

Candida detoxprotokoll

- Innan protokollet påbörjas intas 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. Pre-detox kan intas med 10 droppar i en dl vatten tre ggr dagligen före och under detox.

Vecka 1:

- Morgon: Candidakomplex 1, 10 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid.
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 10 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 10 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 2:

- Morgon: Candidakomplex 1, 15 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 15 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 15 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 3:

- Morgon: Candidakomplex 1, 20 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 20 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.

- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 20 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 4:

- Morgon: Candidakomplex 1, 25 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 25 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 25 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 5:

- Morgon: Candidakomplex 1, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 6:

- Morgon: Candidakomplex 1, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 2, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 3, 30 droppar i en dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.

- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 7:

- Morgon: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

Vecka 8:

- Morgon: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Förmiddag: Maintenance cleanse, 5 kapslar i 4 dl vatten. (häll ut kapslarna i en shaker). Minst trettio min före eller efter måltid
- Eftermiddag: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Tidig kväll: Candidakomplex 1+2+3, 20 droppar av varje i två dl vatten. Minst tio min före eller efter måltid.
- Sen kväll: Aktivt kol, 500mg. Inget förutom vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.
- Kosten vid candida är den kosten man mår bäst av, men uteslut socker, mejeri, kemikalier, gluten. Mår man bra av att äta frukt så går det bra under protokollet. Mår man mindre bra av frukten så uteslut den tills candidan är ok.
- Två dagar i veckan kör man en grön smoothie (frukt går bra om man inte får symptom av det). Antingen två dagar efter varandra eller separat. Två hela dagar.

- ❖ Exempel på grön smoothie: Gurka, kål, ingefära, gurkmeja, babyspenat och lite citron.

- Ovan protokoll är för candida endast och om huvudproblemet är mögel, kemikalier, tungmetaller eller annat så kan det även behövas detox för det.
- Det är även bra att få ett lägre ph-värde i magsäcken så den kan ta hand om eventuella patogener (bakterier, virus, parasiter med mera). Bästa sättet är saltsyra men även bitterörter, sellerjuice, zink karnosin (bra för slemhinnorna).
- Kaprylsyra på 5000mg per dag kan hjälpa till vid candida.
- Matsmältningsenzymer för att smälta maten bättre.
- Probiotika för att främja de goda mag-tarmbakterierna.
- Är man känslig så börja med mindre doser av komplexen.
- Drink gärna 2-3 liter vätska under protokollet.

