

# DEPRESSION

von Anthony William, Medical Medium<sup>®</sup>

## URSACHE von Depression

- Depression kann von offensichtlichen, erkennbaren Ereignissen verursacht werden, z.B. von traumatischem Verlust, traumatischem Stress oder emotionalen Verletzungen. Diese Traumata können einen anhaltenden Neurotransmittermangel verursachen, der zu einer Depression führt, die manchmal auch nach der Krisenzeit andauert. In anderen Fällen können wir tägliche Herausforderungen als die Ursache von Depression identifizieren.
- Dann gibt es die unerklärliche Depression. Sie wird von giftigen Schwermetallen verursacht (wie Quecksilber, Aluminium und Kupfer), oft gekoppelt mit einer niedriggradigen viralen Infektion (von einer oder mehr der über 60 Varianten von Epstein-Barr Viren, der über 30 Stämme von Gürtelroseviren, der verschiedenen Stämme von Herpes Simplex 1 und 2 oder von Cytomegalieviren).
- Wenn sich einer dieser Viren von großen Mengen Schwermetallen in unserem System ernährt, durchtränken die daraus resultierenden großen Mengen neurotoxischer Abfälle das Gehirn und verändern und behindern die Neurotransmitter, wie zum Beispiel Dopamin und Serotonin – das führt zu einem depressiven Zustand.
- Eine Nebennierenstörung kann ebenfalls ein depressives Burnout verursachen.
- Auch ein Mix aus all diesen Faktoren gleichzeitig kann für Depression verantwortlich sein, vor allem wenn man zur Zeit des Traumas Giften ausgesetzt war.

# 7 WESENTLICHE LEBENSMITTEL UM DEPRESSION ZU HEILEN:

- Selleriesaft
- Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie (beinhaltet die fünf wichtigen Lebensmittel um Schwermetalle auszuleiten: Dulse, Spirulina, Gerstengrassaftpulver, Koriander und wilde Blaubeeren. Man kann sie im Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie zu sich nehmen oder die fünf Zutaten jeden Tag getrennt voneinander essen).
- Spinat
- Papaya (halten Sie Ausschau nach Maradol oder roten karibischen Sorten)
- Radieschenblätter
- Orangen
- Kartoffeln (gedünstet ist am besten)



# 7 WESENTLICHE KRÄUTER UND NAHRUNGSERGÄNZUNGEN GEGEN DEPRESSION:

- Vitamin C
- Zitronenmelisse
- B12
- Süßholzwurzel
- GABA
- Magnesiumglycinat
- Celery Force



# LEBENSMITTEL DIE MAN VERMEIDEN SOLLTE:

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Mais
- Soja
- Schweinefleisch
- Rapsöl



Eine vollständige Liste mit Nahrungsergänzungen und weitere Informationen findest Du im Buch „Heile dich selbst“.



Suche immer einen Arzt auf, um zu klären, ob etwas hiervon für Deine individuellen Bedürfnisse geeignet ist.