**Protokoll binjurar**:

**Vecka 1 och 2.**

* Vitamin B5, 500 mg (1 kapsel) 2 ggr dagligen med mat.
* Vitamin C, 2 gram (2tab) 2 ggr dagligen med mat.
* Binjurekomplex 1 tsk 2 ggr dagligen ej med mat.

**Vecka 3.**

* Vitamin B5, 500 mg ( 1 kapsel) 2 ggr dagligen med mat.
* Vitamin C, 2 gram (2 tab) 2 ggr dagligen med mat.
* Binjurekomplex 1 tsk 2 ggr dagligen ej med mat.
* Glutatione 250 mg (1 kapsel) dagligen med eller utan mat.
* Chlorella 5 gram (10 tab) 2 ggr dagligen ej med mat.
* Zeobent 2 kapslar 2 gång dagligen. Minst 30 före och efter måltid och tillskott.

**Vecka 4.**

* Vitamin B5, 500 mg ( 1kapsel) 2 ggr dagligen med mat.
* Vitamin C, 2 gram (2 tab) 2 ggr dagligen med mat.
* Binjurekomplex 1 tsk 3 ggr dagligen ej med mat.
* Glutatione 750 mg ( 3 kapslar) dagligen med eller utan mat.
* Chlorella 10 gram ( 20 tab) 2 ggr dagligen ej med mat.
* Zeobent 3 kapslar 3 ggr dagligen. Minst 30 före och efter måltid och tillskott.

**Kost under dessa 4 veckor**:

* Ät regelbundet-var 3-4 timme, viktigt för blodsocker och energi till binjurarna.
* Sömn är viktigt, ät **lite** protein innan läggdags om du har problem med blodsocker och behöver kissa. Är det njurarna så inta inget protein innan läggdags.
* Uteslut socker, gluten, kemikalier, mejeri och koffein.
* Viktigt att ge binjurarna byggmaterial i form av aminosyror som Tyrosin. Finns mycket i bönor, linser, hampa.
* Minska på söta frukter eftersom det påverkar kortisolet.
* Ät mycket grönsaker, sallad och frukt som inte är söt.
* Lägg till rödkål , innehåller glutatione, även persilja.
* Binjurarna behöver bra fett för att bilda hormoner. Avokado, hampa, chia, valnötter, kokosolja.
* Ingen fasta eller intermittent fasta.
* När dessa fyra veckor är över börja inte med svårsmält mat direkt. Om det finns gott om energi, fortsätt gärna någon vecka till som vecka
* Proteinintag under dessa fyra veckor ca – 50-70 gram/dag
* Fettintag under dessa fyra veckor ska vara runt 50-70 gram/dag. En avokado innehåller ca 22 gram fett enligt google. Om levern har problem att bryta ner fett(svullen mage, smärtor efter fett, flytande avföring) då behövs detox av levern först.

**Tillägg:**

Gör gärna test på ditt kortisol, östrogen, progesteron, dhea och testosteron för att få en komplett bild på vad som är fel. Kortisol kan låna av andra hormoner och därför visa normalt på proverna.

Vid lågt B12, inta B12 och folat.

Vid lågt kortisol kan binjureextrakt intas. Även lakrits. I mindre mängder om det finns högt blodtryck eller lågt kalium.

Efter dessa 4 veckor kan detox behövas på eventuell rotorsak för att binjurarna är obalanserade. Rotorsaker kan inkludera mögel, parasiter, tungmetaller, virus, stress, kemikalier, borrelia, strålning med mera.

Fortsätt gärna med binjurekomplex några veckor efter avslutat protokoll.

Djupandning och meditation är viktigt att göra varje dag.

Om du tränar så träna lugnt.

Ät inget som ger dig symtom.

Smoothie: Jordgubbar, blåbär, hampa, avokado, cvit(hälla ur kapseln) supergreens. 2 st dagligen

Zeobent är en kombination på zeolit och bentonitlera

**Vid lågt kortisol kan andra örter behövas intas, maila för mer info**.

Tillskott som ingår i protokollet:

Zeobent 1 st, glutation 1 st, vitamin c 2 st, vitamin b5 (pantotensyra) 1st, chlorella 600 tab 1 st, binjurekomplex 500ml 1 st.

Kostnad 2200:-