



KEHON SUURSIIVOUKSEN AVUKSI FRANTSILAN 3 - 7 PÄIVÄN PUHDISTUSKUURI / PAASTO

Herättyäsi aamulla juo ensin hapettunutta, huoneenlämpöistä vettä tai esim. edelliseltä päivältä jääkaapissa säilytettyä yrttiteetä 1-2 lasillista. Juo juomisesi aina kehon lämpöisenä: päivänmittaan yrttiteetä 1-1,5l sekä huoneenlämpöistä vettä loput yhteensä vähintään 2-2,5 litraa. Noin viikko ennen puhdistuskuuria, käytä Kevätpuro -yrttiutetta 2-4 kertaa päivässä niin puhdistusreaktiot eivät tule epämiellyttävän rankoiksi. Ohessa Frantsilan tuotteet puhdistuskuurin aikana ja ideat "ruokalistaksi".

AAMULLA

2dl Lähde -yrttiteetä

Kevätpuro -yrttiutetta etiketin ohjeen mukaan

AAMUPÄIVÄLLÄ

2 dl:aan vihannesmehua sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Luonnon antioksidanttia

2 puristetta Frantsilan Nokkos-peltokorte-
kalkkipuristeita

VÄLIAIKANA

Puhdas puro -yrttiteetä

LOUNAALLA

2 dl:aan lämmintä kasvislientä sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Aurinkovoimaa -nokkos-
yrttiviherjauhetta

ILTAPÄIVÄLLÄ

Puhdas puro -yrttiteetä

PÄIVÄLLISELLÄ

2dl:aan hedelmämehua tai juuresmehua
sekoitetaan:

1-2 tl Frantsilan Luonnon antioksidanttia

2 puristetta Frantsilan Nokkos-peltokorte-
kalkkipuristetta

ILLALLA (n. 1½ tuntia ennen nukkumaan
menoa)

2dl Tukinuitto -yrttiteetä

Käytä puhtaita ja lisääineettomia, luomuviljeltyjä juures-, marja-, hedelmä-, vihannesmehuja ja kasvislientä. Mehut voit luonnollisesti puristaa myös itse. Viherjauheet ja kasvismehut auttavat kehosi pH:ta nousemaan vähitellen emäksisen puolelle ja kehon itsekorjaantuminen pääsee vauhtiin.

Puhdistuskuurin aikana olisi hyvä tehdä aamuisin suolihuuhtelu. On hyvä tehdä myös ihon kuivaharjausta, saunoa, ottaa kylpyjä, käydä hieronnassa / luontaishoidoissa sekä ulkoilla, venytellä ja esim. joogata.



Frantsilan Luomuyrttitila
Hämeenkyrö
puh 03 – 343 5500, fax 03 – 343 5569
frantsila.luomu@frantsila.com
www.frantsila.com

