

Leverrening Enkla Instruktioner

Handling: Så själva handlingen är att dricka 1 deciliter olivolja plus saften från 3 pressade citroner.

Metod: Du kan dricka oljan och juicen separat, eller blanda och dricka. Det går att använda grapefrukt juice istället för citronjuice (det smakar lite bättre).

Du bör avstå från fast föda ett dygn innan du intar blandningen. Alltså kvällen innan. Men eftersom man inte äter när man sover, så blir det att du fastar under samma dag och kväll som du ska göra leverreningen.

Gör du tarmreningen, så fastar du per automatik.

Du bör även torrfasta (ingen vätska) 4 timmar på kvällen innan du intar blandningen. Detta minskar illamåendet som ofta kommer under natten. Dom gröna stenarna kommer ut nästa dag, ibland sent, så håll koll i toalettstolen.

- Om du är liten/sjuk/osäker/gammal kan du börja med 0.75 dl olivolja och saften från 2 citroner.
- Sen går det bra att öka till den "normala" dosen på 1 dl olivolja och saften från 3 citroner.
- Går detta bra kan man även öka till 1.25 dl olivolja och saften från 3 citroner.

Man kan köra en leverrening så ofta som varannan dag under tarmreningen. Gör du bara leverreningen i sig själv, så kan du köra en per vecka -- så länge du mår okej dom kommande dagarna.

Det finns kunder som druckigt en extremt stor smoothie med massa olika grejer i på kvällen exakt 4 timmar innan man intar oljeblandningen. Dessa har inte fått ett bra resultat.

Även om detta inte strider mot reglerna i sig själva, så strider det mot sunt förnuft.

Det är en hel del fett och protein i frön & nötter -- så ha inte med det i smothien (fett + protein triggas gallan). Undvika fett och protein under dagen som du ska göra leverreningen.

Det är kanske enklast att se det som en juicefasta? Du kan dricka alla former av te, samt vegetabiliska mjölker som rismjolk och kokosmjolk (det är tillräckligt lite fett i dem).

Undviker du fett och protein så bygger levern och gallblåsan upp en bank av galla som den kan släppa lös när man intar blandningen.

Summering:

- Fasta dygnet innan du gör leverreningen
- Torrfasta 4 timmar innan du intar blandningen
- Inta blandningen
- Sov

Om du får influensaliknande symptom dagen efter så var du i stort behov en sådan här rening, för då var din lever "sjuk". Detta är detox symptom som går över. De flesta känner sig bra dagen efter. Men många blir dåliga i magen dagen efter, det är normalt.