



## ELIMINAATIO

1. **Nenäonteloiden** hermojen parantuneen toiminnan seuraksena alue kuivuu paremmin. Limaa erittyy nenästä ja kurkusta, erityisesti aamuisin ja tarve niistä lisääntyy.

***Joko olet huomannut?***

2. Jotta kaikki **keuhkoihin ja henkitorveen** kerääntynyt lima irtoaisi, stimuloimme alueen hermoja. Tästä syystä sinua saattaa yskittää. Sylje lima pois, älä niele sitä.

***Joko kuivuminen on alkanut?***

3. Jotta kaikki kerääntyneet myrkyllisyydet poistuisivat elimistöstäsi nopeasti, palautamme **munuaisten** normaalin hermotuksen. Tällöin ne suodattavat paremmin ja säännöllisemmin. Muista juoda enemmän vettä, koska munuaiset tarvitsevat vettä eliminoinnin aikana.

***Oletko jo huomannut?***

4. **Ohut- ja paksusuolen** hermot palautuvat normaaleiksi. Suoliston toiminta tehostuu ja saatat huomata vatsakramppeja: luonto puhdistaa sinua täysin harmittomasti.

***Joko tämä on alkanut?***

Tämän lukeminen yhä uudelleen on osa hoitoasi ja parantaa mahdollisuuttasi hyvään tulokseen.

1

2

3

4

5

6

7