

UTRENSINGSSYMTOM / DIE-OFF

Vad sker vid en utrensning och att man ev får en sk "Die-off"?

När kroppen inte längre får tex sitt kaffe, sitt glas vin, sin choklad eller vad det nu är som du vanligtvis är van vid och har som din/dina laster så reagerar kroppen på detta, såklart. Sunt förnuft, precis som att avgifta en missbrukare.

Därför är det, och jag poängterar, OERHÖRT VIKTIGT att du går på reningsveckan(orna) i DIN takt. Jag har skrivit detta i "Viktigt att veta innan detox" Du kanske behöver två eller tre reningsveckor innan du går på detox dieten?

Det är bara du som känner dina ev symptom, besvär, jag kan tyvärr inte känna det du upplever :) Så om du upplever något av de punkter jag radat upp nedan så bör du fortsätta med reningsveckan/or tills du känner att du mår lite bättre.

Du kanske har druckit 4,6-8 koppar kaffe om dagen?

Du kanske har intagit någon form av alkohol flera gånger i veckan eller t o m varje dag?

Du kanske har ätit bullar, kakor, ost, choklad, chips ofta eller t o m varje dag?

När du slutar helt med ovanstående + slutar med mejeriprodukter, gluten, fet mat etc slår kroppen back-ut. Plötsligt får systemet en chock när du intar nyttig mat utan en massa "crap" och du kanske har ätit såhär i tio år, 20 år eller hela ditt liv? Det är jätte viktigt för dig att veta detta så du inte går på den nya dieten för fort.

Utrensnings-symptom!

- * Utslag på huden
- * Förvärrad klåda, rinniga ögon, näsa
- * Ömhet i leder och muskler, ömma organ
- * Minskad energi, sömnbesvär
- * Trött, utmattad, humörsvängningar
- * Måste ofta urinera
- * Feber, febertoppar
- * Huvudvärk, yrsel
- * Magont, magåska, magkatarr, förstoppning, diarré
- * Hjärtklappning, muskelryckningar
- * Myrkrypningar
- * Svettningar och frossa
- * Influensaliknande symptom

Kom ihåg att äta mer ofta, drick vatten mellan måltiderna under hela dagen.

Jag har redan börjat min detox och mår halv krassligt eller dåligt, ska jag backa bandet nu?

Likaså här, du måste känna efter själv om du känner att du behöver det? (Personligen hade jag valt att må dåligt i några dagar istället för att backa bandet)

Kommer CanXida hjälpa mig att må bättre?

Svar: JA om du doserar efter hur du mår.

När försvinner symptomen, besvären?

Oftast har man sk utrensningssymptom i ca 3-7 dagar (ibland vid svår infektion ca 10dgr)

Har du gjort en leverrensning någon gång?

Om ja, då vet du hur du ska göra, vilket rekommenderas

Om nej, Det finns kosttillskott som hjälper till, man kan även välja att göra det på naturlig väg, klicka på länken.

<http://www.halsosidorna.se/Leverrening.htm>



Nu till det positiva :D

Många känner inte alls av mycket vid reningen. Ev ett par små diffusa symptom såsom lite mer trött, hängig, lite humörsvängningar, men inte mycket mer än så.

- * Efter drygt en eller två veckor kommer du redan känna skillnad på det mentala planet
- * Efter någon vecka försvinner det värsta söt, kaffe, alkohol och snabbmats-suget
- * Efter X antal veckor (4-12v) börjar hela kroppen må mycket bättre på samtliga plan

Ovanstående förutsätter att du **inte** fallit tillbaka i någon gammal vana eller fuskat med något glas alkohol, socker, godis, chips, bullar etc EN gång. Alkoholen är värst, så om du tror dig att du kan säga till dig själv ”Det är ingen som ser mig och jag mår bra så jag unnar mig detta glas vin ikväll, jag har varit så duktig i flera veckor nu” så tänker du helt fel. Att ens tänka tanken på alkohol, godis, snabbmat i alla former betyder att du har LÅNG VÄG kvar att gå. Personligen tänker jag aldrig på sånt längre, inte ett dugg sugen :)

Att sukta efter något betyder att du inte alls är ens i närheten av att må bättre i systemet, du kanske "tror" att du mår bra, för du känner inte av så mycket längre, allt verkar blivit bättre, men har du dessa tankar är det din hjärna som lurar dig till att ta vinglasen. Gå heller inte på vad "alla andra" säger dig, tex att du är löjlig som håller på med det du gör. -Smaka på dittan & dattan och njut etc. DU bestämmer vad DU gör med ditt liv.

Om någon tycker du är "löjlig" för att du vill bli frisk(are) och må bättre? Ja, då är det dom det är fel på som inte tänker på Ditt bästa. Många människor lagar god mat och bakar goda bakverk och vill alla ska smaka för att efteråt kunna ge beröm. De vill så gärna att du ska smaka på den underbara goda äppelpajen eller bullarna de nyss stått i timmar och bakat.

Om du väljer att smaka "den" gången är helt upp till dig, men tror inte du kommer sova gott genom att veta att du direkt backade bandet med minst fyra dagar i systemet. De elaka jublar och de goda får arbeta med full kraft för att dom inte ska ta över igen, vilket kan resultera i att du får tex ont i huvudet, känner dig småsjuk, hängig etc en eller två dagar senare. Om du "fuskar" lite ibland eller kanske t o m någon gång i veckan så kommer du tyvärr aldrig tillfriskna helt.

Jag har även tidigare nämnt och skrivit i flera inlägg. Det är PRECIS lika viktigt att ändra din livsstil såsom ändra kosten. Det går inte att bli helt återställd om du fortfarande tex stressar, mår dåligt på arbetet, i förhållandet, bland vänner, har negativ energi omkring dig. Plus att om du inte rör på dig idag och tränar i någon form gärna minst tre ggr/vecka har även det en stor betydelse för att kroppen ska få må som den förtjänar.

DE TIO VANLIGASTE ORSAKERNA VARFÖR DU ALDRIG BLIR SÅ PASS BRA SOM DU ÖNSKAR!

https://www.youtube.com/watch?v=2b90_MQCz60

Tips!

Försök tänka positivt som jag gjorde om/när du ev får besvär vid reningen/detoxen, att det endast händer pga att du rensar ut gifter, svamp, parasiter etc. Det fick mig att må mycket bättre :) Nu ska dom utrotas en gång för alla!

GER DIG ALL PEPP - PEPP PÅ RESAN!

- - - K R A M - - -

