

GEBRUIKSAANWIJZING

Geadviseerd wordt dit programma minstens tweemaal per jaar te doen, maar nooit als u zich niet lekker voelt.

Inhoud:

- Bitterzout 85 g
- L-Ornithin 500 mg 60 Capsules

U heeft verder nodig:

- Olijfolie - half kopje
- Verse rode grapefruits - 1 grote of 2 kleine voor 2/3 tot 3/4 kopje sap.
- Walnoottinctuur, extra sterk
- Groot plastic rietje
- Beker met deksel (halve liter).

Op de dag zelf dient u 's morgens **vetvrij** te eten.

14:00 uur

U begint met het programma. Eet of drink vanaf u niets meer, met uitzondering van bovenstaande producten. Meng in de beker 4 eetlepels bitterzout met 3 kopjes water. U heeft nu voldoende voor 4 porties van elk een 3/4 kopje. Bewaar de beker in de koelkast.

18:00 uur

Drink 3/4 kopje van de zoutoplossing. Om de smaak te verbeteren kunt u 1/8 theelepel vitamine C poeder aan dit kopje toevoegen.

20:00 uur

Drink nogmaals 3/4 kopje van de zoutoplossing

21:45 uur

Giet nu 1/2 kopje olijfolie in de beker. Pers de grapefruits uit tot u minstens 1/2 kopje sap heeft. Voeg het sap toe aan de olijfolie. Eventueel voegt u nog 10 druppels walnoottinctuur toe. Vervolgens sluit u de beker af. Schud de beker nu goed. Indien nodig gaat u nu naar het toilet.

22:00 uur

Terwijl u staat drinkt u de beker binnen 5 minuten helemaal leeg. Om de smaak te verbeteren kunt u wat kaneel of bruine suiker toevoegen. Een rietje maakt het opdrinken gemakkelijker.

Neem vlak voor het slapen gaan 4 capsules Ornithine.

De volgende morgen:

Drink nu de derde portie van de bitterzoutoplossing (maar niet voor 06.00 uur)

2 uur later

Neem nu de vierde en laatste portie van de bitterzoutoplossing

2 uur later

U kunt weer beginnen met eten. Begin met vruchtensap, een half uur later met fruit. Na een uur kunt u weer normale, lichte voeding gebruiken.

Voor het beste resultaat adviseren wij deze kuur af te sluiten 1 á 2 darmspoelingen.