

Po dlouhé zimě, je třeba tělo očistit. Nejlépe bylinkovým čajem. Denně bychom měli vypít 1 půllitr odvaru z bylin.

Na pročištění ledvin je vhodná kořiva a březové listí. Na pročištění jater ostropestřec, pampeliška a jablečník.

Čaj je třeba pít tři týdny.

Hodně zdraví "U BYLINÁŘE"

...