

# KORISNE INFORMACIJE

Vanja Kovačić

099 197 0568

www.natura-naturans

## Kultivirani sok od kupusa

Da biste usadili prijateljske laktobakterije u debelo crijevo i izliječili mukusne membrane probavnog trakta, trebate dnevno popiti oko 1,5 šalicu kultiviranog soka od kupusa.. Evo kako ćete ga napraviti.

Ispunite blender s nasječenim zelenim kupusom i dodajte destilirane vode na 2/3 veličine blendera. (Nemojte koristiti bunarsku ili vodu iz slavine). Miksajte na višim okretajima oko 1 minutu. Izlijte mješavinu u zdjelu (vrč) i ponovite s još dvije doze. Prekrijete gazom ili sličnom tkaninom i ostavite da stoji na sobnoj temperaturi. Nakon 3 dana, otopina kupusovog soka je spremna za korištenje.

Procijedite mješavinu da odvojite tekućinu od kaše. Kultivirani kupusov sok držite u hladnjaku. Dnevno popijte 2-3 puta po pola šalice kupusove otopine razrijeđene s pola šalice vode. Kad vam zalihe budu pri kraju napravite novu porciju na isti način kao i prvu, osim, što dodate pola šalice soka iz prve porcije u ovu drugu. Vaša druga porcija bit će gotova već za 24 sata.

Ovaj proces možete ponavljati u nedogled. Svaka porcija sadrži nekoliko biliuna prijateljskih laktobakterija. Mliječna kiselina (lactic acid) u kultiviranom kupusovom soku će pročistiti probavni sustav i ubiti većinu sojeva gljivica, bakterija i drugih nametnika.

Ovu mješavinu biste trebali piti dok vam stolica u školjci ne počne plivati i postane bezmirisna. Kad se to desi, možete smanjiti dozu kultiviranog soka od kupusa na jednu dozu dnevno , kao dozu održavanja. Možete pojesti jednu šalicu sirovog kupusa kao zamjenu za pola šalice kultiviranog kupusovog soka.

Iz knjige „Hydrogen Peroxide Therapy“, Conrad Lebeau.