

Så här blandar du

Originalreceptet

Ingredienser

0,75 skopa Livlig
7,5 ml Laddad
1 tesked fettsyror
6 dl vatten

Gör så här

Blanda med 4-6 dl vatten i shaker.

Skaka och drick!

Rör inte om blandningen med metallsked.

Det förstör mineralernas fina laddning.



0,75
skopa
(75% av skopan)

7,5 ml
i mätbägare
(7,5 ml)

1
tesked
(5 ml)

4-6 dl
vatten

2x
dagligen

För att bygga upp dina depåer dricker du blandningen två gånger om dagen.

När skall jag dricka min shaker?

Bäst är att dricka blandningen fristående från måltid, gärna en stund före måltid. Kanske rentav det första du gör på morgonen.

Om din mage är känslig går det bra att dricka i anslutning till måltid, gärna några minuter före maten så du inte späder ut din magsyra som skall bearbeta maten när du ätit.

Livlig mage?

C-vitamininnehållet gör ibland att en känslig mage reagerar. Om din mage blir för livlig tar du shakern i anslutning till en måltid. Om du ändå upplever känslighet halverar du Livlig, Laddad och fettsyror men behåller samma mängd vatten. Öka upp ingredienserna efterhand som du tål. Vid fortsatta problem, kontakta din terapeut för råd.