

SAMMANSTÄLLNING – METODER FÖR AVGIFTNING OCH UTRENSNING

Trött, svullen, hängig, blir lätt sjuk? – Dags för en utrensning!

Rensa och städa ur kroppen. Undvik sådant som kroppen inte tål, lägg märke till hur du reagerar på maten.

Systemen överbelastas av dålig kost, stress, brist på motion, dålig sömn, rökning, luftföroreningar, mycket socker osv.

Den naturliga utrensnings- och läkningsförmågan och kroppens flöden ställs åt sidan.

Det går inte att bara fylla på om inte utflödet fungerar! Någonstans lagras det som inte lämnar kroppen!

Utrensning av skräp och slagg behövs med jämna mellanrum eftersom stress och anspänning ger obalans och hämmar flödena.

En storstädning ger hela systemet en bra chans att självbalansera och självläka. När du stimulerar kroppens reningssystem höjs din energi.

Allt pågår egentligen på cellnivå – där hinner man inte med!

När cellerna arbetar och tar upp näring bildas också slaggprodukter som måste rensas ut via lymfa, hud, andning, urin och avföring.

När vi ofta utsätter kroppen för "skräpmat", snabba kalorier, kemikalier (även mediciner), avgaser, cigarettrök, transfetter, socker, bekämpningsmedel, färgämnen, konserveringsmedel osv.... blir det svårt för cellerna. Avgiftningen hinner inte med.

När de utan uppehåll jobbar i motvind kan det efter en tid samlas så mycket restprodukter att vävnaderna inte får nog med syre.

Det blir inflammationer, cellerna börjar fara illa, får svårt att kommunicera, kroppens flöden blockeras och immunförsvaret försvagas..

Det blir som en långsam förgiftning. Den successiva nedskräpningen av kroppen ökar risken för att du ska bli sjuk.

Sjukdom är ytterst en reaktion på överbelastning i systemet, på inflammation och hämrat energiflöde - samma som att åldras i förtid...

Tecken på ansamling av slagg i kroppen – bindväven signalerar!

När kroppen är överbelastad fastnar slaggprodukter bland annat i bindväven, kroppens nätverk av kollagen 2mm under huden.

Bindväven sväller upp. Huden blir spänd/plufsig/mindre spänstig. Svårt eller omöjligt att lyfta huden från benet.

Hudens tillstånd speglar resten av kroppens – ända ner på cellnivå.

Det är här utrensning/avgiftning/ detox kommer in.

Yttersta syftet är att städa ut skräp och återfå ett naturligt flöde i kroppen.

Samtidigt sker ofta en viktminskning vid utrensningen.



Kroppens reningssystem

Kroppens huvudvägar för utrensning av giftämnen och avfallsprodukter.

Utrensningsorgan

- Tarmen - hälsosamma tarmbakterier, fiber, vatten
- Urinen - vatten, måttligt med protein och kolhydrater, inte överdrivet mycket salt i kosten
- Huden - vatten, torrborstning, träning, bastu - svettas
- Lungorna - andning, avslappning, motion

Förmågan till utrensning påverkas av:

Stressnivå, anspänning och obalanser i hormonsystemet – sköldkörtel, binjurar, hypofys osv

Vi är också beroende av ett fungerande inre system som ”paketerar” och levererar avfallet till utrensningsskanalerna.

Det sker i levern, njurarna och lymfan.

Levern

är ansvarig för de flesta avgiftningsprocesser. Den tar hand om det vi stoppar i oss – mat, läkemedel, koffein, alkohol, nikotin m.m – och kroppens egna avfallsprodukter från ämnesomsättningen. Leverns avgiftning kräver mycket energi. Hela 80 procent av den energi som krävs för att bygga molekyler hos vuxna, går åt till avgiftningen!

Njurarna

tar emot och renar cirka 1,3 liter blod per minut, motsvarar knappt en fjärdedel av det blod som hjärtat pumpar ut per minut.

De är också beroende av lymfans dränerande förmåga för att kunna bilda en maximalt koncentrerad urin.

Njurarna och lymfan stimuleras av motion, djupandning, massage, ljus och värme. Det är sådant som du själv kan påverka.

RENA KROPPEN

1. DRICK RENT VATTEN – 8 till 10 glas vatten/dag
2. LCHF – utrensning slaggprodukter, blodsocker, minskat sockersug
3. 5:2-korttidsfasta – utrensning, cellreparation m.m.
4. Behandlingar – zonterapi, strykningsterapi, örönakupunktur
5. Tillskott MSM (svavel) – för levern m.m.
6. Tillskott Björkaska (basmineral) – syra/basbalansen, cellkommunikation, njurarna m.m.
7. Tillskott Laktobakteria bulk (örtpulver med 30 örter) – immunförsvaret, avgiftning, för mage och tarmslemhinna
8. Torrborsta huden (viktigt utrensningsorgan) - stimulerar lymfans flöde, avgiftar bindväven
9. Epsomsalt (magnesiumsulfat) – helkroppsbad, fotbad, omslag, avgiftar bindväven, avslappnande
10. Rör på kroppen – 30 minuters promenad/dag, gärna i snabb takt så du svettas (utrensning)

Metoder för utrensning	Kommentar
1. <u>DRICK VATTEN!!</u>	<p>Åtta till tio glas vatten /dag för matsmältningen, cellerna och utrensning av slagg och gifter Kroppen behöver minimum åtta till tio drickglas vatten varje dag, utöver andra drycker .Motsvarar 1,5 – 2 liter vatten. Drick alltid när du är törstig, Törst förväxlas ofta med hunger.</p> <p>För matsmältningen- drick ett eller två glas vatten en halvtimme före maten och ett par glas i samband med huvudmåltiderna. Förhindrar att blodet blir koncentrerat och drar ut vatten från cellerna i omgivningen i samband med måltiden.</p>
2. Diet LCHF – 1 vecka (fler veckor om det känns rätt)	<p>Inleder utrensningen Inga kolhydrater. Kroppen gör sig av med vätska eftersom kolhydrater binder vätska. Ät ordentligt med fett, naturlig kvalitet och rena produkter (se nedan). Fett gör dig mätt, ökar fettförbränningen och samtidig utrensning av slaggprodukter. Effekter: Ökad fettförbränning, stabil blodsockernivå, snabbare och hållbar mättnadskänsla, minskat sockersug. (Går att baka LCHF-bröd utan kolhydrater – mängder av recept på Internet).</p> <p>Drick ordentligt, 1,5 – 2 liter rent vatten per dag! <i>Räkna inte kalorier när du äter enligt LCHF</i></p> <p>Äkta smör. Äkta vispgrädde, 40%. Bacon och övrigt kött från gris. Kyckling och övrig fågel. Nötkött, Vilt. Fisk och skaldjur. Ost. Fetaste sorten. Vanlig ost, fetaost, lagrade ostar, mögelostar osv. Ägg Nötter (vissa sorter innehåller hög andel kolhydrater, läs på förpackningen). Kokosfett Majonäs Feta såser som bearnaise, cafe de paris osv. Rapsolja Grönsaker som växer ovan jord. Blomkål, broccoli, tomat, gurka, isbergssallad osv. Ölkorvar är utmärkta som mellanmål. Läs på förpackningen.</p>

<p>3. 5:2 metoden Två dagar/vecka -Kvinnor 500 kcal -Män 600 kcal</p>	<p>Fortsatt utrensning med minimal ansträngning – upprepad korttidsfasta Cellerna får det "lugnare på jobbet" två dagar i veckan. Kroppen prioriterar att reparera de befintliga cellerna, före att tillverka nya (som är prioriterat när du inte fastar). Gamla lagas och dåliga rensas ut. Produktionen av nya celler stimuleras också med förbättrad verkan <u>efter</u> fastan. Hela kroppen får möjlighet till nystart.</p> <p><u>Övriga dagar</u> Dra ner på syrabildande föda: läskedrycker, svart te och kaffe, socker, snabba kolhydrater, vitt bröd, ris och pasta, alkohol m.m . Avstå från alla typer av lightprodukter. Ät rena produkter, smör istället för margarin, korv med hög kötthalt. Om möjligt välj ekologiskt, kravmärkta produkter. Skölj kroppen - drick 1,5 – 2 liter rent vatten/dag! Räkna kalorierna två dagar i veckan: www.kaloritabell.com, Övriga dagar är allt som vanligt</p>
<p>4. BEHANDLINGAR</p>	<p>Zonterapi, strykningsterapi och öronakupunktur Behandlingarna hjälper effektivt kroppens flöden igång, påverkar och rensar lever, njurar, tarmsystem och lungor. De påverkar stress och obalanser i hormonsystemet, som i sin tur skapar obalanser som drabbar både matsmältning och kroppens utrensningsförmåga.</p>
<p>5. Tillskott MSM (MetylSulfonylMetan- tillhör svavelfamiljen)</p>	<p>Levern – stöd och avgiftning Svavel är en viktig beståndsdel i kroppens kollagen (ett fiberprotein) och keratin (svavelhaltigt protein), som bygger upp all bindväv, brosk, senor, hår och hud. Neutraliserar och eliminerar gifter. Antioxidant. Saknar biverkningar, kan inte överdoseras, tunnar blodet med samma verkan som t.ex en magnecyl. Den som äter blodförtunnande t.ex <i>Varan</i> rådgör med läkare innan.</p> <p>Bland mycket annat använder kroppen MSM i framställningen av nya celler och för att producera aminosyror, enzymer och signalsubstanser t.ex dopamin och serotonin. Dopamin är en av de viktigaste signalsubstanserna i det centrala nervsystemet. MSM håller kroppens leder rörliga.</p> <p>Dosering – se särskilt dokument.</p>
<p>6. Björkaska</p>	<p>Utrensning, avgiftning och cellernas funktion och kommunikation Innehåller nio basiska mineraler: natrium, kalcium, magnesium, fosfor, krom, zink, mangan, molybden och selen. Kan med fördel kombineras med svavel (MSM). Innehåller antioxidanter. För syra-/basbalansen. Återställer ett lågt pH i kroppen – vanligt nuförtiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avgiftar, rensar kroppens vävnader och ledvätskor från syror och gifter. - Öppnar trafiken genom cellernas höljen - näring in/avfall ut - Förbättrar och återupprättar kommunikationen mellan cellerna - Gynnar självläkning, immunförsvar, energin m.m... <p>Tillredning och dosering – se särskilt dokument</p>

<p>7. Laktobakteria Bulk</p>	<p>Rensar avlagringar och ev tarmfickor, ger näring och bygger upp tarmslemhinna och tarmvägg. Näringspulver bestående av 30 utvalda örter, för levern, immunförsvaret, tarm och tarmflora. Innehåller probiotika – goda tarmbakterier.</p> <p>Mer information om örterna, användning och dosering – se särskilda dokument.</p>
<p>8. Torrborstning</p>	<p>Torrborstning av huden renar lymfa och bindväv Lymfan för bort gifter och överskottsvätska från kroppscellerna. Lymfan har ingen egen ”pump”, som hjärtat är för blodådrorna. Lymfans flöde stimuleras istället genom hudborstning, massage och rörelse. Det klassiska sättet för lymfdränage och rening av lymfa och bindväv.</p> <p>Instruktion – se särskilt doument</p>
<p>9. Epsomsalt Magnesiumsulfat</p>	<p>Bad/fotbad/omslag För muskulaturen, avlägsnar gifter ur bindväven, avslappnande, smärtlindrande m.m. Ett <u>varmt</u> bad ger kraftig svettning, man känner sig mycket varm och avspänd.</p>

Bindväven...

Utgör ca 30 % av kroppsproteinet. Finns i hela kroppen – i blodkärlsväggarna, runt celler, runt alla organ, bildar brosk, ben och senor.

Separerar varje organ och verkar som ett aktivt reningsfilter mellan blod och organceller.

Här transporteras näring, hormoner slaggprodukter och gifter

Ämnen passerar bindväven på sin väg mellan blodkärl, cell och lymfa.

I bindväven sker den tysta kampen mellan sjukdom och hälsa.

Har stor betydelse för näringsförsörjning till cellerna.

En belastad bindväv bromsar näringsämnenas väg till cellen.

Bindväven kan också lagra stora mängder av slaggprodukter som miljögifter och urinsyra för att dessa inte ska skada cellerna.

Ett nyptest (lyft av huden) visar hur stor belastningen av syror är i bindväven. Bindväven kan dock vara belastad även om nyptestet visar annat.

Vid överbelastning av slaggämnen skapar kroppen inflammation för att rena bindväven. Inflammation är kroppens "rop på hjälp" och signalerar att nu klarar inte bindväven mer belastning. Slaggprodukter och syror kan också lagras i leder.