



CANDIDA CLEANSE I OLIKA STEG:

1. Reningsveckan(or)

Du börjar med reningsvecka(or) Hur många veckor du behöver är helt beroende på hur du mår.

- Mild - En vecka bör räcka
- Medel - En till två veckor
- Svår - Minst två veckor, kan behövas tre
- Väldigt svår - Minst tre veckor

2. Candida Dieten

Här börjar du äta det som står i Candida Cleanse Detox. Glöm inte att även läsa om vad du inte bör inta. Detta är väldigt viktigt.

Hur länge du bör gå på den strikta dieten är helt beroende på hur du mår, men minst två veckor. För medel till svår infektion kan den strikta dieten behöva följas i flera månader med undantag att införa tex crème fraîche vilket du kan testa lite smått efter 3-4 veckor.

3. Introducera livsmedel, det Du tycker om i kosten. (inte godis, bullar)

Här introducerar du nu FÖRSIKTIGT tex banan, mer bröd (helst surdeg) mer av den sk vanliga kosten, tänk dock på att undvika svamp, citroncyra, för mycket jäst, tillsatser såsom i färdiga rätter, färdiga såser etc är inte att rekommendera för all framtid.

När du kan börja introducera det beror åter igen på hur du mår, det kan ha gått tex två månader eller 12 månader. Det känner du själv och introducera i mycket små mängder till en början. Om du känner av något tex, magknip, huvudvärk, allmänt seg så bör du backa bandet och undvika det i ytterligare någon månad innan du testar igen.

Mer om ovan finns i Candida Cleanse Detox. Lika viktigt om inte viktigare är att läsa igenom "Viktigt att veta innan detox"

Kram
Natalie