

# Reningskur - Mage - Tarm

Utrensande, stärkande, renande kur

Rekommendation:

vecko-kur dvs 7 dagar

För rensning/rening av kroppen.

Samtliga ingredienser finns att inhandla i vanliga livsmedelsbutiker.



Ingrediens	Mängd
Citron (pressad)	1/2 halv
Honung	1 msk
Ingefära (färsk)	1 msk
Vitlök (Färsk)	1 klyfta
Kryddnejlika	1/2 tsk
Gurkmeja	1/2 tsk
Kanel	1/2 tsk
Cayenepeppar	1/4 tsk
Nyponskalsmjöl	1 msk
Blandas i minst 3 dl rent vatten!	
<u>Obs - blandas i nästa dag före konsumtion...</u>	
Psylliumfrö	1 msk
Linfrö	1 msk

## Information:

**OBS!**

**Läs igenom innan användning**

Rytmen på tarmen kan få fart efter några dagar

OBS! Ta ej kuren om...

- Om du är gravid
- Under 15 år
- Har du gallsten/njursten ska kuren undvikas!
  
- Förberedelse på vad det är som kan komma att hända med hjälp av drinken.
  
- Kuren kan göras som förebyggande och renande åtgärd så ofta som 1 gg/månad eller vid behov tex:
  - Förstoppning
  - Trötthet,
  - Sjukdom
  - osv
  
- Kan även vara till stor nytta vid en fastekur då drinken hjälper till att snabbt och effektivt föra ut gifterna ur kroppen.
  
- Under kuren så är det även till stor hjälp om du ser till att dricka lite större mängder **Gynnsam** vätska som:
  - Rent / filtrerat vatten
  - Råsafter av frukt och grönsaker, örtte
  - Samt äta mer frukt och grönt.
  
- För en mer djupgående tarmrening kan kuren köras en längre tid.
- Drinken kan hjälpa att lösgöra intorkat tarmplack från hela mag-tarmkanalen!
  
- **För ökad effekt** kan drinken drickas dagligen i framt 5-6 veckor till max 10 veckor. I så fall ska du efter en vecka öka följande ingredienser: g
  - Gurkmeja till 1 tsk
  - Cayennepeppar ökar du **successivt** till 1 tsk
  - Saften från en hel citron;
  - Kanel till 1 tsk
  - kryddnejlika till 1 tsk (om smaken kan hanteras)
- Efter 2 veckor tillsätter du även 1 tsk finriven pepparrot.

- Då drinken även innehåller lite ”hetta”, från ingefära och cayennepeppar, (och eventuellt även pepparrot) så ger den en bra energi att starta dagen med.
- Här nedan är receptet och de olika ingrediensernas effekt.

Ingredienserna blandas ned i ett **STORT** (minst 3 dl) glas med rent vatten på kvällen före sänggående  
Börja med att pressa citron

och lös upp honungen i saften, se till så att den löses ordentligt

innan du häller i vatten och resten av ingredienserna.

Dock ej Pysilliumfön / Linfrön som skall blandas i just före förtäringstillfället!

### **Information kring ingredienserna:**

#### **CITRON - pressad**

Renande för njurar och lever, basbildande, slemlösande, stimulerar tarmperistaltiken (tarmrhythmen) och är närande. Ser även till så att drinken inte oxiderar under natten.

#### **HONUNG** (ej flytande honung!)

Närande, innehåller mycket nyttiga och hälsofrämjande enzymer,

dödar skadliga bakterier och parasiter, bra för blodet och immunförsvaret, bra för nervsystemet, bra för levern, kraftigt läkande för alla vävnader, stärkande, bra för tarmfloran. Honungen förbättrar smaken på Tarmdrinken.

#### **INGEFÄRA - finriven färsk**

Stimulerar cirkulationen, stärker immunförsvaret, bra för matsmältningen, renar blodet, bra mot smärtor och kramper, bra mot gaser i magen, inflammationsläkande, slemlösande, rensar ut skadligt kolesterol, kramplösande, allmänt stärkande.

## **VITLÖKSKLYFTA - pressad**

Stärker immunförsvaret, rensar blodet, dödar skadliga bakterier och parasiter, allmänt stärkande, rensar ut skadligt kolesterol, inflammationsläkande, avgiftande, blodtryckssänkande, minskar åderförkalkning, bra för tarmfloran, tumörhämmande, bra mot gaser i magen.

så prova med att utesluta vitlöken och eventuellt nejlika.

## **KRYDDNEJLIKOR - malda**

finns att köpa som kryddbuk eller kryddpåse under namnet "Nejlikor malda"  
Dödar skadliga bakterier och parasiter, rensar tarmarna, kramplösande, smärtstillande, nervlugnande, inflammationsläkande, bra mot gaser i magen, stimulerar tarmperistaltiken, läkande för magsäcken.

## **GURKMEJA**

Stimulerar gallsekretionen, leverskyddande, dödar skadliga bakterier, inflammationsläkande, stimulerar matsmältningen,

rensar ut skadligt kolesterol, blodtryckssänkande.

## **KANEL**

Stimulerar hjärtat, stimulerar tarmperistaltiken, bra för matsmältningen, stimulerar tårflödet och slemsekretionen i näsan, maskutdrivande,

dödar skadliga bakterier och svampar, bra för cirkulationen, bra för lungorna, lugnande och läkande för bukspottkörteln.

## **CAYENNEPEPPAR**

Stimulerar cirkulationen, stimulerar tarmperistaltiken, rensar ut skadligt kolesterol, inflammationsläkande, slemlösande, stärker hjärtat, ökar syreomsättningen, svett drivande, stärker binjurarna, kramplösande, bra mot gaser i magen, smärtstillande, basbildande, läker sår och skadad vävnad i hela mag-tarmkanalen.

## **NYPONSKALMJÖL**

Finns i hälsokostbutiker och ibland på hälsokosthyllan hos större livsmedelsbutiker  
Basbildande, närande, inflammationsläkande, avgiftande, bra för tarmfloran, slemlösande, rensar njurarna, läkande och stärkande för kroppens alla leder, stimulerar tarmperistaltiken, smärtstillande.

**Täck över glaset med ett fat eller liknande under natten.**

**Direkt när du vaknat på morgonen så rör du ner**

**PSYLLIUMFRÖ** (hela)

Kallas även för loppfrö

**LINFRÖ** (hela)

Stimulerar tarmperistaltiken, är ”bulkande” vilket gör att det skrapar loss och suger åt sig gammal avföring, kletigt slem och gifter som förs ut ur kroppen med avföringen.

Drick drinken DIREKT när du rört ner fröna så drinken inte hinner ”stelna” så att du kan svälja ner den!

Svälj ner alltsammans, eventuellt behöver du kanske ta upp det sista med en sked för att få det i dig.

Skölj ner alltsammans med ytterligare ett glas vatten efter.

Ät eller drick inget annat förrän minst 30 minuter efter drinken.

Drinken är inte så jättegod

Smaken kan kanske liknas med någonting mellan utmanande och för djävlig!

Såg gör dig en tjänst och koppla ur smaklökarna!!!

Är drinken är för stark eller om du inte klarar av smaken

Prova med att utesluta vitlöken och eventuellt nejlika.

Är det någonting som man är känslig för/ej tål så uteslut detta ämne!!!

**OBS! a**

**Alla val, förändringar i kost med träning och livsstil bör ske på eget medvetet ansvar!**

Kind regards

Med vänlig hälsning