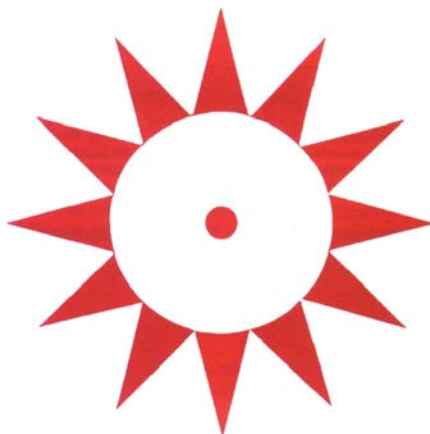


LEV LÆNGERE

Gør kur til din lever

Pjece om
Forebyggelse af kroniske sygdomme

Uddrag af bogen:
Elsk din lever og lev længere
af Andreas Moritz



Udgivet af Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft efter tilladelse
fra forlaget Hovedland

Indholdsfortegnelse

Indledning til forebyggende lever- og nyrerensning.....	3
Forfatterens forebyggelse af både ny sygdom og ubehag ved eksisterende skavanker gennem gentagne leverrensninger...	4
Lever- og galdeblæreskyllingen.....	6
Nyrerensning.....	23
Yderligere vejledning i forebyggelseskurene og andet vigtigt	30

Juridisk note

Denne pjece skal ikke erstatte lægens rådgivning og behandling.

Enhver anvendelse af de informationer, som gives i pjecen, sker helt på læserens eget ansvar. Pjeceudgiveren bærer intet ansvar for evt. negative virkninger eller følger af nogen af de præparater eller fremgangsmåder, som beskrives i pjecen.

Læseren bør anvende sin egen dømmekraft eller rådføre sig med en holistisk eller egen læge, før vedkommende anvender noget af det i pjecen beskrevne på egne problemer.

Ideerne i pjecen tager primært sigte på at give læseren mulighed for at forebygge livsstilssygdomme ved at holde lever og galdeblære fri for urenheder.

Forord

Da jeg hørte om bogen "Elsk din lever..." vidste jeg pr. intuition straks, at bogen måtte jeg have og kuren måtte jeg følge. 150 sten kom ud. Det har været en fantastisk gave for mig. Jeg er ikke i tvivl om, at kuren er noget af det enkleste og mest virksomme til at rense ud - både fysisk og følelsesmæssigt. Med en ren lever får vi slet og ret nyt liv i vores krop og sind. Det er dit liv og din sundhed - hvilke råd har du lyst til at følge? Mærk efter...

Marianne Camille Tiffanie Kirkskov, speciallæge, kinesiolog m.v.

Indledning til forebyggende lever- og nyrerensning

Den fantastiske bog af Andreas Moritz udgivet på forlaget Hovedland "Elsk din lever og lev længere" giver nu alle mulighed for i hjemmet forebyggende og fuldstændig smertefrit at rense lever og galdeblære for sten, kolesterolklumper m.m.

I det følgende anfører Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft nyre- og leverrensningskurene som en appetitvækker til at købe det livsvigtige værk. Det kan være med til at give dig et helt nyt liv, idet galdesten og kolesterolklumper, som vi alle er fyldt med, resulterer i alle mulige kropslige skavanker, der reducerer din livskvalitet betragteligt. Kurene er anført med bemærkninger, så det fremgår, hvor simpelt det er at rense lever og galdeblære for en masse sundhedsnedbrydende urenheder, der både på kort og langt sigt belaster dit immunsystem. Det er vigtigt, at du anskaffer bogen, inden du begynder på selve leverrensningskuren, da den fornødne baggrundsviden er nødvendig for helhedsforståelsen.

Tag det fremtidige liv i egne hænder og kom i gang med den vigtige forebyggelse nu.



Forfatterens forebyggelse af ny sygdom såvel

som ubehag ved eksisterende skavanker gennem gentagne leverrensninger

Da jeg var otte år gammel, undersøgte min onkel – som var en førende iridolog¹ i Tyskland på det tidspunkt – mine øjne og fortalte mig, at jeg havde “sten” i leveren. Fra jeg var 6 år, begyndte jeg at have problemer med at fordøje maden. I løbet af de næste tolv år fik jeg en række forskellige helbredsproblemer som juvenil reumatoid arthritis, arytmi, kronisk forstoppelse, kronisk hovedpine og migræne, skræmmende mareridt om natten, blodmangel, hudsygdomme og en kort skoliose eller sidekrumning på rygsøjlen. Hver fjerde eller femte uge skete det, at jeg besvimede under messen i kirken, eller mens jeg stod i kø i banken eller på postkontoret. Besvimelsesanfaldene blev stadig alvorligere og var ledsaget af opkastninger og diarre. Jeg var syg og lå i sengen tre eller fire dage efter hver gang. Ingen læge var i stand til at give en forklaring på disse invaliderende symptomer.

Da jeg var 15, indledte jeg et grundigt studium af fordøjelsessystemet, og jeg ændrede min kost talrige gange for at finde ud af, om det jeg spiste, på en eller anden måde bidrog til mine sygdomme. Til sidst fandt jeg ud af, at jeg helt bogstaveligt havde forgiftet min krop med fødevarer af animalsk oprindelse (kød, fisk, kylling, æg, ost og mælk). Da jeg helt holdt op med at spise disse ting, forsvandt de fleste af mine sygdomme, også min arthritis og arytmi. Men min lever virkede sløv, skoliosen var der stadig, og jeg var på vej mod en række andre kriser.

Cirka ti år senere blev mine besvimelsesanfald til stærke galdeblærefanfald. De sten, min onkel tidligere havde set, havde vokset sig større, og der var blevet flere af dem. [Bemærk: Hvis stenene ikke fjernes fuldstændigt, vil de fortsætte med at bloke

¹ Iridologi eller videnskaben om øjendiagnose er en diagnosemetode, som i Tyskland og flere andre lande accepteres af læger. Den kan hurtigt gennem en omhyggelig undersøgelse af iris afsløre, om der findes fysiske lidelser, og hvad årsagen til dem er.

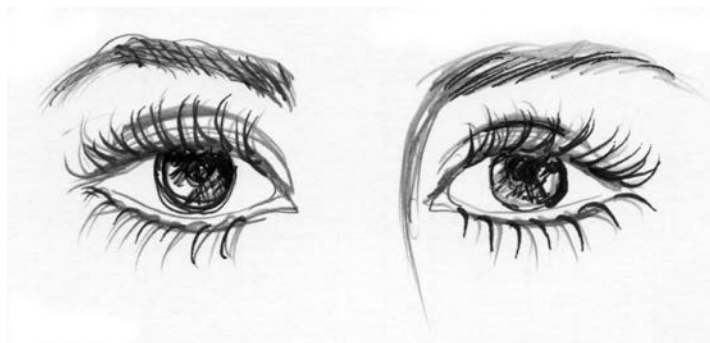
re galdestrømmen, hvilket øger dannelsen af sten]. Jeg havde i alt over fyrre smertefulde anfald, som hver varede fra tre til ti dage. De var som regel ledsaget af opkastninger og diarre, hovedpine, forfærdelig ondt i ryggen og søvnløse nætter. Eftersom jeg aldrig i

hele mit liv har taget smertestillende midler eller apotekermedicin og aldrig er blevet vaccineret, var dette for mig ikke en forklaring. Jeg var desuden fast besluttet på at finde frem til den virkelige løsning på problemerne.

Jeg begyndte at eksperimentere med forskellige urter, behandlinger og de metoder til at rense leveren, som man har kendt og brugt i forskellige kulturer rundt om i verden i tusinder af år. Af alle de metoder, jeg undersøgte, afprøvede og forbedrede, har den metode, jeg beskriver i denne bog, vist sig at være den mest effektive for mig.

Under min første rigtige leverskylning kom jeg af med 500 galdesten. Samme dag var det slut med mine galdeblærefald. Med de andre problemer som ondt i ryggen, ledsmerter, den korte skoliose og fordøjelsesproblemerne blev det bedre og bedre for hver ny leverskylning. Efter tolv leverskylninger, hvor jeg kom af med 3.500 galdesten, var min lever fuldstændig ren, og mit helbred var langt om længe sådan, som jeg altid havde ønsket, det skulle være.

I dag bemærker folk min ungdommelige vitalitet, min livsglæde og min sunde, smidige krop – ting, jeg for femogtredivå år siden bare kunne drømme om.



Lever- og galdeblæreskylningen

At rense leveren og galdeblæren for galdesten er noget af det vigtigste, man kan gøre for sit helbred. Leverskylningen kræver 6 dages forberedelse efterfulgt af den faktiske skylning, som tager 16 til 20 timer. Man skal bruge følgende til at fjerne galdesten:

Æblemost	6 énliterskartoner
Epsomsalt (eller magnesiumcitrat)*	4 spsk. opløst i 8 dl vand fordelt på 4 glas a 2 dl
Ekstra jomfruolivenolie, koldpresset	1¼ dl
Enten frisk grapefrugt (pink er bedst) eller en blanding af friskpresset citron og appelsin**	Nok til at presse 2 dl saft
2 halvlitersbeholdere, den ene med låg	

Bemærk: * Køb Epsomsalt (magnesiumsulfat – kaldes også engelsk salt eller bittersalt). Brug ikke badesalt, men køb kemisk rent magnesiumsulfat på apoteket, hvor det sælges som et naturligt laxativ eller afføringsmiddel. Hvis du ikke kan få det, så brug magnesiumcitrat i stedet. ** Kan du ikke tåle grapefrugtsaft, eller har du det med at få kvalme af det, kan du bruge friskpresset citron- og appelsinsaft i stedet. Virkningen er den samme, uanset hvad du vælger.

Forberedelser

Drik 1 liter æblemost eller friskpresset æblesaft (se andre muligheder nedenfor) om dagen i en periode på seks dage: (Du kan drikke endnu mere, hvis du føler trang til det). Æblemostens indhold af æblesyre gør galdestenene bløde, så de nemt kan passere gennem galdegangene. Æblemosten har desuden en stærkt rensende virkning. Nogle følsomme mennesker kan føle sig oppustede og få lidt diarree de første dage. Diarreen er for en stor del i virkeligheden stillestående galde, som udskilles af leveren og galdeblæren (kan ses på den brungule farve). Den gæring, juicen fremkalder, er med til at udvide galdegangene. Hvis det bliver lidt ubehageligt, kan man tilsætte vand til æblemosten eller vælge en af de andre muligheder, som beskrives senere. Drik æblemosten langsomt dagen igennem (undgå at drikke juicen under, lige før eller i de første to timer efter måltiderne og om aftenen). Du skal fortsætte med at indtage dine normale seks til otte glas vand.

Bemærk: Økologisk æblemost er at foretrække, men leverskyl-

ningen virker lige så godt med enhver god, almindelig æblemost, man kan købe, med æblekoncentrat eller med æblecider. Det kan være hensigtsmæssigt at skylle munden med natriumbikarbonat (bagepulver) og/eller børste tænder flere gange om dagen for at forhindre syren i at beskadige tænderne. (Hvis du ikke kan tåle æblemost eller er allergisk over for den, så se de andre valgmuligheder, der forklares i *Vanskeligheder med leverskyllningen* i slutningen af dette kapitel).

Kostanbefalinger: I hele den uge, hvor du forbereder dig og renser ud, skal du *undgå mad og drikkevarer, som er kolde eller frosne*. De nedkøler leveren og vil dermed gøre udrensningen mindre effektiv. *Al mad og alle drikkevarer bør være varme eller minimum have stuetemperatur*. For at hjælpe leveren med at forberede sig på den centrale del af udrensningen skal du forsøge at *undgå fødevarer af animalsk oprindelse, mejeriprodukter og stegt mad*. Ellers kan du spise normale måltider, men undgå at spise for meget.

Det bedste tidspunkt for leverskyllningen: Den vigtigste og afsluttende del af leverskyllningen udføres bedst hen over en weekend, når du ikke er under pres og har tid nok til at hvile dig. Selv om leverskyllningen er virkningsfuld på et hvilket som helst tidspunkt af måneden, er det bedst at lægge den på en dag mellem fuldmåne og nymåne, altså ved aftagende måne. Prøv at undgå at lægge selve leverskyllningen på en fuldmånedag (kroppen har en tendens til at hobe mere væske op i hjernen og vævet på denne dag end på alle andre dage). Nymåne-dagen er den bedste til udrensning og helbredelse.¹

Hvis du tager nogen form for medicin: Mens du forbereder dig på og gennemfører leverskyllningen, bør du undgå at tage nogen form for medicin, vitaminer eller kosttilskud, som ikke er absolut nødvendige. Det er vigtigt ikke at give leveren ekstra arbejde, som kan påvirke dens mulighed for udrensning.

Sørg for at rense tyktarmen før og efter leverskyllningen: Selv om du har regelmæssig afføring, er dette ikke nødvendigvis et tegn på, at din

tyktarm er ren og ublokeret. En rensning af tyktarmen, som udføres enten nogle dage inden eller ideelt set på den sjette dag af forberedelserne, er med til helt at undgå eller at minimere ubehag eller kvalme i forbindelse med selve leverskyllningen. Den forebygger, at der sker et tilbageløb af olieblandingen eller af affaldsprodukter fra fordøjelseskanalen ind i mavesækken. Den medvirker også til, at kroppen hurtigt kan komme af med de galdesten, der er udskilt fra leveren. En tarmskyllning (colonhydroterapi) er den hurtigste og nemmeste metode til at forberede tyktarmen på leverskyllningen. Skyllning ved hjælp af Colema Board (se nærmere i *Hold tyktarmen ren* i kapitel 5) er den næstbedste metode.

Hvad du skal gøre på den sjette dag med at drikke æblemost: Drik den hele liter æblemost om morgenen. Du kan begynde at drikke juicen straks efter, at du er vågnet. Hvis du er sulten om morgenen, så spis en let morgenmad som for eksempel varm grød. Havregrød vil være ideel. Undgå sukker eller andre sødestoffer, krydderier, mælk, smør, fedtstoffer, yoghurt, ost, skinke, æg, nødder, wienerbrød, morgenmadsprodukter med kold mælk og lignende. Frugt eller frugtjuice er fint. Til frokost spises kogte eller dampede grønsager med hvide ris til (helst basmatiris)

¹ Detaljerede forklaringer af månens indflydelse på kroppen findes i forfatterens bog *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

krydret med en lille smule uraffineret havsalt eller stensalt. Jeg gentager: *Spis ingen proteinholdige fødevarer, intet smør eller andre fedtstoffer*, ellers kan det være, du får det dårligt under selve leverskyllningen. *Spis og drik ingenting (bortset fra vand) efter klokken 13:30*, ellers kan det blive svært at få stenene til at passere! Følg nedenstående plan nøjagtigt.

Selve leverskyllningen - Om aftenen

Klokken 18:00: Tilsæt 4 spiseskefulde Epsomsalt (magnesiumsulfat) til i alt 8 deciliter filtreret vand i en beholder. Dette giver fire portioner på 2 deciliter. Drik den første portion på 2 deciliter nu. Du kan tage et par slurke vand bagefter for at neutralisere den bitre

smag i munden eller tilsætte lidt citronsaft, så det smager bedre. Nogle mennesker bruger et stort sugerør, så væsken ikke kommer i berøring med tungens smagsløg. For de fleste mennesker fungerer det godt, hvis de holder sig for næsen, mens de drikker det. Det er også udmærket at børste tænder bagefter eller skylle munden med natriumbikarbonat (bagepulver). Noget af det vigtigste, Epsomsaltet bevirker, er at udvide galdegangene, så det bliver nemt for stenene at passere. Epsom-saltet fjerner også affaldsprodukter, som kan stå i vejen for, at stenene kan komme fri. (Hvis du er allergisk over for Epsomsalt eller bare ikke kan få det ned, kan du vælge at bruge samme dosis af det næstbedste – magnesiumcitrat). Sørg for at lægge de citrusfrugter, du skal bruge, frem, så de får stuetemperatur.

Klokken 20:00: Drik den næste portion Epsomsalt på 2 deciliter.

Klokken 21:30: Hvis du endnu ikke har haft afføring og ikke inden for de sidste 24 timer har rensset tyktarmen, så tag et lavement med vand. Dette vil udløse en række toiletbesøg.²

Klokken 21:45: Vask grapefrugter (eller citroner og appelsiner) grundigt. Pres saften ud af dem og fjern frugtkødet. Du har brug

² Se nærmere om lavementer i forfatterens bog *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*.

for 2 deciliter saft. Hæld saften og 1¼ deciliter olivenolie i halv-litersbeholderen med låg. Luk låget tæt og ryst blandingen godt, cirka 20 gange eller til du har en vandig opløsning. Ideelt set skal du drikke denne blanding klokken 22:00, men hvis du stadig har brug for at gå på toilettet et par gange til, kan du vente op til 10 minutter længere med at drikke den.

Klokken 22:00: Stå ved siden af din seng (lad være med at sætte dig ned) og drik blandingen, om muligt uden afbrydelser. Nogle mennesker fortrækker at indtage den gennem et stort sugerør. Det, der virker bedst, er tilsyneladende at drikke den, mens man holder næseborene lukket. Hvis det er nødvendigt, kan du tage en smule honning mellem slurkene, så blandingen lettere ryger ned. De fleste

mennesker har dog ingen problemer med at drikke den på en gang. Brug ikke mere end 5 minutter på dette (kun ældre eller svagelige mennesker kan bruge lidt længere).

Læg dig ned med det samme!

Dette er en meget vigtig hjælp til at få galdestenene til at give slip! Sluk lyset, og læg dig fladt ned på ryggen med to puder under hovedet, så det holdes oppe. Hovedet skal ligge højere end maven. Hvis dette ikke føles behageligt, så lig på højre side med benene trukket op mod hovedet. *Lig helt stille i mindst 20 minutter, og forsøg at lade være med at sige noget!* Ret opmærksomheden mod din lever. Nogle mennesker oplever, at de har gavn af at anbringe et omslag med amerikansk olie over leverområdet. Du kan muligvis mærke, hvordan stenene bevæger sig gennem galdegangene som kugler. Du oplever ingen spasmer eller kramper, fordi Epsomsaltets indhold af magnesium holder galdegangenes klapper vidt åbne og afslappede, og fordi den galde, der udskilles sammen med stenene, effektivt smører stenene. (Det er helt anderledes end under et galdeblærefald, hvor der ikke er magnesium og galde til stede). Prøv at falde i søvn, hvis du kan.

Hvis du i nattens løb føler trang til at gå på toilettet, så gør det. Undersøg, om der allerede flyder små galdesten (grønærtfarvede eller gyldenbrune) i toiletkummen. Du kan få kvalme i nattens løb og/eller ud på morgenen. Dette skyldes hovedsagelig, at der pludselig frigøres en mængde galdesten og giftstoffer fra leveren og galdeblæren, som presser olieblandingen tilbage til mavesækken. Kvalmen vil fortage sig ud på morgenen.

Næste morgen

Klokken 6:00-6:30: Når du vågner, men ikke tidligere end klokken 6:00, drikker du det tredje 2-deciliterglas Epsomsalt og vand (hvis du er meget tørstig, så drik et glas varmt vand, før du indtager Epsomsaltet). Hvil dig, læs eller mediter. Hvis du er søvning, kan du gå i seng igen, men det er bedst at lade kroppen befinde sig i oprejst stilling. De fleste mennesker har det fint og foretrækker at røre sig lidt, for eksempel ved at udføre yogaøvelser.

Klokken 8:00-8:30: Drik det fjerde og sidste 2-deciliterglas Epsomsalt og vand.

Klokken 10:00-10:30: På dette tidspunkt kan du drikke friskpresset juice. En halv time senere kan du spise et eller to stykker frisk frugt. En time senere igen kan du spise et almindeligt (men let) måltid.

Ved aftenstid eller næste morgen vil du være tilbage ved din normale tilstand og mærke de første tegn på forbedringer. Fortsæt med at spise let de næste 2-3 dage. Husk, at din lever og galdeblære har været igennem en større "operation", om end uden de skadelige bivirkninger og store udgifter.

Bemærk: Drik vand, så snart du bliver tørstig, blot ikke lige efter, du har indtaget Epsomsaltet, og de første to til fire timer efter, at du har indtaget olieblandingen.

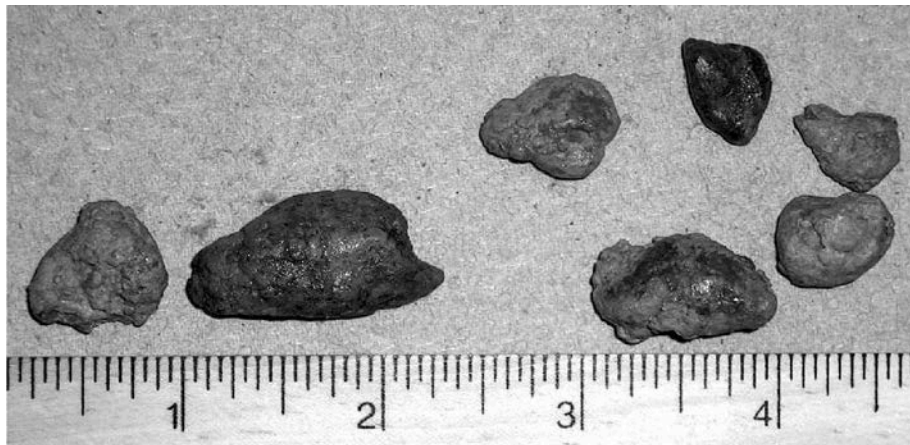
De resultater du kan forvente

Om formiddagen og måske også om eftermiddagen efter lever-skylningen vil du have vandig afføring i flere omgange. Den består i begyndelsen af galdesten blandet med madrester og derpå blot af sten blandet med vand. De fleste af galdestenene er grønne som ærter og flyder i toiletkummen, fordi de indeholder forskellige bestanddele af galde (*se figur 13a*). Stenene vil have forskellige grønne farver, og farverne kan være klare og strålende som smykkesten. Kun galde fra leveren kan fremkalde denne grønne farve.

Galdesten kan have mange forskellige størrelser, farver og former. De lyseste sten er de nyeste. Mørkegrønne sten er de ældste. Nogle er på størrelse med en ært eller mindre endnu, og andre er helt op mod godt et par centimeter i diameter. Der kan komme snesevis af sten, sommetider hundreder af sten, ud på en gang (*se figur 13b*).

Hold også øje med gyldenbrune og hvide sten. Nogle af de større gyldenbrune eller hvide sten synker måske til bunds i toilettet sammen med afføringen. Det er forkalkede galdesten, som er kommet ud af galdeblæren. De indeholder tungere stoffer og kun små mængder kolesterol (*se figur 13c*). Alle de grønne og gulbrune

sten er så bløde som kit på grund af æblemosten.



Figur 13a: Grønne galdesten

Der kan også være et lag hvidt eller gyldenbrunt grums eller "skum", som flyder i toiletkummen. Dette skum består af millioner af små, hvide kolesterolkrystaller med skarpe kanter, og de kan nemt give rifter i de små galdegange. Det er også vigtigt at komme af med dem.



Figur 13b: En blanding af galdesten af forskellige typer

Forsøg at anlægge et groft



Figur 13c: Forkalkede og delvis forkalkede galdesten (skåret midt over)

skøn over, hvor mange sten, du er kommet af med. Hvis du skal kurere bursitis, ondt i ryggen, allergier eller andre helbredsproblemer og forebygge sygdom, er du nødt til at fjerne alle sten. Dette kan kræve mindst 8 til 12 skylninger, som kan udføres med et mellemrum på tre uger til

en måned. (*Undlad at udføre leverskylninger hyppigere end det!*). I de tre uger mellem leverskylningerne kan indgå de seks dages forberedelse, men det ideelle er at påbegynde dem, efter at de tre uger er gået. Hvis du ikke kan gennemføre leverskylningen så hyppigt, kan du blot lade længere tid gå mellem hver skylning.

13

Det vigtige er at huske, at når du først er begyndt at rense leveren, bør du fortsætte med det, til der ved to på hinanden føl-

gende leverskylninger ikke kommer flere sten ud. I en længere periode (tre måneder eller mere) at efterlade leveren i en tilstand, hvor den kun er halvvejs rensed, kan give mere ubehag end slet ikke at rense den. Allerede efter den første leverskylning vil leveren begynde at fungere mere effektivt, og det kan være, du pludselig lægger mærke til forbedringer, undertiden inden for nogle timer. Smerter lindres, energien øges, og du bliver betydelig mere klar i hovedet.

I løbet af nogle få dage vil sten fra den bagerste del af leveren imidlertid have bevæget sig "frem" mod de to hovedgaldegange (ducti hepatici) i leveren, hvilket kan få nogle af de tidligere ubehagelige symptomer eller dem alle til at vende tilbage. Det kan være, du bliver skuffet, fordi din bedring tilsyneladende var så kortlivet. Men alt dette er blot tegn på, at der stadigvæk er sten tilbage, som er klar til at blive fjernet ved næste leverskylning. Leverens evne til at reparere og rense sig selv er dog blevet styrket betydeligt, hvilket gør dette ekstremt vigtige organ i kroppen langt mere effektivt.

Så længe der stadig er enkelte små sten, som bevæger sig fra nogle af de tusindvis af små galdegange ud i de flere hundrede større galdegange, kan de vokse sammen til større sten og fremkalde de symptomer, som var der før, for eksempel ondt i ryggen, hovedpine, ørepine, fordøjelsesbesvær, oppustethed, irritabilitet, vrede og så videre, om end symptomerne nok vil være mindre markante, end de var før.

Hvis der ved to på hinanden følgende leverskylninger ikke kommer flere sten, hvilket kan være tilfældet efter en 6 til 8 leverskylninger (i alvorlige tilfælde kan det være nødvendigt med 10 til 12 eller flere), kan din lever betragtes som "fri for sten". Ikke desto mindre kan det anbefales at gentage leverskylningen med seks til otte måneders mellemrum. Hver skylning vil styrke leveren yderligere og tage hånd om giftstoffer eller nye sten, som kan have samlet sig i mellemtiden.

Advarsel: Rens aldrig leveren, hvis du har en akut sygdom, også selv om det blot er en almindelig forkølelse. Men hvis du lider af en kronisk sygdom,

kan en leverskylning være noget af det bedste, du kan gøre for dig selv.

Vigtigt! Læs dette omhyggeligt:

Leverskylningen er en af de mest uvurderlige og effektive metoder til at genvinde helbredet. Hvis du følger alle anvisningerne nøje, er der ingen risiko ved at udføre den. Jeg vil bede dig om at tage følgende advarsel meget alvorligt. Der er mange mennesker, som har brugt en opskrift på leverskylning, de har fået af venner eller fra internettet, og de har været udsat for unødvendige komplikationer. De havde den fulde viden om fremgangsmåden og om hvordan leverskylningen virker, men troede, at det var nok blot at komme af med nogle sten fra leveren og galdeblæren.



Det kan nemt ske, at nogle af galdestenene på vejen ud sætter sig fast i tyktarmen. De kan hurtigt fjernes ved hjælp af en *tarmskylning*. *Ideelt bør den finde sted på anden- eller tredjedagen efter leverskylningen.* Hvis der bliver siddende galdesten i tyktarmen, kan de forårsage irritation, infektion, hovedpine, mavepine, skjoldbruskkirtelproblemer og så videre. Disse sten kan ende med at give forgiftningstilstande i kroppen. Hvis det ikke er muligt at få foretaget en tarmskylning der, hvor du bor, kan du tage et kaffelavement efterfulgt af et vandlavement eller 2 til 3 vandlavementer efter hinanden. Det er stadigvæk ikke nogen garanti for, at alle de tilbageblevne sten er fjernet. Der er i virkeligheden ikke noget, som kan erstatte en tarmskylning i forbindelse med en leverskylning. Det tætteste, man kommer en tarmskylning (colonhydroterapi), er at tage et lavement med et Colema Board. Hvis du beslutter dig for at klare dig uden tarmskylning eller Colema Board, så tilsæt en strøget teskefuld Epsomsalt til et glas varmt vand, og drik det som det første, du gør om morgenen på de dage, hvor du vælger at gennemføre nogle af de andre måder at rense tyktarmen på efter leverskylningen. (I *Produktinformation og forhandlerliste* i slutningen af bogen kan du se, hvordan du får fat i et Colema Board).

Om betydningen af at rense tyktarmen og nyrerne

Selv om leverskylningen i sig selv kan føre til virkelig forbløffende resultater, bør den ideelt set foretages efter en rensning af tyktarmen og nyrerne. At rense tyktarmen (se også afsnittet om *Forberedelser*) sikrer, at det er let at fjerne de galdesten, der er kommet ud. At rense nyrerne sikrer, at de giftstoffer, som leveren frigør under skylningen, ikke belaster disse livsvigtige udskillelsesorganer. Hvis du aldrig har haft problemer med nyrerne og aldrig har haft nyresten eller blærebetændelse, kan du gå direkte i gang med *tyktarmsrensning – leverskylning – tyktarmsrensning*. Sørg imidlertid for at rense nyrerne på et senere tidspunkt. Gennemfør en rensning af nyrerne efter 2 til 4 leverskylninger og igen, når din lever er blevet fuldkommen rensset (se også *Nyrerensningen* i kapitel 5). Du kan i stedet drikke en kop nyrete (se opskriften på "Nyrerensning") i 2 til 3 dage efter hver leverskylning. Følg de

samme anvisninger som ved tilberedningen af te til den egentlige nyrerensning. Man kan kombinere leverskylning og nyrerensning, men *lad være med at drikke nyrete på selve dagen for leverskylningen.*

Mennesker, hvis tyktarm er alvorligt forurenset, eller som lider af alvorlig forstoppelse og har gjort det i mange år, bør overveje at gennemføre mindst 2 eller 3 tyktarmsrensninger, før de foretager den første leverskylning. *Og det skal igen understreges, at det er meget vigtigt at rense tyktarmen inden for tre dage efter hver leverskylning.* Når man fjerner galdesten fra leveren og galdeblæren, kan det efterlade nogle af stenene og andre giftstoffer i tyktarmen. Det er vigtigt for helbredet at rydde dem af vejen.

En bemærkning om at drikke vand under udrensningen

For at gentage det, så kan du drikke vand når som helst under leverskylningen, bortset fra lige før og efter du tager Epsomsalt (lad der gå 20 minutter). Undgå også at drikke vand fra klokken 21:30 til klokken 2:00 (hvis du skulle vågne). Bortset fra det kan du drikke vand når som helst, du er tørstig.

Vanskeligheder i forbindelse med leverskylningen?

Tåler ikke æblemost

Hvis du af en eller anden grund ikke kan tåle æblemost (eller æbler), kan du i stedet bruge følgende urter: *gold coin grass* og *bupleurum*. Disse urter fås som tinktur og sælges under betegnelsen *Gold Coin Grass (GCG)* i en flaske på 8,5 oz., der svarer til 3 dl (se *Produktinformation og forhandlerliste* i bogens slutning).

Æblesyre er fremragende til at opløse noget af den stillestående galde og blødgøre stenene. (Se nærmere om æblesyre nedenfor). Tranebærsaft indeholder også æblesyre og kan bruges i stedet for æblemost. (Se nedenfor).

De førnævnte urter er også effektive, når det drejer sig om at blødgøre galdesten, og kan derfor bruges som forberedelse til leverskylningen, om end der kan gå lidt længere tid, end hvis man anvender æble- eller tranebærsaft. Den rigtige dosis af tinkturen er 1 spiseskefuld om dagen på tom mave cirka 30 minutter før morgenmaden. Tag tinkturen i 8 til 9 dage før leverskylningen.

Tåler ikke Epsomsalt

Hvis du er allergisk over for Epsomsalt eller bare ikke kan tåle det, kan du i stedet bruge magnesiumcitrat (selv om det ikke er helt så effektivt som Epsomsalt). Magnesiumcitrat fås på de fleste apoteker og hos materialisten.

Tåler ikke olivenolie

Hvis du er allergisk over for olivenolie eller ikke kan tåle det, kan du bruge ren macadamiaolie, mekanisk eller koldpresset vindrukerneolie, solsikkeolie eller andre koldpressede olier i stedet. Brug ikke canola- (en genmodificeret, canadisk rapsolie), soja- eller lignende raffinerede olier. (Flere oplysninger om sunde og skadelige olier og fedtstoffer findes i forfatterens bog *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*). Bemærk venligst, at ekstra jomfruolivenolie stadig synes at være den olie, som er mest effektiv at anvende til at rense leveren.

Har en galdeblæresygdom eller har ingen galdeblære

Hvis du lider af en galdeblæresygdom, eller du allerede har fået fjernet galdeblæren, kan det være nødvendigt at tage tranebærsaft eller Gold Coin Grass i 2 til 3 uger (svarer til cirka en flaske), før du renser leveren. Se nærmere oplysninger i det foregående og i de følgende afsnit.

Det kan i almindelighed også anbefales, at du tager et galdetilskud. De fleste galdetilskud indeholder oksegalde. Hvis du ingen galdeblære har, kan det være, du aldrig mere opnår den rette mængde galde, der skal til for at fordøje maden ordentligt. Hvis du får symptomer i form af diarre, så sæt dosis ned, eller hold op med at tage galdetilskuddet. Rådfør dig med din læge eller behandler om, hvilket produkt der egner sig bedst til dig.

Mennesker som ikke bør bruge æblemost

Nogle mennesker kan have svært ved at drikke æblemost i de mængder, som leverskyllningen kræver. Det kan være mennesker, som lider af diabetes, svingende blodsukker, gærsvamp



(*Candida*), kræft og mavesår.

I så fald kan æblemosten erstattes med æblesyre i pulverform. Undgå æblesyre-kapsler, især hvis de indeholder andre ingredienser. Det er bedst, at æblesyren er helt opløst, inden den indtages. Forberedelsestiden er den samme, som hvis der anvendes æblemost, og man erstatter den ene liter æblemost om dagen med en liter vand, der har stuetemperatur, og hvori der er opløst $\frac{1}{2}$ til 1 teskefuld æblesyre. (Tilsæt mere vand, hvis du synes, det smager for surt). Drik denne opløsning i små mængder dagen igennem. Æblesyre i fødemiddelkvalitet (ikke blandet op med magnesium eller andre ingredienser) er ganske billigt og kan købes over internettet eller i en helsekostforretning. Alle vinproducenter bruger æblesyre ved fremstillingen af vin. (Se nærmere i afsnittet *Produktinformation og forhandlerliste* i slutningen af bogen).

Tranebærsaft indeholder også meget æblesyre og kan anvendes i forberedelsesperioden ($1\frac{1}{4}$ deciliter saft blandet med $1\frac{1}{4}$ deciliter vand 4 gange om dagen i 6 dage). Tranebærsaft kan også bruges sammen med æblemost. Det er en fordel at drikke tranebærsaft hver dag i to til tre uger før leverskyllingen.

En anden mulighed er Gold Coin Grass. Brug samme retningslinjer som angivet for mennesker, der ikke kan tåle æblemost. Du kan forsøge dig med æblesyre eller tranebærsaft ved den ene leverskylling og med Gold Coin Grass ved den næste for at se, hvad der fungerer bedst for dig.

En fjerde mulighed er æbleeddike: Bland 1 til 2 spiseskefulde æbleeddike i et glas vand, og drik 4 portioner om dagen i 6 dage. Hvis du har problemer med *Candida*, skal du dog være opmærksom på, at eddiken kan føre til en opblussen af gærsvampen.

Hovedpine eller kvalme i dagene efter leverskyllningen

I de fleste tilfælde, hvor der opstår hovedpine eller kvalme i dagene efter en leverskyllning, sker det, når anvisningerne ikke omhyggeligt er blevet fulgt. (Se afsnittet ovenfor). Det kan dog i sjældne tilfælde forekomme, at der bliver ved med at passere galdesten ud af leveren, efter at man har gennemført en leverskyllning. Toksiner fra disse sten kan komme ind i kredsløbet og give ubehag. I sådanne tilfælde kan det være en hjælp at drikke cirka 1¼ deciliter æblemost i 7 på hinanden følgende dage eller så længe, ubehaget efter leverskyllningen står på. Det er bedst at drikke æblemosten mindst en halv time inden morgenmaden.

Det kan også være nødvendigt med yderligere rensning af tyktarmen for at komme af med de sidste sten. Den metode til rensning af væv, som er omtalt tidligere (ioniseret vand), kan også bidrage til at fjerne toksiner i kredsløbet. Hvis du lægger et lille stykke frisk ingefær i termoflasken og drikker vandet i dagens løb, vil det hurtigt få kvalmen til at forsvinde. Det kan også hjælpe at drikke 2 til 3 kopper kamille om dagen, da det beroliger fordøjelseskanalen og nervesystemet. Kamille er også udmærket til at opløse forkalkede sten.

Kvalme eller opkastninger under leverskyllningen

Hvis du punktligt har fulgt alle de anvisninger, der er givet i det foregående, men stadigvæk får det dårligt et eller andet sted undervejs i leverskyllningen, så lad være med at blive bange og tro, at der er noget galt. Skønt det kun sjældent sker, kan man kaste op eller få kvalme om natten. Dette sker, når galdeblæren udspyr galde og sten med en sådan kraft, at galden tvinger olien tilbage op i maven. Når olie blandet med galde vender tilbage til maven, er der stor sandsynlighed for, at man bliver utilpas. I så tilfælde kan det være, du kan mærke stenene blive drevet ud. Der er ikke tale om en skarp smerte, blot en mild sammentrækning.

Under en af mine 12 leverskyllninger tilbragte jeg en elendig nat. Men selv om jeg kastede størstedelen af olieblandingen op, virkede denne leverskyllning lige så godt som alle de andre, jeg havde foretaget. På det tidspunkt, hvor jeg kastede op, havde olien allerede gjort det, den skulle, det vil sige udløst frigørelsen af

galdestenene. Hvis dette sker for dig, så husk, at der kun er tale om en enkelt dårlig nat. At komme sig efter en almindelig galdeblæreoperation kan tage mange uger eller måneder. En operation kan også give smerter og ubehag i årene fremover.

Leverskyllningen gav ikke de forventede resultater

Det hænder, om end meget sjældent, at leverskyllningen ikke frembringer de resultater, man kan forvente. De to vigtigste grunde og den måde, de kan afhjælpes på, er følgende:

1. Det er sandsynligt, at en meget alvorlig tilstopning af leverens galdegange, som skyldes sten med en meget tæt struktur, har medført, at æblemosten ikke har gjort dem tilstrækkelig bløde under det første forsøg på at gennemføre udrensningen. Hos nogle mennesker kan det kræve op til 2 eller 3 leverskyllninger, før stenene begynder at komme ud.

Chanca piedra, der også kaldes "stenknuseren", kan være en hjælp til at forberede leveren og galdeblæren til en mere effektiv frigørelse af sten, især hvis man har forkalkede sten i galdeblæren. Tag 20 dråber *chanca piedra*-ekstrakt (se *Produktinformation* og *forhandlerliste* i slutningen af bogen) i et glas vand tre gange om dagen i 2 til 3 uger (mindst) inden din næste leverskyllning. Pebermynteolie i enterisk overtrukne kapsler (så de passerer gennem maven og først opløser sig i tyndtarmen) er også fremragende til at opløse forkalkede galdesten eller gøre dem mindre. Den kan dog være vanskeligt at finde i ren form. Pebermynteolien er ofte blandet med andre ingredienser, hvilket gør den mindre effektiv.

Hvis man drikker 2 til 3 kopper kamille te om dagen, kan det også være med til at opløse forkalkede sten.

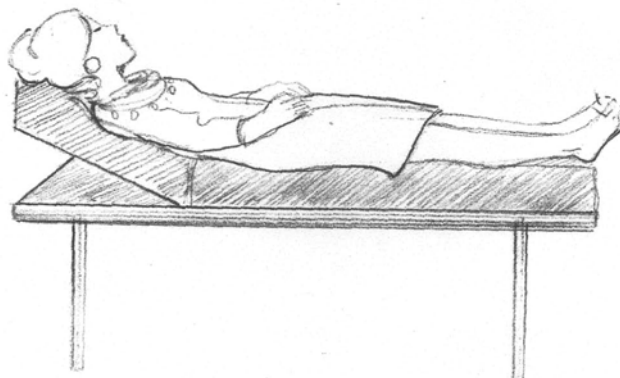
En anden god metode til at hjælpe leveren og galdeblæren under udrensningen og til at komme af med flere sten er at gennemvæde et stykke frotte med opvarmet æbleeddike og lægge det på området omkring leveren og galdeblæren i de 20-30 minutter, hvor man ligger stille. For nogle mennesker virker det bedre at bruge varm amerikansk olie i stedet til dette formål.

Urterne *kinesisk ensian* (Long Dan Cao) og *bupleurum* (hareøre) kan medvirke til at bearbejde forstoppelsen i leveren og dermed

forberede den på en mere vellykket leverskylning. Disse urter fremstilles som tinktur. De er mere kendt som Chinese Bitters (kinesisk bitter). (Se *Produktinformation og forhandlerliste* i slutningen af bogen). Den rigtige dosis af denne tinktur er ½ til 1 teskefuld om dagen på tom mave cirka en halv time før morgenmaden. Det tager man i tre uger, før man drikker æblemosten (eller et af de øvrige alternativer, som omtales i det foregående afsnit). Eventuelle ubehagelige udrensningssymptomer viser sig efter 3 til 6 dage, og de kan dæmpes ved at rense kroppens væv med varmt, ioniseret vand og ved at holde tyktarmen ren gennem at tage kapsler med oxyflush, oxypowder eller colosan eller ved at tage en skylning med et Colema Board eller et lavement (se kapitel 5).

En anden fremgangsmåde er at drikke 3 spiseskefulde ufortyndet, usødet citronsaft 15 til 30 minutter før morgenmaden hver dag i en uge. Det stimulerer galdeblæren og gør den klar til en mere vellykket leverskylning.

2. Du har muligvis ikke fulgt anvisningerne helt nøjagtigt. Hvis du udelader noget eller ændrer doseringen eller timingen for de angivne trin, kan det forhindre dig i at opnå det fulde resultat. Hos en hel del mennesker virker leverskylningen slet ikke, hvis de ikke først har rensset tyktarmen. Ophobningen af affaldsstoffer og luft forhindrer, at der udskilles tilstrækkelig meget galde, og gør, at olieblandingen ikke kan bevæge sig uhindret gennem fordøjelseskanalen. Hos mennesker med alvorlig forstoppelse kan det ske, at galdeblæren knap nok åbner sig under leverskylningen. Det bedste tidspunkt at foretage en tarmskylning (colonhydroterapi) på eller rense tyktarmen på anden måde er selve den dag, leverskylningen skal finde sted.



G.G.C.

Nyrerensningen

Hvis galdesten i leveren eller en anden lidelse har ført til, at der har aflejret sig sand, fedt eller sten i nyrerne eller urinblæren, kan det også være nødvendigt at rense nyrerne. Nyrerne er nogle meget sarte organer, der har til opgave at filtrere blodet, og som let bliver tilstoppede på grund af dehydrering, dårlig kost, svækket fordøjelse, stress og en uregelmæssig livsstil. Den vigtigste årsag til kongestion i nyrerne er nyresten. Hovedparten af det fedt, de krystaller eller de sten, som generer nyrerne, er imidlertid for små til, at moderne diagnoseteknologi afslører dem, og det gælder også ultralyd eller røntgen. Man kalder dem ofte for "tavse" sten, og det virker ikke, som om de generer folk ret meget. Når de vokser sig større, kan de imidlertid give betragteligt ubehag og beskadige nyrerne og resten af kroppen. For at forebygge nyreproblemer og nyrerelaterede sygdomme er det bedst at fjerne nyresten, før de når at skabe alvorlige problemer. Det er let at opdage, om du har sand eller sten i nyrerne, ved at trække huden under øjnene til siden hen mod kindbenene. Alle uregelmæssige ujævnheder, fremspring, røde eller hvide knopper eller misfarvning af huden er tegn på, at der er sand eller sten i nyrerne.

Nedenstående urter kan, hvis de indtages daglig i en periode på tyve til tredive dage, være med til at opløse alle former for nyresten, herunder sten af urinsyre, oxalsyre, fosfat og aminosyrer. Hvis du

tidligere har haft nyresten, kan det være nødvendigt at gentage udrensningen nogle gange med et mellemrum på seks uger.

Ingredienser

Merian (30 g)	Melbærris (60 g)
Tomentosa (Cat's claw, 30 g)	Hortensia, rod (60 g)
Kulsukkerrod (30 g)	Hjortetrøst (60 g)
Fennikelfrø (60 g)	Lægestokrose, rod (60 g)
Cikorie, urt (60 g)	Gyldenris, urt (60 g).

Anvisninger

Tag 30 gram af hver af de første tre urter og 60 gram af hver af de følgende og bland dem grundigt. Opbevar dem i en lufttæt beholder. Du kan sætte dem i køleskabet. Inden du går i seng, lægger du tre spiseskefulde af blandingen i blød i en halv liter vand, dækker det til og lader det stå natten over. Næste morgen bringer du blandingen i kog og sier den derpå. Hvis du glemmer at sætte urterne i blød om aftenen, så bring blandingen i kog næste morgen og lad den simre i 5 til 10 minutter, før du sier den. Drik den i små slurke næste dag, fordelt på 6 til 8 portioner dagen igennem. Det er ikke nødvendigt, at denne te er varm, når den drikkes, men sæt den ikke i køleskabet. Og tilsæt *ikke* sukker eller sødemidler! Vent mindst en time efter maden, før du tager den næste slurk.

Gentag dette i 20 dage. Hvis du mærker ubehag eller stivhed i lænden, skyldes det, at mineralske krystaller fra nyrestenene passerer gennem urinvejenes urinledere. Hvis urinen får en kraftig lugt eller bliver mørk i begyndelsen af eller under nyrerensningen, er det tegn på, at der frigøres mange giftstoffer fra nyrerne. Normalt sker udskillelsen dog gradvist og medfører ikke nævneværdige ændringer i urinens farve eller konsistens.

Vigtigt: Hjælp nyrerne under udrensningen ved at drikke ekstra meget vand, mindst seks og højst otte glas om dagen, medmindre urinen har en mørkegul farve (i så tilfælde er du nødt til at drikke endnu mere).

Forsøg under nyrerensningen at lade være med at indtage

animalske produkter som kød, mejeriprodukter (bortset fra smør), fisk, æg, te, kaffe, alkohol, kulsyreholdige drikkevarer, chokolade og andre fødemidler eller drikkevarer, som indeholder konserveringsmidler, kunstige sødestoffer, farvestoffer og lignende. Ud over at drikke denne nyrete hver dag kan du også, hvis det er muligt, tygge et lille stykke af skallen fra en økologisk citron i venstre side af munden og et lille stykke gulerod i højre siden af munden 30 til 40 gange hver. Dette stimulerer nyrefunktionen. Sørg for, at der går en halv time mellem hver gang, du har gennemført processen med at tygge de to ting.

Hvis du foretager leverskylninger, så sørg for at rense nyrerne, hver gang du har gennemført tre til fire leverskylninger.

Mennesker, der lider af store nyresten, kan desuden have gavn af at drikke saften af en eller to citroner (fortyndet med vand) om dagen i ti til fjorten dage. Fremover drikker man derefter saften af en halv citron hver dag.

Drik ofte ioniseret vand

At drikke varmt, ioniseret vand i små slurke har en dybtgående udrensende virkning på alt væv i kroppen. Det er med til at reducere den overordnede toksicitet, forbedre kredsløbet og afbalancere galden. *Når man koger vand i 15 til 20 minutter, bliver det tyndere* (dets molekyleklynger reduceres fra det normale tal på cirka 10.000 til en eller to klynger), *og det bliver ladet og mættet med negative iltioner* (hydroxyd, OH⁻). Når du hyppigt tager små slurke af dette vand dagen igennem, begynder det systematisk at rense kroppens væv og hjælpe det af med visse positivt ladede ioner (som er forbundet med skadelig syre og toksiner).

De fleste toksiner og affaldsstoffer har en positiv ladning og har derfor en naturlig tendens til at sætte sig fast i kroppen, som generelt er negativt ladet. Når de negative iltioner kommer ind i kroppen med det vand, der indtages, bliver de tiltrukket af de positivt ladede giftstoffer. Dette neutraliserer affaldsstoffer og toksiner ved at gøre dem flydende, så kroppen nemt kan komme af med dem. De første par dage eller endog uger, hvor du renser kroppens væv på denne måde, kan der komme en hvid eller gul belægning på tungen, hvilket er tegn på, at kroppen renser store

mængder giftigt affald ud. Hvis du vejer for meget, kan denne udrensningmetode være dig en hjælp til at smide mange kilo affaldsstoffer ud af kroppen på kort tid, uden de bivirkninger, der normalt følger af et pludseligt vægttab.

Vejledning: Kog vand i 15 til 20 minutter og hæld det på en termoflaske. Termoflasker af rustfrit stål er udmærkede. I termoflasken holder vandet sig ioniseret i op til 12 timer eller så længe, det er varmt. Tag en slurk eller to hver halve time dagen igennem, og drik det lige så varmt, som du ville, hvis det var te. Du kan bruge denne metode når som helst, du ikke har det godt, har brug for udrensning, ønsker at holde blodet tyndt eller simpelthen gerne vil have mere energi og være klar i hovedet. Nogle mennesker drikker ioniseret vand i en afgrænset periode som for eksempel tre eller fire uger, mens andre gør det hele tiden.

Iltionerne frembringes af den måde, det kogende vand bobler op på, ligesom når vand falder ned mod jorden i et vandfald eller brydes mod en kyst. Den samlede mængde vand, du er nødt til at koge for at have tilstrækkeligt med ioniseret vand til en dag, er 7 til 8 deciliter.

Dette særligt tilberedte vand kan ikke bruges som erstatning for normalt drikkevand. Det hydrerer ikke cellerne, som almindeligt vand gør. Kroppen bruger det kun til at rense vævene.

Tag ioniserede essentielle mineraler

Kroppen er som "levende jord". Hvis den har tilstrækkeligt med mineraler og sporstoffer at arbejde med, er den i stand til at ernære dig og frembringe alt, hvad du har brug for til at leve og vokse. Disse vigtige stoffer kan imidlertid hurtigt blive opbrugt, hvis du ikke får tilstrækkelig meget af dem med den mad, du spiser.

Århundreders brug af de samme marker i landbruget har medført fødevarer, som er meget mangelfulde, hvad en række næringsstoffer angår. Situationen blev forværret, da man begyndte at bruge kunstgødning, som tvinger afgrøderne til at vokse hurtigere, uden hensyn til, om der er de næringsstoffer til stede, de har brug for. Når kroppen mangler mineraler og næringsstoffer, kan den ikke længere opretholde vigtige funktioner, eller de bliver

svækket. Sygdom ledsages som regel af mangel på et eller flere af disse vigtige stoffer.

Fordi vi i dag har en unaturlig situation, hvor jorden og derfor også vores krop er udtømt for mineraler, kan det være en god ide at tage kosttilskud med mineraler. Det afgørende spørgsmål er, om de mineraler, der sælges i butikkerne eller på apotekerne, er i stand til at genoprette mineralforsyningen til kroppens celler. Svaret er: "Højest usandsynligt!"

Mineraler fås almindeligvis i tre forskellige grundlæggende former: kapsler, tabletter og kolloidt mineralvand. Inden jorden blev udpint, var planteføde vores ideelle kilde til mineraler. Når en plante vokser i sund jord, optager den de kolloide mineraler, som findes der, og ændrer dem, så de får en form, hvor de er ioniserede og dermed kan optages og omsættes i organismen. *De ioniserede mineraler er en ångstrøm i størrelse, hvorimod de kolloide mineraler, der også kaldes uorganiske, metalliske mineraler, er cirka 10.000 gange større (mikronstørrelse).* Ioniserede, vandopløselige mineraler fra planter optages let af kroppens celler.

I modsætning hertil har de kolloide partikler, som er samlet til komplekse stoffer og omsat til tabletform, under 1 procent chance for at blive optaget. De mineraler, som findes i kolloidt mineralvand, optages ikke bedre. De er ikke vandopløselige, men simpelthen opslæmmede blandt vandmolekyler.

Almindelige kolloide partikler som kalciumkarbonat og zinkpicolinat er tilbøjelige til at blive fanget i blodbanen og derpå deponeret i forskellige dele af kroppen. Som depoter kan de være årsag til omfattende mekaniske, strukturelle og funktionelle skader.

Mange moderne helbredsproblemer som knogleskørhed, hjertesygdom, kræft, arthritis, lidelser i hjernen, nyresten, galdesten og så videre er det direkte resultat af indtagelsen af sådanne metalliske mineraler.

Heldigvis er der en meget effektiv måde at få mineraler på, der har samme størrelse som og minder om plantemineraler. Når mineraler fordampes i et vakuumkammer (uden ilt), undgår man, at de oxiderer og omdannes til komplekse tilstande. Når mineralerne først er fordampet, kan de kombineres med rensset vand og gøres lette for kroppens celler at optage.

Det er lykkedes en virksomhed i Minnesota at skabe en fremførringsproces, som kan omdanne kolloider til 99,9 procent vandopløselige, ioniserede mineraler. Denne virksomhed ved navn Eniva sælger disse mineraler via distributører (se *Produktinformation og forhandlerliste* i slutningen af bogen).³ Der er i dag flere virksomheder, som tilbyder ioniserede

mineraler. Det er nemt at finde dem på internettet. (O.a.: Produktet Cellfood fås i Danmark, <http://www.cellfood.dk/>).

Drik tilstrækkelig meget vand

For hver dag at producere den rigtige mængde galde (1 til 1,5 liter), som kroppen har brug for, hvis den skal fordøje maden ordentligt, har leveren brug for masser af vand. Kroppen bruger desuden en mængde vand til at opretholde blodets normale volumen, hydrere cellerne og bindevævet, rense giftstoffer ud og udføre helt bogstaveligt tusindvis af funktioner. Eftersom kroppen ikke kan opbevare vand på samme måde, som den opbevarer fedt, er den afhængig af en regelmæssig og tilstrækkelig tilførsel af vand.

For at opretholde en ordentlig galdeproduktion og galdekonsistens sammen med afbalancerede blodværdier er man nødt til at drikke omkring seks til otte glas vand om dagen. *Det vigtigste tidspunkt at drikke vand på er lige efter, man er stået op:* Drik for det første et glas varmt vand for at gøre det nemmere for nyrerne at fortynde og udskille den urin, som har dannet sig i løbet af natten. Dette er meget vigtigt, fordi urinen er stærkt koncentreret om morgenen. Hvis den ikke fortyndes ordentligt, kan affaldsstoffer fra urinen aflejre sig i både nyrerne og urinblæren. Drik for det andet endnu et glas varmt vand med friskpresset saft fra en skive op til en halv citron og 1 teskefuld uopvarmet honning. Dette er med til at rense fordøjelseskanalen.

Andre tidspunkter, hvor det er vigtigt at drikke et glas vand (ikke afkølet), er cirka en halv time før og to en halv time efter maden. Det er de tidspunkter, hvor en godt hydreret krop normalt ville udsende signaler om tørst. Hvis kroppen har vand nok til rådighed på disse tidspunkter, sikrer det, at blod, galde og lymfe holdes tilstrækkelig flydende til, at de kan udføre

³ Forfatteren anbefaler sine klienter at bruge mineraler fra Eniva til at forebygge sygdom og fremme et godt helbred. (**Bemærk:** Hvis man skal bestille produkter fra Eniva (www.eniva.com), har man brug for et sponsornavn og ID. Du kan bruge Andreas Moritz' navn og ID #13462)

deres respektive aktiviteter i kroppen. Eftersom signaler om sult og tørst anvender det samme hormonale varslingsystem i kroppen, er det at føle "sult" på disse tidspunkter højst sandsynligt et tegn på, at du er ved at mangle vand. Det er derfor bedst først at drikke et glas vand, der har stuetemperatur eller er varmt, og derpå se, om du stadigvæk er sulten eller ej.

Hvis du lider af forhøjet blodtryk og får medicin for det, skal du sørge for regelmæssigt at få tjekket dit blodtryk. *Hvis du øger din indtagelse af vand, kan det være, dit blodtryk vender tilbage til det normale i løbet af relativt kort tid.* Det ville gøre det unødvendigt og oven i købet skadeligt at tage medicinen. Ved at drikke vand nok kan du også begynde at tabe dig, hvis du vejer for meget, eller tage på, hvis du vejer for lidt.

Det er også vigtigt at vælge et vandbehandlingssystem, som forsyner dig med friskt, sundt vand. H₂O-vandbehandlingssystemet er for eksempel meget effektivt og godt for helbredet, men det er også ret dyrt. Dets enestående teknologi fjerner selv pesticider og ukrudtsmidler fra vandet og gør dit drikke- og badevand så friskt og rent som kildevand fra bjergene.

H₂O Concept 2000 bruger elektriske impulser til at nedbryde kalciumbikarbonat og magnesiumbikarbonat, de salte, som er den vigtigste årsag til hårdt vand, og omdanne dem til kalciumkarbonat og magnesiumkarbonat med kuldioxid (CO₂) som biprodukt. Denne CO₂ bortledes i bittesmå mængder ved hanen. Kalciumkarbonat og magnesiumkarbonat er disse to mineralers opløselige form. I den opløselige form kan de to mineraler ikke sætte sig fast inden i vandrør, på varmeelementer, på overflader af glas, i haner og så videre. Derfor kan der umuligt komme kalkaflejringer og kedelsten. H₂O Concept 2000 vil også med tiden reducere eksisterende kedelsten. Det betyder, at alt, hvad du har af vandforbrugende apparater i dit hjem, vil få en længere levetid. Selv om det til at begynde med er ret dyrt at installere dette vandbehandlingssystem, ender det med at spare dig penge. Og det kræver helt bogstaveligt ingen vedligeholdelse. Der findes også en hel del filtre i dag, hvoraf nogle er billige og andre i den dyrere ende. Personlig bruger jeg et Puritec vandfilter til hele huset, som minder om H₂O Concept 2000. Når du vælger et

vandbehandlingssystem, så sørg for, at det er med KDF/GAC-filtreringsteknologi, som renser vandet på tre forskellige måder.

Yderligere vejledning i forebyggelseskurene og andet vigtigt

Det er vigtigt, at man ikke foretager leverrensningen alene, i fald der måtte støde ubehag til, som kræver tilstedeværelse af en hjælper. Endvidere er det rart at have en hjælper ved hånden til det praktiske, dette gælder den sidste dag, hvor den store udrensning foregår. Nogen vælger først at kontakte en komplementær, alternativ behandler, KAB'er for at konstatere, om det evt. er nødvendigt først at rense nyrerne for parasitter og andet. Andre går direkte i gang med leverrensningskuren. Det må man gøre, som man har temperament til.

Vælger man en nyrerensningsskur før leverrensningen kan man vælge den af forfatteren beskrevne, eller den af Hulda Regehr Clark i bøgerne "The Cure for HIV and AIDS" og "The Cure for All Cancers".

Sidstnævnte gør meget ud af at udrense parasitter, som hun anser for en væsentlig kropsbelastning.

Hos Natur Poteket City, Teglgårdstræde 6, 1452 København K. Telefon: 33 91 27 75, E-mail: agatheeldorado@yahoo.dk kan man udover produkter til kurene få god vejledning i det hele taget også med hensyn til valg af nyrekur.

I Danmark har kurene været anvendt i 10 år, hvor remedierne hertil har været forhandlet af ovennævnte. Det har resulteret i mange hundrede leverrensninger. Kun en enkelt gang virkede leverkuren ikke, og i 2 tilfælde blev folk utilpasse af leverkuren.

I USA har mange tusinde benyttet leverudrensningskuren med stor succes. Bag i bogen er anført leverrensningstilfælde hvorfra kan nævnes følgende:

1 fik ved flere efterfølgende leverrensninger, som det jo anbefales i bogen, udrenset 1000 sten og urenheder, 4 fik udrenset 2000 sten og en enkelt fik udrenset 9.000 sten og urenheder.

Flere af medlemmerne i hovedbestyrelsen i Landsforeningen har med stor succes og helt bivirkningsfrit afprøvet leverkuren bare en enkelt gang. Man bliver et helt nyt menneske, bare efter den første udrensning. Se, det er hvad vi kalder fantastisk forebyggelse. Ønsker man imellem flere leverrensninger at tilføje sin lever gode ting er Natur Poteket leveringsdygtig i både urter og tinkturer ekstraheret på alkohol.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Sekretariat: Formanden, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80

Formand: Louis Montana Rosenvang 40, 2700 Brønshøj Tlf. 38 60 96 80

Næstformand: Wanda Andersen Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C Tlf. 35 37 13 30
E-mail: wan3and@live.dk

Kasserer: Dennis Sørensen Tornestykket 12, 2720 Vanløse Tlf. 46 93 33 98
E-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedl.: Niels M. Uldall Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj Tlf. 38 60 38 19
E-mail: uldalljur@yahoo.dk

Jytte Espersen Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge Tlf. 56 14 48 57

Hanne Pihl Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg Tlf. 39 69 21 54

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

Region Sjælland:

Jytte Espersen, Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge, tlf. 56 14 48 57.

Region Syddanmark:

Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, tlf. 75 36 77 16.

E-mail: vagn@skov.mail.dk

Region Midtjylland:

Kirsten Kehlet, Vejlbygade 30 A, Vejlby, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

Vibeke Børresen, Enghavevej 2, 9750 Østervrå, tlf. 62 21 91 36.

