

DETOX

med homøopati

Foråret er et godt tidspunkt til udrensning. Læs her hvordan du kan bruge homøopati til at udrense og afgifte din krop.

Af Heidi Hansen, heilpraktiker

Foråret giver mere energi til at få taget fat på noget af det, som vi har taget lidt lettere på i vinterens mørke. Forårets lys, luft og dufte virker vitaliserende på mennesker både sjæleligt og fysisk. Derfor er foråret et godt tidspunkt til at få udrenset og afgiftet kroppen, så vi er klar til at møde sommeren og få fuld glæde af dens muligheder for at optage vitaminer og mineraler via lyset og de friske fødevarer.

Gode grunde til at detoxe

Mange mennesker lever et liv med for lidt frisk luft, for lidt søvn, for lidt bevægelse og for lidt glæde i livet. Det betyder, at kroppens afgiftsorganer - lever, nyrer, lymfesystem og fordøjelsessystem - bliver belastet af alt det, som de skal afgifte hele tiden. Og at kroppen får for lidt fred og ro til at bygge nye sunde organer.

Vi optager alle sammen forskellige former for forurening både fra fødevarer (rester af sprøjtegifte, medicin, tungemetaller), fra behandlinger med medicin og fra luften omkring os. Denne forurening belaster de afgiftende organer (lever og nyrer) i deres normale arbejde.

Med alderen sker der en langsom svækkelse af organerne. Det betyder, at vores organer har brug for lidt mere nænsomhed og støtte for at udføre deres funktioner. De fleste mennesker over 35 år har således godt af en årlig udrensningskur, hvor man i en periode på et par måneder sætter fokus på at rense og afgifte kroppen.

Renoron (udrensning af nyrer)

Nyrernes funktion er at filtrere blodet for affaldsstoffer. Blodet samler en masse information op fra den ydre verden, som kommer ind i os via vores sansorganer (næse, ører, øjne, mund, hud). Og når blodet løber gennem lungerne, kommer det i forbindelse vitaminer, mineraler, ilt og affaldsstoffer fra fx forurening. Når alle disse indtryk når ned til nyrerne, sørger de for at filtrere det usunde fra og sende vigtige stoffer videre til opbygning af nye organer.

Renoron er et plantemiddel som anvendes til mild udrensning af nyrerne, sådan at der sker en udskillelse af affaldsstoffer via nyrer og tarmsystemet. Renoron virker også opbyggende på huden, renser blodet, virker vanddrivende og stimulerer celledrift i kroppen.

Anbefalet dosis til voksne: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden. Der er en god idé at drikke en kop the af planten agerpadderokke om dagen. Agerpadderokken er en meget kiselholdig plante, som især er gunstig for nyrerne.

Heparon (udrensning af lever)

Leverens funktion er blandt andet at afgifte blodet, når det har passeret gennem tarmsystemet og indeholder næring fra fordøjelsen til opbygning af nye celler. Leveren er på den måde den helt store detox-organ, fordi fordøjelsen indeholder affaldsstoffer og toksiner (fx svampe), som helst ikke skal passere med blodet rundt i resten af kroppen.



Heparon er et plantemiddel, som udrenser via leveren, sådan at kroppen bliver afgiftet og udskiller affaldsstoffer via tarmsystemet. Heparon virker blandt andet på forstoppelse, træg galde, luft i tarmene, væskeophobninger og svamp. Heparon styrker livskræfterne i mennesket via leveren, sådan at der opbygges nye sunde celler og organer.

Anbefalet dosis til voksne: 10 dråber 3 gange dagligt i et glas lunkent vand cirka 10 minutter efter maden eller i forbindelse med måltidet.

Robinia comp. (udrensning af mave/tarm)

Mavesækken sørger for at give maden et syrebad og en æltetur, som gør den klar til at passere videre i tarmsystemet. Maven skal have den rette surhed, som passer til en harmonisk tilstand i mennesket og får fordøjelsesprocessen til at foregå ubemærket. Mange mennesker har problemer med at kroppen bliver for sur på grund af et for stort pres i hverdagen og en usund livsstil som fx for meget rødvin og kaffe, usund mad, usunde spisevaner og for lidt søvn.

Robinia comp. er et mildt middel, som bruges til at udskille gamle betændelser og affaldsstoffer. Specifikt virker midlet syreneutraliserende og nervestyrkende på mennesker med tendens til stressmave, sure opstød, oversyring af kroppe og mavesår. Midlet afgifter ved at hjælpe til udskillelse af gamle affaldsstoffer, som er ophobet i tarmsystemet (fx medicinrester, tilsætningsstoffer fra fødevarer, gamle følelser som vrede).

Anbefalet dosis til voksne: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden. Drik gerne en basefremmende the også.

Mercurius bijod. comp. (udrensning af lymfesystemet)

Lymfesystemet består af en hel masse meget små rør, som leder affaldsstoffer fra celler og væv ud til lymfeknuderne. Herfra udskilles af-

faldsstofferne via blandt andet huden og blodet. Lymfesystemet påvirkes af om vi får vores nat-søvn, af om vi får nok bevægelse af kroppen, og af vores følelsesliv. Lymfesystemet kan "gemme" på gamle betændelser, som ikke er overvundet af immunforsvaret, og på uforløste følelsesmæssige oplevelser.

Mercurius bijod. comp. bruges til en mild udrensning af lymfesystemet i hele kroppen. Midlet aktiverer immunforsvaret til at bekæmpe gamle og "fastlåste" betændelser som kroppen ikke kan blive færdig med (fx halsbetændelser eller betændelser i underliv og blære). Midlet stimulerer også genopbygning af nye slimhinder med et sundt immunforsvar i hele kroppen.

Anbefalet dosis til voksne: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden.

Argentit comp. (generel udrensning)

Argentit comp. stimulerer hele kroppen til at udrense gamle betændelser og udskille affaldsstoffer via tarmene, urinveje og huden. Argentit styrker immunforsvaret, driver gamle betændelser ud af kroppen og giver derved fornyet vitalitet til alle organer. Midlet styrker også hukommelsen og evnen til at kunne samle sig og koncentrere sig. Argentit virker generelt positivt ind på fx uren hud, alle former for betændelser i hele kroppen og i huden.

En kur med Argentit. comp. giver energi til at overkomme livet og gør at man vågner frisk om morgenen og er klar til dagens dont. Det er en god idé at tage midlet før sengetid for at nære de udskillende og opbyggende kræfter, som især er aktive om natten.

Anbefalet dosis til voksne: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden. Eller 30 dråber i et glas vand før sengetid.



Heidi Hansen er antroposofisk heilpraktiker og arbejder med irisanalyse, antroposofisk medicin og samtalerapi. Klinik i København S og på Midtsjælland. Kontakt mandag-torsdag på 51 49 07 05 (bedst kl. 8-9) eller heidi@helsepraksis.dk. Læs mere på www.helsepraksis.dk.

Foreningen Alma oplyser om antroposofisk homøopati. Læs mere på www.alma-info.com.

Udrensningskur over 10 uger



Uge 1 – 5 detox af nyre og lever

Renoron: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden.

Heparon: 10 dråber 3 gange dagligt i et glas lunkent vand ca. 10 minutter efter maden eller i forbindelse med måltidet.

The af agerpadderokke eller nyre/blære-the (spørg i helsekosten om theblandinger)

Inden sengetid: 30 dråber Argentit comp. i et lille glas vand.

Uge 6-10 detox af lymfesystem, mave/tarm

Robinia comp.: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden ca. 10 minutter før maden

Mercurius bijod. comp: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand før maden ca. 10 minutter før maden

Syre/base-regulerende urtethe (spørg i helsekosten om theblandinger)

Inden sengetid: 30 dråber Argentit comp. i et lille glas vand.