



# BEST4DETOX

– en hjälp på vägen till ett friskare liv

## VAD ÄR DETOX?

Detox är det engelska ordet för avgiftning. Best4Detox fotbad är en metod som hjälper kroppen att starta en utrensningsprocess av gifter och slaggprodukter som samlats på insidan.

## VARFÖR SKA MAN DETOXA?

Vår kropp producerar toxiner som en restprodukt av naturliga processer. Normalt sett är vi väl rustade att ta hand om dessa, så att de kan avsöndras på naturlig väg. En del toxiner lagras i fett och leder, vilket gör dem svårare att bli av med. De "byggs på" och hindrar den naturliga vägen till avgiftning. Vi utsätts dagligen för gifter genom t ex maten så som transfetter, raffinerat socker, bekämpningsmedel, färgämnen, konserveringsämnen. Dessutom tillkommer den yttre påverkan från luften och vattnet. Stress försämrar leverfunktionen, vilket också påverkar giftansamlingen. Lång tids giftexponering försämrar funktionen av lever, njurar, immunförsvar, hjärta och lungor. Därför kan detox fotbad hjälpa till med rening, så att kroppens egna organ kan fungera bättre.

## HUR FUNGERAR BEST4DETOX FOTBAD?

Best4Detox är en elektrolytisk process som frigör stora mängder negativa joner under behandlingen. De negativa jonerna absorberas av kroppen via fotens porer. När jonerna kommit in i kroppen fungerar de som extremt kraftiga antioxidanter. De neutraliserar de fria radikalerna så att de kan avlägsnas från kroppen. Avgiftningsprocessen fortsätter i 2-3 dygn efter en behandling.










**Bambubältet** med infraröd värme värmer upp vävnader lokalt och ökar cirkulationen. I början av behandlingen rekommenderas placering över njurarna, därefter kan man flytta bältet till olika kroppsdelar om man så önskar.

**Handledsbandet** behövs för att avgiftningen ska fungera. Kontakt med huden är viktig och underlättas om man fuktar handleden. Du får kontroll på att avgiftningsprocessen fungerar optimalt.

Behandlingen pågår under 30 minuter med fötterna i ett varmt och skönt bad, då man kan passa på att koppla av och ha det bra.

## DRICK MYCKET VATTEN FÖRE, UNDER OCH EFTER BEHANDLINGEN!

Under behandlingens gång kan man se hur färgen på vattnet förändras. De skiftar beroende på vattnet, elektroden och framför allt på de ämnen som kommer ut genom porerna. Färgtolkningen av vattnet är inte någon absolut analysmetod, utan mer en indikation på vad som renas. Det viktiga är att veta att oönskade gifter avlägsnas från kroppen.

FÄRG OCH KONSISTENS AV VATTNET	HUVUDSYMPTOM
 Gul	gröna gifter från njurarna, urinblåsan, urininfektion, kvinnor/prostata
 Orange	från lederna
 Brun	lever, tobak, cellrester
 Svart	lever, gallblåsan
 Mörkt grönt	gallblåsan
 Vitt skum	slem från lymfkörteln
 Vita prickar	troligen jästsvamp
 Svarta prickar	tungmetaller
 Röda prickar	blodproppsrester



# BEST4DETOX

– en hjälp på vägen till ett friskare liv

## PROCESSEN GER FÖLJANDE EFFEKTER

- Öka energinivåerna i kroppen
- Aktivera cellerna och justera den vegetativa nerven
- Balansera metabolismen och stärka immunförsvaret
- Rena blodet och förhindra arterioskleros
- Reducera organens arbetsbörda, t ex lever och njurar
- Balansera kroppens PH-värde och minska nivåerna av fria radikaler
- Kan även öka den mentala balansen
- Öka mag- och tarmmobiliteten
- Lugnar magen
- Kan reducera värk i leder och förbättra sårhäkning

## HUR KAN EFFEKTEN UPPLEVAS?

Normalt sett finns inga bestående biverkningar av detoxen. Skulle man få migrän, yrsel eller någon annan stark obehagskänsla, ska man avbryta behandlingen och kontakta vårdpersonal för att se om det finns bakomliggande problem.

## UNDER BEHANDLING

Yrsel kan bero på blodtrycksfall – högt blodtryck som normaliseras. Blodsockerhalten kan svänga och leda till illamående. Är man insulinkänslig kan man äta strax före och under reningen. Huvudvärk beror oftast på vätskebrist eller lågt blodsocker. Mer vatten eller en banan kan hjälpa.

## EFTER BEHANDLING

De flesta känner lättnad och välbefinnande, men ibland sker en ökning av det ursprungliga problemet, i form av t ex huvudvärk, ledvärk, utslag eller andra mindre besvär. Illamående, diarré, magkänningar kan uppstå efter att mag- och tarmmobiliteten ökar. Rening sker den naturliga vägen. "Myror" i olika delar av kroppen beror oftast på att nervbanorna påverkas. Kan även bero på bristtillstånd. Huvudvärk kan elimineras genom att dricka mycket vatten och intag av regelbundna måltider. Extrem trötthet kan uppstå på grund av mineralbrist; främst magnesium, zink och kalium. Bananer, nötter och druvor kan hjälpa. Kramper kan bero på magnesiumbrist.



## FÖRDELAR MED JUST DETOX FOTBAD

Alternativ till detox fotbad är t ex att fasta eller använda sig av en speciell dietkur. Det kan av många upplevas som besvärligt och omständligt och passar kanske inte in i ens vardag. Detox fotbad är ett mycket enkelt och bekvämt sätt att bli fri från oönskade ämnen och hjälpa kroppen att återställa en naturlig balans för att vi ska må bra.

## VIKTIGT !

- Detox ska inte användas av den som har pacemaker eller andra med elektricitet fungerande implantat.
- Gravida och ammande avråds bestämt från att detoxa.
- Vid medicinering av någon allvarlig sjukdom (epilepsi, hjärt- och hjärnskador, mentala problem, demens) kan man detoxa efter konsultation av läkare.