

Anleitung zum Glaubern

Die richtige Zubereitung und Einnahme des Glaubergetränks

Du benötigst:

- deine individuelle Menge Glaubersalz
- 750 ml heißes Wasser
- 750 ml Wasser mit Trinktemperatur
- evtl. 1 Bio-Zitrone
- evtl. 1 Beutel Pfefferminztee
- 1-Liter-Messbecher
- Löffel zum Umrühren
- Uhr

So geht's:

- Löse deine individuelle Menge Glaubersalz in einem mit 750 ml heißem Wasser gefüllten Krug (z.B. 1-Liter-Messbecher) unter gutem Rühren auf und lasse es auf Trinktemperatur abkühlen (alternativ: Glaubersalz in 500 ml heißem Wasser komplett auflösen und 250 ml kaltes Wasser zufügen).
- Zur geschmacklichen Verbesserung kannst du frisch ausgepressten Zitronensaft hinzugeben. Wenn du magst, kannst du das Salz auch in heißem Pfefferminztee auflösen bzw. einen Teebeutel in das heiße Glaubergetränk hängen.
- Stelle weitere 750 ml Wasser (Trinktemperatur) bereit.
- Trinke das warme Glaubergetränk schluckweise, aber zügig **innerhalb von 20 - max. 30 min** aus.
- **Nimm nach dem Glaubergetränk nochmals in etwa die gleiche Menge Wasser zu dir, damit das Salz im Körper eine ausreichende Verdünnung erfährt.**
- Bleibe in den nächsten 30 Minuten bis 3 Stunden in der Nähe einer Toilette.
- Mit Bewegung und kreisenden Bauchmassagen im Uhrzeigersinn kannst du die Darmentleerung beschleunigen.
- Die Entleerung erfolgt schubweise.
- Trinke nach jedem Toilettengang ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee.



Jenny Shead

Tel.: 0173/2374169

Mail: jenny@gesundheit-leben.online