Anvisningar för rengöring av kroppen & förbättring av energiflödet

Kur för att få bukt med parasiter, virus, bakterier och tungmetaller

**Allmänna anvisningar**
Kuren varar i 3-6 månader och för att få ett gott resultat bör man följa den strikt, utan att fuska. Man bör sträva till att äta ekologiskt. Minst hälften av det man äter per dag ska bestå av bär och frukt. Inhemsk och ekologisk mat är att föredra, i all synnerhet blåa och svarta bär. Man bör äta ofta och portionerna ska vara små. Rekommendationen är att äta mellanmål med ett par timmars mellanrum samt två varma mål mat om dagen. Kolla listan över mellanmål som är utarbetad så att du får i dig natrium, kalcium och socker vid varje mål. Kosten utökas friskt med så kallade hälsofrämjande livsmedel. Användningen av fett, socker och salt minimeras medan alla mjölkprodukter, soja, majs och sädesslag som innehåller gluten helt lämnas bort.

Var noga med att livsmedlen inte innehåller natriumglutamat (E621), konstgjorda aromer, citronsyra (E330), sötningsmedel eller naturliga aromer. Sockret kan ersättas med honung, men även denna ska användas sparsamt 😊 Det är bra att komma ihåg att kroppen till en början kan reagera på många olika sätt, smärtor och symptom kan stiga till ytan mer än vanligt. Detta är dock tillfälligt, även om det kan vara 2-6 veckor. Tappa alltså inte modet utan lägg hellre märke till de goda följderna av kuren. Meningen med kuren är också att lära sig lyssna på kroppen och dess energimeddelanden. Meddelar till exempel levern att du har druckit för lite eller tunntarmen att den inte ännu klarar av spirulina...? 😊 Rengöringskuren kan bota exempelvis tinnitus, halsbränna, migrän, reumatism och utmattningssymptom.

**Utöver kosten**

Morgon och kväll tar man koriander-chlorellaextrakt + spirulinatabletter eller 6 st chlorellatabletter och 20 droppar korianderextrakt + spirulina. Börja försiktigt med spirulina: den första veckan endast 4 tabletter om dagen, 2 på morgonen och 2 på kvällen. Så småningom kan man öka på mängden till 10-16 tabletter om dagen, lyssna på kroppen och tarmsystemet. Silvervatten blandas 2 msk i en liter vatten, man bör dricka minst en liter om dagen. Varje dag bör man dessutom dricka reishite eller -extrakt och ta kattklokapslar. Solgar och Foodin har många bra produkter och kosttillskott.

**Morgonmål**

4 dl varm (obs! inte het) dryck gjord på sprängticka ska drickas på tom mage. Spetsa den med en gnutta honung och citronsaft. Alternativt kan man dricka nypressad sellerijuice, nam ): Vänta minst 20 minuter innan du äter morgonmål, nu passar det bra att stilla sig och meditera 😊

Morgonmål:

1. Glutenfri morgongröt gjord på vatten + bär, frukt och frön samt andra vanliga morgonmålstillbehör.
2. Chia-kokos”yoghurt” (1 burk kokosmjölk blandas med 3 msk chiafrön på kvällen, låt stå i kylskåpet över natten) och bär + frukt + frön etc.
3. Morgonsmoothie gjord på bär och frukt. Smaksätt med örter, t.ex. citronmeliss, koriander och persilja.

Morgonmålet varieras i turer om tre: första morgonen gröt, andra chia-kokos”yoghurt”, tredje smoothie, fjärde gröt igen, femte chia-kokos”yoghurt” osv.

Utöver detta även 1-2 tsk korngräsjuicepulver (det är glutenfritt) som blandas i gröten, vatten eller juice.

**Övriga anvisningar**

Varje morgon bör man äta minst 2 dl bär och utöver detta även frukt. Blåbär ska man äta sammanlagt 2,5 dl varje dag eftersom det på bästa sätt rengör hjärnan! Morgonkaffe/te får man dricka först 30 minuter efter morgonmålet. Man bör äta med två timmars mellanrum, ta med matsäck till jobbet! På kvällen dricker man te gjort på brännässlor eller en nässel-ingefärashot. Med hjälp av denna boost får levern arbeta och rengöra sig i lugn och ro under natten.

**Lätt rengöringskur**

Den lätta rengöringskuren är menad för alla som utöver putsandet av känslor även vill rengöra sin kropp. Kurens längd är minst 3 månader. Alla mjölkprodukter och sädesslag som innehåller gluten utesluts ur kosten, man använder alltså enbart produkter som är naturligt glutenfria. Likaså utelämnas även gifterna, eller med andra ord skadliga livsmedel. Istället ökar man på mängden bra livsmedel och äter regelbundet. Dessutom följer man anvisningarna för morgonmålet och koriander-chlorella-spirulina-kuren.

**Djupgående rengöringskur**

Den djupgående rengöringskuren är menad för dem som redan har symptom eller sjukdomsdiagnoser. Kurens längd är 3-6 (12) månader. Man följer ovanstående anvisningar men intar även en stor mängd kosttillskott.

* Rengöringsanvisningar för personer med underaktiv sköldkörtel
Morgon
- Ester-C, msm
En timme efter morgonmålet
- L-lysin, L-tyrosin

I samband med måltid
- selen, zink, krom och th-daily med den första varma måltiden
- allmänna vitaminer och mangan med den andra varma måltiden

Kväll
- B-vitamin och magnesium

Utöver detta lakritsrotextrakt, citronmeliss, rysk rot-extrakt (sibirisk ginseng), rosenrotextrakt eller -te under dagens lopp så som det känns bra. Ashwagandha till exempel i samband med morgonmålet.
* Anvisningar för personer med magbesvär
Allmänna anvisningar som ovan. Minst två klyftor färsk vitlök om dagen som hackas och läggs i rumstempererat vatten innan en måltid och dricks i sin helhet efter måltiden. En halv deciliter koriander och lika mycket persilja per dag. Ett par koppar te gjort på groblad och rödklöver om dagen. Rosenrotextrakt på förmiddagen. Som kosttillskott Ester-C, L-glutamin (solgar) och Schisandra chinesiskapslar eller -extrakt (fjärilsranka).

Morgon
- Ester-C, msm, L-glutamin

I samband med måltid
- de vanliga vitaminerna

Mellan måltiderna
- Schisandra chinesiskapslar eller -extrakt

Kväll
- B-vitamin
* Anvisningar för personer med misstänkt borrelia/borreliadiagnos
Utöver de allmänna anvisningarna utökas den dagliga kosten med följande: Timjan, citronmeliss, zink, L-lysin, B-vitamin, astaxantin (sötvattensalg), rosenrotextrakt och Ester-C.

Morgon
- Ester-C, rosenrotextrakt

En timme efter morgonmålet
- L-lysin

I samband med måltid
- zink, astaxantin

Kväll
- B-vitamin
* Anvisningar för personer som många år lidit av ”oförklarliga” smärtor, sjukdomar och utmattningssymptom
Kosttillskotten för personer med underaktiv sköldkörtel och magbesvär läggs till den allmänna kosten. Dessutom intas även läkevänderot, eller med andra ord valerianaextraktpulver på kvällarna. Utöver de allmänna anvisningarna läggs alla ovanstående kosttillskott till den dagliga kosten. Om man vill rengöra sin kropp riktigt grundligt är det bra att göra en 28 dagars saft/smoothie-kur. Det kräver dock god motivation och att man helhjärtat åtar sig utmaningen. ÖV rekommenderar detta till dem som har svårare, långvariga symptom eller sjukdomar.

**Hälsofrämjande livsmedel**Det rekommenderas att man äter så många av dessa som möjligt varje dag. \*=superbra

* Blåbär\*
* Hallon
* Grapefrukt
* Granatäpple
* Aprikos
* Papaya
* Koriander\*
* Selleri\*
* Persilja
* Fänkål
* Citronmeliss
* Gurkmeja
* Ingefära
* Groddar\*
* Sparris
* Spenat
* Bladsallat
* Grönkål
* Gurka
* Vitlök\*
* Batat
* Kokosolja\*

**Bra mellanmålskombinationer**

* Äpple – Selleri – Dadel
* Apelsin – Avokado – Spenat
* Batat – Grönkål – Citronsaft
* Gurka – Avokado – Limesaft
* Banan – Dadel – Romansallat
* Kokosvatten – Torkad aprikos – Selleri
* Kokosvatten – Banan – Spenat
* Päron – Bär – Vintersallat/Mâche/Vårklynne
* Mango – Fikon – Selleri
* Apelsin – Koriander – Bladsallat
* Hallon – Mandarin – Grön sallat
* Bär – Honung – Gurka
* Banan – Grapefrukt – Röd bladsallat
* Äpple – Blomkål – Gurka
* Vattenmelon – Limesaft - Sellerijuice