**Detoxprotokoll njurar**

**Vecka 1 och 2, stärk njurarna**

* **Njurkomplex 5 ml 2 ggr dagligen.**
* **Persilje te halv tsk dagligen.**

**Vecka 3: Detox**

* **Njurkomplex 5 ml 3 ggr dagligen.**
* **Persilje te halv tsk dagligen.**
* **Smoothie varje morgon med selleri, gurkmeja, bär, koriander, gurka.**
* **Glutation 500 mg dagligen.**
* **Chlorella/koriander 40 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten**
* **2 dagar med vattenmelonfasta.**

**Vecka 4: Detox**

* **Njurkomplex 5 ml 3 ggr dagligen.**
* **Persilje te halv tsk dagligen.**
* **Smoothie varje morgon med selleri, gurkmeja, bär, koriander, gurka.**
* **Glutation 500 mg dagligen.**
* **Chlorella/koriander 60 droppar 3 ggr dagligen i lite vatten**
* **2 dagar med vattenmelonfasta.**

**Kost:**

* **Mindre protein under dessa veckor 30-50 gram.**
* **Uteslut mejeri, socker, gluten, kemikalier, alkohol**
* **Inta tranbär för att förebygga eventuella problem med urinvägar.**
* **Drick extra vatten.**
* **Mat med högt innehåll av kalium som tex avokado, banan, sötpotatis, vattenmelon, kokosvatten med mera.**
* **Minska intaget av salt om kaliumnivåerna är lägre än natrium.**
* **2 dagar i veckan med melonfasta under vecka 3 och 4.**
* **Byt ut vanligt bordssalt till himalaya eller havssalt.**
* **Ät bok choy varje dag, innehåller kalium och enzymer för detox.**
* **Kallpressad äppelcidervinäger för att kontrollera blodsocker och att rensa njurarna.(inte vid hög saltsyra, magsår, magkatarr). 1 tsk i ljummet vatten innan måltid 2 ggr dagligen.**
* **Följ en kost som tex paleo eller plantbaserad.**
* **Fokusera på mycket grönsaker och sallader.**