

Detox, tips för din förberedelse och val av tidsintervall samt metod.

Några länkar för mer info

- <https://www.holistic.se/utforska/Kost/Detox>
(14 dagars detoxprotokoll finns att ladda ned)
- <https://ulrikadavidsson.se/ga-ner-i-vikt/dieter/fasta/detox/>

Lästips Näringsmedicinska Uppslagsboken

Sid 42-43 Riktlinjer för vitala, näringstätta och hälsosamma födoämnen
Sid 94-99 Tan hänsyn till kropps-konstitution och ämnesomsättning, inklusive frågeformulär för metabolisk typ
Sid 105-106 Inköpslista för vitalkost
Sid 789-793 Näringsmedicin för bättre hälsa
Sid 794-795 Kostomläggning och optimal näringsmedicinsk behandling

Rening – öka flöde

- Vatten, gärna i varm form med tillsatta örttinkurer/örtteer
- Rörelse, gärna yoga med mycket ryggflex för bäcken, nacke (båda i område för parasympatisk aktivitet), samt område för th3/lunga, th9/lever, th10/gallblåsa, L2/njure
- Färgrik vegetarisk kost för mängder med fytonutrierter med immunstärkande egenskaper
- Proteiner så "lätt" som möjligt, tex clorella, kvalitetsnötter, skaldjur/fisk
- Öka lugn-och-ro, minska på det som stressar, öka det som ger välmående, reflektion över egna behov (gärna enligt 5-elementstänk) magnesium, ashwaganda, hjärtstilla, kamomill, B-vitaminer (speciellt B5, B6)
- Tarmhälsa; Psylliumfrön (om juicefasta) för tarmrörelse, mjölsyrabakterier (kapslar eller syrade grönsaker), Pau. Dárco (svamphämmande)
- Leverfunktion: C-vitamin och Silymarin (aktiv ingrediens i Mariatistel) – ökar glutathion/en avgiftningsväg i Fas2 funktionen. Maskros, Kronärtskocka
- Immunförsvar, zink, pepparmynta, citronmeliss, pau darco (svamp, parasiter, lymfcirkulation) artemisia/malört och svart valnöt (parasiter)
- Njurfunktion; selleri, persilja, nässla

PDFer via mejl

- 5 bra tips för immunförsvaret
- FAB formulär för avgiftningsbehov
- Checklista för eget välmående

