

Руководство

---

# ЗАМАСЛИВАНИЕ

\*Принимать масло натощак не рекомендуется при наличии язвы желудка и желчнокаменной болезни.

КОЖА, ВОЛОСЫ, НОГТИ, СОСУДЫ И ЖКТ  
СКАЖУТ ВАМ СПАСИБО



Olga.shark.96

# КАК ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОТИВНО

---

Нам понадобится:

**масло холодного отжима** **1 СТ.Л**

**конопляное/оливковое/авакадо/  
льняное/ореховое/черного тмина**

Мои личные фавориты - масло черного тмина и  
масло льняное.

**Сок свежесжатого лимона** **1 СТ.Л**

---

Перемешиваем ингредиенты в стеклянной рюмке  
с помощью деревянной спички/зубочистки/шпательки  
**ИМЕННО ДЕРЕВЯННЫМИ- ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!**  
Оставляем на минуту.

Ещё раз перемешиваем и выпиваем за 30 минут  
до либо воды, либо еды - 3 раза в день

Так масло не чувствуется , остаётся лишь легкая  
кислинка после лимона.

**Так масло не чувствуется , остаётся лишь легкая  
кислинка после лимона.**

\*если противно или "воняет" - плохо перемешали или не соблюли  
пропорции.

**ДЕЛАТЬ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕСЯЦА!**