung aus: Die Leute haben gemerkt, dass der Saft ihnen wirklich half, und das gab ihnen ein, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Das bedeutet aber, dass Leute, die von künstlich gepuschten Trends profitieren, den Selleriesaft als bedrohliche Konkurrenz empfinden, während Skeptiker sowieso jedem Gerede misstrauen. So kam es, was den Staudenselleriesaft angeht, zu Fehlinformationen und Zweifeln, und in diesem Kapitel wird das alles direkt angesprochen. Sie finden hier Antworten, wenn Sie für sich selbst beruhigende Gewissheit suchen oder sich für die Fragen anderer über den Selleriesaft interessieren.

In jeder Ernährungsform, sei sie kohlenhydratarm, fett- oder eiweißreich, vegan, vegetarisch, ketogen oder Paleo, und in jedem Heilsystem – Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Schulmedizin, Alternativmedizin oder funktionelle Medizin – kann der Saft seinen Platz finden, und Sie sollten sich ihn zum Lebensbegleiter machen. Die Ergebnisse werden am besten ausfallen, wenn Sie ihn wirklich langfristig einsetzen. Falls Sie darüber hinaus ein neues Kapitel Ihrer Heilung aufschlagen möchten, wird Ihnen Kapitel 8, »Ergänzendes für die Genesung«, weitere Anregungen geben. Selleriesaft kann die Einleitungsphase der Genesung für uns sein. In all den kurzlebigen Moden und Trends findet sich nichts, was so direkt an die Wurzel der Probleme geht und so schnelle Ergebnisse bringt wie Selleriesaft. Ganz für sich allein kann er bei Menschen, die schon lange krank sind, zum ersten

Mal seit zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahren etwas in Bewegung bringen. Andererseits ist der Saft einfach ein grundlegendes Mittel, das erst einmal stabilisierend wirkt und uns auf den Weg der Heilung führt. Die Quelle, aus der die Empfehlung stammt, hat noch weitaus mehr echte und wirksame Hilfe sowie Anleitung zu bieten. Mit der zunehmenden Bekanntheit ist leider auch einiges an Konfusion um den Selleriesaft entstanden. Es gibt Plattformen, die den Selleriesaft als ihre eigene Idee ausgeben. Aber dort fehlt so gut wie alles, was man sonst noch wissen muss. Stattdessen gibt es dann Theorien und Trends. Davon haben Eltern, Kinder, Studenten, Berufstätige und alte Menschen nichts, wenn sie eine Diagnose bekommen und dann erfahren müssten, was sonst noch Besserung verspricht. Wenn Sie ganz gesund werden möchten, brauchen Sie außer dem Selleriesaft noch andere Hilfen, und von denen erfahren wir aus derselben Quelle, aus der auch die Empfehlung des Selleriesafts stammt. Kapitel 8 wird Sie hier richtig führen. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass die Selleriesaft-Bewegung aus dieser Quelle stammt. Dann wissen Sie gleich, dass Sie alles ergänzende und unterstützende Wissen ebenfalls dort finden.

Staudensellerie und sein Saft stehen nicht überall und jederzeit zur Verfügung. Manchmal ist er ausverkauft, oder Sie sind unterwegs und haben keinen Entsafter zur Verfügung. Deshalb erklärt Ihnen Kapitel 9, auf welche Alternativen Sie in solchen Zeiten der Knappheit zurückgreifen können. Hier werden Ihnen ein paar Ausweichmöglichkeiten angeboten, die Sie nutzen können, bis Sie wieder Zugang zu frischem Selleriesaft haben.

Falls Sie sich fragen, worauf ich meine Behauptung stütze, dass Selleriesaft ein wertvolles Heilmittel ist, finden Sie in Kapitel 10, »Eine Heilungsbewegung«, dargestellt, woher ich meine Informationen habe. Sie können Ihren Blick aber auch auf die Millionen Menschen weltweit richten, die Selleriesaft trinken und gesundheitliche Verbesserungen erleben. Lassen Sie sie ihre Geschichten erzählen, lesen Sie die vielen anderen, die bereits veröffentlicht wurden, oder probieren Sie den Saft selbst aus. Sie werden überzeugende Beweise für seine Wirksamkeit finden.

## Immer ein Gewinn

Staudenselleriesaft holt uns da ab, wo wir im Leben gerade stehen. Da geht es auf und ab, je nachdem, wie wir uns ernähren oder welche Diät wir gerade machen oder ob wir sie wechseln wie das Hemd und von einer trendigen Ernährungsweise mit geschütztem Namen zur nächsten hüpfen oder keiner Regel außer unseren Gewohnheiten folgen. Anders gesagt: Gleich, wie Sie sich ernähren, Selleriesaft tut Ihnen immer gut. Er ist auf jeden Fall ein Ge-

winn, weil er wirklich der Gesundheit dient und an kein Glaubenssystem gekoppelt ist.

Das Typische an den Menschen, die dem Selleriesaft einen festen Platz in ihrem Leben eingeräumt haben, liegt weniger in den gesundheitlichen Verbesserungen als in dem zunehmenden Licht, das von ihnen ausgeht. Wie ich schon mehrfach erwähnt habe, ist der Selleriesaft selbst ein Leuchtfeuer, das uns hier auf der Erde Orientierung ermöglicht und auch denen eine Lösung anbietet, die schon nicht mehr an Lösungen glauben. Sollte Ihnen der Selleriesaft noch neu sein, herzlich willkommen. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die das Wissen um den Selleriesaft verbreiten und ihr Licht leuchten lassen, danke. Alle Leser sind unverzichtbare Mitglieder dieser Bewegung, ob ihnen der Saft noch neu ist oder sie bereits seine eingeschworenen Fans sind.

In meinem Buch *Medical Food* habe ich über den Staudensellerie geschrieben, dass ich immer weiter von den Stärken des Selleriesafts bei Gesundheitsstörungen aller Art schwärmen könnte. Er gehöre zu den größten Heilelixieren aller Zeiten. Das habe ich auch so gemeint. Und jetzt halten Sie dieses Buch in der Hand, das voller neuer Erkenntnisse über diesen Saft ist und sicher viele Ihrer Fragen beantwortet. Ich hoffe, dass ich damit allen meinen Leserinnen und Lesern einen sehr nützlichen Dienst erweisen kann.

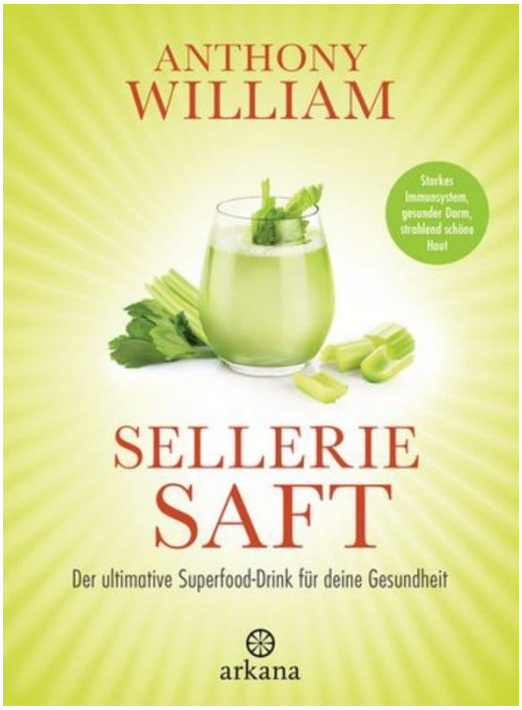
**Anthony William**

# Selleriesaft

Der ultimative Superfood-Drink für deine Gesundheit - Starkes Immunsystem, gesunder Darm, strahlend schöne Haut

250 pages, geb.
semble 2019

Achetez maintenant




Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de