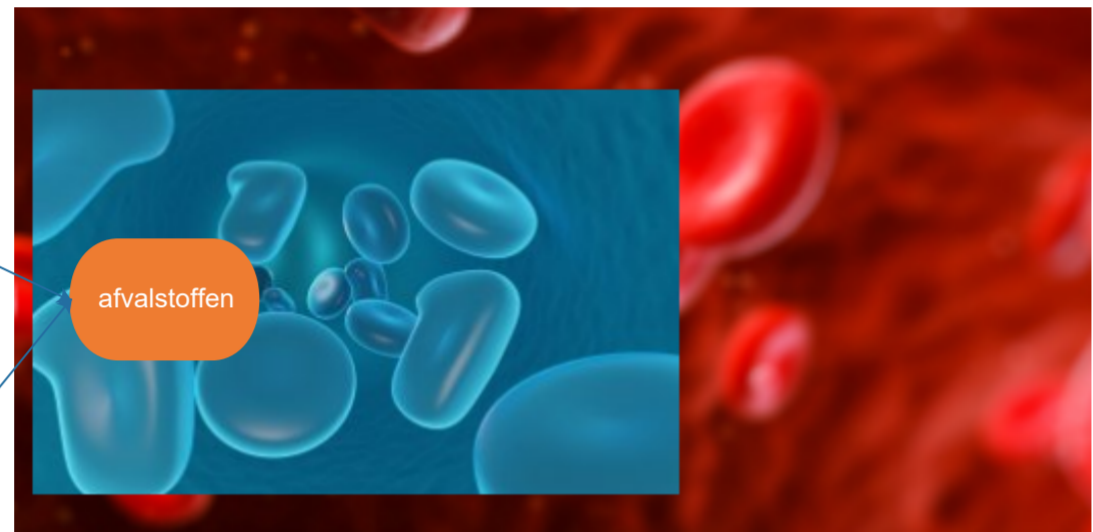




spijsvertering

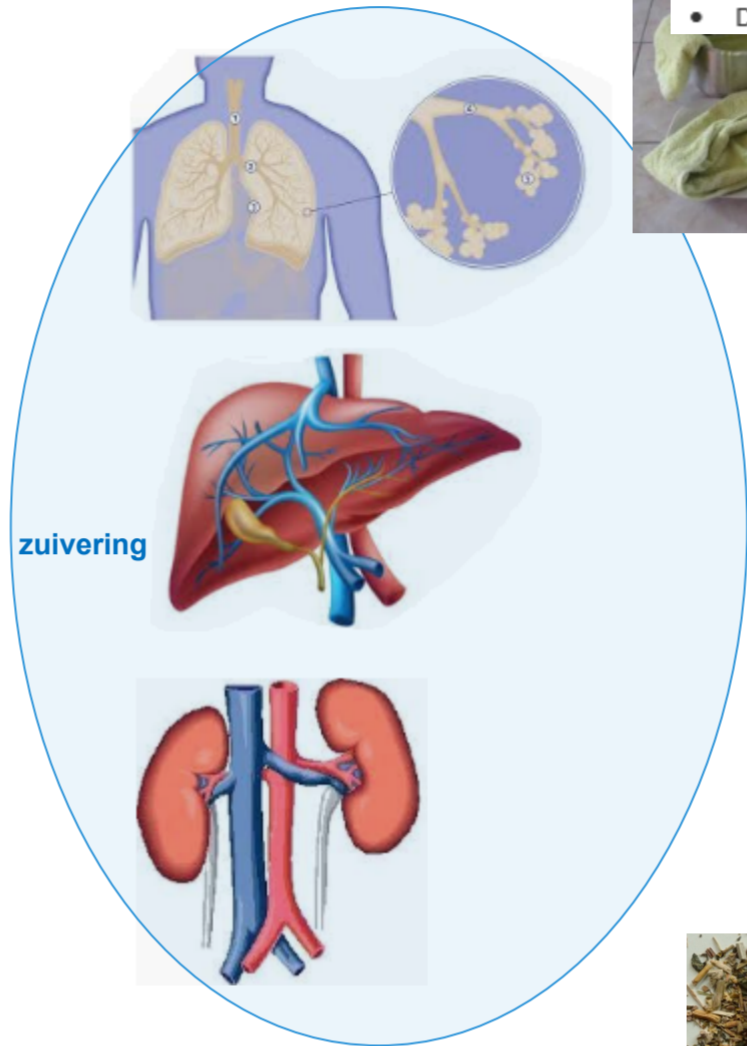


metabolisme



afvalstoffen

zuivering



- 75 gram geraspte gember
- 1 liter gekookt water
- Je laat de gember 10 tot 15 minuten intrekken, zoals je thee zou maken.
- Als kompres kun je een washandje, handdoekje, tetradoek of flanelle doek gebruiken. Dompel je kompres onder.
- Leg er een plastic zak en daarboven een sponshanddoek op zodat het kompres niet te snel kan afkoelen
- Eens het kompres een beetje afgekoeld is, vervang je het door een warm maar let op dat je je niet verbrandt!
- De kompressen gedurende 20 minuten op je pijnlijke plek leggen.



- Moerasspirea
- Berkenblad
- Brandnetelblad
- Heermoes
- Paardenbloemblad
- Weegbree
- Jeneverbes
- Anijs
- Vierbloesem
- Hysop
- aloë vera



vasten

Selderijthee

