

LAST VAN NACHTELIJKE PLASPAUZES, BEENKRAMPEN, SLAAPONDERBREKINGEN ?

Neem een glas en doe hierin :

- een half glas koud water
- een half glas gekookt water
- 2 koffielepels zuivere kurkuma (iets meer mag)
- 1 koffielepel natuurrhoning

Drink dit vóór het slapengaan.

LAST VAN MAAGZUUR ?

Meng een half glas lauw water met een hele citroen en drink dit op de nuchtere maag.