

Epsteinbarr detoxprotokoll

- Steg 1: Uteslut eller minska på socker, mejeri, gluten och kemikalier
- Steg 2: Ebv komplex 1, 20 droppar 3 ggr om dagen i 1 dl vatten. Minst 10 min före och efter mat/dryck
- Steg 3: Ebv komplex 2, 20 droppar 3 ggr om dagen i 1 dl vatten. Minst 10 min före och efter mat/dryck
- Steg 4: Ebv komplex 3 och 4, 20 droppar av vardera i 1 dl vatten. Minst 10 min före och efter mat/dryck.
- Börja med steg 1 och 2 i 1 vecka, lägg sedan till steg 3. Efter ytterligare 3 veckor - lägg till steg 4. Fortsätt med detta tills där inte är några symtom kvar.
- Ytterligare tillskott som kan vara bra under en EBV detox är:
 - Vitamin D3 10000 enheter dagligen. Med vitamin K2 100mcg och 300 mg Magnesium på kvällen. Vit D3 och K2 tas med mat och helst lite fett i maten för bättre upptag
 - Lysin 5000mg dagligen
 - Cats claw 2000mg dagligen
 - Zink 30 mg dagligen
 - Aktivt kol 1000 mg på kvällen. Endast vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av kolet.

För bästa effekt inta njur och leverörter två veckor före och under tiden detoxen pågår.

Bastu är även bra vid detox

Drick tillräckligt med vätska

