

Årsag til at Galden kommer i ubalance:

Der er mange årsager til at Galden kommer i ubalance, og der er meget man kan gøre selv. Akupunktur og kostændring kan være vejen frem til et bedre helbred. Kontakt os hvis du skulle have yderligere spørgsmål til nedenstående. Held og lykke med det. T. 2991 8876

Årsagerne til lever/galdebelastning kan sammenfattes således:

- *Ernæring:* Mykotoxiner, dårlige fedtstoffer, for meget stegt mad, kål, løg, æbler, kaffe, sort the, alkohol, paprika, peber, raffineret sukker, frugt og grønt blandet sammen.
- *Andre miljøgifte:* Sprøjtemidler, opløsningsmidler, tungmetaller, rygning (nedsat enzymproduktion), DDT, Plastik osv.
- *Medicin:* Antidepressiva, paracetamol osv.
- *Følelser:* Svært at håndtere vrede, kramper i udførelsesgang, bevidst/ubevidst ubalance, stress, uro.
- *Infektion:* Virus, orm, parasitter, hepatitis (leverbetændelse)
- *Dysbioser:* Tarmflora, forrådnelsesbakterier, produktion af giftige stofskifteprodukter fra nedbrydning af galdesyre.

Jo længere tid man forgifter sig selv, følelses- og ernæringsmæssigt, jo værre vil problemerne naturligvis blive, og jo længere tid tager det at rette op på ubalancerne.

Galdestenskur

Der skal leves efter leverdiæten + resium i 2 mdr.

Akut: tages 3 x normal dosis indtil smerterne forsvinder.

Selve Kuren:

Sammen med almindelig god, sund kost – gerne leverdiæt – drikkes dagligt i 5 dage ¼ L æblejuice.

På sjette dagen minus aftensmad kl. 18,00. Indtag i stedet for én spiseskefuld engelsk salt med vand

Dette gentages igen kl. 20,00

Kl. 22,00 indtages en blanding af ca. 100 g olivenolie og ca. 100g friskpresset citronsaft.

På syvende dagen kvitteres kuren med grønne galdesten i forskellige størrelser.

Det anbefales at du dagligt får frisk luft.

I forbindelse med leverdiæten kan man tage 400 mg magnesium, 100 mg B6 vitamin;

Dette er yderligere opløsende på stenene – tages sammen med leverdiæten.

LEVERDIÆT	
UNDGÅ:	SPIS I STEDET:
A: Raffinerede kornprodukter: - hvidt mel - polerede ris - pasta af hvidt mel - hvidt brød	A: - Brune ris. Basmatti ris. - Fuldkornsprodukter - Kartoffler i moderate mængder
B: - Frugt undtagen blåbær og grape - Evt. banan - Råkost - - evt. Molkosan og mælkesyrede grøntsager.	B: - Rodgrøntsager - Grape, blåbær, Artiskok, ræddike, radichso-radise i små mængder - Julesalat, endivie, mælkebøtte - Rødbede, gulerødder. Ingefær peberod. - Hvidløg/løg og rå kål i moderate mængder
C: - Svinekød, oksekød - Skimmelost, skæreost, hytteost, sød- og letmælk. - Æg, soja – evt. også andre bælgfrugter - Hasselnødder.	C: - Syrnede mælkeprodukter u/frugt. - Kvarke – evt. skummetmælk. - Mager fisk og fjerkræ u/skind. - Mandler – sesamfrø – valnød - Planteolier: Oliven, og tidsel- og evt. solsikkeolie eller hørfrøolie
D: Diverse - Allergener - Kaffe, alm. The, tobak - Stegt mad, fed mad - Alkohol, sukker - Sort/hvidt peber, muskat	D: Diverse - Artiskok - Marietidsel - Mælkebøtte/løvetand - Ensian - Resium