

Beszerzési források, ajánlott olvasnivalók

Ajánlott olvasmányok, videó

- A csodálatos máj- és epehólyag tisztítás c. könyv – Andreas Moritz
https://www.magyarmentenek.com/products/16964/A_csodalatos_maj-es_epeholyag_tisztitas_-_BOVITETT_KIADAS_-_Andreas_Moritz.htm
- Silye Gabriella – Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez
https://www.sportkonyvek.hu/sporttaplalkozas_a_maximalis_teljesitmenyhez_taplalkozasi_kezikonyv_sport_oloknak_431
- Alia Almoayed w/Andreas Moritz re: Liver Flush
<https://www.youtube.com/watch?v=J9ITKzgy0Y>
- Izzadás jelentősége a méregtelenítésben -
https://www.tenyek-tevhitek.hu/a_verejtekezes_mint_a_meregtelenites_legfontosabb_mechanizmus.htm
- A bélmozgás könnyebbé tétele
 - Olvasmány: https://index.hu/tudomany/2013/11/19/evszazadok_ota_rosszul_ulunk_a_vecen/
 - Szemléltető kép: <https://slate.com/technology/2010/08/how-bathroom-posture-affects-your-health.html>

Beszerzési források

Természetesen, ha vannak jobb tippjeid, nyugodtan változtass ezeken az alapelveket figyelembe véve. **Mivel a szállítási idők, illetve aktuális raktárkészlet sose tudható előre, ezért 2-3 hétre előre érdemes beszerezni a tartós termékeket!**

Máj- és epehólyag tisztítás

Tétel	Márka és beszerzési hely	Ár	Megjegyzés
Extra-szűz olívaolaj	DM extra szűz bio olívaolaj vagy Foufas prémium extra szűz olívaolaj 500 ml , vagy bármilyen más bio extra szűz olívaolaj, Bio Egészség bolt.	1955 Ft	1 db bőven elég 4 alkalomra is. Ha nem ezt a prémium márkát vennéd, kiemelten fontos, hogy semmilyen adalékanyagot, szóját ne tartalmazzon. (Olívaolajat sütéshez tilos használni! Ok: nem bírja a meleget, gyorsan füstölni kezd, ami mérgező.)
Vesetea (a kézzel összerakandó keverék helyett)	Pannonhalmi Vesetisztító teafilter 20 db , Bio Egészség bolt.	800 Ft	2 db bőven elég, de vehetünk 6-ot is, hogy ne kelljen többször menni egy jó ideig.
Keserűsó	Bármelyik gyógyszertár	200-250 Ft / 100 gramm	Ennek a lejárat ideje fél év, így nem érdemes nagy tartalékot képezni belőle. Egy tasak egy alkalomra bőven elég. Ha 2-öt veszünk, az optimális.
Basmati rizs	Golden Sun Basmati rizs , Lidl Bio Basmati rizs , DM	399 Ft 899 Ft	Ebből bőven elég egy, egy pohár megfőzése is soknak bizonyulhat. DM-ben van egy teljes bio polc, ott egyéb hasznos dolgokat is be lehet szerezni, például bio aszalt gyümölcsök.

Almalé	Bio almalé , Biofaktúra	1990 Ft	Van 5 literes kiszerelés is, de ha nincs ipari hűtőnk, nehezen fér bele. Érdemes lehet 4-et venni. Bontatlanul fél évig, felbontás után minimum 3 hétig eláll. (Az almalé savasságának csökkenésére elsősorban az idő hat, így a hőhatás stb. erre az aspektusra irreleváns.)
Bio citrom, zöldségek	https://nekedterem.hu	-	Igény szerint.
Grapefruit	Szinte bárhol	4-500 Ft / kg	5-6 db bőven elég.
Mérőeszközök, gyümölcsfacsaró, poharak edények, ételtárolók, szűrők	https://edenyvarazs.hu/	2-8000 Ft összesen	Itt nagyon jó minőségű termékek vannak és a személyzet is kedves. Érdemes az üvegtermékeket előnyben részesíteni.
Szívószál	Bármelyik étterem vagy bár	-	Sajnos a műanyag vált be a legjobban a flexibilitása miatt.

Tétel	Márka és beszerzési hely	Ár	Megjegyzés
Irrigátor	R-Med utazó irrigátor szett , Salus Gyógypont	3150 Ft	Kizárólag utazó szettet érdemes venni, mert ezt össze lehet utána hajtogatni és így könnyebb a tárolása.
Gumilepedő	babylove Matracvédő lepedő , DM	2199 Ft	10 db-os
Síkorsító	Preventivo síkosító és masszázsgél - 200 ml , Rossmann Vazelin, körömvirág balzsam, feketenadálytő krém (ez csak korlátozott ideig használható), utóbbiaknak erős hámosító, szövetgyógyító hatása van. Gyerekek horzsolásaira is bevált. Bármelyik gyógyszertár.	1250 Ft 2784 Ft	A Preventivo vízbázisú, könnyen lemosható, és masszírozáshoz is igen kiváló. Víz hozzáadásával tartható hosszabban hígan. Ezeket még nem teszteltem, de az általános tapasztalataim alapján ez is megfelelőnek néz ki. Alternatívát gyógyszertárban lehet keresni.
Antibakteriális kézfertőtlenítő gél	Bármelyik gyógyszertár	Kb. 500 Ft	50 ml-es kiszerelés bőven elég.
Szappan	Sanatopic folyékony szappan , bármelyik gyógyszertár	7-900 Ft	Ez egy egyedülállóan jó minőségű magyar termék, érdemes beszerezni.

További lehetséges tételek

Tétel	Márka és beszerzési hely	Ár	Megjegyzés
Nyomelemek - jód, cink és réz, vagy Béres csepp, illetve C-vitamin	Bármelyik gyógyszertár	3-6000 Ft	-
Sámlí	Bármely barkács bolt.	2-3000 Ft	A fenti cikk szerinti ülés mód megvalósítására a WC-n.

Testsúly-kontroll

Tétel	Márka és beszerzési hely	Ár	Megjegyzés
Izzasztóöv	Domyos izzasztóöv Dechatlon	1790 Ft	-
Melegítőkrém	JutaVit Hoz lóbalzsam Bármelyik gyógyszertár	~1200 Ft	-
E-vitamin	GAL E-vitamin komplex cseppek Bio boltok	~2700 Ft	-