



ČIŠĆENJE JETRE

Upute korak po korak

Prirodno,
jednostavno,
učinkovito! 

ŠTO VAM JE POTREBNO:



4 žlice (50 g)
gorke soli



½ čaše (1 dl)
maslinovog ulja



1 veliki
crveni grejp

1

JUTRO

Nemasni doručak

Pojedite nemasni doručak.
Možete pojesti voće, žitarice ili povrće,
ali izbjegavajte masnoće.

2

PODNE

Nemasni ručak

Pojedite nemasni ručak.
Možete pojesti voće, krumpir, kruh, rižu
ili drugo povrće, ali bez masnoće.



3

Nakon 14:00

VIŠE NE JEDITE

Nakon 14 sati nemojte više ništa jesti.
Do završetka večernjeg dijela postupka
izbjegavajte i vodu. Ako ste jako žedni,
možete popiti nekoliko gutljaja obične vode.

4

14:00

Pripremite napitak s gorkom soli

U 6 dl vode dobro umiješajte 4 jušne žlice (50 g)
gorke soli. Pripremljeni napitak podijelit ćete
u četiri jednake doze.



5

16:00

Prva doza

Popijte četvrtinu pripremljenog
napitka s gorkom soli.

6

20:00

Druga doza

Popijte još jednu četvrtinu
napitka s gorkom soli.

7

21:30

Pripremite se za krevet

Završite sve aktivnosti
i pripremite se za spavanje.

8

21:45

Pripremite završni napitak

Iscijedite veliki crveni grejp.
Pomiješajte njegov sok s ½ čaše (1 dl)
maslinovog ulja i dobro promiješajte.



9

22:00

Popijte napitak

Popijte pripremljeni napitak
od maslinovog ulja i grejpa.

10

Odmah nakon toga

U KREKET

Ležite mirno na **desnu stranu**
najmanje 20 minuta. Nemojte ustajati
i pokušajte zaspati.



11

Sljedeće jutro

Treća doza

Popijte još jednu četvrtinu napitka
s gorkom soli i vratite se u krevet.

12

Dva sata kasnije

Četvrta doza

Popijte posljednju četvrtinu
napitka s gorkom soli.

13

Još dva sata kasnije

Možete početi jesti

Započnite s voćnim sokom, zatim pojedite voće,
a potom lagani obrok. Taj dan jedite lagano
i izbjegavajte masnu hranu.



Vaše tijelo zna kako se obnoviti.

