

LEVER OG GALDEBLÆRE-UDRENSNING

For alle der ønsker at tage ansvar for deres eget helbred

AT RENSE LEVEREN OG GALDEBLÆREN FOR GALDESTEN ER NOGET AF DET VIGTIGSTE DU KAN GØRE FOR DIT HELBRED.

Derfor anbefaler jeg lever udrensningskuren som en god måde til at forøge dit fysiske, psykiske og følelsesmæssige helbred.

I modsætning til de fleste menneskers opfattelse, opstår de fleste galdesten i leveren og meget få i galdeblæren. Galdesten er en af hovedårsagerne til at folk bliver syge og har svært ved at komme sig efter sygdom. Der er sjældent en sygdom i kroppen, som ikke starter i leveren og næsten alle patienter med kroniske sygdomme, har et meget stort antal galdesten i deres lever.

Leveren er kroppens hovedorgan. Den har til opgave at fordele næringsstoffer, enzymer og hormoner, til alle kroppens celler. Derudover er leveren også kroppens rensningsanlæg. Specialiserede celler i leverens blodkar udrenser skadelige elementer og smittebærere der når frem til leveren.

Gennem galdegangene udskiller leveren de affaldsstoffer som denne renselsesproces resulterer i.

Endvidere producerer leveren 1 til 1,5 liter galde om dagen, som bliver sendt videre til fordøjelsessystemet, når der ikke er galde nok, forbliver den mad vi spiser delvist ufordøjet. Ud over at nedbryde fedtstofferne i vores mad, fjerner galde også toksiner fra leveren, såsom giftstoffer indtaget i maden, kaffe, the, alkohol, fastfood, luftforurening, medicin osv.

Hvis galdesten i lever eller galdeblære har blokeret galdegangene, påvirker det hele kroppen. I traditionel kinesisk medicin er leveren forbundet med følelsen af vrede og ophidselse. Det er leverens opgave at fjerne vrede. Specielt i den vestlige verden bruger vi leveren som lager for negativitet, så derved stresses og blokeres leveren af galdesten.

Galdesten i galdeblæren kan i hovedsagen bestå af kolesterol, kalcium eller pigmenter som bilirubin. Ud over de ovennævnte bestanddele kan galdesten også indeholde galdesalte, vand og slim samt toksiner, bakterier og undertiden døde parasitter. Da galdesten er porøse kan de opsamle alle de bakterier - cyster - virus og parasitter, der passerer igennem leveren. Ingen kroniske maveinfektioner så som mavesår eller tarmkatar kan kureres, uden fjernelse af galdesten fra leveren.

Kropsterapeut Kim Steen

GALDESTEN ER ET DIREKTE RESULTAT AF USUND KOST OG LIVSSTIL.

Udrensning er en af naturens bedste helbredende midler. Den giver din krop mulighed for at rense sig fuldstændig og fjerner urenheder og giftstoffer der har ophobet sig i årevis. Din krop har brug for hvile, det samme har dine organer/fordøjelse. Du påtager dig frivilligt at rense din krop, så gør det med åbent sind for at opnå det bedste resultat.

Tegn på sygdom i krop & fordøjelsessystemet:

- Diarré
- Forstoppelse
- Rigelig tarmluft
- Hæmorider
- Forhøjet kolesterol
- Depression
- Impotens
- Prostata sygdomme
- Urinvejsproblemer
- Hormonale ubalancer
- Menstruationsproblemer
- Poser under øjnene
- Hudsygdomme af enhver art
- Over eller undervægtig
- Smerter i skulder eller øverste del af ryggen
- Nakkestivhed
- Skoliose
- Podagra
- Sclerose
- Allergier
- Astma
- Hovedpine og migræne
- Kronisk træthed
- Kolde hænder og fødder
- Knæproblemer
- Søvnproblemer
- Stive led og muskler

Kan du nikke genkendende, til et eller flere af disse sygdomme / symptomer, er der stor mulighed for talrige galdesten i lever og galdeblære. En udrensning ville derfor være givende.

En leverudrensning kræver seks dages forberedelse, inden selve dagen med den faktiske udrensning, som tager cirka 16 til 20 timer.

Du skal bruge følgende ingredienser for at fjerne galdesten:

- Æblemost (6-12 Liter)
- Epsomsalt (Kan købes i Matas)
- 1 1/4 dl Ekstra jomfruolivenolie, koldpresset
- Frisk grapefrugt (nok til at presse 2 dl saft)

Forberedelser

Drik 1 til 2 liter æblemost om dagen i en periode på seks dage. Bemærk: Økologisk æblemost er at foretrække, men enhver god æblemost kan anvendes.

Når æblemosten drikkes skal den være stuetemperatur. Æblemostens indhold af æblesyre gør galdestenene bløde, så de nemt kan passere gennem galdegangene.

På sjattedagen.

Start med at drikke den sidste liter om morgenen, fra du står op. Hvis du er sulten, kan du spise en let morgenmad. Havregrød eller frugt vil være ideelt.

Undgå: sukker, æg, mælk (mælkeprodukter) og nødder.

Til frokost spises dampede grøntsager med ris (basmatiris), der kan tilsættes en lille smule uraffineret havsalt i risvandet.

Spis ingen proteinholdige fødevarer, intet smør eller andre fedtstoffer, ellers kan det være du får det dårligt under selve leverudrensningen. Spis og drik ingenting (bortset fra vand) efter kl.13.30. Timingen er essentiel for succesen af udrensningen.

SELVE LEVERUDRENSNINGEN

Om aftenen. Klokkeren 18:

Bland 4 spsk. Epsomsalt i 8 dl kogt vand i en skål (rør godt rundt).

Fordel vandet i fire glas med 2 dl i hver. Når vandet er afkølet drik herefter det første glas. (Hvis smagen er for provokerende, kan der presses lidt citron i vandet, eller det kan drikkes med sugerør, for at undgå at smagsløgene bliver påvirket).

Kl.20.00

Drik det næste glas med saltvand.

Kl.21.30

Hvis du ikke har haft afføring i løbet af dag, tag da et vandlavement, det vil udløse en serie af afføring.

Kl.21.45

Pres dine grapefrugter, du skal bruge bruge 2 dl. bland det med olivenolien 1 1/4 dl. I en melryster, ryst nu blandingen godt sammen cirka 20 gange.

Kl.22.00

Hvis du har behov for at gå på wc så gør det nu, ellers stå ved siden af din seng, (sid ikke) og drik blanding hvis muligt uden afbrydelser. (Brug ikke mere end 5 minutter på dette). Lig dig ned omgående, dette er en meget vigtig hjælp til at få galdestenene til at give slip. Lig fladt på ryggen, (eller på højre side) med dit hoved højt på 2 puder, og sluk lyset.

Ret opmærksomhed mod din lever, og visualiser at olien flytter stenene ud af de mange galdekanaler i din lever.

Lig helt stille i mindst 20 minutter.

Du vil ikke føle smerte eller kramper, når stenene bevæger sig, da epsomsaltets indhold af magnesium holder galdegangens klapper åbne og afslappede. Prøv at falde i søvn, hvis du kan.

Hvis du i nattens løb føler trang til at gå på toiletet, så gør det. Undersøg om der allerede flyder små galdesten (grønne eller gyldenbrune ærter) i toiletkummen.

Du kan i nattens løb få kvalme, dette skyldes hovedsageligt at der frigøres galdesten og giftstoffer fra leveren og galdeblæren.

Kvalmen vil fortage sig ud på morgenen.

Næste morgen. Klokkeren 6.00-6.30

Når du vågner – men ikke tidligere end klokken 6.00, drikker du det tredje glas saltvand.

Hvis du stadigvæk er søvning kan du gå i seng igen, men det er bedst at lade kroppen befinde sig i oprejst tilstand.

De fleste mennesker har det fint og foretrækker at røre sig lidt, for eksempel ved at udføre yogaøvelser.

Du vil fra nu af, hvis det ikke allerede er sket have vandig afføring, i flere omgange. Den består i begyndelsen af galdesten blandet med madrester, og derpå blot vand blandet med galdesten. Stenene vil flyde i toiletkummen, de kan have mange forskellige størrelser, farver og former.

Klokkeren 8.00-8.30

Drik det fjerde og sidste glas saltvand.

Klokkeren 10.00-10.30

Drik gerne en friskpresset juice (efter eget ønske). En halv time senere kan du spise et eller to stykker frisk frugt.

Klokkeren 11.30

Nu kan du spise et almindeligt, men let måltid (evt. havregrød).

Herefter kan du spise som du plejer.

Ved aftenstid eller næste morgen vil du være tilbage ved normal tilstand og mærke de første tegn på forbedringer. Fortsæt dog med at spise let de næste to til tre dage.

Tillykke du har taget ansvar for dit eget helbred og gennemført en lever og galdeudrensning!

Bemærk!

Alle dage: Drik vand så snart du bliver tørstig, dog ikke lige efter at du har drukket epsomsaltvand, og de første 4 timer efter at have indtaget olieblandingen.

Kostanbefaling

I hele den uge, hvor du forbereder dig og renser ud, spis da masser af grøntsager. Du skal undgå mad og drikkevarer, som er meget kolde eller frosne. De nedkøler leveren og vil dermed gøre udrensningen mindre effektiv.

Undgå: alkohol - for meget protein (rødt kød) - sukker (eller andre sødestoffer) - lyst brød - kaffe - mælk - fastfood.

Ellers kan du spise normale måltider, men undgå at spise for meget.

Anbefaling

Jeg vil altid anbefale at du foretage et lavement, både før (så der er mulighed for bedre og mere frit gennembløb af stenene i tarmsystemet) og efter leverudrensningen. (Så der ikke er nogle giftige galdesten der forbliver i tarmsystemet) Når du har gennemført din første leverudrensning, bør der max gå 8 uger og minimum 4 uger førend at du påbegynder den næste udrensning. Dette gentages til en udrensning, hvor du ikke udskiller galdesten.

Efterfølgende kan du foretage en leverudrensning om året, (foråret er bedst) eller når du føler for det.

OBS!

Foretag aldrig en leverudrensning hvis du har en akut sygdom, også selv om det blot er almindelig forkølelse. Men hvis du lider af en kronisk sygdom, kan en leverudrensning være noget af det bedste, du kan gøre for dig selv.

Juridisk

Leverudrensningen er helt på eget ansvar. Du er altid velkommen til at kontakte mig vedrørende leverudrensningen.

Kilde

Andreas Moritz



BODY SELF DEVELOPMENT SYSTEM

KROPSTERAPEUT KIM STEEN

TELEFON: 26 15 47 22 EMAIL: KIM@BODY8.DK