



Hva kan du ellers gjøre mens du tar KUREN?

Det er en god idé å øke mengden av fysisk aktivitet mens du tar KUREN. Bare en rask gåtur - eller det å ta trappene i stedet for heisen, hjelper.

Lett mosjon stimulerer både blodsirkulasjonen og åndedrettet, samt transporten av avfallsstoffer ut av kroppen.

Vi anbefaler at du drikker rikelig med vann, grønnsakssaft eller urtete - gjerne 1,5-2 liter daglig, mens du tar KUREN. Spis gjerne rikelig med frukt og grønnsaker, samt kornprodukter.

Unngå om mulig alkohol og reduser inntaket av fet mat, rødt kjøtt, sukker og tobakk.

KUREN tabletter

KUREN er en naturlig og moderne rensekur, som inntas som tabletter i minst 30 dager. KUREN kan med fordel gjennomføres 2-4 ganger årlig.

Anbefalt døgndose:

6 tabletter daglig (fordelt på 2 ganger i løpet av dagen). Det er ikke nødvendig å faste, men det anbefales å drikke rikelig med vann, grønnsakssaft eller urtete. Helst 1,5-2 liter/dag.

Innhold pr. døgndose:

Inulin (fruktooligosakkarider utvunnet av sikorirot)	5000 mg
Ekstrakt av droger tilsvarende:	
Storborre	1000 mg
Svarthyllblomst	1000 mg
Åkersnelle	1000 mg
Bjørkeblad	1000 mg
Brennesle	1000 mg



KUREN fås i pakninger med 180 tabletter, og kan kjøpes i alle landets helsekostbutikker.



7 048130 090143

Mezina A/S
4865 Åmli
Tlf: 37 18 55 00
mail@mezina.no - www.mezina.no



KUREN

NATURLIG UTRENSNING · UTEN FASTE



NATURLIG UTRENSNING

UTRENSNING OG FASTE

I århundrer har fastekurer vært brukt som en effektiv og rimelig metode til å gi kroppen et pusterom. Ved inntak av kun flytende næring i form av grønnsakssaft, vann og urtete, har mange følt seg forfrisket og fått ny energi.

I dag kan det av forskjellige praktiske årsaker være vanskelig å gjennomføre en fastekur. Normalt tar en slik kur rundt 14 dager. Med KUREN etterlignes den rensende effekten som oppnås ved en fastekur – men uten at du må sulte.

Kuren gir deg en forfriskende følelse av renhet og velvære samt at du får overskudd og energi.

Vi elsker å spise...

Vi elsker å spise, men bekymrer oss lite over hva som skjer med maten i kroppen vår etterpå. Kroppen er et helautomatisk behandlingsanlegg som tar til seg de viktigste næringsstoffene og kvitter seg med resten.

I teorien...

I praksis kjenner mange til følelsen av at inntaket er langt større enn utskillelsen. Det kan være tider hvor dette merkes spesielt godt – som etter perioder med mye mat (høytider etc.), når man har vært utsatt for ekstra belastninger, eller i forbindelse med slankekurer. Kroppen har i prinsippet fire måter å kvitte seg med avfallsstoffer på: gjennom utåndingsluften, svetten, urinveiene og tarmfunksjonen.

Lungenes kapasitet når det gjelder utskillelse kan kun økes med trening/ mosjon eller, dersom du røyker, færre sigaretter. Her finnes altså ingen lettvin løsning, så finn fram joggeskoene!

Kroppens øvrige utskillelsesveier kan derimot påvirkes av det vi spiser og drikker. Urtene som finnes i KUREN har en mild og god effekt på disse utskillelsesveiene:

1) Urinveiene

Bjørkeblad, åkersnelle og brennesle gir til sammen en lett vann drivende effekt via urinveiene. Dette understøttes ytterligere når man drikker ekstra med vann eller grønnsakssaft i den perioden man tar KUREN. På spa og kursteder, som stadig blir mer populært i mange land, gjennomføres nettopp denne typen rensaker, hvor urinveiene blir godt og grundig gjennomskylt i forbindelse med fastekurer på 14 dager.

2) Svettesekresjonen

Utskillelsen av avfallsstoffer gjennom svetten stimuleres ved trening og mosjon, men plantene svarthyllblomst og storborre har også en lett svettedrivende effekt. Noen kan merke en endret kroppslukt og man bør naturligvis være ekstra oppmerksom på hygien i forbindelse med KUREN.

3) Tarmfunksjonen

Vi er født med et sterilt tarmsystem, men i de første leveårene etableres en tarmflora, spesielt i tykktarmen, primært med melkesyreproduserende bifidobakterier. Med alderen kan andre, mindre gunstige, bakterier utkonkurrere bifidoartene. Et tilskudd av inulin, kostfiber fra sikoriroten, gir næring til bifidobakteriene og kan hjelpe til med å holde tarmfloraen i balanse. En god bakterieflora beskytter tarmen og forbedrer opptaket av forskjellige næringsstoffer, blant annet kalk, som er viktig for å styrke benbygningen.

Med KUREN er det enkelt å gjennomføre en renskur. Det anbefales å drikke rikelig underveis, men faste er ikke nødvendig.