

Leverdetox ca 25 dagar

Vecka 1:

- Halv citron i ljummet vatten första på morgonen
- Pre-detoxkomplex, 15 droppar två gånger dagligen i en dl vatten.
- Leverkomplex kapslar, 4 stycken två gånger dagligen
- Gurkmeja te med ingefära en gång dagligen. Hacka (eller strimla) färsk gurkmeja, ingefära och drick som te

Vecka 2:

- Halv citron i ljummet vatten första på morgonen
- Pre-detoxkomplex 15 droppar två gånger dagligen i en dl vatten
- Leverkomplex 30 droppar tre gånger dagligen i en dl vatten
- Kronärtskocka 25 droppar två gånger dagligen
- Maskrosrots te en gång dagligen

Vecka 3:

- Halv citron i ljummet vatten första på morgonen
- Pre-detoxkomplex, 15 droppar två gånger dagligen i en dl vatten.
- Leverkomplex kapslar, 4 stycken två gånger dagligen
- Gurkmeja te med ingefära en gång dagligen. Hacka (eller strimla) färsk gurkmeja, ingefära och drick som te

Vecka 4:

- Halv citron i ljummet vatten första på morgonen
- Pre-detoxkomplex 15 droppar två gånger dagligen i en dl vatten
- Leverkomplex 30 droppar tre gånger dagligen i en dl vatten
- Kronärtskocka 25 droppar två gånger dagligen
- Maskrosrots te en gång dagligen

Tillägg: Mariatistel 3000mg vecka 1 och vecka 3. Chlorella, 5 gram tre gånger dagligen.

Kost under leverdetox:

Ät mycket gröna bladgrönsaker. Inta även rödbetor två till tre gånger i veckan. Minimera fettintag under detox. En halv avokado dagligen går bra.

Intermittent fasta några dagar i veckan rekommenderas. Ät inget mellan ca 19-11

Undvik socker, gluten, mejeri, kemikalier

Alla flytande örter kan tas tillsammans

Alla tillskott tas minst 20 min före måltid

Drick minst 2 liter vatten dagligen

Några av leverns funktioner:

- Lagrar och renar blod
- Förråd för vissa vitaminer och mineraler
- Största omvandling av T4 till T3 sker i levern
- Bryter ner hormoner
- Reglerar blodsocker
- Bildar galla
- Omsättning av protein, fett och kolhydrater
- Bryter ner läkemedel och andra toxiner
- Och många fler

Symtom på obalans i levern

- Trötthet/utbrändhet
- Problem med matsmältning
- Förstoppning/diarré
- Eksem/utslag
- Gul hud/gula ögonvitor
- Klåda
- Dålig aptit
- Viktnedgång/viktuppgång
- Mjuk avföring, fel färg på avföring

- **Mörk urin**
- **Illamående/kräkningar**
- **Samlar vätska**
- **Blödningar**
- **Förvirring**
- **Minnesproblem**
- **Sömnproblem**
- **Humörsvängningar**
- **PMS**
- **Får lätt blåmärken**
- **Smärtor i leder och muskler**
- **Med mera**

