REINIGEN SIE IHRE LUNGE IN NUR DREI TAGEN! EIN MUSS NICHT NUR FÜR RAUCHER!

Neben Rauchern können auch Nichtraucher und Kinder von Lungenproblemen betroffen sein. Obwohl Raucher die am meisten gefährdeten Gruppe zugehören, ist dieses Rezept für jeden gedacht der seine Lunge von Umwelteinflüssen säubern will. Es befreit Ihre Lungen von Toxinen, einschließlich Nikotin und Teer innerhalb von drei Tagen.

Es ist wichtig, daran zu erinnern, keine Milchprodukte zwei Tage vor dem Einsatz dieser Technik für die Lungenreinigung zu verzehren, weil sie den Entgiftungsprozess verlangsamen.

Am Abend vor dem ersten Tag der Entgiftung, trinken Sie eine Tasse Ihres Lieblings-Kräutertees vor dem Schlafengehen.

Starten Sie die Lungenentgiftung

1. Drücken Sie den Saft von zwei Zitronen in 300 ml Wasser und trinken Sie es am Morgen, bevor Sie frühstücken.
2. Im Laufe des Tages trinken 300 ml Ananas oder Grapefruitsaft (je nachdem, was Ihnen besser schmeckt). Sie können die Säfte mit Mineralwasser

mischen um den Geschmack zu verbessern.. Ananas und Grapefruit sind reich an Antioxidantien, die bei der Reinigung der Lunge helfen.

3. Trinken 300 ml frisch gepressten Karottensaft zwischen Frühstück und Mittag. Karotten beeinflussen die Blut-Alkalisierung, die auch die Entgiftung stimuliert.
4. Während des Mittagessens trinken 400ml von einen Saft, der ist reich an Kalium ist. Lebensmittel, die Kalium enthalten sind Rüben, Petersilie, Tomaten, Feigen, Mandeln, usw. Prima eignet sich Noni-Saft, 60 ml Noni-Saft mit 240 ml Wasser mischen.
5. Trinken 400 ml Cranberry-Saft vor dem Schlafengehen. Cranberry hilft Ihrem Körper Bakterien in der Lunge zu bekämpfen.
6. Sie sollten jeden Tag für 20 Minuten heiß Baden. Der Schweiß hilft dem Körper die Giftstoffe durch die Haut loszuwerden.
7. Eukalyptusöl kann auch hilfreich sein. Erhitzen Sie etwas Wasser in einem Topf, und fügen Sie 5-10 Tropfen Eukalyptus Öl dazu. Dann legen Sie den Kopf über den Topf und decken Ihren Kopf mit einem Handtuch ab, und inhalieren den Dampf, bis das Wasser abgekühlt ist.