

NJUR & LEVERRENING

Njurrening

2-4 veckor beroende på hur du mår och om du känner besvär från njurarna eller inte. Oavsett så är det bara nyttigt att rena njurar och lever, vilket rekommenderas i framtiden minst en gång/år.

1. Gör ett avkok på persilja och/eller persiljerot med ingefära.

Koka upp 1 liter vatten och tillsätt en kruka, knippe persilja, med en bit riven ingefära. Koka i 5 minuter och sila av. Drick gärna 1-2 glas två gånger per dag i 14 dagar (ev fler veckor)

Med persiljerot, Koka upp 1 liter vatten med ca 5cm av roten, tillsätt ungefär lika mycket ingefära, låt det sjuda tills du ser att vattnet ändrat färg till gul, grönt.

2. Har du en juicepress? Tillsammans med ovan inta även äppeljuice 1 glas per dag. Pressa saft från Granny Smith (ev köp äppeldryck, osockrad, utan tillsatser. Semper's barn-äppeldryck vad jag läst har utan)

Är du inne lite längre i dieten kan du även pressa i saft från blodgrapefrukt tex i persiljeavkoket, alt i det vanliga vattnet du ta under dagen. Finns inte blodgrape kan du ta vanlig. Om du är i starten och inte reagerar på citronen, så pressa även en halv citron i glaset. Du kan även dricka saften direkt.

Under dagen kan du även tillsätta 1msk olivolja i ditt vanliga citronvatten en gång per dag.

3. Probiotika kosttillskott är viktigt då man även kan ha bakterier i urinen.
4. Är du en bit in i dieten, inta bär såsom tranbär, körsbär, hallon jordgubbar, även blodgrape

Fortsätt och tillsätta din diet (eller tillsätt extra) av vitlök, ingefära, färska örter, selleri.

Obs!

Förutom din diet du går på, Se upp dessa veckor med rött kött, du bör inte inta rött kött i någon form när du går på njurreningen.

Leverrening

1. Var mycket försiktig med fett, matolja och för mycket proteinrik föda, speciellt rött kött under ett par veckor.

2. Gör som ovan med citronvatten blandat med grapefruktsaft i ett stort glas blandat med 1 msk olivolja samt ev lite färskpressad ingefära och inta ett par ggr om dan. Klarar du ren vitlök kan du även pressa i en klyfta. (Detta med vitlöken kan man även göra i njurreningen) Drick innan frukost. Om du inte klarar av att dricka allt på en gång kan den delas upp under dagen och intas innan måltid.

Har du besvär med levern och vill göra en mer intensiv rening, se länk nedan. Annars renas levern bra på njurreningen.

<http://www.halsosidorna.se/Leverrening.htm>

Kom ihåg att även dricka vanligt vatten!



