

Leverudrensning

Supplerende organ: Galdeblære (yang organ)
Sanse organ: Øjne
Kropsdele: Muskler og ledbånd
Kropsvæske: Tårer
Sæson: Forår
Organur. 01.00-03.00 (når energien går ind i organet)
Udtryk: Råben og skrigen (vrede)

Vidste du, at leveren genbruger 15% af en kvindes østrogen forsyning?
Og, at sten i leveren reducerer, og i nogle tilfælde totalt modvirker dette genbrug i at opstå. Det er fakta ifølge videnskabelig undersøgelse. Hormonerstatningsterapi bidrager til denne stendannelse.

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 (f.eks. sukkersyge), har et meget stort antal galdesten i deres lever.

Ved at eliminere stenene fra leveren, er kroppens 60-100 milliarder celler i stand til at indånde mere ilt, modtage mere næringsstof, eliminere affaldsprodukter fra deres stofskifte mere effektivt og vedligeholde perfekte kommunikationslinjer med nervesystemet, kirtelsystem og alle andre dele af kroppen.

Hvis du lider af nogle af følgende sygdomme/symptomer, er det sandsynligt, at du har et antal galdesten i din lever:

Fordøjelsesforstyrrelser, diarre, forstoppelse, madbegær, de fleste allergier, brok, besvær ved åndedræt, leverbetændelse, højt kolesterol, bugspytkirtelkatar, hjertesygdom, hormonelle ubalancer, menstruations ubalancer, enhver sygdom, rygskævhed, astma, hovedpine, iskias, ondt i ryggen, osteoporose, kronisk træthed, kræft, gule pletter i det hvide i øjnene, gulfarvning af tænderne, revner/belægninger på tungen og læberne, problemer med hud, negle, tunge, øjne, mund, læber, ja selv skævhed af næse og yderste led af fjerde tå osv.

I oldtiden var leveren anset for at være sjælens sæde, og en leverblokade kunne give alvorlige følelsesmæssige udsving. Depression er forårsaget af blokeringer i leveren og følelser som kedsomhed, irritabilitet, bitterhed og frustration, er alle indikationer på sten i leveren.

Leveren er ansvarlig for genbrug af hormoner, dannelse af blod, og for varme og energiproduktion. En sund stenfri lever udskiller galde ind i fordøjelsessystemet. Den omformer spiste substanser til omsættelige næringsstoffer og neutraliserer berusende substanser som f.eks. alkohol, medicin og giftig mad. Leveren opbevarer vitaminer og mineraler og lagrer sukker, såsom glykogen, og leveren er ansvarlig for hele stofskifteprocessen.

Det er leverens job at afgifte blodet på et fysisk niveau. Den afgifter også følelser på et

energetisk niveau. I traditionel kinesisk medicin er leveren forbundet med følelsen af vrede og ophidselse (organ og meridian). Det er leverens opgave at fjerne vrede. Specielt i den vestlige verden bruger vi leveren som lager for negativitet, og derved stresses og blokeres den. I METAsundhed forbindes leveren også med sult, og her er det ofte den eksistentielle sult vi taler om. Sult efter kærlighed, anerkendelse, berøring osv.

Energi fra jorden kommer op igennem vore fødder og krop, på vejen passerer den leveren. Hvis leveren er blokeret, så når energien ikke den øverste halvdel af kroppen. Dette kan forårsage problemer i brystkassen eller brysterne. Det har også indflydelse på øjne og pande, og kan forårsage hovedpine.

Netop derfor anbefales det på det kraftigste at udføre en leverudrensningskur som en god måde til at forøge ens eget psykiske og følelsesmæssige helbred. Leverudrensning alene kan på ingen måde forløse de hundrede af sten, som sidder fanget i vores lever, som resultat af gentagne recepter på penicillin, p-piller og alle mulige mediciner, foruden giftstoffer indtaget i maden, kaffe, the, alkohol, fastfood, luftforurening osv. såvel som undertrykte negative følelser. Det er vigtigt at kombinere med følelsesforløsende terapi som fx www.tankefeltterapi.dk.

For at fjerne galdesten fra leveren og galdeblære, vil du få brug for følgende:

3-6 liter økologisk æblejuice eller ½ - 1 liter pr dag

4 spsk. Glaubersalt (fås online)

125 ml olivenolie, økologisk, koldpresset og ren

250 ml friskpresset grapefrugt (lyserød er bedst)

15 dråber GSE grapefrugtkerneekstrakt – kan undværes

Bemærk! De 15 dråber GSE i udrensningskuren er til at dræbe bakterier og virus, når de kommer ud af galdekanalen sammen med stenene. Den aktuelle udrensning finder sted inden for en periode på mindre end 14 timer.

Forberedelse:

Drik 0,5-1 liter friskpresset eller økologisk æblejuice om dagen over en periode på 6 dage. Det vil blødgøre stenene og gøre deres passage gennem galdekanalen lettere. Æblejuicen har en stærk rensende effekt, og kan forårsage oppustethed og endog diarre under de første få dage. Æblejuicen hjælper også på udvidelsen af galdekanalerne og blødgør stenene i forberedelsen til deres forløsning. Hvis det føles for ukomfortabelt, så fortynd æblejuicen med kildevand. Dette, i forbindelse med den normale mængde vand, du drikker.

Kuren varer 7 dage. Spis tre daglige normale måltider, undgå dog for mange proteiner undgå helt animalsk protein og meget kolde/frosne ting. Hovedparten af udrensningen kan gøres på en weekend, når du har tid til at hvile. Det er at foretrække at udføre udrensningen, efter fuldmåne når månen er aftagende. Undgå at tage medicin, vitaminer eller piller, med mindre det er absolut nødvendigt.

Hvis du føler sult om morgenen den 6. dag, hvor du drikker æblejuice - spis da et let morgenmåltid såsom kogt havregryn, frugt eller frugtjuice (ingen mælk, smør, yoghurt, ost, bacon, æg osv.).

Spis dagligdags dampede grøntsager og brune ris til frokost. Spis og drik ingenting (undtagen vand) efter kl.14.00. Timingen på udrensningen er essentiel for succes på udrensningen.

Udførelse af udrensningen:

Drik hver af de første 6 dage ½ -1 liter æblejuice i løbet af dagen, fordelt fra morgen til aften og gerne jævnlige.

Kl 18.00: Bland 4 spsk. glaubersalt i 3 kopper varmt vand i en skål (husk rør rundt ellers stivner det). Det giver 4 portioner (¾ kop). Drik den første portion nu. Du må godt drikke lidt vand bagefter, for at blive af med den bitre smag i munden. Det er måske lettere at tage et sugerør, som så kan tages så langt ind i munden, at man undgår at smage den bitre smag alt for meget.

Kl. 20.00: Drik den anden kop glaubersaltvand.

Kl. 21.30: Hvis du ikke har haft afføring indtil nu, udfør da et vandlavement, det vil udløse en serie af afføringer.

Kl. 21.45: Pres grapefrugten. Du skal bruge 250 ml juice - fjern frugtkødet. Hæld juicen og de 125 ml olivenolie i en melryster, tilsæt 15 dråber GSE. Luk melrysteren tæt og ryst hårdt ca. 20 gange, eller til det er mikset godt sammen. Det er meningen, at du skal drikke denne mikstur kl. 22.00. Men, hvis du føler, at du stadig skal på wc par gange mere, må du godt udsætte indtagelsen af mixturen yderligere i 10 min.

Kl. 22.00: Stå ved siden af din seng (sid ikke) og drik blandingen, hvis muligt på én gang, ellers med et sugerør. Du må godt bruge brunt sukker til at lette den bitre smag imellem slurkene. Brug ikke mere end 5 minutter.

Læg dig ned omgående, ellers kan du ikke løsne stenene. Sluk lyset og lig fladt på ryggen, eller på højre side, med hovedet højt på en pude eller to. Ret din opmærksomhed på din lever, og hvis du kan, da visualiser at miksturen flytter stenene ud af de utallige galdekanaler i din lever. Lig helt stille i mindst 20 minutter, det giver stenene en chance for at bevæge sig gennem galdekanalerne. Der vil ikke være nogen smerte, fordi glaubersaltet vil holde galdekanalernes ventiler vidt åbne. Læg dig til at sove, hvis du kan. Hvis du på noget tidspunkt igennem natten føler, at du skal på wc, så gør det. Se efter om der allerede er små galdesten (ærtegrønne eller gyldenbrune) flydende i toilettet. Du får måske kvalme om natten og i de tidlige morgentimer. Det vil gå over op ad formiddagen. Undgå så vidt muligt opkastning.

Den følgende morgen:

Kl 6.00-6.30: Når du vågner, men ikke før kl. 6.00, drik din 3. kop glaubersaltvand.

Føler du dig meget tørstig, da drik et glas varmt vand, før du drikker saltvandet. Hvil dig eller mediter. Hvis du føler dig træt, så gå i seng.

To timer efter 3. kop glaubersaltvand: Drik din 4. kop glaubersalt og hvil dig.

Kl 10.00-10.30: Nu må du drikke friskpresset frugtjuice, helst æble- eller appelsinjuice.

Kl 11.00: Spis 1-2 stykker frugt. En time senere må du spise let mad.

Hvad du kan forvente:

Du kan forvente en række provokerede afføringer i form af diarre, bestående af galdesten blandet med madrester, derefter kun med vand! Se efter galdesten flydende i toilettet. De

flyder, fordi de indeholder op til 95% kolesterol. Du vil hovedsagelig se grønne galdesten, men også lysebrune og hvide sten, i alle størrelser og faconer, nogle er på størrelse med en ært eller mindre.

Nogle af de større lysebrune sten synker måske sammen med afføringen, fordi de er kalkholdige og indeholder tungere giftige substanser og små mængder af kolesterol. Alle de grønne er bløde som kit takket være æblejuicen. Du kan også finde et lag af hvidt eller hudfarvet skum og urenheder flydende i toilettet.

Skummet består af millioner af små skarpkantede kolesterolkrystaller, som let kan få de små galdekanaler til at briste. De er lige så vigtige at blive af med.

Det er meget sandsynligt, at nogle af stenene vil blive fanget i tyktarmen. De kan hurtigt fjernes med en tyktarmsudskylning. Hvis de får lov til at forblive i tyktarmen, kan de forårsage irritation, hovedpine, ondt i maven og bughule ubehag. Faktisk vil jeg ikke anbefale leverudrensningskuren, med mindre du er med på at tage en tyktarmsudskylning bagefter. For permanent at få kureret rygmerter, allergier eller andre helbredsproblemer, er du nødt til at fjerne alle sten. Dette kan kræve helt op til 12 udrensningskure, som kan gøres med 4 ugers interval. Foretag ikke udrensninger hyppigere end dette interval, men bliv ved til der ikke kommer flere sten ud. Der kan gå et til tre gange før der kommer de første sten. Når der ikke kommer flere sten, nøjes da med at lave udrensningen hvert halve år.

GOD FORNØJELSE!