

lewatywa - instrukcja

Zalewa się **3łyżeczki kawy** w metalowym garnuszku. Potem się gotuje na słabym ogniu przez 13minut. Następnie się miesza z wodą źródlaną tak aby wszystko miało objętości **1litr**. Podgrzewa do 40stopni - nie może przekroczyć 42stopni (użyć termometru do mierzenia gorączki). Ja dodawałem jeszcze kilka łyżek wyciągu z czarnego orzecha i grejfruta.

Drugim rodzajem wartym polecenia, jest **lewatywa z sokiem z wyciśniętej połówki cytryny**, wymieszanym z **1,5litra** wody.

Pierwszą z lewatyw powinien poprzedzać tzw **płytki wlew**, tak jakby lewatywę wstępną. Potrzebne jest to tego **0,5l wody**, którą aplikuję się przed lewatywą pełną i wytrzymuje tylko **5minut**.

Co do lewatywy to: końcówkę usmarować **olejem jadalnym**, położyć się na **lewym boku** i zaaplikować. Wytrzymać **15minut** i na tron. Ważne jest **masowanie przeciwne do kierunku wskazówek zegara** w trakcie aplikowania i jak ścigać zacznie aby dotrwać do tych 15 minut. Leżąc **na prawym boku** jest łatwiej wytrzymać. Masować, tak jak zegarek by chodził postawiony na brzuchu, gdy siedzimy na kibelku. Polecam <http://lewatywa.info/> Warto wydać te 37zł. Podręcznik pisał chyba jakiś pasjonat.

Autor polecanej publikacji zaleca stosować lewatywę przy pierwszym stosowaniu: przez miesiąc:
-pierwszy tydzień codziennie, -drugi tydzień: co drugi dzień, -trzeci tydzień, co trzeci dzień,
-czwarty tydzień, co czwarty dzień; a później raz na rok robiąc jeden wlew płytki, zaraz po nim 2-3 pełne.