



## **INTRODUCERA FÖRSIKTIGT - VÄLDIGT FÖRSIKTIGT !**

Det gäller dig som har en känslig mage och vet att du ofta är uppblåst, rapar, matsmältningsproblem, diarrée, förstoppning, har IBS, IBD, Chrons mm, speciellt även om du är vad vid att ofta dricka alkohol.

Oavsett vad det än är du ska introducera i kosten, Kefir, yoghurt (om du inte ätit detta förr) grönsaker, fröer, nötter, örter, gröt, citron, fermenterad kost eller vad det nu är så ta det försiktigt, väldigt försiktigt.

### Till exempel:

- \* Du har aldrig (eller väldigt sällan) ätit Yoghurt eller Kefir, då bör man inte inta en hel skål. Du bör endast börja med tex 2-3 teskedar - någon matsked, känna efter hur det känns och öka smått varje dag.
- \* Du är inte vad vid gröt? Ta ett par matskedar och känn efter hur magen reagerar och öka vartefter det känns bra.
- \* Du är inte vad vid grönt, nötter, fröer etc? Inta lite grann, känn efter vad kroppen säger dig.

Backa bandet om du blir dålig i magen, får magont, mer utslag, rodnader mm.

Detta gäller även citronvattnet, kokosoljan, ingefära, vitlök, ja allt mer eller mindre du inte är van vid.

**Tänk på detta, det är viktigt så att du inte mår sämre under den första tiden.**

Hur gjorde du, Natalie?

Ja, ni vet nog vid det här laget hur dåligt jag mådde de första 5 veckorna, jag gjorde så många fel, introducerade alldeles för fort, men om jag ska vara ärlig så tog jag dessa smällar (vilket inte är att rekommendera) Jag är/var sjukskriven, mådde så fruktansvärt dåligt innan så att jag mådde sämre under tiden bekom mig inte. Jag visste att det skulle gå över så småningom. Som sagt, det är inget att rekommendera alls utan ta det istället i din takt, låt reningsveckorna vara i 3-5 veckor om det behövs tills du känner att det är ok att introducera detoxen och ta det lugnt där med.

Varm kram!