

KORISNE INFORMACIJE

Vanja Kovačić

099 197 0568

www.natura-naturans

Čišćenje jetre po H.Clark

Pripremiti 2 dana, napr.preko vikenda

Sastojci:

Gorka sol 4 jušne žlice

Crveni grejp – 1 veći ili 2 manja

Maslinovo ulje 120 ml

Detaljnije upute možete vrlo lako naći u internetu, googlajte...

Interesantan i iscrpan tekst o čišćenju jetre – časopis «Svjetlost» broj 81, rujan 2009

Na dan čišćenja jesti laganu hranu. Nakon 14h više ne jesti.

18:00h popiti 1. dozu gorke soli (1 žlica u čaši vode)

20:00h popiti 2. dozu gorke soli (1 žlica u čaši vode)

21:45h pomiješati 120ml maslinovog ulja sa svježe iscijđenim sokom od grejpa. Soka treba biti otprilike kao i ulja ili malo više. Sok i ulje snažno i dobro pomiješati/promućkati.

22:00h popiti smjesu unutar par minuta u stojećem stavu. Nakon toga odmah legnuti i mirovati. Eventualno koristiti termofofor ili nešto slično toplo , kao oblog na područje jetre.

Ca 6:00 (ili kasnije) popiti 3. dozu gorke soli

Ca 2 sata kasnije popiti 4. dozu gorke soli. Možete dalje ostati u krevetu.

Ca 2 sata kasnije možete pojesti lagani doručak