



Holistic Hack #4

Bitterstoffe



BEZUGSQUELLEN

- BITTERELIXIER DER MARKTAPOTHEKE GREIFF
- BITTER&FRIENDS ONLINESHOP
- AMARA-TROPFEN VON WELEDA
- GENTIANA-GLOBULI VON WALA



EINNAHME

JE NACH PRÄPARAT NATÜRLICH VERSCHIEDEN. GERNE AN DIE EMPFEHLUNGEN AUF DER PACKUNG RICHTEN. GRUNDSÄTZLICH VOR DEM ESSEN EINNEHMEN. BEI TROPFEN GILT, 20 - 30 TROPFEN IN EINEM SCHLUCK WASSER EINNEHMEN. BEI GLOBULI 4-7 GLOBULI IM MUND ZERGEHEN LASSEN. IMMER LANGSAM EINSCHLEICHEN UND DIE MENGE ÜBER MEHRERE TAGE LANGSAM ERHÖHEN.