



# Detox - biotransformation

Sophiahemmet 13 januari 2017

# Varför ska man göra en reningskur?

- Respekt för kroppen
- Energi
- Förebygga sjukdomar
- Ändra vanor
- Förbättra sjukdomstillstånd
- Minska symtom
- Rening av kropp och själ
- Andlig utveckling
- Viktminskning
- Mental klarhet
- Ren hy

# Vad är toxin?

- Substans som skapar irritationer eller skadliga effekter i kroppen
- Toxiner bryter ner hälsan genom att nedsätta biokemiska funktioner eller organfunktioner
- De ökar skador från angrepp av fria radikaler
- Negativa tankemönster och känslor skapar toxiner

# Behov av att stötta vårt reningssystem

## Exotoxiner – toxiner utifrån

- Ökad exponering av kemikalier i mat, luft, vatten, hushållsprodukter, kontor
- 100 000 nya kemikalier under en 50-års period
- Metaller i luft, vatten mat, amalgam
- Ökad exponering av strålning
- Intag av läkemedel (ex.vis slår antiinflammatoriska läkemedel ut mag- och tarmslemhinnan)
- Intag av skräpmat

## Endotoxiner

- Ansamlingar av kroppens egna slaggprodukter

# Symtom associerade med toxicitet

- Trötthet
- Huvudvärk
- Eksem, hudbesvär
- Feber
- Upprepade förkylningar
- Cirkulationsstörningar
- Muskelvärk och stelhet
- Ångest
- Nedstämdhet
- Minnesförlust
- Förvirring
- Förstoppning
- Dålig andedräkt
- Illamående

# Vilka ska inte göra en detox

- Kraftig undervikt
- Svår trötthet
- Svagt hjärta
- Mycket lågt blodtryck <70
- Havandeskap
- Ammande
- Precis innan eller efter operation
- Cancer
- Magsår
- Stor näringsbrist
- Känslig diabetes
- Epilepsi
- AiDS

# Kroppens reningssystem

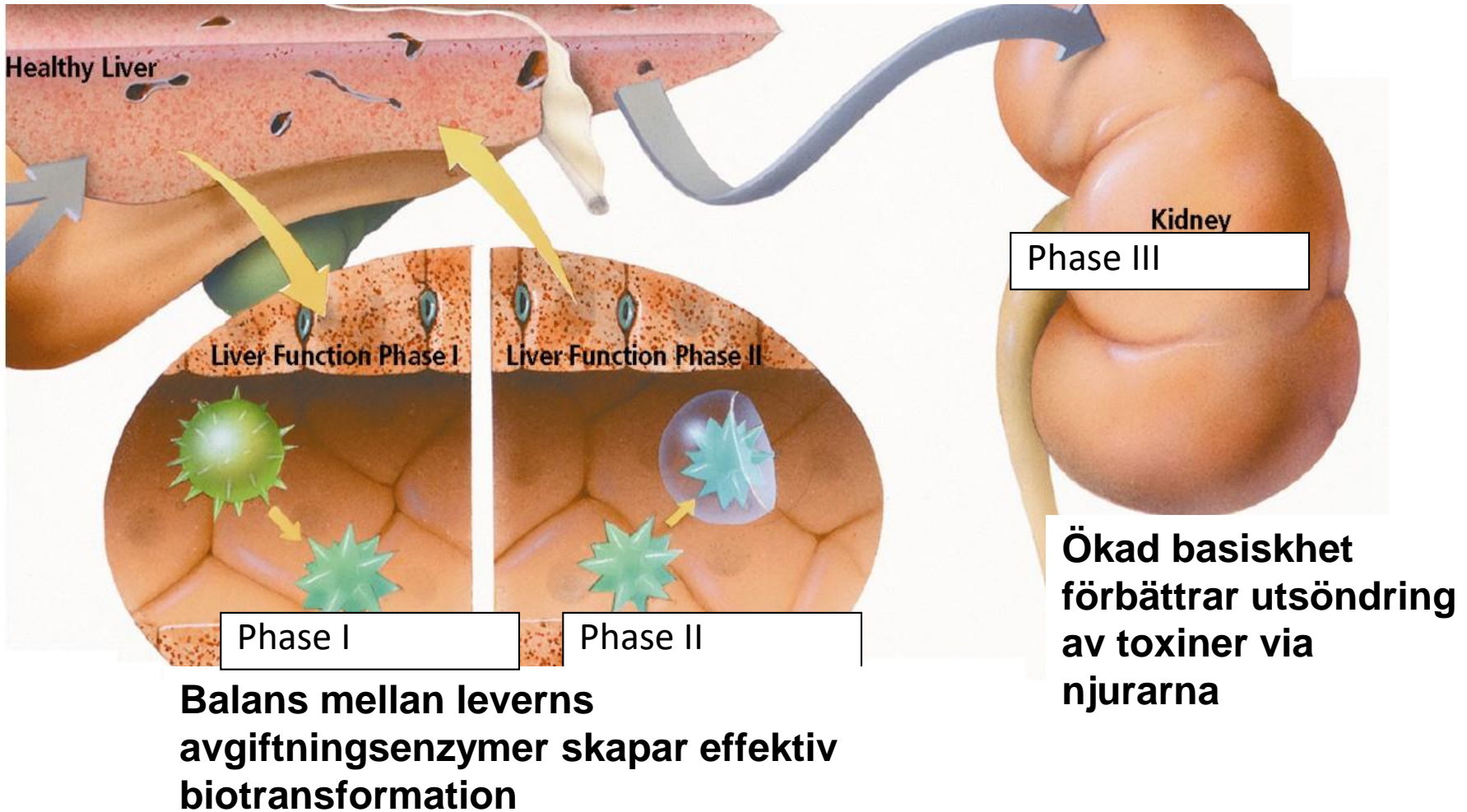
- **Levern:** vårt mest avgiftande organ med huvudsakligen 3 avgiftningsvägar, Cytokrom P450, Galla, Kupfercellerna (i dessa görs toxiner vattenlösliga)
- **För att förbättra;** fasta, Näringspulver, C-vitamin, blodrenande örter, leverstimulerande örter

# Leverns omvandling av toxin

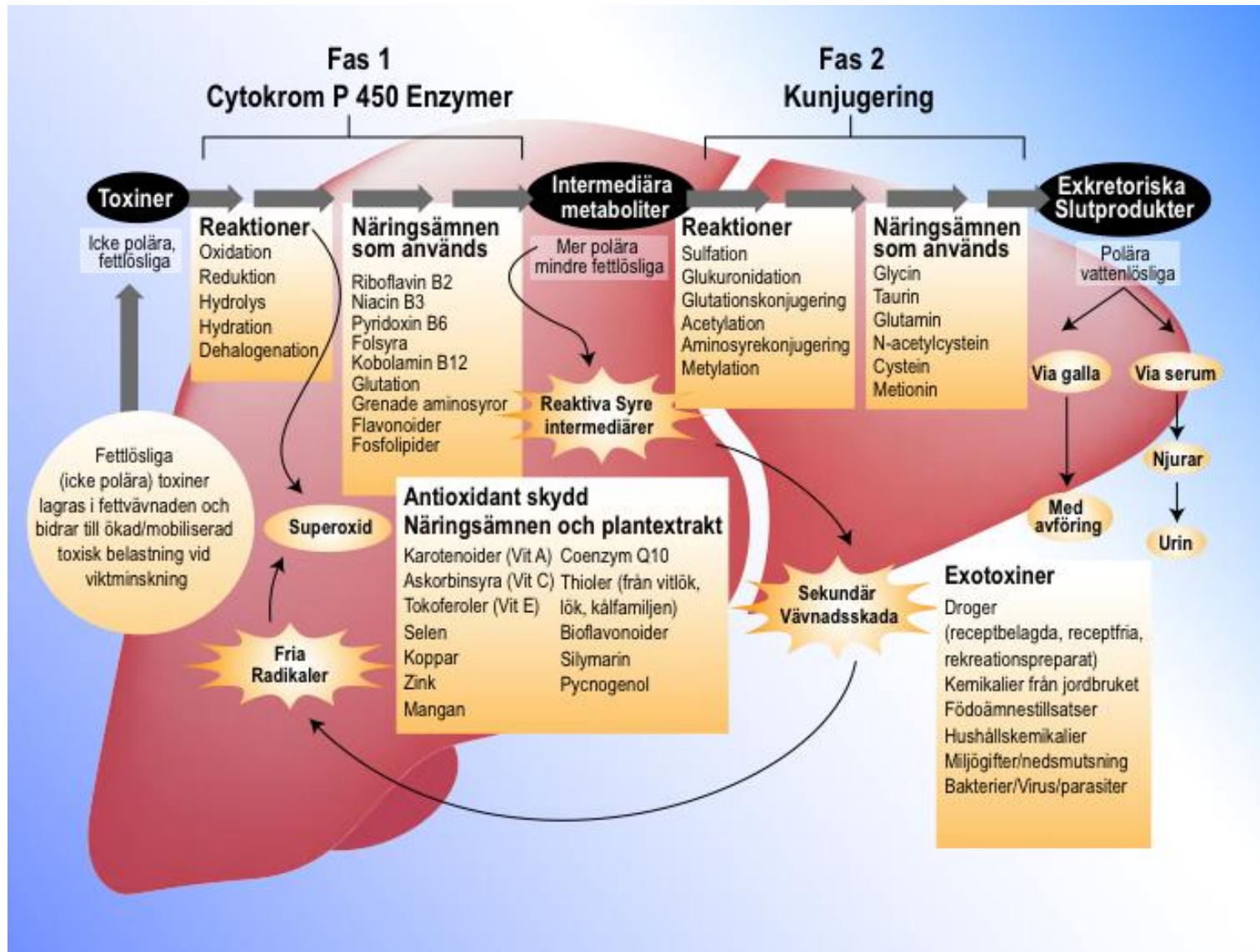
- Går i 2 faser. Fas I = näringsämnen sönderdelar toxiner som är fettlösliga. Fas II = binder småbitarna till näringsämnen som gör dem vattenlösliga och möjliga att föra ut via avföring eller urin



# Avgiftning i tre faser



# Fas I och II. Lägg märke till näringsämnen som driver processen



# Symtom låg fas I

- Överkänslighet mot miljögifter
- Överkänslighet mot läkemedel
- Allergier mot mat, pälsdjur eller pollen
- Atopiska besvär som astma, hösnuva, eksem, artrit
- Neurologiska besvär
- Koncentrationssvårigheter, minnesbesvär
- Trötthet
- Depression

# Kroppens reningssystem

- **Lungor, bronker, hals, bihålor, näsa;** bär syre och ev. toxiner in i kroppen vid inandning. Bär koldioxid och toxiner ut ur kroppen vid utandning
- **För att förbättra:** sluta röka, undvik passiv rökning, avgaser och kemikalier. Gör andningsövningar och intag lungstärkande örter

# Kroppens reningssystem

- **Huden:** eliminerar toxiner från kroppen via svett och avdunstning. Toxiner som transporteras via blod och lymfa, samt slaggprodukter lagrade i underhudsfett kan avgiftas via huden
- **För att förbättra:** torrborstning, bastubad, motion, svettning, massage, renande bad, blodrenande örter

# Kroppens reningssystem

- **Lymfa:** Lymfsystemet bär syre och näring till cellerna och in i cellerna. För bort avfallsprodukter från cellerna vilka renas via lymfkörtlarna. Hela systemet förflyttas med muskelrörelse och andning
- **Förbättra:** andningsövningar, motion, torrborstning, studsatta, massage, lymfdränage, blodrenande örter.

# Kroppens reningssystem

- **Njurar/urinvägar:** filtrering sker via 1 miljon små ”reningsfabriker”, nefroner. Filtrerar bort kväve och salthaltiga slaggprodukter och bildar urin som sedan förs ut via blåsan.
- **Förbättra:** genom rent vatten, blodrenande- och urindrivande örter

# Kroppens reningssystem

- **Tjocktarm, galla, hela tarmsystemet:**  
Eliminerar slaggprodukter som återstår efter matsmältningsprocessen samt ämnesomsättningen i kroppen
- **Förbättra:** 40-50 g fiber/dag, vatten, laxerande örter, tarmsköljning och högdos C-vitamin/magnesiumoxid.



# När gör man en kur?

- Vår-, sommar-, höst- eller vinterstädning
- Avgiftning från alkohol, droger, nikotin
- Ändra sin livsstil
- För att få minskade symtom, må bättre
- För att vända en kronisk process

# 4 grundsteg för en bättre hälsa

- Reducera (Remove) – avgifta/ta bort toxiner, allergener, bakterier, virus, svamp, parasiter
- Återställa (Replace): nedsatt matsmältningsfunktion, enzym, HCL
- Återinföra (Reinocculate): näringsämnen, frisk tarmflora
- Reparera (Repair): läk slemhinnan med näring

# Tips

- Förbered dig mentalt för kuren
- 3-4 dagar innan start förbered dig praktiskt genom att successivt
  - Dra ner på kaffe och svart te
  - Socker, godis och kaffebröd
  - Mjök och vita produkter
- Inhandla ingredienserna i tid innan
- Håll magen igång – minst 1 ggr/dag
- Tugga maten! – hjälp matsmältningen
- Beröm dig själv varje gång du står emot en frestelse!

# Förstärk kuren genom att:

- Inte äta skräpmat
- Inte äta mellanmål
- Inte ta en extra portion
- Undvika mat med mycket kalorier
- Inte äta innan sänggående
- Röra på dig, var ute i friska luften
- Vila en stund under dagen – slappna av

# Olika reningskurer

- Minst en månad:
- Plocka bort socker, kött, mejeriprodukter, godis, bakelser och glutenprodukter
- Ät minst 70% råkost, grönsaker, frukt, bär, lite nötter/frön
- 60-70% grönsaker, 15% protein, 15% fett
- Drick mycket vatten och renande teer

Detta kan även tonåringar göra

# Raw food (Ann Wigmore)

- Födoämnen: ekologiska frukter, grönsaker, frön, korn, nötter
- Vetegräsjuice
- Tillagning; groddning, fermentering, finfördelning och mixning, torkning

Fördelar: näringsämnen och enzym behålls intakta, renande, lättsmält

Nackdelar: stor omställning, näringsbristrisk – kräver god kunskap



# Olika reningskurer

- Juicefasta: mest grönsaksjuicer

Fördelar: God smak, ger energikickar, mycket näring och kan skräddarsys, avgiftande för lever, mage och tarm

Nackdelar: Energisvackor och blodsockersvängningar, låga värden av nyckelantioxidanter, kan stimulera Candida, lite omständligt att pressa juicer



# Olika reningskurer

- **Dr Alys Risfasta:** Man äter bara ris.
- **Endagsfasta:** Om man tycker att det är för stor omställning att vara utan mat under en längre tid, så kan man prova endagsfasta.
  - Intag grönsaksjuicer, örter, avkok som har utrensande effekt.
- Upprepa en dag i veckan under en längre tid





# Olika reningskurer

- Halvfasta/mjukfasta med preparat ( se vidare riktlinjer)

Fördelar: Specifik och effektiv skräddarsydd rening, stödjer lever och tarm, mättande – håller upp blodsocker och energi, rikligt innehåll av antioxidanter

Nackdelar; dyrare än andra reningar, smaken på näringsdryckerna passar inte alla



# Övriga reningskurer

- Badkur: Bada 20-30 min, 3-4 ggr/vecka i minst 1 månad. Torrborsta kroppen innan. Bada i så hett vatten som möjligt. Använd 1 kg glaubersalt (magnesiumsulfat) eller badörtsblandningar, eller EDTA badpulver 2-4 msk för varje bad.

Fördelar: ger effektiv rening av hud och lymfa genom att skapa febereffekt, avslappnande

Nackdel: tar på krafterna, man kan bli matt och även svimma, renar inte lever och tarm



# Övriga reningskurer

- Bastu: låggradig bastu – 60-70 grader, under en längre tid
  - Infraröd bastu – Sensei
- Förbättrar cellfunktion och microcirkulation. Är effektivare än bastu och har lägre värme, upplevs mindre obehaglig. Man svettas ut mindre vatten och mer slagg. Kan göras i kombination med Mjukfastan



# Att avsluta kuren

- Kanske det svåraste momentet i en kur, men också viktigt för långvarig effekt
- Kroppens fettceller krymper under kuren för att fett används som energi. Dessa celler strävar efter att återfå sin ursprungliga storlek. Fortsätt genom att äta halva portionsstorleken mot den innan kuren
- Fortsätt dricka mycket, fast inte till måltiderna, tugga maten omsorgsfullt, då hinner mättnad infinna sig

# Förslag på Mjukfasta

- Steg 1 – 7 dagar
  - Ät obegränsat av någon ekologisk grön grönsak per dag, t.ex broccoli, sparris eller gröna bönor
  - Intag 3-5 drinkar av någon av pulvrena Ultra InflammX eller Ultra Clear Plus pH.
  - Intag psylliumfröskal helst mellan måltider. Drick minst 1 stort glas vatten till
  - Intag gärna parasit/svampdödande örter eller drick 6-8 koppar Pau D'arcote
  - Börja gärna dagen med en halv pressad citron i ett stort glas vatten och/eller 1 gröndrink (typ Mighty Green)

# Riktlinjer för Mjukfasta

- Steg 2 – ca 30 dagar
  - Ät mat som är rekommenderad från listan med reningskost
  - Ta 2 drinkar av samma näringsdryck som ovan
  - Börja dagen med pressad citron som ovan
  - Drick gärna en gröndrink (typ Mighty Green)
  - Drick gärna 6-8 koppar Pau D'arcote
  - Intag gärna tillskott av Omega 3 och tarmbakterier

# Riktlinjer för Mjukfasta

- Steg 3 – fortsättningen ...
  - Antingen kan man fortsätta med Reningskost så länge som möjligt
  - Eller så kan man sakta inkludera födoämnen som man har uteslutit. Fortsätt dock att utesluta vitt socker, alla typer av majssirap, läskedrycker, margarin, raffinerad mat och raffinerade oljor
- Börja ett grundläggande näringsprogram med ett högkvalitets multivitamin, en greendryck, tillskott av Omega 3 (fiskolja) samt vitamin D3 med K2.



Lycka till!!!