

Utdrag ur skriften

## Re-JUVA-Nate Your Health

av D. Gary Young

### Levern – livsviktig för hela ditt hälsotillstånd

Levern är det mest belastade organet i din kropp. Den tar hand om:

- Filtrering, omvandling samt nedbrytning av mat, näring, alkohol, mediciner och andra ämnen som går in i blodomloppet. Den låter dem antingen passera, bryter ner dem eller lagrar dem.
- Produktion av galla för att emulgera fetterna inför matsmältningen
- Produktion och nedbrytning av många hormoner, bland annat testosteron, östrogen och kolesterol (en förelöpare till olika hormoner).
- Reglering av blodsockernivån.

Praktiskt taget varje funktion som din kropp utför är beroende av levern. Dessutom fungerar levern som ”ankare” när det gäller dina känslor, vilket betyder att negativa känslor och upplevelser lagras där.

I vår moderna värld utsätts vi för många påfrestningar som kan göra det svårt att upprätthålla en hälsosam och fullt fungerande lever. Därför har det aldrig tidigare varit så viktigt som nu att se till att kontinuerligt rena och avgifta levern.

### En frisk lever

”Levern är ett av de viktigaste organen i kroppen och spelar en viktig roll för att avgifta kroppen. När levern är skadad p.g.a. överdriven alkoholkonsumtion, virushepatit eller dålig kost, kan alltför stora mängder toxiner komma ut i blodet och kroppens vävnader, vilket i sin tur kan resultera i degenerativa sjukdomar.” - D. Gary Young

### Symtom som kan tyda på att levern inte fungerar optimalt:

Övervikt

Uppblåst mage efter måltid

Dålig eller otillräcklig matsmältning

Återkommande eller kontinuerlig trötthetskänsla

Återkommande huvudvärk eller migrän

Humörsvängningar

Nedstämdhet

Dålig andedräkt

Beläggning på tungan när man avstått från mat under en halv eller hel dag

Irritabel tarm

Låg ämnesomsättning

Överbelastat immunsystem

Återkommande förkylningar och feber

Högt kolesterolvärde  
Alltför hög kroppsvärme  
Problem med gallblåsan  
Allergier  
Högt blodtryck  
Sockerberoende  
Överdriven alkoholkonsumtion  
Hormonell obalans  
Fet hud  
Hudblåsor  
Utslag  
Överkänslighet mot kemikalier  
Väderspänning

Det här är några av de faktorer som kan tyda på att levern inte fungerar optimalt. Nedsatt funktion hos levern har en stark inverkan på de övriga kroppsfunktionerna.

## Fakta om levern

- Största fettorganet i kroppen; livsnödvändigt
- Producerar galla, som underlättar absorberingen av fetter och fettlösliga vitaminer
- Avlägsnar och neutraliserar gifter i blodet
- Producerar immunceller för att förhindra infektioner
- Avlägsnar bakterier från blodet
- Producerar proteiner som reglerar blodets koaguleringsförmåga

## Påfrestningar på levern

### • Att utsätta sig för kemikalier och parasiter

Toxiner, läkemedel och parasiter kan ha en negativ inverkan på levern. Många miljögifter, bekämpningsmedel och petrokemiska ämnen innebär starka påfrestningar för levern. Acetaminofen (paracetamol) kan också fresta på levern liksom receptbelagda mediciner. Parasitinfektioner (schistomiasis/bilharzia) kan också bidra till skrumplever.

### • Dålig kost

Överdrivet intag av raffinerade kolhydrater och socker kan i längden ge upphov till fettlever eller nedbrytning av levern.

### • Järnöverskott

Ett alltför stort intag av järn i kosten kan innebära en påfrestning för levern, i synnerhet för personer som av genetiska orsaker inte kan utsöndra järn från kosten, med förhöjd järnupplagring som följd (hemokromatos), vilket kan skada levern.

### • Nonalcoholic steatohepatitis (NASH) (ej alkoholutlöst steatotisk hepatit)

Detta tillstånd orsakar ökad fettupplagring som kan leda till skrumplever. Denna typ av hepatit tycks ha ett samband med diabetes, proteinbrist, sjuklig fetma, kranskärslssjukdom och behandling med kortison.

- **Kronisk hepatit B och C**

Virushepatit är den största orsaken till kronisk leversjukdom och skrumplever i USA. Virushepatit orsakar inflammation och mindre skador på levern som så småningom leder till skrumplever och död.

- **Blockerade gallgångar**

När gallgångarna som för ut gallan ur levern är blockerade förs gallan tillbaka till levern och skadar dess vävnader (gallcirros).

## Om levern utsätts för alltför stora påfrestningar kan det leda till:

- Aptitlöshet
- Viktminskning
- Yrsel
- Svaghet
- Ödem och ascites: när levern slutar producera albumin ökar ansamlingen av vatten i benen (ödem) och magen (ascites)
- Blåmärken och blödningar: dessa uppstår när levern minskar produktionen av koaguleringsproteiner
- Gulsot (hepatit): gulnad i hud och ögon
- Klåda: gallämnen som lagras i huden kan orsaka intensiv klåda
- Gallsten
- Försämrat minne, dålig koncentration och sömnstörningar
- Överkänslighet för mediciner: levern kan inte rena blodet från läkemedel på normalt sätt, vilket gör att de verkar längre än väntat
- Högt blodtryck: blodflödet genom portådern avtar, vilket gör att blodtrycket stiger
- Åderbrock: när blodet från tarmarna och mjälten strömmar tillbaka upp i blodkärlen i magsäcken och matstrupen sväller dessa blodkärl och löper större risk att spricka
- Försvagat immunförsvar: skrumplever kan resultera i ett försvagat immunförsvar, vilket i sin tur leder till ökad infektionskänslighet.

## Re-JUVA-nate Kit

### JuvaPower

Juva Power\* är ett vegetabiliskt pulver med ett rikt innehåll av antioxidanter och syrabindande födoämnen. Det innehåller välgörande örter, näringsämnen och kostfibrer som renar och stärker både levern och tarmarna. Dessutom smakar det gott och är en praktisk tillsats för en hälsosam diet.

JuvaPower innehåller:

Riskli

Spenat

Tomat

Rödbeta

Linfrö

Havrekli

Broccoli

Gurka

Dill

Korngroddar

Ingefärsrot

L-Taurine

Psylliumfröskal

Anisfrö

Fänkålsfrö

Aloe vera - extrakt från inre delen av bladet

100% ren terapeutisk eterisk olja från anisfrö (*Pimpinella anisum*)

100% ren terapeutisk eterisk olja från fänkålsfrö (*Foeniculum vulgare*)

Tips: Strö 7,5 gram (1 matsked) på maten (t.ex. på bakad potatis, sallad, ris eller ägg) eller blanda i ett glas källvatten, rismjök eller mandelmjök och inta som dryck. Ta JuvaPower 3 gånger dagligen för bästa effekt.

Sammansättningen utformad av: D. Gary Young, N.D.

### ComforTone

ComforTone\* är en effektiv kombination av örter och eteriska oljor som har en gynnsam effekt på matsmältningsapparaten genom att binda och avlägsna slaggprodukter från tjocktarmen och därmed stärka dess naturliga förmåga att fungera optimalt. ComforTone stöder en normal tarmperistaltik (de vågliknande sammandragningar som gör att maten förs genom tarmen) och är därmed en idealisk produkt för att stärka de organ som har till uppgift att föra ut näring till alla delar av kroppen. Dessutom innehåller ComforTone näringsämnen som är välgörande för såväl levern som gallblåsan och magsäcken.

ComforTone innehåller följande eteriska oljor:

Dragon

Ingefära

Tangerine

Anis

Pepparmynta

Rosmarin

Gråbo (mugwort)

Tysk kamomill

150 veg. kapslar

Dosering: Tag 2-5 kapslar före frukost och läggdags. Drick minst 8 glas rent vatten under dagen för att uppnå bästa resultat.

## Detoxzyme

Detoxzyme\* innehåller en kombination av verksamma enzymer som stärker matsmältningen och renar och avgiftar kroppen. Detoxzyme befrämjar en normalt fungerande matsmältning, som är nödvändig för att hålla sig frisk och stärka hälsan.

Detoxzyme innehåller följande eteriska oljor:

Kummin

Anis

Fänkål

180 veg. kapslar

Dosering: Vid låg ämnesomsättning, tag 3 kapslar en eller två ggr dagligen. Vid snabb ämnesomsättning, tag 4 kapslar en eller två ggr dagligen. Bäst resultat uppnås när de intas en timme före måltid. Vid känslig mage, tag kapslarna i samband med måltid.

\*Dessa produkter har inte utvärderats av FDA eller Livsmedelsverket. De är inte avsedda för att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra någon sjukdom. Den som lider av sjukdom eller skada bör konsultera läkare.

Informationen i den här skriften är endast avsedd som utbildningsmaterial.

---

Översatt till svenska av Eva Sjögren/Eva Trägårdh  
Augusti 2006