

## Lymfatická směs

Rozmixovat 2 větší mrkve a 4 jablka (do mixéru přidat trochu vody), přidat čerstvě namletý mák 4 lžice spolu s lněným semínkem 2 lžice a znovu rozmixovat (množství je na 2 porce). Volitelně i sezam, skořici..., množství – přiměřeně podle chuti a fantazie. Přidat pokrájený česnek, ten se může i rozmixovat. Česnekem nešetřit, zlepšuje tekutost krve. Při pravidelných vysokých dávkách **pozor - pokud užíváte léky na ředění krve**. Může se přidat med. Pro změnu se dá ochutit kokosem, nebo rozinkami.

Malé množství se hůře mixuje, proto dělám vždy 2 porce a přileju do mixéru vodu. Ze začátku to chce trochu cviku a tréninku, potom už to jde jako po másle.

Rozmixovaná strava láká k hltání. Pro dosažení dobrého výsledku se lymfatická směs musí v ústech dobře proslinit, promísit a promíchat. Jinak bude těžce ležet v žaludku s nevalným výsledkem. Jíst první týden denně a potom 3x týdně, je to naprosto individuální a záleží na zdravotním stavu a funkčnosti tlustého střeva.

Česnekový zápach druhý den nehrozí pokud nejíte maso (předpoklad je čisté tlusté střevo – klystýr - hydrocolon). Testováno na ne-dobrovolnících při masérském kurzu :-)) Během 1 měsíce jsem snědl 3kg česneku v lymfatické směsi a nikdo nic necítil! Ptal jsem se účastníků po ukončení kurzu, který trval 1 měsíc!

### Účinky:

Čistí tlusté střevo, krev a lymfu. Zlepšuje kvalitu kůže, navozuje pravidelnou stolici, zpomaluje stárnutí. Posiluje imunitní systém a má mnoho dalších zdraví prospěšných účinků.

Jez pro zdraví a krásu. Dobré věci si nenechávej jen pro sebe a srdce otevři ke spolupráci.



Sestavil, otestoval a občas pojídá Jan Lamač :-))

Někdy na jaře 2011

<http://www.pohadkove-masaze.cz/>