

## Tungmetall/kemikalie/mögel/parasitdetox

***Innan protokollet påbörjas inta antingen ört-tinktur för lever och njurar eller drick örtte för lever och njurar i ca 2 veckor. Detta bör även intas under hela detoxen.***

- **Morgon:** Chlorella, 10 tabletter eller 5 gram pulver. Skall ej intas i samband med mat.
- **KI 13:** 5 droppar koriander de första tio dagarna, resterande av månaden 10 droppar 3ggr dagligen. Intas som det är eller utspätt i lite vatten. Månad tre och fortsättningsvis 20 droppar 3ggr dagligen. Endast vatten får intas 30 min före och efter.
- **KI 16:** Maintenance cleanse 5 kapslar samt Parasitkomplex 3 kapslar. Dessa hålls ut från kapslarna i ca 5 dl vatten med fördel i en shaker, skaka och drick. Endast vatten får intas 30 min före och efter intag. (Parasitkomplexet tar slut efter ca 3 veckor, fortsatt med Maintenance kapslarna)
- **KI 21:** 500 mg aktivt kol första veckan, därefter 1000 mg. Tas med vatten. Inget förutom vatten får intas 1 timme före och 2 timmar efter.
- Månad 1,3,5 intas aktivt kol. Månad 2,4,6 intas Bentonitlera, 2tsk i ett glas vatten
- **Mögelkomplex:** Månad 1, 15 droppar mögelkomplex 3ggr dagligen eller 22 droppar 2ggr dagligen. Blandas med ca 1 dl vatten, ej i samband med mat. Dessa skall tas i 3 veckor per månad. Alltså uppehåll 1 v/månad. Bra att intas veckan innan och under fullmånen.
- **Mögelkomplex:** Månad 2 och fortsättningsvis, 30 droppar 3ggr dagligen eller 45 droppar 2ggr dagligen.
- Utrensningsorganen ska vara okej innan man detoxar. Avföring på 1-3 ggr om dagen är att föredra innan protokollet påbörjas. Om det blir stopp i tarmen under detox, sluta med detoxen och inta laxerande örter för tarmen eller drick mer vätska. När tarmen kommer igång, påbörja detoxen igen. 15 day cleanse är en produkt som får igång tarmen, magnesium likaså.
- Drick två-tre liter vätska om dagen.

- Vissa örter som parasitkomplex och mögelkomplex görs ett uppehåll med, detta för att inte parasiter och sporer ska vänja sig vid dessa preparat.
- Kosten under protokollet ska vara den kosten som man mår bäst på. Uteslut socker, gluten, mejeri i så stor utsträckning det går. Två dagar i veckan intas endast smoothies. Går bra att köra två dagar efter varandra eller dela upp på veckans dagar. Både grön- eller fruktsmoothie går bra.
- Vanlig eller IR-bastu är toppen att hjälpa kroppen driva ut gifter. Rekommenderas varmt ett par gånger i veckan.



