

Anthony William mener ifølge sin bog "Den medicinske seer" at man kan udrense gennem kosten. Han foreslår derfor en række fødevarer og urter samt i efterfølgerne "Den medicinske seer, kostguiden" og "Den medicinske seer guide til et sundt stofskifte" til at bringe balance i kroppen.

Her kan du læse hvor effektivt det er, at følge principperne gennem disse succesberetninger.

Nogle oplever symptomer i udrensningen, men dem som ikke stopper på grund af udrensningssymptomerne, oplever en kraftfuld proces mod selvhelbredelse. Kærlig hilsen Martin Hejlesen.

Maraton og ingen smertestillende medicin efter 5 uger på AW kost

Leah N, Maj 2017:

Jeg bruger kørestol og i de sidste 5 uger har jeg levet helt efter AW kost ♥□

Denne weekend har været en kæmpe succes så jeg slet ikke kan få armene ned af jubel 🎉🎉🎉

Jeg lavede AW kost to go hele lørdag formiddag. Og rejste til København og søndag deltog jeg i mit tredje Copenhagen maraton sammen med Team Twilling.

I de sidste 5 uger har jeg ikke taget nogen former for smertestillende medicin og jeg gennemførte min første maraton helt clean.

Hold da op en fantastisk oplevelse at være helt med og helt vågen hele vejen igennem København til den kæmpe fest ♥□ 🎉♥□ 🎉♥□ □ □ □ 🎉♥□ ♥□ ♥□

Har sluppet smertestillende medicin på AW kosten

Leah N juli 2017: Sikke en dejlig søndag morgen med morgensol på min terrasse ♥□☀□ Jeg sidder og spiser morgenmad bananer og kiwi og drikker min urtete til, som blandt andet indeholder ingefær ♥□

Jeg har nu levet helt AW i 3 måneder og jeg elsker det af hele mit hjerte ♥□

Undervejs har jeg haft nogle seriøse udrensninger i mange af mine muskler. Dem er jeg kommet igennem med en kop te min varmpude og med hjælp af mine engle ♥□♥□♥□♥□♥□

At jeg er glad for min kost er en ting, noget meget større er at jeg ikke længere har mit sikkerhedsnet i form af smertestillende medicin. Jeg var 7 år, da jeg lærte at tage piler.

Og nu har jeg ikke taget noget overhovedet i 3 måneder ♥□

Og mit liv er på ingen måde stoppet !

Jeg har blandet løbet Coast 2 Coast en hel nat 50 km. Jeg spiste bananer melon og ananas juice ♥☐ jeg deltog også sidste år. Oplevelsen sidste år var fantastisk, men jeg havde mistet stemmen og mavepine i fjortendage (jeg var sengeliggende) fordi jeg havde overskredet mine grænser.

I år blev jeg ikke (syg) det var Sankt hans aften ♥☐

Jeg elsker hver dag i min egen rejse, at rejse med viden om at vi er alle er elsket lige som dem vi er, giver store kræfter og stor tålmodighed og en kæmpe tryghed ♥☐♥☐♥☐♥☐

Spørgsmål til Leah: Hvor lang tid gik der fra du begyndte aw til du kunne smide dine smertestillende?

Leahs svar: Jeg gjorde det samtidig. Jeg har heldigvis ikke behov for smertestillende hver dag. Men har tidligere givet mig selv en medicin forgiftning i forbindelse med kroniske hofte smerter, så jeg har tidligere stået uden medicin og med smerterne. Men jeg var meget nervøs da jeg tog afsted til noget første gang uden at tage medicin første. Det var til Copenhagen maraton og min hjælper blev nervøs, fordi jeg ikke startede dagen med smertestillende medicin. Men jeg viste jeg havde mine engle og at virkelig meget er vaner fra vores hjerne og jeg ønskede at give slip på min medicin af hele mit væsen ♥☐Jeg har stadig ondt ind imellem, men jeg samarbejder med min krop. Vi er blevet bedste venner ♥☐♥☐

Nedtrapning af blodfortyndende medicin med mindre kød og mindre fedt

Joane S juli 2017: Jeg synes der er mange, som kommer med råd, som slet ikke handler om medical medium. Nå, men min mand er trappet ned i blodfortyndende medicin efter han spiser mindre kød, og i det hele taget belaster sin lever mindre i forhold til fedt. Jeg har også hørt AWs podcast om leveren og prøver at få mange levergavnige ting i kosten: søde kartofler, mælkebøtte(te), vindruer, papaya. Hans radioprogrammer ligger på soundcloud. De er virkelig gode.

Normalt blodtryk igen igennem leverudrensning plus AW mad

Birgitte N juli 2017: AW skriver, at forhøjet blodtryk skyldes en overbelastet lever, så da jeg så det, gik jeg straks i gang med leverudrensning plus min alm. AW mad - citronsaft , bladselleri, smoothie med blåbær osv. I filer kan man læse om, hvad der er godt for leveren. Mit blodtryk er så godt som normalt nu. Når jeg har syndet for meget kan det ses på måleren.

Klump i halsen helet med asparges

Susse R juni 2017: Jeg havde i to en halv måned en klump i halsen, blev undersøgt på alle leder af kanter af diverse læger - ingen fandt noget - og var til sidst totalt desperat. Så faldt jeg over en tråd herinde, hvor en anbefalede at spise rå asparges. Styrkede ned i Irma og åd et halvt bundt rå indend jeg var kommet hjem - klumpen var væk efter fem minutter!

Af hjertet tak - jeg kan ikke huske, hvem du var - jeg er evigt taknemmelig. Nu sidder jeg så bare tilbage med spørgsmålet: HVORDAN KAN DET LADE SIG GØRE?? Jeg har googlet mig gul og grøn og også tjekket herinde, men kan ikke finde nogen forklaring. Er der nogen af jer, der har et bud? Tak

Her er et lille uddrag om asparges fra AW's webinar om fødevarer der heler Epstein Barr virus. EBV kan netop angribe skjoldbruskirtlen:

Asparges:

Asparges er gode for skjoldbruskirtlen. Og asparges er så stærke, at de kan hæmme og ligefrem stoppe EBV reproduktion. Det er bl.a nogle stoffer i spidsen af asparges (og i skindet ?), som kan det. Så masser af asparges; prøv en måned at få det både juicet og dampet.

EBV i 4. stadie, gigt/reaktiv artrit, langt forløb, og nu endelig mindre inflammation

Anika R juni 2017: Jeg har helt sikkert også haft EBV i 4 stadie. Gigt/reaktiv artrit. Har spist efter aw kost i ca 13-14 måneder. Det sidste halve år 100 % - det første halve 90-95%. Har tager 2 1/2 28-dages rens.

I starten oplevede jeg øget smerte og symptomer. Nervesmerter, som jeg aldrig før har haft. Det skal sige at jeg før aw kom fra en glutenfri, mælkefri og næsten sukkerfri kost og spiste kun kylling, lidt fisk og æg og masse af grøntsager og smoothies. Så omvæltningen har på ingen måder været stor, men symptomerne var overvældende også psykisk.

Jeg har stadig smerter og inflammation, men meget mindre end da jeg startede på aw. Bruger min krykker mindre og nogen gange kun 1. Mit mentale overskud er blevet bedre.

Det er først inden for de sidste par måneder at jeg har mærket aftagende inflammation. Så ja det tager tid - lang tid og en rigtig god portion tålmodighed til at vente på resultaterne. Jeg har haft gigt i 15 år....og er efterhånden hellere ikke i tvivl om at det her er den rigtige vej for mig. Endelig - lettelsens suk!!!

Gigt (reaktiv artrit), tilbage på job efter sygdom, medicinfri, kost og minus stress er afgørende

Susanne F juni 2017: Jeg har efter 9 måneder på AW kost fået det markant bedre. Jeg har gigt (reaktiv artrit) i alle led bortset fra højre kæbe og rygsøjlen. Jeg har 4 gange syndet (spist brød og alm sukker og ost) med nye udbrud til følge. Jeg har nu endelig konstateret at det er AW kosten der gør mig rask.

Jeg er nu tilbage på job efter 9 måneders sygdom.

Da min gigt var værst kunne jeg næsten ikke gå, komme ud af sengen og havde meget svært ved at stå mere end 5 minutter ad gangen pga hævelser og smerter. Det tog mig en time at gå i bad og det vare en kæmpe udfordring at få tøj på.

Jeg har stadigvæk aktiv gigtt tilbage i mine knæ, ankler, hænder, håndled og skuldre men jeg er fuld funktionsdygtig nu og kan med hiv og sving gå på job.

Jeg har i en periode fået biologisk medicin, som kun virker hvis jeg overholder AW's kostprincipper. Jeg har en gang prøvet at synde med NO go fødevarer imens jeg var på biologisk medicin der så resulterede i at mine led hævede op igen.

Jeg er nu ude af alt medicin og holder gigten nede med AW kost.

Gigten har i en periode på 14 dage været mere aktiv pga stress på job og for lidt mad. Så jeg må igen ligge mig fladt ned og erkende at det er AW's kost der igen, og nu uden medicin får gigten til at blive mindre. Jeg har måtte indse at AW kosten ikke er nok. Jeg bliver nødt til at leve et liv uden stress fysisk og psykisk også!!!

Specielt er det vand med citron, Sellerijuice, detoxsmoothie der hjælper mig. Jeg er blevet nødt til at indtage disse tre trin som min daglige morgenrutine.

Det har været utrolig svært for mig at gå fra at være vegetar til kun at spise vegansk (helst RAW). Men det er nu lykkedes. Min sygdom kvittere med det samme med et øget gigtudbrud hvis ikke jeg overholder min morgenrutine og resten af dagen spiser vegansk/RAW kost. Og iøvrigt holder mig selv ude af stresset og psykisk belastende situationer.

Lige nu er jeg helt uden medicin og er sikker på at jeg om et år kan se og mærke på min krop at den er symptomfri, hvis jeg overholder AW's kostprincipper.

Det tager ikke kun 14 dage at blive symptomfri. Det kan tage et par år!!

Held og lykke med rejsen mod at blive din sygdom kvit. ☺☺

Bedre søvn, færre og mildere migræne anfald, mindre PMS og mildere menstruation samt ophør af hormonal behandling efter ændring af kosten.

Birgitte L juni 2017: Lidt har nemlig også ret. Jeg kommer aldrig til at leve religiøst efter AW principperne, men over det sidste halve år er aftalen her hjemme at skære ned på kød og spise udelukkende økologisk. Resultatet som nærmest er kommet af sig selv er, at vi ikke spiser svin, stort set ikke spiser kød mere, har skåret kraftigt ned på mælke produkter, skruet voldsomt op på frugt og grønt, indkøbt juicer til blegselleri og andre udrensings juicer, skiftet de forskellige vitaminpiller ud og sikkert andet jeg ikke lige kan komme i tanke om. Jeg sover bedre, har færre og mildere migræne anfald, mindre PMS og mildere menstruation. Sidst nævnte nåede jeg at få hormon behandling for. Det er jeg også holdt op med at bruge. Så hvert lille skridt er sammenlagt jo blevet et ret stort skridt. Jeg elsker det, men det gør jeg måske også, fordi jeg har besluttet, at alt skal gøres med kærlighed og der skal være tid til at mærke, hvad der er rigtigt for mig. Således skal jeg fx i dag have kalkun til aftensmad. Men altså AW (siger) jo faktisk, at nogen skal have lidt kød en gang i mellem for at have det godt.

Friskere og reducere af stofskifte medicin på AW kosten

Elena H maj 2017: Jeg har en vigtig ting at informere om, jeg føler mig meget mere frisk, end da jeg startede på AW kost. Da jeg blev testet for 3 måneder siden, havde jeg EBV på trin 3, i dag var jeg på trin 2, er det ikke fantastisk. Jeg glæder mig over det, og ser frem til jeg får det endnu bedre. Den gang tog jeg 125 mg Thyroid dgl. er langsomt gået ned i dosis til ca 70, og nu kan jeg nøjes med 62,5 mg 4 X om ugen, men jeg tror nu jeg vælger en lavere dosis, for at tage det hver dag, men den samme mængde på ugebasis, altså 250mg. Jeg kan jo også mærke det. Alligevel er det godt med lidt bevis. 🙏❤️🙏🙏

Smerter bedre med kosten

Frederik J maj 2017: Jeg syntes det er vildt så meget mine smerter er gået væk ved minus kød ingen sukker og kun fisk og grønt og frugt.og mit rygstop på 3 måneder vildt .takker i alle retninger :-) så skal der bare lidt styr på kramperne .:-) men er meget tilfreds.

Spørgsmål til Frederik: Dejlig historie. Hvor i kroppen var dine smerter?

Svar: Lænd ben som nervesmerter .brændene fornemmelse

Eksem væk på 14 dage udrensning

Christina J maj 2017: Efter 14 dages udrensning er min eksem fuldstændig væk og det var en virkelig sej eksem og meget af den. Plus jeg har fået så meget mere energi og glæde. Man kan virkelig mærke en stor forandring. Føler mig taknemmelig

Hashimotos, nedtrapning af medicin

Katja G maj 2017: Jeg har hashimoto og lavt stofskifte er på thyroid som jeg startede på for et år siden efter 4 år på syntetisk medicin som jeg kun fik det værre af! Mine antistoffer var også tårnhøje. Thyroid tog det aller værste men den helt store forandring kom allerede efter et par måneder på den medicinske seers kost og tilskud mod EBV og jeg har kunne nedsætte min medicin fra 300 mg til nu 90 mg så regner med jeg snart er medicinfri .

Hashimotos, 28 dageskuren gav normale stofskifte tal og halvering af infektionstal

Tine K maj 2017: Hej. Jeg ville også lige dele min historie. Fik for 2 måneder konstateret hashimoto, kom på laveste dosis medicin. Tog AW s 28 dages udrensning, jeg fik det bedre og bedre og i fredags skulle jeg så have svar på mine blodprøver

Alle mine stofskiftetal var fuldstændige normale ☺

Mine infektionstal var faldet til det halve ...

Wauu sagde min læge det havde han ikke set før ☺ ☺ ☺

Jeg var så glad. Jeg fortsætter på AW kost ♥☺

Sekundær progressiv sclerose i bedring, igen medicin mere

Mila april 2017: En solstrålehistorie:)

Jeg har sekundær progressiv sclerose Jeg havde mange bivirkninger af farmaceutisk sclerose medicin: kronisk træthed, kvalme, søvnløshed, spasmer mm. Min lever, binyre og knogler var særlig påvirkede. Efter noget tid besluttede jeg at stoppe med medicin og afprøve naturlige metoder.

Ændringer i diæten og livsstil supleret med medicinske svampe bl.a Reishi og Chaga, som AW anbefaler, var altafgørende. Idag er mine levertal, binyrer og knogletæthed normaliseret. Min søvnproblemer, spasmer og kvalme er forsvundet. Udvikling af sklerose er stoppet eller i hver fald forsinket. Jeg er ikke helbredt, men jeg tror, at jeg er på den rette vej.

Generende slim forsvundet efter droppelse af æg

Joane S april 2017: Lige en ☀☺ update:

Jeg har i årevis været frustreret over at jeg havde så meget slim i halsen, når jeg vågnede. Jeg kunne pudse næse hver dag, når jeg stod op, selvom jeg ikke var forkølet. Det til trods for min daglige citronvand og minus mælkeprodukter. Siden januar har jeg droppet æg efter at have "mødt" AW. Og i dag slog det mig- jeg kan ikke huske hvornår jeg sidst har haft slim og snot, når jeg vågner. Taknemmelig

Rosalina L: Wow! Jeg har haft nøjagtig samme oplevelse! Droppede også æg i januar, og oplevede for første gang i mange år at vågne om morgenen uden at skulle nyse i et væk og pudse næse i en halv time. Det er skønt .

Diabetes 2 helet med 28 dageskuren, nu medicinfri og normalt langtidsblodsukker

Dianna april 2017: <3 så kan jeg slette en af mine mange "diagnoser" Diabetes 2 :-). Stoppede behandling med Metformin, på min første dag af 28 dages kuren. Blodsukker nu helt normalt. På denne første uge, har jeg også haft helvedesild OG spist den i sæk :-), tabt 3 kg..... Har stort set spist som AW i flere år MEN med æg, kylling, fisk og lidt mælkeprodukter. Gaven for mig, er viden om EVB og de særlige fødevarer, så fyldes med inderlig taknemmelighed over, at denne brik kommer ind i puzzlespillet- Ja- alle brikker opleves som faldet helt på plads <3 Af hjertet TAK AW <3. Nu vil jeg fejre 6 dag og alle de indtil nu, fantastiske resultater, med en blåbærsmoothie :-)

Dianna maj 2017: <3 en uge inden 28 dages udrensningskur, lagde jeg mine 3 x 500 mg metformin for svær diabetes 2, som for et år siden, ikke længere kunne kostreguleres(på min gl kost med æg, lidt kylling og fisk samt ellers AW kost) på hylden og en uge inde i udrensningen, var mit blodsukker helt normalt. Har lige været hos lægen og fik taget langtidsblodsukker, som ER normalt og han var ved at falde ned af stolen, da jeg fortalte ham, at jeg var stoppet med medicin for en måned siden og at denne kost, havde skabt forvandlingen :-). En glad(på mine vegne) men meget skeptisk læge.

Diabetes type 2, kosten heler smerter og væske i fødderne

Jens H april 2017: Vil lige komme med min historie, jeg fik konstateret type2 diabetes tilbage i 2002 efter et par år med diæt og motion, forslog min læge på diabetescenteret, at pga af min alder syns hun at jeg skulle begynde at tage insulin, det grublede jeg over endags tid og sagde ja tak, med baggrund i det jeg ved idag, ærger jeg mig gul og blå, for det gjorde at jeg jo kunne spise og drikke hvad jeg havde lyst til, kunne jo styre det med, en hurtig insulin i kombi med den langtids insulin.

Men langsomt har jeg så fået smerter i mine ben og særlig i mine fødder, så sidste på var det så slemt med min hæl at jeg ikke kunne gå 10 meter uden smerter, jeg forsøgte med indlæg af alverdens slags, når jeg tog min sko af og der kom blod til, var det som om jeg trådte en kniv op i foden, så sidste år, var jeg til hos fodlægen på steno, som sagde at jeg aldrig kom til at løbe mere, fint tænkte jeg og var entlig afklaret med at det jog holder mest af (efter min kone og børn) nok var slut, så det var bare at vent på en henvisning til ortopæd og så få sko som kunne støtte, de sagde jo at det var tydelige senkomplikationer som følge af sukkersygen, da brevet så kom var der noget inden i mig der sagde vendt lidt med at tage kontakt, og så gik jeg dybt dybt ind i mig selv og tænkte kan jeg ændre på noget, og jeg har i forvejen ændret på rigtigt meget hen over årene, men så fandt jeg løsningen KOSTEN, og så skal jeg ellers love for at siden den dag er det bare gået en vej og det er frem, lever måske ikke 100 % efter bogen men måske 65/70 Det har ændret så meget særlig min tarm system som i gennem årene er blevet kigget på både den en og den anden vej, virker nu, mine smerter i mine fødder er så reduceret at jeg idag var ude og løbe 20 km, og kan da uden problemer gå rundt, og den følelse af at gå på vat som jeg har haft i mange år er helt forsvundet, da jeg ikke har noget væske i fødderne.

De bedste hilsner Jens H.

Spørgsmål til Jens: Jeg vil gerne vide hvilke fødevarer du har spist - som har hjulpet så meget 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

Jens: Den største ændring har været at jeg har droppet kød 99 % spiser det kun hvis vi er ude, og der ikke er andre muligheder, ellers kun frugt og grønt, var en udfordring i starten, da jeg ikke var meget for grønt, det skal jeg så love for har ændret sig.

Spørgsmål til Jens: Tillykke med "sejren"☺☺ Hvor længe spiste du efter AW før du følte du var "rask" igen?

Jens: Efter jeg startet på sellerijuicen, gik der ikke lang tid før at det gik meget bedre, men det er kødet der har været den helt store synder særligt for mit tarmsystem som virker upåklageligt nu, nå jeg altså ikke har været ibyen, så er den der lige med det samme, men nu ved hvad der skal til

Ønsket vægttab med AW anbefalinger integreret i kosten

Hans P april 2017: Er selv gået fra 95½ til nu 81½ - ½ kg under min mindste-idealvægt; ku ikke dy mig!

Spørgsmål til Hans: Hvad giver du æren for dit vægttab?

Hans P: Svært at sige :-)

Fravær af msg har taget alle tidligere cravings; nu er det mig der bestemmer hvornår jeg skal spise, og ikke msg'en :-)

Meget mindre fedt! :-)

Daglig motion :-)

Daglig detox med citronvand, sellerijuice og blåbær :-)

Plus andre AW-anbefalinger integreret i den daglige kost :-)

You name it

Forkølelse jaget væk med appelsinpower

Lone R april 2017: En lille positiv historie. I går vågnede min mand med begyndende forkølelse og feberblanke øjne. Havde heldigvis appelsiner. Pressede 4 stk til ham om morgenen og igen 4 stk om eftermiddagen efter at han havde taget en middagslur. Og wupti var det gået over. Presser lige 2 x 4 appelsiner til ham i dag, så han kan komme helt oven på det. Hurra for AW

Bedring af tænder og tandkød mm med AW kosten

Gitte F april 2017: Jeg har netop været ved tandlæge. I mange år har jeg bøvlet med karies, misfarvninger, og ikke mindst et irriteret tandkød og fik også, for 1 år siden, ad vide at jeg havde en påbegyndende autoimmunsygdom. hmmm...

Efter at jeg påbegyndte AW for 1½ måned siden, og har dog ikke fulgt det 100%, begyndte jeg at mærke ændringer i min mund. Jeg har mere spyt end nogensinde, mit tandkød er blevet lyserødt og bløder ikke mere og jeg har ingen svie i munden.

Min tandlæge kunne se stor ændring til den gode side.. og jeg havde ingen huller og alt var super! Jeg fortalte ham om min kostændring og den bifaldt han. Det samme gjorde han mht den liter vand med citronsaft jeg drikker næsten hver morgen. Den ødelægger ikke emaljen, men hvis jeg søber rundt i vand med citron hele dagen vil det formentlig have en dårlig effekt på emaljen...

Så jeg er faktisk ret glad

Josefine: OBS indskudt note om hvad AW siger om citronvand og tandemaljen: Ifølge AW skader citronvand ikke emaljen, og man kan drikke det hele dagen (lyt bla til radioshowet om Alkalinity, I radioshowet "Oral Health" Fortæller han, at det er ammoniak fra en svækket fordøjelse kombineret med for tung mad, der ætser vores emalje om natten, mens vi sover. Og han giver råd til hvordan vi kan genoprette emaljen med letfordøjelig kost, rigeligt med bladgrønt fyldt med mineraler og børstning af tænderne med kokosolie.

Stabilt og sundt blodsukker, energi og vægt på AW kosten, selleri juice hjælper fordøjelse, hydrering og vægt.

Tanja K april 2017: Jeg har egentlig altid levet forholdsvis sundt. Men efter jeg har fået kendskab til AW, drikker jeg sellerijuice, spiser rå grønsager det meste af tiden. Ingen mælkeprodukter, æg mv. Ingen sukker, kun frugtsukker, som jeg sørger for at få til hvert måltid - og ingen kød, ingen alkohol, ingen gluten.

Mit blodsukker har det simpelthen fantastisk, har aldrig tænkt over hvor meget mit blodsukker rent faktisk har påvirket mig. Og troede egentlig at det var normalt at dagligdags ting sagtens kunne påvirke humør mv. Og at det var normalt at blive træt efter måltider.

At være hjernetræt og udmattet om aftenen efter arbejde.

Være distraet og mange flere ting.

Intet af det er normalt! når man har et roligt blodsukker, har aldrig i mit liv været så tålmodig som jeg er nu, har en jævn energi fordelt på hele dagen, et fantastisk humør mv. det er simpelthen så fedt.

Sellerijuicen hjælper mig med min fordøjelse, hydrering - min fornemmelse er at den er årsagen til at jeg kan spise alle de rå grønsager, uden at min maven skaber sig.

Herudover er den med til at holde mig hydreret, jeg kan se på vægten, morgen og aften. At vægten kun varierer med 100-200 g. Jeg gætter på at det er fordi min væskebalance er blevet bedre. Før varierede min vægt med 1 kg, fra morgen til aften.

Så ja, sellerijuice er fantastisk

28 dageskuren, bedring af leddegigt, nedtrapning af medicin, udslet væk

Hanne S marts 2017: Jeg er lige blevet færdig med de 28 dage og den første uge havde jeg mega ondt i alle led (har leddegigt) og en forfærdelig hovedpine. Nu efter 28 dage har jeg det bare SÅ godt og er begyndt at trappe ud af min gigtmedicin. Jeg har også indimellem i starten haft udslet i ansigtet og på halsen, men det er også helt væk nu. Jeg kan ikke huske hvornår jeg sidst har haft det så godt som nu. Er nu startet på behandling af EBV.

Plantebaseret jerntilskud anbefalet af AW hjælper!

Rosalina F marts 2017: Jeg har haft blodmangel i svingende grad i 10 år, ofte meget kraftig. Blodtransfusioner, sygdommelding.. Intet har hjulpet! Og jeg kunne ikke spise jerntilskud uden bivirkninger som kramper, benene gav efter under mig, ryg søjlen låste, osv.. Jeg har været på AW kost siden november, og det har hjulpet mig generelt, men blodprocenten var stadig forfærdelig lav. Nu har jeg fået den rainbow-light iron hjem, og taget den i knap to uger. For det første kan jeg tåle den, for det andet stiger blodprocenten mærkbart dag for dag. Jeg kan slet ikke få armene ned.

Benproblemer, smerter afhjulpet med gurkemeje, b12, magnesium mm

Tanja F marts 2017: Det har stået på i et års tid og nogle dage har været så slemme at jeg nærmest ikke kunne lufte vovsen. Jeg var begyndt at tænke på om min vattede tilgang til udrensning var årsagen, men jeg vidste jo også godt at jeg generelt udrensedede ved at spise ren AW (minus de perioder hvor jeg faldt i). Jeg var jo kommet af med alle de andre kroniske trælse ting som fx nerveforstyrrelser, blærebetændelse, reflux, ibs, eksem og en lang række af andre pis-ting. Så tålmodigheden var altså ved at slippe op med de ben og jeg overvejede en rusten sav fra skuret.

MEN! Heldigvis og inden lemlæstelse - så har de sidste fire dage været vidunderlige. Jeg har rejst mig fra sengen uden problemer. Jeg kan cykle, gå og løbe om eftermiddagen uden at det giver et gement bagslag dagen efter. Jeg gik endda en ekstra lang aftenstur med vovsen i går og i dag har jeg kun vage hilsner fra stængerne. Det er skisme ubeskriveligt vidunderligt! Jeg kan næsten tude af glæde over det og jeg håber det fortsætter.

Smerterne var noget i retning af dem der beskrives ved stofskifteproblemer. Tunge ben, ømme fodflader, stivhed som dagen efter en marathon og generelt bare stive/trætte muskler og smerter i leddene og en typisk "gammelkone"-gangart efter langtidssidning.

Løsningen har været stringent indtag af de skide kosttilskud. Jeg har ellers satset mest på maden. Gurkemeje i store mængder har gjort den helt store forskel. Men også de daglige zink, selen, magnesium og B12 dråber.

Jeg har købt gurkemeje ekstrakt.

Det indeholder: curcuma longa, vegetabilsk glycerin og vand.

Vegetabilsk glycering findes fx også i den B12 som AW anbefaler, så vi kan roligt eksperimenterer med gurkemejeekstrakten.

Jeg har også købt et jern produkt som AW anbefaler. Jeg håber vi en dag kan finde et dansk/nordisk alternativ til det.

Ud over gurkemejeekstraktet, har jeg blandet gurkemejepulver i kokosfedt sammen med peber. Det får både mig og hunden. Hunden er langt om længe begyndt at klø sig mindre nu (allergi). Men hun får også zink, brændenælde og c-vitamin.

Looooooove

28 dages kuren, bedring af knæ, nakke og betændelse

Tina B marts 2017: Mangler nu 8 dage. (af 28 dages kuren) Det er gået rigtigt godt og ikke faldet i \square . Mit knæ og nakke har aldrig haft det bedre. Fantastisk men også skræmmende hvad kosten gør ved ens krop i dagligedagen og før kuren. Selv betændelse på mit ben er borte. Lever normalt sundt men noget skal der laves om på. Mentalt har der ikke været nogle udfordringer

Reaktioner på frugt på tilbagetogt efter fjernelse af no go's

Sille P marts 2017: Jeg har selv haft problemer med frugt, da jeg levede usundt, fordi at frugt altid satte gang i mere udrensning end jeg kunne håndtere. Efterhånden som jeg holder med at spise de forskellige No go håndterer jeg det meget bedre og får ikke så vilde reaktioner og idag spiser jeg meget frugt. Det eneste der stadig kan provokere stærke reaktioner er æbler, men kan mærke at det vil ændres jo længere tid jeg har været glutenfri. Og ellers har det at droppe sukker haft stor betydning.

Migræne-fri med bladsellerijuice

Sanne R marts 2017: Jeg har været migrænefri i ½ år nu, fra dag ét med sellerijuice om morgenen ;-)
fantastisk! Selv de to gange hvor et anfald har været på vej, har jeg drukket en ekstra portion selleri - og vupti - ½ time efter er anfaldet gået i sig selv igen <3 - Det er vildt blæret :-D - for jeg har haft voldsomme anfald siden jeg var lille pige, flere gange om måneden og har spist triptaner for at slippe for de voldsomme smerter.. Så jeg takker AW for oplysning og Vorherre for denne dejlige plante <3

Lavt stofskifte, nedtrapning af medicin efter 28 dages kuren

Linda D februar 2017: Jeg har lavt stofskifte og er på evig jagt på helbredelse <3

Jeg har prøvet rigtig meget forskelligt. Især Umahros tilgang, hvor jeg har taget hans uddannelse i håbet om at helbrede mig selv. Inden hans uddannelse kunne jeg ikke være i mig selv, selvom jeg fik thyroide. Efter hans uddannelse, så havde jeg det fantastisk - dog stadig på thyroide.

Mit nytårsfortsæt sidste år var at blive medicinfri. Jeg gik derfor på Ninkas diæt. Jeg smed gradvist medicinen i håbet om, at min krop ville tage udfordringen op og begynde at producere stofskiftehormonet. Jeg endte med at blive hundesygt og selvom jeg begyndte at tage mit medicin igen, så kunne min krop ikke komme sig over det.

Nu har jeg fulgt AW siden midt december og været på en 28 dages udrensning.

Status:

Jeg er gået ned på halv dosis af medicin og jeg har fået energien tilbage.

Det er så fantastisk.

28 dageskuren, ingen migræne, mere energi og klare tanker, færre smerter og spændinger

Linda M P februar 2017: Dag 41 med AW kost ☑ Jeg har siden jeg afsluttede kuren tilføjet et varmt måltid næsten dagligt samt fødevarer som ris, rodfrugter og kartofler samt flere nødder og kerner til min kost, og mere fedtstof i form af kokos- og olivenolie. Jeg har ALDRIG i mit voksenliv haft så meget energi og kunnet tænke så klart! Jeg har ikke haft et eneste migræneanfald i perioden. Jeg har færre smerter og spændinger i nakke/ryg. Jeg sover bedre. Min fordøjelse vender sig langsomt til den varme mad og vægten er nu stabil med -3 kg. Jeg er vild med det her!

Synes bare lige jeg ville dele ❤️ det betaler sig... ☑

Hashimotos, 28 dageskuren, frugt og grønt heler

Lise S (fra den medicinske seer - marts 2017): Jeg bliver mere og mere overbevist om, at det er en god idé at følge hans råd.

Jeg har taget hans udrensningskur, sidste år, så godt som jeg nu kan, og det gjorde en forskel. Og jeg er igang med udrensningskur nu, og jeg kan mærke underværker ske. Jeg kan grine igen, energien kommer tilbage....

Frugt og grønt genopretter tarmsystemet. Undgåelse af gluten, mælkeprodukter og kaffe og et minimalt indtag af fedt. Dette giver leveren mulighed for at rense ud og gøre sit arbejde. Sellerijuice om morgenen normaliserer mavesyren.

Jeg har også været forvirret. Har prøvet meget fedt, protein diæt/ketogen. Det virker ikke for mig. Jeg elsker frugt og grønt, det giver mig energi og det får fedtet ud af min ellers så træge lever. Og gør at jeg kan tabe mig. Tilmed får jeg en enorm klar følelse i krop og sind, som gør mig stålfast og jeg har en

fornemmelse af at det tager min frygt for livet. Jeg er ved at få overskuddet tilbage. Jeg kan mærke jeg undgår at få hashimotos med denne livsstil.

Sidste sommer fik jeg at vide af min endokrinolog at mine skæve blodprøve tal viste tegn på Hashimotos. Men hun ville lige tage et ekstra tjeck en måned senere med nye blodprøver. Jeg satte benhårdt ind med udrensningskuren. De næste blodprøver var normale, og det har de været siden. Jeg spiser stort set kun frugt og grønt, min blodprocent er kommet op i normalområdet. Jeg har haft svært ved at optage næringsstoffer. Kan mærke en forskel, har meget mere energi nu.

Om man får næringsstoffer nok igennem plantekost, heling af 'uhelbredelig' gigtsygd

Anne H februar 2017: efter et stykke tid med plantekost forbedres næringsoptagelsen, fordi miljøet i tarmen bliver bedre af grønt/frugt. Således får kroppen nemmere dækket sit næringsbehov, og man behøver ikke spise så meget. Jeg spiste selv utroligt meget i starten og syntes jeg skulle spise hele tiden for at holde mig mæt. Men nu spiser jeg normale måltider morgen, middag og aften og lidt mellemmåltider, og holder mig fint mæt. Vægten er stabil. Jeg har også været glutenfri veganer i 5 år nu.

Spørgsmål: Har det så rykket på sygdomsbilledet ?

Anne H februar 2017: **Åh ja, helt vildt ! Jeg havde en "uhelbredelig" gigtsygd og var ramt i hofte, skuldre, ryg og fødder.** Var nærmest invalid af smerter og hævelser og fik at vide jeg skulle tage kemolignende gigtmicin resten af mit liv. Jeg ændrede min kost til gluten-, mælke- og sukkerfri på en dag (og minus kaffe, alkohol og kød fra 4-benede dyr) og 3 uger efter havde jeg 80% mindre smerter allerede. Over et halvt år holdt jeg gradvist helt op med kød og fik det gradvist endnu bedre. Idag er der stort set ingen spor af sygdommen, jeg har ingen smerter haft i årevis og kun lejlighedsvis en enkelt tå, der hæver lidt. Desuden er min høfeber, som jeg har haft siden jeg var 13 år helt forsvundet og mit blodsukker meget mere stabilt. Jeg har meget mere energi og bedre mentalt fokus, end jeg nogen sinde har haft

Slidgigt, mindre smerter og smertefri efter 28 dageskuren

Heidi J februar 2017:

Mine smerter i mine ankler forsvandt som dug for solen efter de godt og vel 28 dage . Osse de smerter og det med at man lige skal i gang når man har siddet smerterne derved pist væk har lidt i knæerne endnu men skal osse på kuren mindst en gang til.

Og jeg startede med de 28bdage 3 januar men i december spiste jeg meget mere frugt og grønt og spiste stort set ikke kød :-) så må sige det er en stor gevinst allerede :☺

Mere lethed og mindre inflammation efter 2. omgang af 28 dages kuren

Anika R februar 2017: Efter min enorme forkølelse sidst på kuren , som ikke er helt væk endnu, sker der endnu mere for mig. Har fået en lethed i min krop og sind, som jeg ikke mindes at have oplevet før... ellers kan jeg bare ikke huske hvordan det føles før EBV. Jeg er stadig på krykker, men går frem af, klart mindre inflammation i mit system nu end før 2. Kur. Får ca 250 g bladgrønt dagligt og vil skue op, men hold nu op der er langt til 400g, hvis jeg gerne vil have andet end smoothie. ☺

Multipel sclerose, venden tilbage til livet og generobring af tabte funktioner, nu medicinfri

Ida B om Ludvig L primo februar 2017: som "vitterlig er ved at vende tilbage til livet efter 23 år med multipel sclerose. Alene ved at følge forskrifterne og rådene fra AW. Dag for dag får han større bevægelighed i lemmerne og færre smerter. Bemærkelsesværdige fremskridt."

"Mere end fantastisk... for 2½ måned siden var han ved at dø med dobbeltsammenklappede lunger, to uger efter begyndte han på AW og efter 10 dage stoppede han AL medicin (cannabisolie, sovemedicin, smertestillende af div), og for mindre end 2 uger siden også al sondemad. Siden har han taget 3 kg på (fra 39 kg), kan mærke fødder og ben, har i to måneder næsten ikke haft kramper i ben (årelangt problem)... og jeg kunne blive ved. Jeg er bare den lykkelig budbringer om AW - og en af de mange BPA-hjælpere i hans liv."

Færre nervesmerter på AW kost

Julie H februar 2017: Ja jeg har fået det bedre. Færre nervesmerter i hele kroppen når jeg lever på AW kost. "Synder" jeg accelererer smerterne tilsvarende. Har levet efter AW siden september. Tager nogle kosttilskud ved siden af den sunde kost.

Normal jern i blodet

Anika R februar 2017: Jaaahuuu har fået svar på en blodprøve i dag, som er blevet bedre. Har igennem flere år ligget for lavt på jern i blodet. For to år siden lå den på 5 (skal ligge mellem 9-34). I sommers lige i starten af aw kost målt til 6. Har været på plantebaseret jerntilskud siden august, vil jeg tror. Nov. Stadig målt til 6.

I går målt til 15!!!👉👉👉👉👉 den sidste læge jeg talte med om det, sagde at det var ikke noget der betød noget og at nogen bare var født med lav jern i blodet.... men jeg er glad for endelig at se en bedring og det giver mig håb for at der er andre ting der også er ved at rette ind til det bedre. Håber min træthed også ryger sig en tur snart.

Note: Anika har tog 28 dages kuren for første gang i maj 2016 og for anden gang i januar 2017.

Bevarelse af tænder og fortsat heling af tandkød og parodontose: Aniella B januar 2017:

I sommer, da jeg var på ferie på Grand Canaria fik jeg desværre en frygtelig tandpine og blev nødt til at gå til en spansk tandlæge. Han var parat til at trække to af mine tænder ud. det ville jeg dog ikke gå med til. Da jeg kom hjem lå "Den medicinske seer" til mig, som jeg havde bestilt før min sommerferie. jeg gik straks igang med udrensningkuren og gik til min egen tandlæge. Allerede efter få dage, sagde han at det så fredsommeligt ud, men han sendte mig dog videre til en specialist. Hun sagde, at hun ikke kunne udelukke, at vi blev nødt til at trække tænderne ud. Jeg fortsatte min kostplan, samt vitamin- og mineraltilskud, bl.a. calcium og magnesium samt kolloid sølv. Jeg skulle fortsætte hos tandspecialisten hver måned igennem efteråret, og hver gang er hun vildt imponeret over hvordan mine tænder bliver bedre og bedre for hver gang jeg kommer, og jeg har bevaret mine tænder og har absolut ingen smerter mere. En elektrisk tandbørste samt at rense grundigt mellem tænderne har ligeledes hjulpet

Jeg har haft problemer med mine tænder i rigtig mange år, bl.a. med parodontose, jeg har haft lommer med betændelse, der var op til 10 m.m. dybe, de bliver mindre og mindre gang for gang, og jeg glæder mig sådan over, at mine tænder bliver stadigt sundere og stærkere. nu skal jeg ikke længe gå til tandlæge hver måned, men kan vente tre måneder

Type 2 diabetes og nedtrapning af medicin på AW's kost:

Helle D januar 2017:

Her er min historie.. 2009 fik diagnosen diabetis type 2 - hvilket undrede mig da jeg altid har motioneret meget og spist fornuftigt, men det er den mest arvelige diabetes og både min far & lillebror har den sååå...

Jeg kom på medicin max og diabetesforeningens kost program.. langtidsblodsukkeret og vægten faldt langsomt, for helt at gå i stå :(indtil en kollega fortalte om den medicinske seer i 2016..

Bogen var min redning <3 Først tog jeg månedskuren med bævende hjerte (har jo altid fået af vide at holde igen med frugt), men underet indtræf og vægten faldt sammen med blodsukkeret.. Jeg fortsatte med specifikke fødevarer for trætte binyrer og siden med rent vegansk økologisk kost <3 Nu er mit langtidsblodsukker på 47 og min vægt som for 27 år siden <3 :D Alle kagebøgerne er smidt ud og jeg anbefaler AW's bog til alle der vil lytte <3

P.s Jeg får stadig medicin, men halv dosis - håber min nye læge vil hjælpe mig helt fri..

Reducering af forhøjet kolesterol på AW's 28 dages kur:

Birthe H januar 2017: Jeg nægtede i mange år at tage kolesterol sænkende medicin, fordi jeg simpelthen fik det dårligt af den. Jeg prøvede mange forskellige tiltag for selv at sænke tallet (7,2 samlet), men det gik max ned til 6,2 og lægen hoverede hver gang og skrev, at jeg lige så godt kunne give op og acceptere at tage piller mod det . Jeg tog ikke piller, gik på AW's 28 dages kur, fik aller nådigst lov til at få taget endnu en

blodprøve og mit kolesterol tal var faldet til 4,4! 🤔🤔 Ikke en eneste kommentar fra lægen
tankevækkende ikke?

Heling af type 2 diabetes:

Christina W januar 2017: I april 2016 sagde lægen at jeg havde type 2 diabetes. Nu har jeg fulgt AW siden oktober, ikke juicekur, da jeg er gravid, men følger no go og specifikke fødevarer for trætte binyrer. Nu, januar 2017, ved lægerne på OUH ikke om de egentlig skal se mig mere til ekstra kontroller. 'Du tager ikke medicin?' Spørger de undrende... 'Men dine tal og blodprøver er så fine!?' Svaret er: 'Jeg følger vejledningen i 'Den Medicinske Seer'. Så bliver de helt tavse og skynder sig at ønske mig en god dag. Rent teknisk betyder det at den blodprøve de kalder 'sladrehanke' er faldet fra 74-46-40. Grænsen for diagnosen er 48. 🤔🤔🤔

Heling af lavtstofskifte, Hashimitos, rygsøjle gigt, neurologiske udfordringer:

Mona M S januar 2017:

Til jer der ikke kender min historie, så har jeg været ramt hårdt af sygdom hele 2016 og lidt af 2015. Jeg oplevede mig selv som sund, glad og stærk, men efter en kort periode med stress efteråret 2015 gik mit generelle helbred pludseligt drastisk ned ad bakke. Mit stofstifte gik ned, og jeg var udmattet konstant. Tabte hår. Frøs. Var konstant svag. Mit immunforsvar angreb sig selv. Jeg havde rygsøjlegigt. Var ofte svimmel og havde kvalme. Hovedpine. Fik flere og flere nakkesmerter. Min korttidshukommelsen blev dårlig. Jeg blev dårlig til at stave, hvilket aldrig har plaget mig tidligere. Dårlig til at fokusere, planlægge. Jeg fik også nogle udfordringer med mit syn, som ofte var sløret og jeg var meget lysfølsom. Så alt det gjorde mig selvfølgelig trist og bange. En følelse af at min krop døde langsomt hen.

Jeg blev kastebold mellem neurolog, reumatolog, endokrinolog, egen læge og senere infektionsmedicinsk afdeling. Ingen kunne se årsagen til, hvorfor alt gik ned på samme tid, og det de hver især kunne tilbyde var symptombehandlinger med blokader med binyrebark, stærk ibuprofen og stofskiftemedicin. Men værst af alt var, at kun få jeg mødte, tog mig alvorligt. Jeg fandt hurtigt ud af, at vi spildte hinandens tid, mens jeg kun fik det værre. Det kunne jeg ikke gamble med. Jeg har ofte tænkt, at jeg ville være blevet behandlet bedre alle andre steder. Kræftafdelinger. Hjerteafdelinger. Kirurgiske afdelinger. Men lige netop det her felt, jeg havnede i, fungerer mildest talt uheldigt efter min erfaring at dømme.

Jeg gik derfor til private læger og fik hurtigt brugt 50.000 kr. Jeg blev testet positiv for borrelia med alarmerende tal. Men der var stadig ikke den store bedring selv efter 70 dages antibiotikakur med nogle af de skrappeste midler på markedet.

Jeg fik nys om, at epstein barr virus virkelig kan gøre store skader på kroppen og både kan forveksles med borrelia i blodprøver samt symptomer. Jeg satte mig ind i alt hvad den medicinske seer Anthony William beretter om bl.a. epstein barr virus. Det hele begyndte at hænge sammen for mig. Jeg havde sandsynligvis flere forskellige aggressiv vira på bl.a. centralnervesystemet, som var det, der forårsagede alle de kognitive ravager, samt i mange af mine organer.

Der findes ikke ret meget tilgængelig viden om infektionssygdomme af denne slags og om hvordan aggressive vira kan ligge i dvale i organerne og senere bryde ud og overtage kroppen. Det gør de, når kroppens forsvar er helt nede. Jeg anede ikke, at jeg engang havde haft kyskesyge, men det kunne egen læge bekræfte i en blodprøve. I mit tilfælde var mit stresknæk det vindue, som gjorde, at de slumrende vira brød ud igen og tog over med 150 km i timen.

Jeg er helt med på, at mange vil have svært ved at tage mit skriv seriøst, fordi de ikke selv har prøvet at få svar og hjælp fra, skal vi kalde det 'den anden side'. Og det har jeg fuld forståelse for. Jeg er også selv typen, som gerne vil opleve og afprøve ting selv, før jeg tror det. Jeg har dog efterhånden oplevet så meget af den slags nu, at jeg ikke længere bliver så overrasket. Jeg har absolut ingen forventning om, at folk i den lægevidenskabelige branche kan bruge min historie. Det er jeg afklaret med. Jeg deler den kun fordi jeg det forgangne år har erfaret, at der er rigtig rigtig mange mennesker derude, som er voldsomt plaget af uforklarlige sygdomme, som ingen kan hjælpe dem videre fra. Folk der ligesom jeg ender med at blive katebald. Jeg spurgte overlægen på infektionsmedicinsk afdeling: hvis jeg ikke havde taget sagen i egen hånd og helbredt mig selv med medicinske fødevarer, hvad var der så hændt mig? Hun svarede at næste skridt ville være at sende mig til Liaisonklinikken. Det er en psykiatrisk klinik og her ender man, fordi ingen kan finde årsagen til de fysiske symptomer og derfor konkluderer, at det nok er noget psykisk. Gudfader hvor er jeg glad for, at jeg fik mig selv ud af den karrussel i tide!

Anyway.. Det var det med virus, jeg kom fra. Vi bliver jo opdraget til at tro, at man ikke kan gøre det store ved virus. Men jeg har nu siden foråret studeret hvad forskellige fødevarer kan udrette af mirakler, og jeg har især haft mit fokus på dem, der slår virus ned. Jeg går hardcore efter at spise de planter, grøntsager og frugter, med allerflest medicinske fordele. Og spiser dem helst rå. Og jeg er desuden disciplineret omkring ikke at indtage ting, som kan give brændstof til viraene i min krop i stedet for at slå dem ned. Jeg kan fortælle, at det rykker! Endelig fandt jeg vejen ud af helvede! Halleluja.

Den sygdom ingen kunne få mig ud af og som nær havde kostet mig en psykiatrisk diagnose, har madens medicinske kræfter snart fået bugt med. Maden samt en lang række urter og tilskud af vitaminer og mineraler. Mine stofskifte tal (tsh) er faldet fra 13 ned til normalområdet igen (ca 2-3. Plads til forbedring). Jeg har endnu ikke mødt andre, som har kureret et lavt stofskifte selv. Jeg har ikke længere den autoimmune sygdom (hashimotos), hvor kroppen angriber sig selv. Selvom endokrinologen nægter, at det kan lade sig gøre. Min rygsøjleligt mærker jeg ikke længere ret meget til. Mine synsforstyrrelser er væk. Ingen kvalme, ingen svimmelhed, mit hår er tykt og sundt igen. Jeg har kræfter til at dyrke motion igen. Jeg griner igen. Har glød i kinderne igen og mine øjne ser livlige ud igen. Jeg er ikke helt rask endnu og mangler stadig energi til at klare dagen, men det skal nok komme, og jeg lever et nogenlunde normalt liv igen og jeg ved, at det er et spørgsmål om tid, før jeg er tilbage i topform. Jeg tror endda fuldt ud på, at jeg ikke blot vinder mit gode helbred tilbage men et, der er meget bedre end før, grundet alle de fantastiske sunde vaner, jeg har måtte tilegne mig.

P.s. (Efterskrift) hvis du har brug for at tage hånd om din egen helbredelsesproces, og søger hjælp, så er forfatter og medie Anthony William et rigtig godt sted at starte. Han har systematiseret sin viden og gjort det muligt at hjælpe mange på en gang. Han viser vejen frem skridt for skridt i bøger, radioshow og på Facebook.

Og jeg håber I vil klø sindsygt meget på med Anthony Williams kostråd. De virker! Det kan jeg bekræfte på alle måder. Og allerede der, er der rigtig meget at hente. Det meste faktisk! Jeg håber og beder for at alle må finde frem til den hjælp, de har brug for og den styrke der gør, at I kan tage kampen op og fortsætte den selvhelbredende vej!

Spørgsmål til Mona: Jeg synes ikke at jeg kan se hvor længe du har spist efter AW.

Tillykke med dit flotte resultat

Mona: Startede før sommerferie 2015. Intensiverede det i August. Levede af 90 % rå frugt og grønt i tre måneder for at rense ud. Lever fortsat min 50% rå og de resterende er også primært planteføde. Men jeg har brug for tilberedt mad i vintermånederne for at holde på varmen i kroppen.

Mit ani tpo er pt under 10, før var det mellem 200 og 300. Det blev målt et par gange i starten og et par gange til slut.

Heling af stofskifte

Mahlene D, januar 2017: Det lyder jo helt som min egen historie ☺ (Monas historie ovenfor)

Jeg har spist mig stort set næsten rask på 4 år. For 4 år siden var jeg døden nær og tog sagen i egen hånd nu lægerne ikke kunne finde ud af det ☹ Mit stofskifte var totalt ødelagt og nu ligger det stort set normalt. Lægerne undrer sig nu jeg ingen medicin tager ☹ Så jeg ved lige hvad du mener ♥ Vil også anbefale den fantastiske bog 'den medicinske seer' og den er min bibel

Bedring af Elektronik Hyper Sensitivitet:

Pia G: Opdatering af min tungmetaludrensning, jeg har ikke taget den hver dag men i ny og næ, jeg har jo EHS, vi havde tændt Wifi i 15 min, da min Tlf skulle opdateres, jeg ville været gået ud da jeg ellers besvimer hvis Wifi er tændt, men tog tyren ved hornene og tænkte nej jeg er nysgerrig og vil se om tungmetaludrensningen har hjulpet, og sørme JAA, ingen hjerterytmeforstyrrelser, kun lidt svimmelhed, og lidt svaghed i armen, sååå jeg er optimist, wuuhu ☺☺

Bedring af Elektronik Hyper Sensitivitet:

Diane N: Vi kender Så godt til de fodlænker her i familien, hvor min mand har været meget hårdt ramt af EHS. Og hans historie lyder lidt som din. Han kan også mere nu end han kunne før vi gik på AW kost og udrensning. Jeg kan endda send ham ud og handle, hvilke før havde været helt uhørt! Hurra for AW :D :D :D

Heling af kronisk generet tyktarm:

Eva P: Jeg har i næsten et år haft diarré næsten uafbrudt. Der skulle ingenting til at udløse det. For 6-7 år siden fik jeg en koloskopi (kikkertundersøgelse af tarmen), der viste en kronisk generet tyktarm. Jeg sagde nej tak til prednison. I lidt mere end 2 måneder har jeg nu fulgt udrensningen med blegselleri og skåret alt det væk, som ikke var ok i flg AW. Dog med bagværk med boghvedemel osv. Dertil er kommet akupunktur i 1½ måned med urtertilskud (Nigel Ching). De sidste 14 dage har jeg haft det helt anderledes. Alm. afføring, men stadig diæt. I går var jeg så til en ny koloskopi. Jeg fulgte selv med på skærmen. Absolut ingen generede steder. Kun fin, fin lyserød tarm. Jeg fik prædikatet: Normal tarm!!!!. Sådan. Jeg fortsætter med at passe på min kost og gå til akupunktur. Men det er altså fantastisk.

Heling af borrelia, Stofskifteproblemer, autoimmunsygdom, smerter:

Mona S oktober 2016: En opdatering fra en borrelia ramt, som forsøger sig med AW:

Jeg har været syg siden sep 2015, hvor det hele pludselig gik drastisk ned ad bakke og jeg fik det bare værre og værre. Sundhedssystemet har været helt håbløst for mig. Dem jeg var afhængige af gad ikke lytte. Jeg blev bedt om at spise antidepressiver, stofskiftemedicin, ibuprofen, panodil. De forstod simpelthen ikke min iver efter at finde en årsag i stedet for at symptombehandle. Jeg ønskede ikke at leve på stofskiftemedicin, blokader, smertestillende, osv. Det er en fornærmelse i deres øjne. Jeg blev affejet og hånet.

Jeg gik til privatlæger og fik bl.a. konstateret slem borrelia i tyskland, som underliggende årsag til mine pludselige mange skavanker (meget lavt stofskifte, autoimmun sygdom, rygsøjlegigt, synsbesvær, ondt i led, udmattelse, krop i udu) Jeg fik antibiotikakur i 2 måneder, 3 forskellige skrappe slags + mange mange piller og tilskud. Havde det bedre imens, men bagefter havde jeg det skidt igen. Symptomer: nakkestivhed, smerter, ingen korttidshukommelse, forvirret, tummelumsk, ingen koncentration, svimmel, kvalme, totalt udmattet, synsforstyrrelser, ledsmerter, mm.

Jeg besluttede mig for at droppe al borelia-behandling og sætte min lid til AW's forklaring om EBV.

Jeg har siden juni fået sellerijuice og blåbær smoothie hver dag, samt undgået no-go emner + tilføjet så mange helende emner som muligt (fx stjerneanis, kokosolie, asparges, mango, papaya, dadler, abrikoser, masser af urter, citronmelisse, masser af c-vitamin, timian, oreganoolie, bær, salathoveder, agurk, nødder, osv, osv). I starten af August gik jeg igang med 28 dages udrenningskur. Men selvom jeg er viljestærk, kunne jeg ikke holde den. Blev konstant overmandet af trang til lidt kartofler, ris og lign. Jeg valgte at udskyde udrensningen og har i stedet levet 90% raw siden August. I snart tre måneder. Jeg spiser stort set kun frugt, grønt og nødder/mandler hele dagen, men supplerer med lidt tilberedt mad om aftenen eller hvis jeg spiser ude. Jeg får stadig sellerijuice hver morgen og detoxsmootie 30 min efter. Jeg har i samme periode været flittig til at bede englene om hjælp. Ærkeengle, essentielle engle, ukendte engle, arbejdsløse engle. Og jeg indtager desuden kolloidt sølv morgen og aften, samt urter fra min kinesiske læge og en del af de tilskud aw anbefaler.

Status: Selvom jeg aldrig havde turde håbe på det, er jeg én af dem, som allerede efter 3 måneder har det markant bedre. Jeg er nu så frisk, at jeg er begyndt at løbetræne (første gang i over et år). Jeg kan arbejde igen. Jeg kan tænke igen, planlægge. Jeg kan lege fangeleg med børnene igen. Slås med dem. Hoppe i

trampolinen med dem. Min hukommelse lider endnu, men det går bedre. Jeg har kun sjældent nakkestivhed og smerter (hvilket var altoverskyggende før). Jeg bliver sjældent svimmel og har kvalme (hvilket var konstant før, frem til kl 16). Jeg er for første gang siden jeg blev syg begyndt at have snot igen: tegn på, at min krop begynder at fungere normalt og kan finde ud af at være almindeligt syg! Mit hår er begyndt at blive sundt igen (det faldt af og blev så tjavset undervejs). Min rygsøjlegigt generer mig mindre og mindre. Folk siger, at de synes jeg ser frisk og rask ud. Det hvide i mine øjne blir hvidt igen. Randerne under dem, svinder ind. Mit tandkød bløder ikke hele tiden, osv.

Jeg har stadig et godt stykke foran mig, før jeg blir rask. Jeg er stadig meget træt og har brug for meget hvile/søvn. Jeg har søvnforstyrrelser. Mine mentale evner er stadig ramt. Jeg er stadig så sensitiv, at jeg kan mærke iltvind i rummet, når der er tændt stearinlys. Jeg kan mærke stråling fra mobilen, når jeg sidder med den i hånden, det svier. Jeg blir svimmel af at være i rum, hvor jeg ikke kan se himlen. (fx IKEA) Men en del af den sensitivitet tror jeg, vil blive en fast del af mig, fordi jeg nu lever så rent og råt og i meget tættere kontakt med naturen, og vil gøre det fremover. Så mærker man bare mere. Jeg er mere klar i hovedet og jeg verden stinker af parfume og bil-os.

KH:)

Tungmetal detox, fordøjelse, fysisk og mentalt bedring med AW's råd og lytten til egen krop:

Peter J: Hejsa!

Jeg vil gerne benytte chancen til lige at fortælle mine erfaringer igennem snart 10 måneder på MM protokollen som jeg håber kan hjælpe:

1) Sølvfyldinger i tænderne fjernet

I samme øjeblik jeg fjernede mit kviksølvtandfyldning lagde jeg mærke til hvor meget det har fodret mit EBV! Kunne mærke en markant positiv større styrke og mindre stress i mit system med det samme så kan stærkt anbefale at få sølvtandfyldningerne ud af kroppen.

2) Sellerijuice - er nok det der har hjulpet mig allermest med min mave. Tror jeg kunne være på frugter i et halv år uden at have den samme forskel som sellerijuicen har på to uger for mig.

3) Heavy metal detox kuren med Dulse, Koriander, Vilde blåbær(får mine fra Superbrugsen under mærket økologiske blåbær), Spirulina og Barley Wheatgrass Juice Extract Powder har også hjulpet rigtigt meget - og tog først rigtig fart efter jeg fik fjernet sølvfyldningerne.

Det jeg gør til hverdag er at jeg laver en smoothie og blander det hele i den så er jeg sikker på ikke at glemme noget :)

Udover det så starter jeg som AW anbefaler med to store glas med citronvand og honning for at skylle metallerne ud- og det elsker min mave ;) (Så kommer sellerijuicen 20 min senere - og ja jeg står tidligere op af den grund (y) ;))

4) Listen to your body

For mit eget vedkommende har jeg fundet ud af at frugt hjælper på at udrense min lever og andre steder i maven - dog har jeg noget bøvvl med min fordøjelse, så prøver at balancere flere kartofler og andet end frugt ind i min kost da frugt kan irritere min tarme.

Vi er alle forskellige har brug for forskellige ting hvilket AW også sagde til en kvinde han faktisk frarådede at spise frugter pga. hendes tarmsygdom - kan ikke helt huske hvad radioshowet hed. You gotta listen to your body - var vist hans ord.

Som afslutning vil jeg sige at jeg har været rigtigt langt nede på fysisk og psykisk og altid været en stærk person og derfor kom det bag på mig at jeg ikke kunne klare de ting jeg før kunne. Jeg har prist mig LYKKELIG, LYKKELIG for at have fundet ud hvorfor og hvad der har knækket mig psykisk og fysisk og vide at der er en vej ud!

Idag har jeg meget mere mental klarhed og overskud til livet. Jeg er bedre til at koncentrere mig og har større fysisk styrke end i lang tid. Jeg kæmper stadigvæk med en del men håber på at jeg til næste sommer er helt fri fra symptomer og slået viraene helt ned- jeg er så sikker på at jeg kommer helt tilbage på benene at jeg allerede glæder mig! ;)

Håber at det kan give lidt "ild" og kampgejst!:)

Stor stor krammer herfra!

Forbedret syn:

Sus J: Har idag fået foretaget en synsprøve, idet jeg synes at mit syn forandrede sig efter 28 dages udrensning. Og dette er korrekt, så nu skal jeg ha' nye briller. Dem jeg har er kun et år gamle.

Fik at vide, at mine øjne var sunde og raske.

I øvrigt har jeg

glemt at fortælle at mine flydende pletter også er aftaget, har dog stadig lidt endnu men ikke til stor stor gene længere.

Bedring af allergi, mavesmerter, energi og vægt på udrensningskuren:

Sus J: Status for min mand : 18 dage på udrensning har resulteret i

ingen snot næse, mere luft i næsen om natten efter 40 års allergi, ingen mavesmerter og en energi som hos et hyper aktivt barn.

Dertil kommer et vægttab på 10 kg. Han har afskrevet kaffe, savner det ikke og mener ikke der er nogen god grund til at begynde

Pollenallergi og helårs allergi næsten væk efter kostændring

Mette A juni 2017: Jeg er helårs allergiker. Ved blot at fjerne alt der har med mælkeprodukter at gøre. Mærker jeg det stort set ikke.

Doris R juni 2017: Jeg har også haft allergi, efter min kost er udelukkende AW, mærker jeg næsten intet til det.☺ Og så er et næsehorn jo også godt.

Spørgsmål til Doris: Er det pollen allergi du havde?

Doris: Ja Josefine, det var mest fra Birk, og lidt fra Bynke i august,

Meget mindre gigtsmerter, mindre hævede gigtled, lugtfri afføring, meget mere energi og ingen bussemænd i næsen når kosten ændres til det bedre.

Jinja H juni 2017 føler sig taknemlig:

LIDT HAR OGSÅ RET.....☺

Jeg har siden nytår levet efter så mange principper fra AW, som for mig er muligt. Jeg har hele tiden været klar på, at jeg måtte tage det roligt. Jeg har flere gange i mit liv måtte ændre min kost, fordi jeg har fået erklæret jeg var mælkeintolerant og siden glutenintolerant. Imellem dette har jeg fundet ud af særlige fødevarer ikke var gode for mig. Og hver gang har det betydet noget for min psyke....fordi mad for mig også er en social ting...og psykisk har det været vanskeligt at acceptere. Men jeg har gjort det og jeg har også flere gange i mit liv fastet, fordi det var nødvendigt for at få det bedre.

Efter at have læst DMS stod det klart for mig, at jeg ville gå glip af noget socialt, som jeg slet ikke var klar til, ved at leve 100 % efter AW. Det stod klart at jeg havde EBV....jeg havde haft en slem omgang mononukleose, som 12. Årig. Men jeg kunne tage mange af principperne til mig. Det gik hurtigt op for mig, at jeg faktisk spiste meget lidt frugt, men meget grønt. Jeg har taget selleri og vilde blåbær til mig - i det hele taget mange flere bær. Jeg udfaser mere og mere kød i min daglige kost. Æg er minimeret voldsomt.

Jeg spiser fortsat mange NO GO ting, vil mange herinde mene. Men for mig er det et valg fortsat at gøre det.....men jeg mærker konstant efter om en fødevarer er god for mig, eller hvordan den påvirker mig.

Jeg synes dog ikke at det gik hurtigt nok med at jeg fik det bedre (og det er som sagt en valg, at jeg ikke vil leve 100% efter AW endnu) Derfor købte jeg medicinske svampe Reichi og et blandingsprodukt af svampe. Fra den ene dag til den anden mærkede jeg en forbedring. Jeg fik totalt mere energi, mine to gigtramte fingre stoppede med at gøre ondt, og det ene hævede led blev mindre.

Senest har jeg bemærket at svinekød er dårlig for mig.....selvom jeg ikke har spist meget svinekød, blev det mere og mere tydeligt for mig, at jeg fik markant mange symptomer i min krop efter at have spist det. Generelt spiser vi mest kylling og fisk.

Pludselig bemærkede jeg at jeg slet ingen bussemænd havde mere. Jeg har været plaget af børnesår i næsen efter en omgang moderat halsbetændelse i januar, og der gik flere måneder før jeg kunne overbevise lægerne om det var børnesår.....de ville ikke pøde mig!! Jeg arbejder i daginstitution, så det er rimelig uheldigt at være ÅRSAGEN til børnesår. Derfor er jeg næsten blevet panisk angst, for at få det igen, og deraf mærker jeg tit efter. Men da der pludselig var fravær af bussemænd, bemærkede jeg det...og endte med at tillægge det AW-kosten og de medicinske svampe.

Vi har lige været 4 dage i London. Her har det ikke været muligt at spise efter AW nærmest overhovedet. Det hotel vi boede på havde kun æbler og måske bananer og derudover pølser, æg, bacon, bagte bønner og brød. Der var ingen glutenfrie brød. Så for at blive mæt, og jeg kan jo godt lide det, spiste jeg bagte bønner, pølse, æg og 2 slags frugt. Stort set hver dag var det et problem at finde en restaurant hvor jeg kunne spise noget, da mange steder i London, er baseret på noget med brød. Derfor gik der ofte lang tid før vi kunne få frokost. Og nogle gange blev det så sent, at det faktisk blev aftensmad. Og på det tidspunkt var jeg så sulten, så jeg spiste det jeg kunne lide, når bare det var gluten og mælkefrit. Det betød at jeg fik en del svinekød i de 4 dage. Allerede på dag nr. 2 stank min afføring. På dag nr. 3 havde jeg gigaondt i mine led på fingrene, på dag nr. 4 havde jeg fået bussemænd i næsen igen.

Hjemme igen kæmper jeg med at komme tilbage til min tilstand før London. Tilbage til en svinefri kost. For jeg er ikke i tvivl om at det er svin der har gjort den store forskel. Hvor er det vildt at grisekød er så ødelæggende for vores kroppe.

Så mine resultater før London; meget mindre gigtsmerter og formindskning af gigtled, afføring lugtede ikke, meget mere energi og ingen bussemænd i næsen. Nogen vil måske mene det ikke er meget. Men for mig er det utroligt, hvad det faktisk har betydet, at lever delvist efter AW.

Jeg ved nu at AW virker, og det giver mig mod på at fortsætte og gradvis komme tættere og tættere på en fuldstændig AW kost og er smertefrit liv ☺☺

Hydreret og levendegjort, bedre fordøjelse, mindre slimdannelse og hjernen fungerer bedre.

Annemette H juni 2017: Fra jeg var lille barn har jeg aldrig haft det bedste helbred, heller ikke det værste. Var indlagt nogle gange på hospitalet da jeg havde gentagne blærebetændelser. Senere fik jeg en del problemer med blodsukkerbalancen. Løb indimellem hjem fra skole og bad min mor om penge til chokolade, da jeg ellers ikke ville kunne klare resten af skoledagen. Jeg brød mig ikke om kød, min mor, der ikke kendte til andet sagde at jeg ville dø uden kød. Jeg var ikke bange af mig, så det blev mest kartofler og 'guldkorn' jeg spiste. Min mor sagde jeg var morgenmadsnarkoman. Det vil jeg give hende ret i. Guldkorn er puffet hvide med sukker og lidt honning. Vi fik heldigvis altid meget frugt. (Og masser af slik) Jeg blev vegetar som 19 årig og har altid haft svingende energi og talrige gentagne infektioner. Haft svært ved at fordøje maden ordenligt. Altid lidt el. meget ondt i halsen, sover altid med halstørklæde (på nær når jeg har været på udrensningen!). Udover det har det mest været jernmangel og senere binyretræthed jeg har bakset med. Ustabil på arbejdsmarkedet pga stress og infektioner. Humøret har jeg dog oftest haft med mig, er optimist, vel endnu mere nu end ever ☺ Jeg har altid været meget vild med frugt, og det har nok hjulpet med at støtte mig humørmæssigt gennem livets udfordringer. Jeg har også altid været heldig at ha familie og venner der støttede eller var med på mine kostideer. Da jeg i sommers på et kursuscenter (Martinus Centeret i Klint) mødte en mand der var ved at lave ren bladsellerijuice og sagde at det her blir den nye livsstil, vidste jeg ikke hvor omfattende kostændringer og nye vaner jeg ville tillægge mig gradvist i løbet af et år. Var heldig at få et godt skub af en veninde med smoothier der var mere grønt i og større, og allerede efter få dage behøvede jeg ikke læsebriller længere. Det har jeg senere fundet ud af nok skyldes at mine øjne også var dehydrerede pga. binyretræthed. Det har i det hele taget været fantastisk at få al denne nye viden fra AW. Ikke at være i tvivl om hvad der er godt for mit helbred. Bønnen var i forvejen et kært redskab for mig, men jeg er kun blevet støttet i hvor vigtigt det også er at be for sit helbred/sin helbredelse. At få hydreret min krop ordenligt er fantastisk, føles som om at hver en celle i min krop er mere levende, og

en bivirkning ved al den citronsaft er at mine tænder ikke længere er misfarvede ☺ Jeg har i årets løb gradvist implementeret mere og mere grønt og forsøgt at udelukke No go herhjemme. Udfordringen er ved familiefester o.l så spiser jeg sukker hvede m.m og bliver altid syg bagefter (Selvom der er nok af det sunde). Har en gammelkendt virus i kroppen der ligger på lur efter føde af den slags!! Har lige været syg igen. Men har det generelt bedre, bedre fordøjelse og mindre slimdannelse, hjernen virker bedre. Jeg har ikke haft råd til så mange af kosttilskudene men tænker at sælge en stol for at få råd til flere. Det er vel den bedste investering man kan gøre i sit liv. Og nu laver jeg så udover smoothies med blåbær m.m. og saft af diverse grønt fra haven/omegnen også nogle gode stærke urteteer. I dag, som ses på billedet, en urtete med burrerod, kamille, masser af hyben og mælkebøtte, citronmelisse og hindbærblade fra haven. Tilsat citronsaft... Tusind tusind tak for denne gruppe med alle indlæg, den er guld værd for mig i min vandring mod et sundt og stabilt helbred - Det er da at være heldig ☺☺☺☺☺ ♥