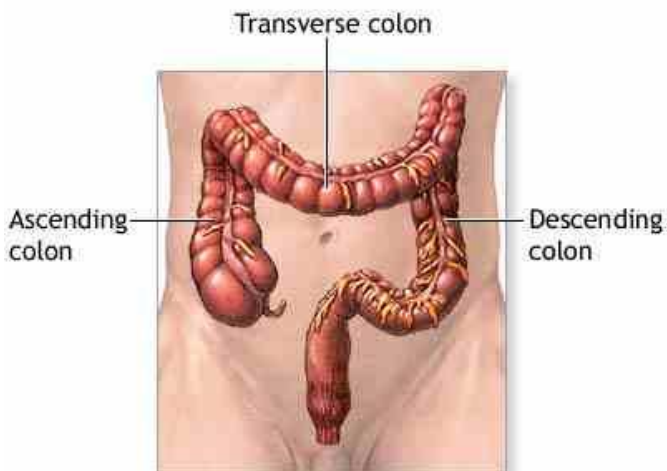


Rens din tyktarm !



Prøv denne lille udrensning af tyktarmen i tre uger.

Køb epsonsalt og put 1 tsk. ned i et stort glas kogt vand. Kog vandet om aftenen, så det er klar til om morgenen. HUSK at indtag vandet med epsonsalt, som det første inden du spiser eller drikker noget andet.

Vær i nærheden af et toilet, da det virker afførende.

Du skal ikke blive overrasket over det "plak" der kan komme ud af en tarm.

I næste nyhedsbrev vil trin 2 af udrensningen blive beskrevet og forklaret.

Kostråd

- Undgå for mange animalske fødeemner i denne periode udrensningen foregår.
- Spis masser af grønsager og helst glutenfri brød.
- Såfremt du spiser kød, så spis fugl og fisk, som de vigtige protein kilder.
- Ellers prøv at spise vegetarisk i denne periode.
- Få lidt ekstra motion, det sætter også gang i fordøjelsen.

Hvem kan have gavn af udrensningen

Alle der døjer med fordøjelsen, så som forstoppelse, ildelugtende afføring, allergier, tunghed, træthed og lang tids medicinindtagelse, ledsmerter, syreophopning mv.

Hvad skal du være opmærksom på?

Hvis du tager livsvigtig medicin eller er alvorlig syg, skal du ikke lave denne udrensning. Hvis du har kronisk diarre skal du heller ikke lave denne udrensning.

Du kan få ondt i hovedet de første dage efter denne udrensning og ligeledes kan du få træthedssymptomer, ildelugtende sved og urin. Din afføring kan også lugte fælt de første dage, plus de næst kommende ugers udrensning. Hvis der kommer lange tråde af afføring så skal du ikke blive forskrækket, det er plak der kommer ud.

Hvis du har spørgsmål ring på 86 291365