

Najważniejsze produkty niezbędne do oczyszczania lub postu w wersji minimum zostały oznaczone „v” – wybierz opcję 1. Odkwaszanie lub 2. Post św. Hildegardy i połącz z podstawową ziołową herbatą oraz suplementami i ewentualnie sprzętem do oczyszczania jelit.

Lista odkwaszanie:		Lista Post św. Hildegardy:		Zioła do herbat ziołowych:		Suplementy i inne ważne:	
Kasza jaglana	✓	Orkisz kasze – oberkulmer Rotkorn	✓	Ziele bratka		Joy day	
Figi		Orkisz ryż orkiszowy		Ziele krwawnika	✓	San Probi SF	✓
Daktyle		Ziarno orkiszu		Szałwia		San Probi IBS	
Jagody goji	✓	Maka orkiszowa		Kwiaty nagietka	✓	Worek do lewatyw	✓
Olej laniany	✓	Makaron orkiszowy ciemny		Korzeń mniszka	✓	Śliwka umeboshi	
Oliwa z oliwek		Bertram	✓	Szyszki chmielu		Kuzu	
Olej ostropestowy		Galgant	✓	Ziele pokrzywy		Algi wakame	✓
Czarny sezam	✓	Maitrunk	✓	Kwiatostan kocanki		Algi arame	
Ostropest mielony	✓	Melugin		Ju Hua		Sok z młodego jęczmienia	
Ostropest ziarno		Przyprawa do miodu gruszkowo – ziołowego	✓	Chen Pi	✓	Chlorofil	
Sos sojowy		Babka płesznik	✓	Owoce głogu zachodniego	✓	Moksa wg prof. Li Jie	
Śliwka umeboshi		Koper włoski		Shan za			
Epsom, Siarczan Magnezu	✓	Siemie lniane		Ziele mięty			
Dang gui	✓	Tabletki pigwowe	✓	Ziele macierzanki			
He Sho WU	✓	Dyptam		Herbatka poobiednia	✓		
Huang Qi	✓	Krem piołunowy		Herbata na trawienie			
Da Zao		Krem fiołkowy		Sok z pokrzywy			
Bai He		Krem z rutą		Kwiat krokosza			
Olej rycynowy		Kawa orkiszowa Hildegardy					
Ziarna słonecznika							
Pestki dyni	✓						
Kawa mielona							
Kawa orkiszowa							