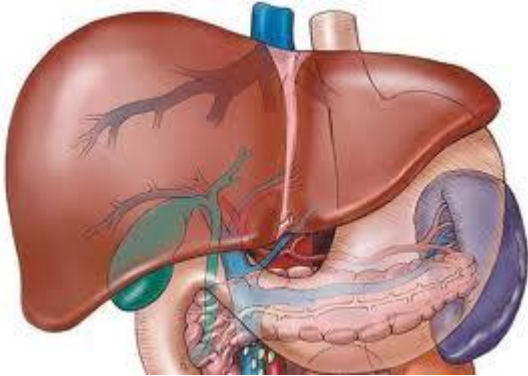


# LEVERUDRENSNINGSKUR



## Leverens funktion

Leveren varetager en række funktioner, der har betydning for vor fysiske og psykiske velbefindende. Den står for genbrug af hormoner, bloddannelse, varme - og energiproduktion, oplagring af vitaminer, mineraler og sukkerstoffer (fx glykogen), og den er ansvarlig for hele stofskifteprocessen. En sund, stenfri lever udskiller den mængde galde, der skal til for at omdanne mad til næringsstoffer og neutralisere alkohol, medicin og giftstoffer. Her er en kort liste over leverens funktioner:

- Oplagring af: Glykogen, vitaminer, fedt og jern (deraf leverens røde farve).
- Udskillelse af: Affaldsstoffer til nyrerne der bliver til urin via blodet og afføringen bliver til via tarmene.
- Produktion af: Galde og plasmaproteiner.
- Stofskifteprocesser (vigtig hvis du vil tabe i vægt)
- Proteiner til glukose (sukker)
- Glukose til glykogen. (stivelse)
- Kulhydrater til fedt. (fedtet er det dårlige fedt, der sætter sig på sidebenene)
- Opretholder sukkerbalancen sammen med bugspytkirtlen.
- Bugspytkirtlen: Producerer hormoner, insulin og glukagon.
- Bugspyttet er svagt basisk og neutraliserer mavesyren.

## Galdesten

Mange forbinder galdesten med galdeblæren, men faktum er, at de allerfleste galdesten opstår i leveren. Galdesten er en af hovedårsagerne til, at folk bliver syge og har svært ved at komme sig efter sygdom. Der er sjældent den sygdom der ikke starter i leveren, og næsten alle der lider af kroniske sygdomme, som fx sukkersyge, har ofte et meget stort antal galdesten i deres lever. Fjerner man stenene fra leveren, vil cellerne blive i stand til at indånde mere ilt, optage mere næring, eliminere affaldsprodukter fra deres stofskifte mere effektivt og vedligeholde perfekte kommunikationslinjer med hele kroppen.

Følgende symptomer og sygdomme kan skyldes galdesten i leveren:

Fordøjelsesforstyrrelser, diarré, forstoppelse, allergier, brok, åndedrætsbesvær, leverbetændelse, højt kolesteroltal, bugspytkirtelkarer, hjertesygdomme, hormonelle ubalancer, menstruationsforstyrrelser, astma, hovedpine, iskiass-problemer, rygsmerter, osteoporose, kræft, skævhed i ryggen (muskulært fra ryggen), vrede, madbegær, kronisk træthed med mange flere.

## Udrensningskur

### Ingredienser:

6-12 liter økologisk æblejuice  
4 spsk. Glaubergsalt (fås hos Matas eller i en helsekostforretning)  
3 kopper kogende vand  
½ kop koldpresset olivenolie  
¾ kop grapesaft af rød grapefrugt  
15 dråber GSE, grapefrugtkerneekstrakt – kan undlades, put mere grapefrugt i.  
Evt. et tarmskylningsapparat (fås hos Matas eller på apoteket)

### Forberelse:

Drik 1-2 liter æblejuice om dagen i en periode på 6 dage for bl.a. at blødgøre stenene. Spis normalt, men undgå for mange proteiner. Undgå også at tage medicin, vitaminer og piller såfremt det er muligt. Hvis du føler sult om morgenen den 6. dag, må du afholde sig fra at spise mælkeprodukter, kød, æg og andre animalske produkter, og i stedet holde dig til en vandbaseret grød eller frugt.  
Til frokost anbefales dampede grøntsager og brune ris. Spis og drik ingenting (undtagen vand) efter klokken 14.00. Timingen er essentiel for resultatet af kuren.

### Udrensningen:

- Kl. 18.00: Rør Glaubergsaltet ud i det kogende vand, og del blandingen i 4 portioner à ¾ kop. Drik den første portion, og skyl eventuelt efter med vand for at blive af med den bitre smag.
- Kl. 20.00: Drik den anden kop Glaubergsaltvand.
- Kl. 21.30: Hvis du ikke har haft afføring indtil nu, tag da en tarmskylning eller drik ekstra vand.
- Kl. 21.45: Pres grapefrugten og sørg for at frasortere frugtkødet. Kom grapejuice og olivenolie i en beholder og ryst, tilsæt GSE, og ryst blandingen godt igennem. Det er meningen at du skal drikke blandingen kl. 22.00, men hvis du stadig skal på toilettet et par gange til, må du godt udskyde indtagelsen 10 minutter.
- Kl. 22.00: Stå oprejst ved siden af din seng og drik blandingen, om muligt på én gang, evt. med et sugerør. Du kan bruge brunt sukker til at jage det ned med indimellem slurkene. Brug ikke mere end 5 minutter. Læg dig omgående, sluk lyset og lig fladt på ryggen eller på højre side med hovedet højt på en pude. Ret opmærksomheden mod din lever, og visualiser at miksturen flytter stenene ud ad galdekanalerne i leveren. Lig helt stille i mindst 20 minutter, så stenene bedre kan bevæge sig. Der er ikke nogle smerter forbundet med udrensningen. Læg dig til at sove, hvis du kan, og stå bare op og gå på wc, hvis du skal. Læg i så fald mærke til, om der allerede er små ærtegrønne eller gyldenbrune galdesten. Du får måske kvalme om natten eller i de tidlige morgentimer, men undgå opkastning så vidt muligt. Det vil gå over op ad formiddagen og eftermiddag.
- Kl. 06.00-06.30: Drik din 3. kop Glaubergsaltvand. Hvis du er meget tørstig, kan du drikke et glas varmt vand før saltvandet. Hvil dig eller mediter. Gå i seng hvis du er træt.
- Kl. 08.00-08.30: Drik din 4. kop Glaubergsaltvand, og hvil dig.
- Kl. 10.00-10.30: Nu må du drikke friskpresset appelsinjuice.
- Kl. 11.00: Spis 1-2 stykker frugt. Om en time må du spise let mad.

## Reaktioner

Din afføring vil indeholde madrester, vand og grønne, lysebrune og hvide galdesten i alle størrelser og faconer. Nogle vil, pga. en høj kolesterolkoncentration, flyde ovenpå, mens de mere kalkholdige galdesten vil synke til bunds. Du vil muligvis også udskille hvidligt skum, bestående af millioner af skarpkantede kolestorolkrystaller, som også er vigtige at blive af med. De kan forårsage lidt irritation i endetarmen, men forårsager ikke smerte.

Det er meget sandsynligt, at nogle af stenene vil sidde fast i tyktarmen, og de bør fjernes ved en tarmskylning, eller ved at drikke ekstra vand, for ikke at forårsage hovedpine og ubehag omkring bughulen. Permanente problemer som rygmerter og kroniske allergier kan kræve op til 6 udrensningkure med 4 ugers interval.

## Hvad skal du være opmærksom på

Hvis du er meget syg og indtager livsnødvendig medicin skal du ikke tage denne kur. Hvis du på andre måder er meget svækket, så vent indtil du har energioverskud til kuren.

## GOD FORNØJELSE OG FORDØJELSE☺

