

Leverrening

Detta är ett recept på en effektiv leverrening som har förmågan att rena levern från leverstenar och andra föroreningar. Se till att du följer instruktionerna strikt och verkligen låter bli att äta fett och proteiner under reningsdagen.

Om du märker att du har leverstenar, gör då om leverreningen tidigast två veckor senare. Vissa personer har hundratals leverstenar och det kan ta ett antal reningar innan alla elimineras. Upprepa proceduren tills det inte längre kommer ut några leverstenar. För en frisk person, utan leverstenar, rekommenderar den här leverreningen 2 gånger/år. Det är alltid bra att rådfråga sin läkare och höra om reningen är lämplig och säker för dig.

Fördelar Med Leverrening

Leverrening kan leda till att du sänker dina kolesterolvärden, förbättrar matsmältningen, får mer energi. I många fall har det även visat sig hjälpa med allergier. Personer som har problem med att gå ner i vikt kan också uppleva att det blir lättare efter leverreningen.

För Leverreningen Behöver Du

- 2 Grapefrukter
- 1 Citron
- 1,25 dl Extra Virgin Olivolja
- 4 matskedar Epsomsalt (fråga efter magnesiumsulfat på Apoteket)
- 7,5 dl vatten

Instruktioner

Gör leverreningen förslagsvis på en lördag. Under reningsdagen är det viktigt att du inte äter något fett eller protein. Du kan fortfarande äta frukter, grönsaker och vissa spannmål och ris men utan något extra fett eller protein. Undvik avokado och nötter, då de innehåller mycket fett. Ät framförallt inga djurprodukter som mjölk, kött, ägg. Du gör det för att bygga upp galla under dagen så att all släpps ut på kvällen tillsammans med orenheter. Drink mycket vätska.

KI 14:00

Ät och drick ingenting efter den här tiden. Förbered epsomsaltlösningen genom att blanda 7,5 dl vatten med 4 matskedar epsomsalt. Dela upp lösningen i 4 lika delar och ställ in i kylskåpet.

KI 18:00

Drink första portionen epsomsaltlösning. Ät och drick inget mer. Epsomsaltlösningen kommer att ha en laxerande effekt och den kommer även att hjälpa till att öppna kanaler så att eventuella leverstenar kommer ha möjlighet att ta sig ut.

KI 20:00

Drink den andra portionen epsomsaltlösning. Ät och drick inget mer.

KI 21:45

Pressa juice från dina grapefrukter och din citron så att du har 1,25 dl juice. Blanda den med 1,25 dl olivolja. Förbered allting så att du kommer att kunna gå och lägga dig. Passa på att gå på toaletten.



KI 22:00

Drink juice och oljeblandningen och lägg dig snabbt på rygg eller sida. Om du har någonting varmt kan du lägga det över levern (höger sida där revbenen slutar). Ligg still i 30 minuter. Stanna sedan kvar i sängen och försök somna.

KI 06:00

Drink den tredje portionen epsomsaltlösning.

KI 08:00

Drink den sista portionen epsomsaltlösning. När du går på toaletten, titta vad som kommer ut. Leverstenar brukar innehålla en hel del kolesterol och därför flyta. De kan skifta i färg och storlek. De kan vara gröna, gula eller bruna. Storleken är från små korn upp till en femkrona. Även parasiter kan komma ut.

KI 11 -

Du kan börja äta och dricka. Börja med att äta någonting lätt som inte innehåller mycket fett och proteiner. Du kommer troligtvis att vara lite lös i magen under dagen.

Om du märker att du mår riktigt dåligt och helt saknar energi kan det röra sig om parasiter. Det finns parasitkurer med nejlika och svart valnöt som kan hjälpa rena matsmältningskanalen. Bland annat Örtagubben i Stockholm har dessa (och de säljer även via internet).

Lycka till med reningen!

www.PerfectHealth101.net