# Detox protokoll

Detox eller avgiftning på godt Norsk er etter vår mening et essensielt menneskelig behov. Kroppen vår er en fantastisk biologi som fungerer best når den opprettholder en naturlig balanse av rent vann, ren luft, sollys, bevegelse, søvn/hvile, jording og næringsstoffer. Næring som vitaminer, mineraler, fettsyrer, aminosyrer(protein), enzymer, samt mikrober og sporstoffer fra planter. Levende og rene matkilder som helst er økologiske, eller biodynamisk. Når vi spiser rett fra naturen inneholder det livskraft og energi som kroppen kan benytte seg av.

All Shop.no
Body • Mind • Spirit

Utfordringen oppstår når vi beveger oss bort fra naturen og benytter kjemiske stoffer enten i jordbruk, produksjon eller som tilsetning i maten. Det finnes tusenvis miljøgifter og stoffer i omløp på markedet som vi vet ikke er optimalt for vår helse og planeten.

## Tegn på at du trenger detox?

Uforklarlig tretthet, Langsom eliminering, Irritert hud, Allergier, Lett infeksjon, Oppblåsthet, Menstruasjonsproblemer, Psykisk forvirring, Mental ubalanse, Angst/depresjon, Dårlig lukt fra kroppen og mange andre lidelser.

Verden står fremfor en enorm opprydning på alle ledd av mat, helse og naturvern. Og den viktigste jobben hver og enkel av oss kan gjøre er å velge økologiske og faktisk naturlige ingredienser for vår helse, og utføre en rens slik at vi får ut både tungmetaller og andre uønskede stoffer av kroppen.

Heldigvis finnes det planter og naturlige sporstoffer som er kjent for å hjelpe oss med denne jobben. Her kommer vi med tips og veiledning hvordan du kan utføre trygg avgiftning.

Dette dokumentet er laget i tråd med internett foredraget: [Mer overskudd og klarhet med Detox.]

På de neste sidene vil vi gå gjennom helsefordelene, verktøyene, detox metodene og tips for suksess, slik at du kan gå steg for steg med din renselse.

## Helsefordelene som mange mennesker deler etter en detox

En ren kropp - kroppen fungerer slik den skal.
Sterkere immunforsvar og sykdomsforebyggelse.
Mer fokus, klarere tankegang og mental balanse.
Mer energi, letthet og utholdenhet.
Bedre tarmhelse, avføring og flyt.
Bedre generell følelse og intuitiv kontakt.

## "it's critical to detox," sier Linda Page, N.D., Ph.D

Det er mange måter å rense kroppen på; første steget er å kutte ut alle produkter med fluor, sprøytemidler, e-stoffer, raffinert sukker, alkohol, gluten, smaksforsterkere som Aspartam, MSG, Glutamat, Natriumglutamat, Nutrasweet, E951. Mange kutter også kjøtt og meieriprodukter.

Alt Shop.no
Body • Mind • Spirit

## Tips for å oppnå suksess

1. Utfør programmet sammen med andre. Gi hverandre støtte.
2. Lag en kalender hvor du krysser av for hver dag, og hold rutine i helst 30+ dager.
3. Gi deg selv nok hvile og sollys i detox-perioden.
4. Få en god rutine med bevegelse, trening, yoga eller lignende.
5. Lag en velsmakende og næringsrik smoothie eller juice hver morgen.
6. Bli kjent med de forskjellige plantene og verktøyene som renser kroppen.
7. Sett deg selv noen motiverende mål; hvorfor du vil rense kropp og sinn.

## Utfordringer under detox

Slapphet, tretthet og vanskelig å fokusere (mer hvile).
Mental motstand og tvil (slapp av i solen).
Cravings, søtsug og sult (hold ut).
Sinne - bakterier og parasitter som ikke vil gi slipp (rens mer).
Lukt og uregelmessig avføring (Tips: aktivert kull).

## Ekstra næring under detox er viktig

Når vi renser giftstoffer ut av kroppen jobber den ekstra hardt og kan trenge ekstra næringsstoffer så den takler jobben. Som oftest når vi bruker større doser hvetegress, byggress eller alger så pleier vi å få nok næring, men kan være smart å følge med og supplere:

Ekstra B-vitaminer, C-vitamin, Antioksidanter, Proteinpulver, mulig multivitamin og fettsyrer.

## Oppbygging etter detox

Da kroppen kan ha blitt mer sensitiv i detox perioden, eller eventuelle fasteperioder er det smart å starte rolig. I noen tilfeller er det fordelaktig å faste noen få dager på kun vann og f.eks. KAMUT hvetegress. Etter slike perioder er det anbefale å starte med lett frukt og små måltid.

Under og etter kraftigere detox og tarmrens er det sterkt anbefalt å bygge opp tarmfloraen igjen med probiotika (melkesyrebakterier) og fermentert mat.

# Detox verktøy: Aktivert kull (fra kokosnøttskall)

Kjøp her

Kan trekke med 100+ ganger sin egen vekt i giftstoffer.
Også effektivt for å balansere magen og roe diaré.
Kjent for å redusere overdreven flatulens etter å ha spist, og å hjelpe fordøyelsen.
Godt for nyrene og lever, samt for hvite tenner.
Kan også brukes sammen med leire, samt som paste/maske på huden for å trekke ut urenheter.

Aktivert kull er laget ved å brenne en karbonkilde som tre eller kokosnøttskall. Når dette er gjort, tar den høye temperaturen bort oksygen og aktiverer kullet med gasslignende damp. Dette gir aktivert kull, en svært absorberende form for kull som har millioner av små porer. Disse kan fange og binde seg til tunge toksiner og uønsket gass i kroppen, som kan ha opptil tusen ganger mer vekt enn selve kullet.

Som et resultat av det aktiverte kullet sine bindende og avgiftende egenskaper, er det mye brukt til å fjerne uønskede giftstoffer og urenheter fra kroppen. Dette gjøres gjennom opptaksprosessen. Andre interne bruksområder for denne fantastiske ingrediensen er å bidra til å redusere overdreven flatulens etter å ha spist, og å hjelpe fordøyelsen.

**Dosering:** EFSA anbefaler 1 gram men det er ikke satt noen øvre grense. Best effekt oppleves ved å innta aktivert kulle på tom mage hver morgen med renset vann, juice eller smoothie. Pass på at du får i deg rikelig med vann slik at kroppen klarer å frakte ut avfall.

# Detox verktøy: Natron (natriumbikarbonat)

Kjøp her

Mest brukt som tarmrens på tom mage.
Har en høyere alkalisk (basisk) pH-balanse.
Gir også tilskudd av mineralet Natrium til kroppen.
Ekstremt mange andre bruksområder.

**Natron,** natriumhydrogenkarbonat eller **natriumbikarbonat**, **$NaHCO_3$** er et hvitt pulver(salttype) som brukes som hevemiddel ved baking, som syrenøytraliserende middel. Kommer i 1000 gram pose (fri for aluminium).

**Innvortes bruk:** Bland ut en liter vann med 5 store teskjeer natron (maks 3 dager på rad, ellers maks 1 teskje om dagen for å ikke overgå anbefalt daglig Natrium mengde). Drikk gjerne alt med en gang så hurtig som mulig. Dette smaker veldig salt så det lønner seg å få det overstått. Slik kan du også daglig holde din kropp i riktig pH balanse som også holder ditt immunforsvar ved like. Dette øker også din daglige energi fordi kroppen er avhengig av elektrisitet for å holde seg våken. Natron er et salt og leder derfor elektrisitet og livnærer cellene.

# Detox verktøy: Klorofyllrike planter

Se utvalg her

I utgangspunktet er klorofyll ansvarlig for den grønne fargen på planter. Dette materialet er også noen ganger referert til som plantens blod fordi den molekylære strukturen og de kjemiske bestanddeler av menneskelig blod er like. Videre er det et viktig molekyl fordi det er nødvendig for fotosyntese. Under fotosyntese omdannes energi fra lys til kjemisk energi ved å syntetisere ATP. Navnet på klorofyll stammer fra en kombinasjon av to greske ord, chloros ( grønn ) og Phyllon ( blad ).

Klorofyll er kjent for å være en blodbygger og blod/lever-renser som bygger immunforsvaret. Hjelper kroppen vår avgifte, gir energi, eliminerer sopp (candida), styrker immunforsvaret og vektbalanse. Klorofyll er også kjent for å være godt mot allergier, acne, solbrenthet, candida, nyrestein & fibromyalgi.

Hans Fischer gjorde en analyse av den kjemiske strukturen til hemoglobin i 1930, og kom til den oppdagelse at dens struktur er nesten den samme som klorofyll. Hemoglobinet i blodet består av karbon, oksygen og nitrogen som har et jernatom. Hemoglobin er ansvarlig for den røde fargen av blod, slik som klorofyll bidrar til den grønne fargen av planter. For sitt arbeid ble Hans også belønnet med Nobelprisen.

## Detox verktøy #1: KAMUT hvetegress juice pulver [Kjøp her]

Kamut® Hvetegress juice pulver består av økologisk hvetegress-saft fra urhvetesorten Kamut®, ansett som den mest næringsrike type hvetegress. Inneholder blant annet vitamin K og vitamin B3, B6 og B12. Vitamin B3, B6 og B12 bidrar til normal energiomsetning og til å redusere tretthet og utmattelse, i tillegg til at det hjelper ved lett uro. Vitamin K bidrar til å opprettholde en normal benbygning. Næringsprofilen gjør at den er fin å bruke både før, under og etter trening.

Kamut hvetegress absorberer 92 av de kjente 102 mineralene fra jorda. Beholder sin elektriske ladning og er ekstremt biotilgjengelig ( ikke bruk metall skje ).Kamut hvetegress er en av naturens mest potente matvarer og kan brukes både som terapi og som forebyggende kosttilskudd. Kjent for å balansere kroppen:Detox, Energi, Hormoner, Fordøyelse, Kolesterol, Hjernens helse, Immunforsvar, Benhelse, Hud, Hår og med full aminosyreprofil (proteiner).

Kamut er uendret siden oldtiden, og i motsetning til tradisjonell hvete som brukes i dag er Kamut verken krysset eller modulert. Ifølge en legende er kamut «profetens hvete», kornet som Noah tok med seg i arken. I nyere tid var det rawfood-pioneren Ann Wigmore som gjorde hvetegresset kjent som en viktig del av et naturlig helsefremmende kosthold. Våre unge, ømme og livlige smaragdgrønne blader med organisk KAMUT hvetegress høstes helt på toppen av sitt næringens potensialet. De blir deretter umiddelbart og nøye juicet og tørket under veldig lave temperaturer, og fjerner alt det umulige å fordøye cellulose som magene våre rett og slett ikke var designet for å håndtere (vi er jo ikke kuer eller hester!), samtidig som vi bevarer alle de gode tingene. [Les mer om KAMUT hvetegress juice pulver og dosering her.]

Alt Shop.no
Body • Mind • Spirit

Du får også flere andre klorofyll-rike planter som kan anbefales, men ingen så potente som KAMUT. De andre alternativene er litt billigere, og kan anbefales med litt større doser.

Hvetegress (Vanlig billigere type, mer klorofyll enn byggress)
Byggress (Mer protein, mildere smak enn hvete, +saponarin)

Moringa, Grønnkål, Spinat & Brokkoli

Spirulina (Mest populær av algene) - Pulver / Tabletter
Chlorella (Renser godt og dypt) - Pulver / Tabletter
Dulse (Støtter immunforsvaret) - Tørket rødalge
Kelp (Naturlig rik på jod, viktig for stoffskifte) - Pulver

Greens blanding er også veldig fint

# Detox verktøy: Grønnsaker og urter

## Mariatistel (sterkt anbefalt) Kjøp her

Den er en av de mest avgiftende og styrkende urter som er kjent. Det er en leverbeskyttende, blodrensende og galledrivende urt, så bruksområdet er lever/galle, for bedre leverfunksjon, bedre kolesterolverdier, lettere fettfordøyelse og generell kroppsrens. Den renser altså kroppen for avfallsstoffer gjennom å lette og bedre leverens arbeid. Den virker både svette/urindrivende, magestyrkende og rensende.

Det er frøene som inneholder den største andelen av Silymarin, som er den viktigste aktive bestanddelen i planten. Silymarin er en blanding av flere flavonoider som virker oppbyggende på cellemembranen i leveren og derfor beskytter leveren samtidig som den er en svært kraftig antioksidant. Den har også en evne til å fornye allerede skadede leverceller.

Den anbefales også i forbindelse med bruk av kjemoterapi, for folk som får kreftbehandling, da forskere har funnet ut at Silymarin sin reparerende virkning bare gjelder leverceller og at den derfor ikke stimulerer til vekst av nye kreftceller. Den virker slik at den minsker leverfettet samtidig som den virker positivt på proteinsyntesen i levercellene.

Anbefales sammen med klorofyllrike planter og aktivert kull for at de kan samarbeide.

## Sellerijuice, Gulrotjuice, Rødbetejuice & Sitronjuice

Det har blitt populært å drikke et stort glass egenpresset **selleri juice** om morgenen hver dag i flere uker for å rense kroppen og senke kolesterol/blodtrykk. For å utføre en slik juice detox trenger du en kald-presse juicemaskin. Sellerijuice er anti-inflammatorisk, renser leveren, forbedrer fordøyelsen og inneholder kraftige antioksidanter. Pass alltid på at grønnsakene du bruker er økologiske, slik at du er trygg på renhet.

**Gulrotjuice** er litt søtere og brukes til litt andre formål. Det tilfører kroppen mengder av betakaroten samtidig som det hjelper kroppen rense. Om du ikke vil lage egen juice tilbyr vi ferdig juice eller gulrotpulver som du kan bruke i din ønskede smoothie, eller rett i vann.

**Rødbeter** bidrar til økt blodsirkulasjon, får årene til å slappe av og bedrer oksygentilførsel generelt. Kroppen din produserer NO (nitrogenoksid) som bidrar til å øke oksygentilførsel og næringsstoffer til hjernen og andre organer. Rødbetepulver med rød spinat gir sunne nitrater. Tilsetningen av rødbetejuice gir en ekstra høyt innhold av plantenitrater. Om du ikke vil lage egen juice tilbyr vi ferdig juice eller pulver som du kan bruke i din ønskede smoothie eller i vann.

**Sitronjuice** er en fantastisk måte å starte dagen på og selv om det smaker surt/syrlig blir det alkalisk/basisk i kroppen og hjelper å rense. Sitron er kjent for å være rik på vitamin C. Vi har ferdig juice fra helios av solmodne sitroner, som skånsomt presses der de dyrkes.

## Løvetann, Brennesle og rødkløver

Løvetannblader og rot er kjent for å støtte lever og nyrefunksjon og sunn fordøyelse. I tillegg til å avgifte kroppen er hver del av løvetannplanten rik på antioksidanter, som forhindrer frie radikaler fra å skade celler og DNA, og bremser aldringsprosessen i cellene våre. Som et naturlig vanndrivende middel som deretter hjelper å senke blodtrykket. Løvetann øker galleproduksjonen og reduserer betennelse for å hjelpe med problemer med galleblæren.

Brennesleblader og rot er generelt styrkende, demper veksten av prostatakjertelen, stimulerer dannelsen av røde blodlegemer, immunstyrkende, utrensende, urindrivende, avgiftende,renser nyrene, galledrivende, blodrensende, antirevmatiske, antiallergisk. Brukes ved anemi (blodfattighet),  betennelse, blærekatarr, revmatisme, astma, allergi, galle og leverproblemer.

Rødkløver brukes  til å støtte riktig lymfatiske funksjoner, immunstøtte, sunn hud og riktig endokrin funksjon. Den er også kjent for å rense lever. I urtemedisin brukes rødkløver vanligvis til å behandle luftveisproblemer (som astma, kikhoste og bronkitt), hudlidelser, betennelse som leddgikt og kvinners helseproblemer (som overgangsalder og menstruasjonssymptomer). Unngå hvis blodfortynnende midler brukes. Kan påvirke østrogennivå.

Tulsi, Cayenne, Chili, Gurkemeie og Ingefær er også nevneverdige planter, som kan brukes for å samtidig styrke immunforsvaret og hete opp renselsen.

# Forskjellige typer detox

Alle detox metodene under innebærer først og fremst at du kutter ut alle kjemiske stoffer som nevnt tidligere i dette dokumentet, inkludert alle rusmidler, røyk, snus etc. Spis kun økologisk ren mat, helst plantekost laget fra bunnen (rå eller dampkokt), og gjerne smoothie/juice.

## Detox av tarmen (Aktivert kull, Natron & psyllium husk)

Tarmrens er en av de enkleste hvor du spiser frukt & lett mat samt supplerer med 1-2 ss aktivert kull i et glass vann på morgenen og ettermiddagen på tom mage. Natron tar du 1-3 ts i et glass vann 2-3 ganger om dagen på tom mage (ikke samme tid som aktivert kull). Du gjør dette som **oftest i 3-6 dager**, men kan fint fortsette med sunnere kostholdsendringer, og aktivert kull hver morgen i lang tid fremover. Det kan være lurt å lage juice og smoothie i denne perioden, men hvis du kun har flytende føde er det anbefalt å gjøre tarmskyll(enema) noen av dagene, for å få ut det som er igjen i tarmen. Du vil føle deg lettere og som oftest få mer energi etter noen få dager. Drikk rikelig med rent vann under hele perioden (3-5 liter om dagen). Psyllium husk vil også hjelpe fordøyelsen og avføringen. Denne type detox kan fint utføres 1-4 ganger i året.

**Vi har satt sammen en tarm-detox pakke som du kan kjøpe her.**

All Shop.no
Body • Mind • Spirit

## Detox av blodet (Klorofyll, shiitake, bær & grapefrukt)

Du kan fint bruke aktivert kull og natron her også, men er mest fordelaktig om tarmrens er gjort før blod-rensen startes. Hovedfokuset her er på større mengder klorofyllrike planter som Hvetegress/Byggress & Spirulina/Chlorella. Nevnte kostholdsendringer; Reishi, Shiitake sopp og forskjellige bær er også viktige støttespiller i denne rensen som varer som **oftest i 7-14 dager.**

Lag gjerne en stor smoothie 2 ganger om dagen med avocado og bær(frosne/ferske) som base, samt grapefrukt kjøttet (ta av skinnet på alle båtene). Tilsett så større doser av ønsket supermat pulver & klorofyllrike planter (2-4 ss). Tilsett så renset vann i blandingen og gjerne litt stevia for å balansere smaken. Du kan fint få med ferske eller tørkede løvetannblader og brennesle, men må da kjøre det i blenderen litt lenger for å dele opp i mindre biter.

Spis gjerne mer røde epler, lilla druer, gurkemeie og dampkokte rødbeter eller rødbetjuice i denne perioden også. Alt som ligner på hjertet eller blodceller pleier å ha en rolle å spille her. Det viktigste av alt er at du drikker renset vann (2-5 liter), gjerne med klorofyllrike pulver tilsatt. Spis generelt også mer grønne bladgrønnsaker og ekstra l-arginin (aminosyre) som hjelper blodsirkulasjonen. Du finner mest av denne aminosyren i hampprotein, risprotein og erteprotein, men også i spirulina (som også kan være del av smoothien).

Selv om du kanskje ikke gjennomfører en slik detox så ofte er det anbefalt å beholde de gode kostholdsvanene og supplere med hvetegress/spirulina ukentlig for å holde blodet friskt.
**Vi har satt sammen en blod-detox pakke som du kan kjøpe her.**

## Detox av lever (Mariatistel, løvetann, ingefær & rødbete)

Leveren vår jobber mye og trenger også kjærlighet fra tid til annen. Når du bruker klorofyllrike planter hjelper du også leveren din. Men noen av de mest effektive urtene for denne jobben er nemlig mariatistel, løvetann og brennesle. Med gurkemeie og ingefær (sammen) samt rødbetejuice, sellerijuice og gulrotjuice blir det knallbra. Avhengig av hvor stor belastning leveren har blitt utsatt for, avgjør lengden på en slik rens, og doseringer. Det er smart med en **3-7 dagers detox**, og **gjenta 24 timers** rense-dager innimellom **gjennom året.**

Mariatistel starter du med mindre doser ½ ts, og kan gradvis øke til 1-2 ts. Alle de andre kan du bruke ganske gode doser av uten at det blir for mye. Du kan fint bruke samme oppskrift for smoothie som i blod detox protokollen, men få gjerne med kalium-rike ingredienser som grønnkål, dulse, kelp, spinat, spirulina og/eller moringa.

**Vi har satt sammen en lever-detox pakke som du kan kjøpe her.**

Alt Shop.no
Body • Mind • Spirit

## Detox av lymfesystemet (Brahmi, ingefær & rødkløver)

Det absolutt viktigste elementet i denne typen detox er bevegelse. Her må du gjerne trene så du svetter godt hver dag, men ikke så du presser kroppen til brytepunkt. Lymfesystemet er kloakksystemet til kroppen og beveger seg når du beveger deg. Det frakter med seg og utskiller mange stoffer som kroppen ikke skal ha, men trenger din hjelp til å utføre jobben.

Urter som hjelper denne prosessen i tillegg til bevegelse er brahmi, ingefær og rødkløver. Brahmi er ganske sterkt og må starte med små doser ⅓ ts, og forsiktig øke til 1 ts om dagen. Rødkløver er også ganske kraftig, og bedre for kvinner (1 ts, 4 g) enn menn (påvirker østrogen). Det betyr ikke at menn ikke skal bruke den men i mindre doser (1/2 ts, 2 g) og kortere perioder.

Avhengig av tilstanden til lymfesystemet og personen varierer en slik detox. Generelt er det smart å trene regelmessig mesteparten av livets opphold, men urtene kan brukes i perioder av 7-10 dager med noen dagers opphold, eller 2 dager på og 1-2 dag(er) av. Ved lymfekreft eller andre alvorlige sykdommer må du forhøre deg med kyndig naturmedisin-lege før bruk.

**Vi har satt sammen en lymfe-detox pakke som du kan kjøpe her.**

## Detox av tungmetaller: Aktivert kull, klorofyll (chlorella +), mariatistel, diatom nutri, dulse/kelp & stangselleri.

Her kommer vi inn på heavy duty detox som kan ta lang tid og burde gradvis økes. Tungmetaller fra vaksiner, amalgamfyllinger og andre kjemiske kilder hører ikke hjemme i en naturlig kropp. Pass på først at du får fjernet alle kilder som kan tilføre mer tungmetaller. Det kan være smart å få tannlegen til å fjerne gamle amalgamfyllinger, og for noen å flytte fra hus med asbest etc. For de fleste er det nødvendig å bytte ut nesten all hygiene og rengjøringsmidler til naturlige produkter, samt installere en skikkelig vannrenser til både kjøkken og dusj.

Her er det viktig å ha utholdenhet og få inn gode rutiner med gode doser av listen over i grønt. For at kroppen skal klare å få ut giftstoffene er det anbefalt å først utføre en tarm-rens før du starter med tungmetall-rens. Det anbefales 1-2 ss aktivert kull på tom mage på morgenen i **minst 30-90 dager.** De andre plantene kan brukes i større doser i smoothie 2 ganger om dagen i perioder av **14 dager(5 dager pause)**. Bruk samme smoothie grunnoppskrift som blod-rens.

**Doseringer per smoothie:** Hvetegress (1-2 ss), Chlorella (1 ss), Spirulina (1 ss), Dulse (1-2 ts), Kelp (1 ts), Mariatistel (½ - 1 ts). Du kan også legge til løvetann og brennesle samt andre supermat pulver. Diatom Nutri tar du alene i vann på tom mage (1 ss). Stangselleri juice lager du ellers med egen juicemaskin 1 glass om dagen, eller annenhver dag.
**Vi har satt sammen en tungmetall-detox pakke som du kan kjøpe her.**

## Detox av pinealkjertelen: Oregano olje , klorofyll (spirulina +), rødbete, jod, eplecider eddik & Bor (nyper, dadler, bær).

Det blir stadig viktigere å rense våre edle deler. Med edle deler mener mange sitt tredje øye, hvor vi får dypere kontakt med vår intuisjon og indre visdom. Her anbefales det periodisk bruk av oregano eterisk olje (dose på produkt), klorofyllrike planter som spirulina og hvetegress, samt jod fra naturlige kilder som kelp. Generelt er det lurt å øke inntak av rødbeter og planter som inneholder mye bor, som nyper, dadler og bær. Eplecider eddik vil også bidra til denne rensen.

Vi kan også anbefale å unngå mye bruk av elektroniske skjermer, spesielt før leggetid. Sov i et helt mørkt rom i minst 8 timer, skjermet fra stråling og forstyrrende elementer. Yoga og meditasjon er god praksis for å aktivere og styrke intuisjonen. Frankincense eterisk olje og lavendel blir ofte brukt for å få ekstra ro i kropp og sinn for å få dypere fokus.
**Vi har satt sammen en pinealkjertel-detox pakke som du kan kjøpe her.**

## Detox av elektronikk og serotonin avhengighet

Relatert til detox av pinealkjertelen kan det være nyttig å koble av. Det er lett å bli avhengig av elektronisk stimuli når vi får så mye underholdning og informasjon delt hele tiden. Automatiske annonser basert på psykologiske profiler bombarderer oss så vi får “glede boost” av å interagere med appen/spillet eller tjenesten. Kunstig stimuli som dette setter nervesystemet vår i høyspenn og sliter ut hjernen og gjør oss avhengig av mobilen etc.

Vi kan sterkt anbefale å ta noen dager uten å ha noen elektronisk stimuli, minst 4 dager kan anbefales for å gi systemet en fortjent pause. Etter 4 dager er det enklere å begrense bruken senere igjen. Om du er ute i natur disse 4 dagene vil du få best effekt, og få mange andre fordeler fra naturens harmoni og klarhet i hva som er viktig i livet.

## Detox av søtsug (cravings)

Søtsug kan være et resultat av bakterier i magen som sender signaler som gir cravings. Hvit raffinert sukker er ofte syndebukken til denne tilstanden. Ekstremt søtsug og mye sukker i kosten kan også resultere i candida overvekst eller diabetes. Hvis du unngår søte smaker i ca 14 dager vil du kunne bli kvitt mye av søtsug som vi har i den vestlige livsstilen.

## Candida rens (sopp-overvekst)

Dette er en større artikkel i seg selv og er i likhet med parasittrens (under). Men vi kan nevne at noen viktige verktøy for å rense candida og andre soppinfeksjoner: Oreganoolje, Diatom Nutri, Kaprylsyre (kokosolje), Probiotika, Mariatistel, Reishi, B-vitaminer, C-Vitamin, Hvitløk, Gurkemeie & Ingefær, Betakaroten (Gulrøtter & Spinat) og Antioksidanter. - Se artikkel her

# Parasitt Rens (Dyp rens i 1 år +)

La oss innse det. Ingen ønsker å vurdere det faktum at de kan ha ormer eller parasitter i kroppen. Det er ikke bare frastøtende, men vi lever i et samfunn som forteller oss at dette ikke kan være et problem. Med dagens sanitære forhold og levestandard blir vi aldri lært om rutinemessig parasittrensing. For mange år siden visste forfedrene våre viktigheten av rutinemessig av-orming av familiemedlemmer. Vi har mistet denne praksisen. Dette er en alvorlig co-infeksjon som kan oppstå for de som har Borrelia, ME og andre immunlidelser.

I 1995 ga Hulda Clark ut boken sin, The Cure for all Diseases. Hun uttalte:

**"Uansett hvor lang og forvirrende listen over symptomer en person har, fra kronisk utmattelse til infertilitet til mentale problemer, er jeg sikker på at bare to ting er galt: de har i seg forurensninger og / eller parasitter."**

Her er detox en ganske dyp prosess som kan vare 1 år eller mer. Det første steget er å kutte ut nesten alle sukkertyper (utenom stevia & honning), alle kunstige smaksforsterkere, gluten, meieriprodukter og kjøtt. Legg om kosten til helst kun økologisk plantekost og samtidig gå på en rensekur med verktøyene under. Her er det veldig smart å gjennomføre tarmrens, leverdetox og tungmetall rens samtidig slik at kroppen får mange verktøy å jobbe med (se andre lister).

Diatom Nutri - 1 ss 2 ganger om dagen på tom mage (vent 30 minutter før du spiser noe).

**Ekstra sterk blanding (vi jobber med å få inn ingredienser):**
Nellik pulver (¼ kopp)
Black walnut pulver (¼ kopp)
Cat's claw pulver (¼ kopp)
Andrographis paniculata pulver (¼ kopp)
Pau d'arco pulver (¼ kopp)
Cascara Sagrada pulver (½ kopp)
Artemisia Annua - Sweet Annie Wormwood pulver (½ kopp)

Bland alle urtene sammen og oppbevar i en glasskrukke. Jeg bruker en spiseskje i et 1 liter vann, om morgenen og kvelden før sengetid, på tom mage. Drikker også ekstra vann.
Det er viktig at du har renset vann som helst har en god ph-balanse (se vannrensere her).

Anbefales også å bruke hvitløk, chaga, gurkemeie, ingefær, kelp/dulse, enzymer(papaya, bipollen) og probiotika for å styrke mage/tarm, og bidra med utrensing.