

# HANDLEIDING LEVER- EN NIERREINIGING



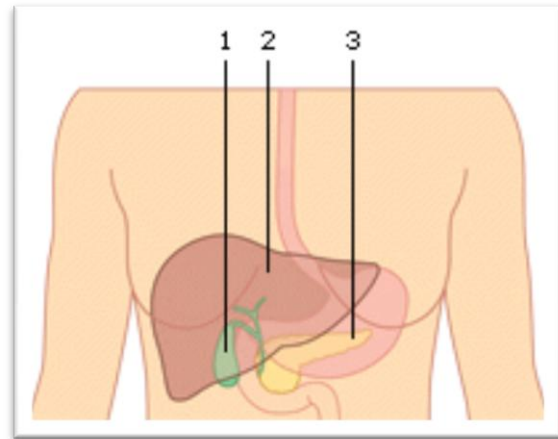
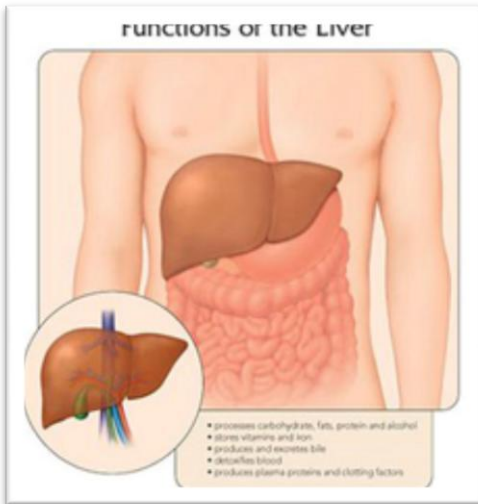
**Europa Ayurveda Centrum**

**Witharen, The Netherlands**

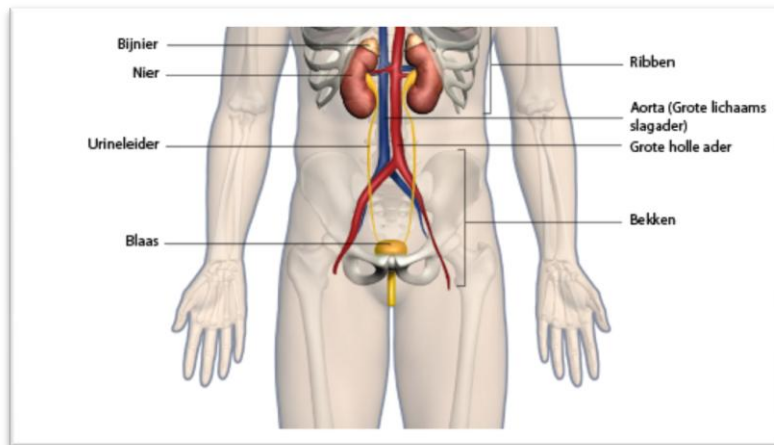
**[WWW.AYU.NL](http://WWW.AYU.NL)**

## Inhoud

HANDLEIDING LEVER- EN NIERREINIGING .....	1
DE NIEREN .....	3
<b>HANDLEIDING VOOR LEVER- EN NIERREINIGING.....</b>	<b>4</b>
Belangrijke taak .....	4
Taken van de nier.....	4
Hormonen .....	4
Steenvorming .....	4
Reiniging .....	5
Vorbereiding op de lever- en nierreiniging.....	5
Gebruiksadvies/dosering .....	5
Benodigheden .....	5
Procedure 7-daagse lever- en nierreiniging .....	6
Dag 1 .....	6
Dag 2 .....	6
Dag 3 .....	6
Dag 4 .....	6
Dag 5 .....	6
Dag 6 .....	7
Dag 7 .....	8
• 11:00 uur.....	8
○ Nu kunt u beginnen met weer wat te eten. Begin met vruchtensap. Een half uur later wat fruit. Een uur later kunt u weer wat eten, maar hou het licht en eenvoudig. Tegen de middag voelt u zich weer beter.....	8
Wat kunt u verwachten?.....	8
Hoe veilig is deze reiniging?.....	8



## DE LEVER



## DE NIEREN

27-5-  
2015

## INFORMATIEBLAD OVER DE 7-DAAGSE LEVER- EN NIERREINIGING

EUROPA AYURVEDA CENTRE  
WITHARENWEG 9 - 7738 PE WITHAREN  
THE NETHERLANDS  
EMAIL: [INFO@AYU.NL](mailto:INFO@AYU.NL)  
WEBSITE: [WWW.AYU.NL](http://WWW.AYU.NL)

## HANDLEIDING VOOR LEVER- EN NIERREINIGING

Het reinigen van de lever - het grootste ontgiftende orgaan in ons lichaam - en de nieren, het uitscheidingsorgaan voor urine, is één van de oudste en één van de effectiefste kuren ter wereld. Het reinigen zorgt voor een betere spijsvertering en daardoor een betere stofwisseling. Langdurige obstipatie verdwijnt en de stoelgang herstelt zich. Na de kuur merkt u dat uw allergieën verkleinen, huidziekten afnemen, pijnen verminderen en dat u meer energie heeft. Kortom, u voelt zich fitter en beter.

### Belangrijke taak

Eén van de belangrijkste taken van de lever is om ongeveer 0,7 liter gal per etmaal te produceren. De door de lever geproduceerde gal komt via talrijke galgangen, de grote leverbuis en de galblaasbuisjes terecht in de galblaas. Zodra de dunne darm gal nodig heeft voor de vertering van vetten, trekt de galblaas zich samen en stroomt de opgeslagen gal in de twaalfvingerige darm.

### Taken van de nier

De nieren zijn het belangrijkste orgaan van het urinewegstelsel. Behalve dat de nieren schadelijke stoffen uitscheiden, helpen zij de bloeddruk op peil houden en spelen zij een rol bij het regelen van de zuurgraad en het gehalte aan mineralen in de lichaamsvloeistoffen. Daarnaast kunnen de nieren ook hormonen vormen en zijn zij een belangrijke schakel bij het actief maken van vitamine D.

### Hormonen

De werking van de nierbuisjes staat voor een deel onder invloed van hormonen, te weten het antidiuretisch hormoon (ADH, ofwel vasopressine) uit de hypofyse en het aldosteron uit de bijnierschors. Deze hormonen regelen achtereenvolgens de hoeveelheid water en de hoeveelheid natrium die uiteindelijk in de urine terechtkomen. Het antidiuretisch hormoon wordt door de achterkwab van de hypofyse vrijgemaakt als het bloed te weinig water bevat (bijvoorbeeld doordat iemand veel transpireert of zeer zout heeft gegeten). Het effect is dat de urine weinig water bevat ofwel sterk geconcentreerd is. Bij overmatig drinken zijn de lichaamsvloeistoffen juist te 'waterig'. In dat geval wordt weinig ADH gevormd en blijft er in de nierbuisjes veel water achter. Door de overvloedige vorming van verdunde urine raakt het lichaam het teveel aan water weer kwijt.

### Steenvorming

Bij veel mensen vindt vorming van steentjes in de galgangen plaats zonder dat men dit merkt. Omdat galsteentjes poreus zijn kunnen bacteriën, virussen en parasieten zich erin nestelen en op deze manier een hard vormen voor infecties. Dit veroorzaakt allerlei klachten waaronder vele chronische

aandoeningen zoals het CVS of migraine. Sommige dragers van deze galsteentjes ontwikkelen een allergie of huidziekten waaronder psoriasis, eczeem en rosacea.

### Reiniging

Er zijn meerdere soorten gal- of niersteentjes. De steentjes kunnen zwart, rood, wit, groen (door gal) of bruin zijn. Sommige hebben langwerpige groefjes, andere zijn samengesteld uit vele kleine groefjes. Wanneer de steentjes groter worden of het aantal toeneemt, kan dit een aanleiding zijn voor verminderde galproductie, aandoeningen of ernstige ziekteverschijnselen. Het reinigen van de lever verbetert de algehele gezondheid en levert een bijdrage aan het voorkomen en herstellen van allerlei aandoeningen.

Het gebruik van voedingssupplementen en kruiden is op de dag van de lever en nierreiniging niet nodig. Wanneer u medicijnen gebruikt moet u dit even overleggen met uw therapeut of arts.

### Vorbereiding op de lever- en nierreiniging

Dag 1 tot en met dag 5 is de voorbereiding op de kuur (dag 6 en 7). Op dag 1 stopt u met het drinken van koffie, thee en alcohol. Dit zal u voorbereiden op de kuur en uw lichaam zal beginnen met het vrijmaken van gifstoffen. Drink de Momordica charantia thee om ervoor te zorgen dat deze afvalstoffen uitgescheiden kunnen worden. U kunt gewoon eten tijdens de kuur. Het is wel aan te raden om zo zuiver mogelijk te eten. Dus geen diepvriesproducten of eten uit pak of blik. U eet ontbijt, lunch en avondeten en daartussen fruit maar geen snoep of snacks.

### Gebruiksadvies/dosering

Drink gedurende de dag kleine hoeveelheden Momordica Charantia thee. In totaal drinkt u 3/4 liter van deze thee en de rest van de dag lauwwarm water. Neem in de ochtend 1 x vitamine B6/magnesiumcapsule in op de nuchtere maag. Vanaf de derde dag: 3 x daags voor iedere maaltijd 1 Inchi choorna capsule.

### Benodigheden

- Momordica charantia grove maling: Thee voor 5 dagen. Doe 3 eetlepels in 1 liter water en laat na het koken 10 minuten doorkoken op een laag pitje.
- Inchi choorna capsules: 9 capsules  
Inchi heeft een gunstige invloed op de spijsvertering.
- Vitamine B6/magnesiumoxide: 5 capsules  
Deze capsules worden als voedingssupplement bij de nier- en leverreiniging ingenomen om de kristalvorming in het nierstelsel tegen te gaan.

- 1 potje Epsom zout  
Epsomzout of Magnesiumsulfaat is een natuurlijk zout dat een sterk laxerende werking heeft.
- Glazen pot met 150 ml Shodana tailam.
- Ornithine capsules : 4 capsules.  
Ornithine is een natuurlijk aminozuur. Het ondersteunt en regenereert de lever.
- Verse grapefruit (**zelf kopen**).

## Procedure 7-daagse lever- en nierreiniging

### Dag 1 - voorbereiding

- Geen koffie, thee en alcohol drinken.
- 1 vitamine B 6 capsule op de nuchtere maag.
- Momordica thee, 3 eetlepels in 1 liter water.
- gedurende de dag de thee in kleine hoeveelheden opdrinken.
- lauwwarm water drinken.

### Dag 2

- Geen koffie, thee en alcohol drinken.
- 1 vitamine B 6 capsule op de nuchtere maag.
- Momordica thee, 3 eetlepels in 1 liter water.
- gedurende de dag de thee in kleine hoeveelheden opdrinken.
- verder gedurende de dag lauwwarm water drinken.

### Dag 3

- Geen koffie, thee en alcohol drinken.
- 1 vitamine B 6 capsule op de nuchtere maag.
- voor iedere maaltijd 1 inchi choorna capsule, 3 in totaal per dag.
- Momordica thee, 3 eetlepels in 1 liter water.
- gedurende de dag de thee in kleine hoeveelheden opdrinken.
- verder gedurende de dag lauwwarm water drinken.

### Dag 4

- Geen koffie, thee en alcohol drinken.
- 1 vitamine B 6 capsule op de nuchtere maag.
- voor iedere maaltijd 1 inchi choorna capsule, 3 in totaal per dag.
- Momordica thee, 3 eetlepels in 1 liter water.
- gedurende de dag de thee in kleine hoeveelheden opdrinken.
- verder gedurende de dag lauwwarm water drinken.

### Dag 5

- Geen koffie, thee en alcohol drinken.

- 1 vitamine B 6 capsule op de nuchtere maag.
- voor iedere maaltijd 1 inchi choorna capsule, 3 in totaal.
- Momordica thee, 3 eetlepels in 1 liter water.
- gedurende de dag de thee in kleine hoeveelheden opdrinken.
- verder gedurende de dag lauwwarm water drinken.

### Dag 6 – de kuur

- Ontbijt zonder vet, bijvoorbeeld brood met honing.
- Lunch: pap, fruit, vruchtensappen of groenten met alleen zout. Het zout stimuleert de galproductie en bouwt daardoor druk op in de lever.
- **14.00** uur: vanaf dit tijdstip niets meer eten of drinken.
  - Meng het potje Epsom zout in 500 ml water (3 mokken) en giet dit in een kan. Zet de kan in de koelkast zodat de vloeistof koud wordt. De vloeistof is erg bitter. Wanneer u dit koud drinkt is het beter te verdragen. In totaal drinkt u dit op vier verschillende tijdstippen.
- **18.00** uur:
  - Drink één portie (3/4 kop) van de koude Epsom zoutoplossing. Zet de shodana tailam en de grapefruit klaar om op kamertemperatuur te komen.
- **20:00** uur:
  - Drink nogmaals een kop (3/4 kop) van de koude Epsom zoutoplossing.
- **21:45** uur:
  - Pak de glazen pot met shodana tailam. Pers de grapefruit met de hand uit in een maatbeker. Verwijder het vruchtvlees met een vork of zeef. Zorg dat u tenminste 150 ml grapefruitsap hebt. Meer mag, minder niet. Schenk dit sap bij de shodana tailam. Sluit de pot goed af en schud stevig totdat het geheel waterachtig is. Ga nogmaals naar het toilet.
  - NB: 150 ml grapefruit past niet in de fles, dus het mengsel in een maatbeker schenken.
- **22:00** uur.
  - Neem het oliesap-mengsel mee naar uw slaapkamer en zorg dat u klaar staat om uw bed in te gaan. Drink nu het mengsel van de shodana tailam met grapefruitsap binnen vijf minuten op. Neem vier ornithine capsules met de eerste slokjes zodat u ervan verzekerd bent dat u de hele nacht zult doorslapen. Zorg dat u staat als u dit mengsel opdrinkt.

**Ga nu meteen liggen. Des te vlugger u gaat liggen hoe beter het werkt.**

Zorg dat u plat op uw rug ligt met uw hoofd wat hoger op een kussen. Probeer u te ontspannen en rustig te slapen.

## Dag 7 – de kuur

- **07:00** uur.
  - De volgende ochtend. Neem bij het opstaan de derde portie van het Epsom zout. U kunt eventueel terug naar bed gaan.
- **09:00** uur.
  - Neem de vierde en laatste portie van het Epsom zout. U kunt eventueel weer terug naar bed gaan.
- **11:00** uur.
  - Nu kunt u beginnen met weer wat te eten. Begin met vruchtensap. Een half uur later wat fruit. Een uur later kunt u weer wat eten, maar hou het licht en eenvoudig. Tegen de middag voelt u zich weer beter.
- **11.30** uur
  - Fruit.
- **12.30** uur.
  - Lichte lunch.
  - Hou gedurende de dag, speciaal 's morgens, rekening met diarree.

## Wat kunt u verwachten?

U kunt verwachten dat u 's ochtends diarree heeft. In uw ontlasting treft u gal- of niersteentjes aan. Soms in de vorm van echte steentjes maar vaker in de vorm van grote ronde zachte bolvormige substanties. Dit zijn bolletjes waar afvalstoffen in zitten. Deze zijn groen van kleur. Het groen komt van de gal. Na een tijdje is uw ontlasting weer normaal.

## Hoe veilig is deze reiniging?

Heel veilig. Met onze jarenlange praktijkervaring hebben wij nog geen geval meegemaakt waarin het niet goed ging.

=====

Lees de ervaringen van cliënten op de EAC website waar de kuur ook te bestellen is: <https://eacwebshop.luondo.nl/> ga naar het menu en kies gezondheid en vervolgens lever. Of ga direct naar: <http://t.co/6wF4JxcdSy>



*Europa Ayurveda Centrum  
Witharenweg 9 – 7738 PE – Witharen  
T 0523-677208 – F 0523-677075 – [info@ayu.nl](mailto:info@ayu.nl) – [www.ayu.nl](http://www.ayu.nl)*