**Detoxprotokoll lymfan**

**Vecka 1 och 2:**

* **Lymfkomplex 1 tsk 2 ggr dagligen.**
* **Pre detox 1 tsk dagligen.**
* **Ceanothus modertinktur 5 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten.**

**Vecka 3:**

* **Lymfkomplex 1 tsk 3 ggr dagligen.**
* **Pre detox 1 tsk dagligen.**
* **Ceanothus modertinktur 5 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten.**
* **Halv citron i ett glas ljummet vatten varje morgon**
* **Chlorella/koriander 40 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten**

**Vecka 4:**

* **Lymfkomplex 1 tsk 4 ggr dagligen.**
* **Pre detox 1 tsk dagligen.**
* **Ceanothus modertinktur 5 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten.**
* **Halv citron i ett glas ljummet vatten varje morgon**
* **Chlorella/koriander 40 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten**

**Kost:**

* **Uteslut mejeri, socker, gluten , alkohol, kemikalier.**
* **Inta mycket sura frukter som får lymfsystemet att ”röra”sig.**
* **Ät mycket grönt som innehåller klorofyll.**
* **Drick vatten.**
* **Fasta eller intermittent fasta 2-3 ggr i veckan. Antingen med frukt eller grönt. Juicer eller smoothies.**
* **Inta inte så mycket protein under dessa veckor. 50-70 gram dagligen.**

**Tillägg:**

* **Promenera varje dag.**
* **Djupandas.**
* **Basta om det finns möjlighet.**
* **Infraröd bastu.**
* **Lymfmassage.**
* **Torrborsta.**
* **Hoppa på trampolin.**
* **Med mera**

**Obs. Gör inte allt ovan på en gång, gör i egen takt.**

**Blir det utrensningssymtom så öka pre detox till 2-3 tsk per dag**

**Tillskott som ingår: Lymfkomplex 500 ml 1 flaska, Pre detox 200 ml 1 flaska, Ceanothus modertinktur 50ml 1 flaska, Chlorella/koriander modertinktur 100 ml 1 flaska**

**Kostnad 1600:-**