

Když mě trápí zácpa, tak dělám následující...

- 1) Ráno vypiji na lačno sklenici teplé vody se lžící lněného oleje a jabl. octa
- 2) Hned poté si dám sklenku zaječické minerálky
- 3) Za 15 minut si dám si zelený ječmen a chlorellu
- 4) Zacvičím si cviky na rozpohybování střeva
- 5) Připravím si klystýr
- 6) Abslovuji několikadenní hořčíkovou kůru na doplnění hladiny hořčíku v těle
- 7) Během dne využiji minimálně 3 pol. lžíce zdravých olejů (lněný, dýňový, konopný, ořechový...
- 8) Během dne piji skleničku Zaječické minerálky po jídle, jako digestiv a během dne vypiji čisté 3 l vody

Více informací na www.vitalnienergie.cz v článku Když vás trápí zácpa