

Sibo detoxprotokoll

- Steg 1: Uteslut mejeri, socker, gluten, kemikalier, fermenterad mat, mat som ger dig symtom och minska fiberintaget. Ät enligt Fodmap eller den kosten som fungerar för din mage.
- Steg 2: Öka produktionen av saltsyra och galla med matsmältningsenzymer och saltsyra.
 - Enzymer: 1-2 kapslar till varje måltid
 - Saltsyra: Öka med en kapsel för varje måltid tills det kommer en brännande känsla eller ett obehag i hals/magsäck. Minska då med en kapsel och fortsätt tills det bränner igen, minska ytterligare. Fortsätt så tills du är nere på noll. Alternativt 2-3 kapslar per måltid
 - Sibbo komplex 3: 20 droppar 3 ggr dagligen i en dl vatten. 10 min från mat och dryck
- Steg 3: Jobba med bakterierna i tarmen. Sibbo komplex 1 eller 2. 20 droppar i en dl vatten 3 ggr dagligen. 10 min från mat och dryck. Aktivt kol 1000mg varje kväll. Endast vatten en timme före och två timmar efter intag av aktivt kol.
- Steg 4: Återbilda de goda mag- och tarmbakterierna med probiotika eller prebiotika. Minst 30 miljarder dagligen. Detta görs när man inte har fler symtom på Sibbo.
- Steg 5: Reparera tarmslemhinnorna med L-Glutamin. Börja med 5 gram dagligen i 4 dagar, öka därefter till 5 gram 2 ggr dagligen och stanna på den dosen. Fortsätt med Sibbo komplexen
- Tål man inte vitlök så tar man sibbokomplex 2 istället för sibbokomplex 1.
- Innan detox påbörjas se till att inta teer eller örttinktur för njurar och lever. Pre detox är bra att ta innan och under detox. Likaså teerna. 20 droppar av pre detox i en dl vatten tre gånger dagligen
- Denna detox bör fortgå tills man är symtomfri och ett par veckor till
- Tarmsköljning är bra att göra under denna period
- Se till att tarmen fungerar och du har avföring 1-3 ggr dagligen
- Aktivt kol 1000mg på kvällen bör intas för eventuella die off symtom. Endast vatten får intas en timme före och två timmar efter intag av aktivt kol
- Steg 1-3 går bra att börja med direkt

- 15 droppar är 1 ml
- Om sibon ger hjärndimma och eller trötthet- Sibokomplex 4, 20 droppar 3ggr dagligen i en dl vatten. Intas minst tio min från mat och dryck
- Introduktion av mat som inte är fodmap eller mat man inte intagit under detoxen bör göras försiktigt.
- Sibokomplex 1 innehåller: Mahonia, vild vitlök och Oregano
- Sibokomplex 2 innehåller: Mahonia, oregano och olivlövsextrakt (för de som inte tål vitlök)
- Sibokomplex 3 innehåller: Kvanne (angelica archangelica), pepparmynta och malört
- Sibokomplex 4 innehåller: Rhodiola och sibirisk ginseng

