

Wiosenny detoks w 9 dni

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł**

Zaraz będzie wiosna! Uwielbiam zapach mroźnego powietrza o poranku i śniegu, ale już wystarczy. Wiosna to czas oczyszczania organizmu, kiedy lody topnieją, a w ogrodzie pojawiają się krokusy nasz organizm pragnie wiosennego oczyszczenia. Dzięki niewielkiemu nakładowi pracy możesz wspomóc proces oczyszczania. Czas na wiosenny detoks!

Jest wiele sposobów oczyszczania organizmu, jednak najbardziej znanym jest w medycynie indyjskiej jest panchakarma, która jest prowadzona przez wyszkolonych profesjonalistów w specjalnych klinikach. Jeśli nie mieszkasz w dużym mieście, możesz przeprowadzić dość efektywny detoks samodzielnie w domu. Takie głębokie oczyszczanie powinno się przeprowadzać co najmniej trzy razy do roku na 10 dni przed zmianą pory roku lub do 10 pierwszych dni nowej pory roku. Sama terapia zajmuje 9 dni. Podczas ich trwania powinnaś jeść lekkie produkty zalecane dla danej doszy i jak najwięcej odpoczywać. Prowadzenie detoksu zawsze powinnaś skonsultować z lekarzem prowadzącym, zwłaszcza w sytuacji, kiedy jesteś osobą chorą.

Uwagi:

Panchakarma (generalny detoks) jest na tyle silnym oczyszczaniem organizmu, że osoby z anemią lub czujące się słabo powinny go unikać.

Detoksu absolutnie nie wolno wykonywać podczas ciąży i laktacji.

Podczas oczyszczania możesz zauważyć wzrost negatywnych emocji, takich jak strach czy złość. Jest to normalne, ponieważ w ten sposób uwalnia się złoگی i nadmiar nagromadzonej energii. Warto wtedy pić herbatkę uspokajającą skomponowaną w równych częściach z lipy i kwiatu lawendy.

Wiosenny detoks czas zacząć!



Na 1 dzień przed oczyszczaniem

Na noc napełnij pół szklanki ciepłym mlekiem i 1 łyżeczką masła klarowanego (przepis poniżej). Wypij napój rano.

Dzień 1-3 – wewnętrzne nawilżenie

Wiosenny detoks podczas tych dni polega na picciu od sześciu do ośmiu szklanek wody w pokojowej temperaturze. Ponadto warto do wody dodać cytrynę lub imbir. Jedz trzy posiłki dziennie, za każdym razem musi być to bulion z makaronem i soczewicą. Ponadto staraj się jak najwięcej odpoczywać, słuchać muzyki, medytować lub też modlić się. Do łóżka nie kładź się później niż o 22.30. Ponadto staraj się do minimum ograniczyć swoją pracę i stres z nią związany. Zaczynij od wewnętrznego nawilżenia ciała przez kolejne trzy dni. Aby to uczynić, musisz pić 60 gramów klarowanego masła z rana, które nawilży nasze wnętrza w celu rozpoczęcia procesu usuwania toksyn z

organizmu poprzez przewód pokarmowy. W procesie oczyszczania vata powinna spożywać klarowane masło wraz ze szczyptą soli kamiennej (niejodowanej), pitta konsumuje samo masło bez żadnych dodatków, zaś kapha do masła powinna dodać szczyptę mieszanki zmielonego imbiru, pieprzu czarnego i pieprzu indyjskiego zmieszanych w równych ilościach.

Dzień 4-6 – zewnętrzne nawilżenie ciała i pocenie

Dieta taka sama jak powyżej, zaś aktywność życiowa również ograniczona do minimum i skupiająca się na własnym wnętrzu i harmonii. Ponadto w tych dniach przestajemy spożywać masło klarowane.

Po trzech dniach nadszedł czas na zewnętrzne naoliwianie ciała za pomocą masażu. Przez następne pięć do siedmiu dni wmasowuj w ciało przez 15 do 20 minut około 200 gramów ciepłego masła klarowanego (rozgrzanego pod bieżącą ciepłą wodą, niegorącego) jest ono uniwersalne choć niektóre typy człowieka jak np. Vata powinny używać oleju sezamowego.

Dzień 7 – oczyszczanie

Dzisiaj wiosenny detoks to delikatna głodówka oraz porządny odpoczynek.

Rano zażyj dwie łyżki stołowe oleju rycynowego popitego szklanką herbaty imbirowej lub ciepłą wodą z cytryną – jeśli jesteś vata lub kaphą, bądź też 1 łyżkę – jeśli jesteś pittą. Powtarzaj picie olejku rycynowego i herbaty co pół godziny. W przerwach relaksuj się i wypoczywaj, słuchaj delikatnej muzyki, śpij, czytaj czy medytuj.

Podczas dzisiejszego dnia nie spożywaj żadnych posiłków do momentu aż nie wypróżnisz się od czterech do sześciu razy. Na

kolację możesz zjeść miskę rosołu (z prawdziwej kury lub warzywnego, z odrobiną kurkumy, i koniecznie z soczewicą i makaronem, jest to posiłek idealny według medycyny indyjskiej).

Dzień 8-9 – harmonizacja organizmu:

Dziś czas na zasłużony odpoczynek. Taki generalny wiosenny detoks sprawi, że do Twojego ciała i duszy na nowo powróci radość, witalność i młodość.



Wiosenny detoks – przepis na masło klarowane

Takie masło nazywa się w Ajurwedzie *ghee*. Aby je przyrządzić, potrzebujesz wiejskiego niesolonego masła. Z 1 kg otrzymasz około 1 litr masła klarowanego, zaś sam proces tworzenia masła klarowanego nie powinien zabrać Ci więcej niż 15 do 20 minut. Umieść masło w ciężkim garnku na średnim palniku. Podgrzewaj w nim masło do momentu, aż się stopi. Musisz cały czas pilnować, aby masło się nie przypaliło. Kiedy masło zacznie wrzeć, zmniejsz ogień pod garnkiem i kontynuuj podgrzewanie. Nie przykrywaj go ponieważ w całym procesie klaryfikacji istotne jest parowanie nadmiaru wody. Na początku masło będzie się pieniło i będzie pryskać, ale w końcu się uspokoi. Od czasu do czasu przemieszaj je łyżką ze stali nierdzewnej, pilnując, aby nic nie przywarło do dna naczynia. Po około 15 minutach masło zacznie nabierać złotego koloru i pachnieć popcornem. Następnie na powierzchni będziesz mogła zauważyć formujące się twarogowe kulki – kiedy się zazłocą, masło klarowane jest gotowe. Natychmiast ściągnij je z palnika, ponieważ w tym

momencie może łatwo się przypalić. Kiedy masło ostygnie, twarożek osiadzie na dnie i wtedy będziesz mogła zlać masło do czystego szklanego pojemnika, a resztki osiadłe na dnie usunąć. Takie masło nie musi być trzymane w lodówce i może być przechowywane na blacie w kuchni. Uważa się również, że jego właściwości rosną wraz z czasem przechowywania. Musisz jednak pamiętać, aby do pojemnika, w którym trzymane jest masło, nie dostała się woda, gdyż sprawi to, że w maśle zaczną się rozwijać bakterie. Dlatego pamiętaj, żeby zawsze używać suchej łyżki, kiedy chcesz go zaczerpnąć.

Fragment książki [„Piękna z natury”](#)

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o naturalnych kosmetykach, już niedługo pojawi się kurs „PIĘKNA Z NATURY W 21 DNI: wyrzucić chemię z kosmetyczki”.



Jasne, nie chcę go przegapić

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl