

NETTOYAGE DU FOIE ET + RECETTE DE NHON

À faire 2 fois par année

JOUR 1

Manger 4 pommes par jour durant la journée ou 3 tasse de jus de pomme (jus pomme naturel brun) durant la journée , ceci pendant 5 jours

Le 6 ième jours prendre un déjeuner comme un bol de gruau ou autre sans matière grasse.

Diner , prendre un repas léger sans matière grasse , ne plus rien manger le reste de la journée

À partir d'ici

6h pm , prendre un tasse tiède d'eau avec une cuillère à soupe rasé de sel d'EPSON (laxatif et purgatif salin) , mélanger le tout et boire . **À partir d'ici rester pres des toilettes**

8h pm Même chose

10 pm Prendre ½ tasse d'huile d'olive extra vierge
½ tasse de jus de citron naturel
Bien mélanger le tout et boire

Au coucher , dormir du coté droit .

LE MATIN SUIVANT

Ne pas déjeuner prendre un tasse tiède d'eau avec une cuillère à soupe rasé de sel d'EPSON (laxatif et purgatif salin) , mélanger le tout et boire .

Rester près des toilettes toute la journée. Vous devriez voir des petites boules vertes de la grosseur d'un pois dans la toilette.

Prendre un diner et souper léger sans gras

Votre nettoyage est complété