

SVÅRT ATT GÅ NER I VIKT?

Hur kommer det sig att jag inte går ner i vikt på dieten?

- De flesta rasar i vikt iom dieten, men de finns en del som har väldigt svårt att gå ner. De kanske går ner något enstaka kilo på 2,3,4 veckor och förstår inte varför.

Det kan finnas ett par orsaker, men den främsta orsaken kan vara "fatty liver" med andra ord en belastad lever.

Hur många gånger i ditt liv har du gjort en leverrensning, likaså njurrening?

- De flesta som läser detta tänker nu, Troligen aldrig eller någon, ett par enstaka gånger i livet. Man bör rena levern, njurarna minst en gång per år för att rensa ut gifter för att kroppen ska fungera på bästa möjliga sätt.

Har du druckit mycket kaffe, alkohol i ditt liv, ätit mycket fet, stekt, grillat kött, för lite grönsaker?

- Då bör man rena levern gärna två gånger/år.

Har du problem med huden, ansiktet?

- Förutom Candida kan det ha att göra med en "fatty liver"

Är du lättirriterad, brusar upp lätt, förbannad, ångest och inte förstår varför?

- Troligen belastad lever.

Visste du att levern även kontrollerar ditt blodsocker, vilket betyder att när levern är renad så försvinner oftast dina värsta cravings.

Ju äldre man blir desto mindre enzymer producerar levern till att bryta ner gifter. Därför på äldre dar mår man oftast sämre dagen efter du intagit alkohol än man gjorde som ung. Levern belastas mer och mer med åldern och har mycket svårare att rensa ut gifterna.

Varför har man då svårt att gå ner i vikt fast man äter så nyttigt, tex nu med denna diet?

- Levern är det främsta organet till fettförbränning så om du inte går ner i vikt iom dieten rekommenderas att göra en leverrensning samt då även njurrening.

Kan jag göra en leverrensning nu i samband med dieten?

- Ja, **men... OBS!** Om du är mycket sjuk eller mår dåligt nu iom den vanliga reningen så bör du vänta ett par veckor eller någon månad tills du mår bättre då det annars kan bli för mycket gifter för organen att hantera.

Vet du om dig ha en frisk lever, gjort leverrensningar ett par gånger per år tidigare och ändå har svårt att gå ner?

- Titta på din tallrik, hur mycket intar du vid varje måltid, mellis?
- Vad har du på tallriken?
- Intar du för mycket kolhydrater + fett?
- Hur rör du dig? Sitter du ofta still, kanske inte motionerar?

Symptom vid en belastad lever

- Förstoppning
- Illamående
- Lättirriterad
- Ångest
- Dålig andedräkt
- Beläggning på tungan
- Hudproblem
- Smärta uppe lite till höger av mellangärdet
- Mörkt urin
- Ljus avföring
- Matsmältningsbesvär
- Allergier
- Matallergier, tex inte tål "fet mat" och behöver gå och tömma efter den feta maten, känslig för hårdsmälta frukter, grönsaker som även då kan orsaka smärta, krämpor i mellangärdet, sk gallstensattacker.

Hur gör man en lever och njurrening?

- Finns info i pdf:en Lever och njurrening.

För mer info och hur levern fungerar se video nedan där Eric förklarar mer.

<https://www.youtube.com/watch?v=BPJdMogMb5Y>

