

Игорь Тютюкин

МЯГКИЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА

(версия от 07.03.2019 г.)

Этим простым методом, в отличие от клизм, очищается весь желудочно-кишечный тракт. А именно — желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник.

В 2-х литрах питьевой воды растворить сок 1-го лимона и 1 столовую ложку пищевой (можно морской) соли с верхом.

Полученный «рассол» пить по 1-му стакану каждые 15 минут. При этом находиться дома, поскольку придётся часто бегать в туалет.

Через 30 минут после последнего стакана можно выпить зелёный чай. И ещё через полчаса — принять пищу.

В день очистки не кушать жирную, жареную и острую еду, не принимать алкоголь.

Будет ощущаться сильная сухость во рту, надо пить побольше воды.

Делать такую процедуру следует не чаще 1-го раза в месяц.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>