

Parasitdetox 30 dagar

- **Pre detox:** Tio dagar innan parasitdetoxen börjar ska denna intas med 20 droppar 3 gånger dagligen i en dl vatten. Detta ska göras under hela detoxen
- **Parasitkomplex modertinktur:** Börja med 20 droppar 3 gånger dagligen i en dl vatten. Öka succesivt till 60 droppar två gånger dagligen. Den ska intas i en dl vatten. Denna intas vecka 1 och vecka 3
- **Parasitkomplex kapslar:** Börja med 5 kapslar om dagen de första dagarna öka successivt till åtta om dagen. Häll ut pulvret från kapslarna i ett glas vatten eller en shaker. Denna intas vecka 2 och 4
- **Maintenance cleanse:** Börja med 4 kapslar dagligen och öka till 6 kapslar efter några dagar. Häll ut innehållet från kapslarna i en shaker och drick med mycket vatten. Kan intas tillsammans med parasitkomplex. Endast vatten får intas 30 minuter före och efter
- **Aktivt kol:** 2000 mg (8 kapslar) varje kväll. Börja med 1000 mg (4 kapslar) och öka till 2000 efter några dagar. Viktigt att dricka mycket vatten till. Endast vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet
- Viktigt att tarmen fungerar som den ska under detox med avföring varje dag. Blir det stopp så minska eller sluta med aktivt kol tills det är avföring dagligen igen. Drick extra vatten vid stopp. Inta 15 day cleanse (örter för normal funktion av tarm). Magnesium citrat , cascara, höga doser vitamin c med mera kan intas för att få igång tarmen
- Under detox bör två- tre liter vatten intas dagligen
- Parasitkomplex modertinktur och parasitkomplex kapslar ska växlas varannan vecka
- Pre detox och parasitkomplex modertinktur kan intas samtidigt från vecka tre

- **Vanlig bastu eller ir bastu är toppen under detox. Glöm inte dricka extra vatten och inta elektrolyter**
- **Övriga tillskott som kan va bra att inta: Pau darco, echinacea för immunförsvaret, pumpakärnor, matsmältningsenzymer för att hjälpa matsmältningen**
- **Tarmsköljning är ett toppenverktyg under de flesta detox. Ljummet vatten ska användas. Gärna klorofyll eller vitlök (om man inte är känslig) i vattnet. Man kan även göra ricinoljekurer för ännu bättre resultat**
- **Ricinoljekur: Stort glas vatten intas direkt på morgon. Tjugo minuter efter intas två matskedar ricinolja. Kan intas i lite juice eller vatten. Kolsyrat vatten underlättar intaget. Tre timmar senare intas två matskedar till. Under denna dagen sköljer man tarmen fyra till sex gånger. Inget annat än vatten får intas fram till eftermiddagen, därefter kan lättsmält mat, smoothies intas**
- **Kost under detox: Uteslut socker, mejeri, gluten, färdigmat, kemikalier. Ät en kost med rena råvaror. Drick smoothies några dagar i veckan, gärna gröna**
- **Exempel på en grön smoothie: Kål, färsk ingefära, färsk gurkmeja, babyspenat, lite citron (neutraliserar även oxalsyran från spenaten) halv avokado och ett halvt grönt äpple**
- **Protokollet bör göras tills man är symtomfri**

