

## DAWKOWANIE Mieszanki na Jelita

Na opakowaniu pisze tak: Jedną czubatą łyżeczkę mieszanki zalać szklanką przegotowanej letniej wody. Po czym dokładnie wymieszać i wypić całą zawartość. Stosować 2x dziennie, rano i wieczorem.

To jest dobry sposób, ale jeszcze lepszym jest jak zostawimy mieszankę na jelita zalaną wodą na całą noc lub minimum 6 h. Dlaczego? Bo wtedy aktywują się substancje zawarte w środku i będzie działała efektywniej (tak jak moczymy miód czy pyłek pszczeleli w wodzie) Potem możemy dodać do tego ciepłej wody i wypić całość „na ciepło”

UWAGA: Pijemy z fusami! To w nich jest moc antyoksydantów i zdrowego błonnika.

Z mieszanką na jelita – jest przeciwnie niż z większością suplementów. Jeżeli jest choroba układu pokarmowego lub jakaś tendencja do podrażnień to zaczynamy **od bardzo małych ilości**, które potem powoli zwiększamy. Np. ¼ łyżeczki 2x dziennie na moczone w wodzie na 6 h.

Czyli zwykle jak jest choroba bierzemy więcej i częściej – tutaj bierzemy mniej! I powolutku co kilka dni zwiększamy porcje mieszanki na jelita.

Poniżej znajdziesz przykładowe dawkowanie, ale u nas i wiem już, że też u wielu z Was przygotowujemy 1 dzbanuszek z mieszanką na jelita z wodą i potem dzielimy na domowników każdego poranka na oko.

**Najlepiej działa przyjmowany po porannej wodzie ale przed śniadaniem i po kolacji.**

Mieszanka na Jelita	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
Zdrowa	-	Zaczynamy od 2x 1/3 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1/2 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1 płaskiej łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1 czubatej łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.
Z problemami z przewodem pokarmowym	-	Zaczynamy od 2x 1/5 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1/4 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1/3 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.	Zaczynamy od 2x 1/2 łyżeczki i powoli zwiększamy aby wypróżnienia były 1-2 razy dziennie.



Joanna  
Manikowska

Joanna Manikowska

<http://zielonydetox.superoczyszczanie.pl>