

NAVODILA ZA IZVAJANJE TEHNIK RAZSTRUPLJANJA



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC



Obloge iz ricinusovega olja

Priporočam, da pričneš redno doma izvajati ricinusove obloge, kar je prvi proces razstrupljanja, to ti bo pomagalo, da tvoje telo začne izločati toksine in na ta način boš podprla svoja jetra, ki igrajo ključno funkcijo pri razstrupljanju in delovanju tvojih hormonov. Obloge si daj na področje jeter (desna stran tebuščka pod rebri), ko jih začneš delati, jih probaj izvajati 8 tednov neprekinjeno (vsaj 4x na teden, še bolje bi bilo kar vsak dan).

KAKO PRIPRAVIMO OBLOGE IZ RICINUSOVEGA OLJA?

Potrebujemo:

- Ekološko, presno in deviško ricinusovo olje (izjemno pomembna je kakovost ricinusovega olja, saj bo olje prodiralo skozi kožo in stimuliralo razstrupljanje jeter; če uporabimo olje slabe kakovosti, ki je polno pesticidov, bomo telo zastrupljali in ne razstrupljali).
- Flanelasto blago/krpco (tudi bombažna tetra planica, gazica ali povoj bo v redu).
- Prozorno folijo za živila.
- Zeliščno grelno vrečko imajo v Sanolaborju ali pa termofoz z vročo vodo, saj jetra optimalno delujejo šele na 39-40 stopinj celzija.

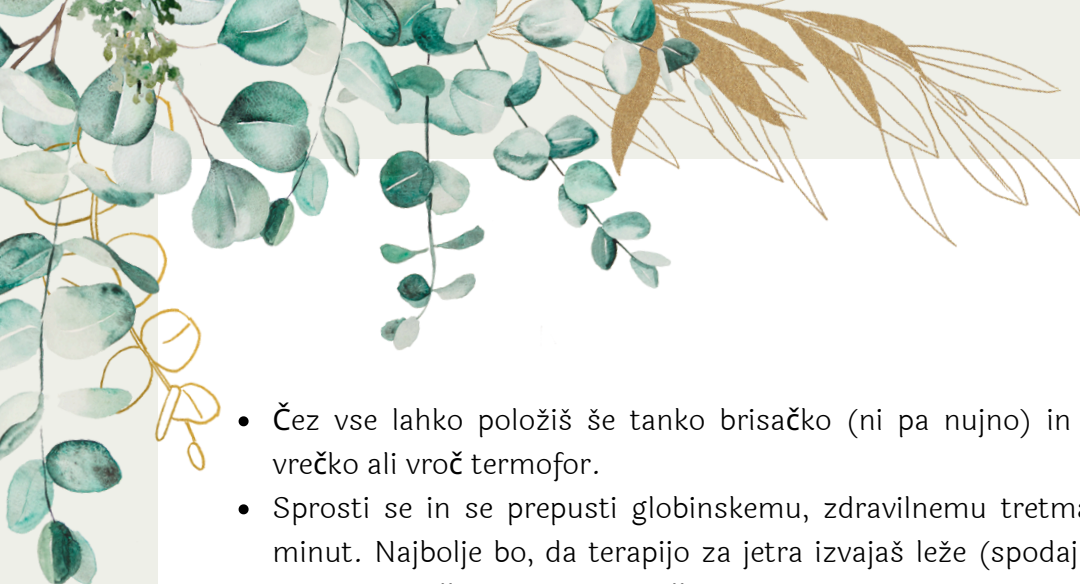
Priprava:

- Flanelasto krpo zložiš do velikosti, da bo pokrila področje, ki ga želiš terapiirati. Krpa naj bo prepognjena v 3 plasteh (po nekajkratni uporabi oblog, boš razumela zakaj želiš, da je krpa debela in večkrat prepognjena: olje namreč tako ne bo odtekalo skozi posamezno plast).
- Naneseš ricinusovo olje na eno stran krpe tako, da jo popolnoma prepojiš in da olje ne teče iz nje. Nekateri radi olje najprej segrejejo, a običajno je dovolj, če je olje sobne temperature. Namestiš prepojeni del krpe na področje, na katerem želiš izvajati terapijo. Če si želimo pomagati pri menstrualnih krčih, fibroidih, cistah ali drugih ginekoloških težavah, naneseš oblogo na spodnji del trebuha. Za pomoč pri razstrupitvi jeter, namestiš oblogo na predel jeter (nahajajo se na desni strani, pod rebrnim lokom).
- Vzemeš prozorno folijo za živila in jo položiš na oblogo, ter še malce čez njene robove. Folija bo izolirala toploto in preprečila, da bi olje odtekalo.



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC



- 
- Čez vse lahko položiš še tanko brisačko (ni pa nujno) in nato zeliščno grelni vrečko ali vroč termofofor.
 - Sprosti se in se prepusti globinskemu, zdravilnemu tretmaju naslednjih 30-60 minut. Najbolje bo, da terapijo za jetra izvajaš leže (spodaj daj kakšno brisačko, za primer, če kaj olja odteče), z rahlo dvignjenimi nogami (pomagaš si s podlogo/deko, ki jo postaviš pod kolena in stopala, da so ta malce dvignjena). Zraven poslušaj yoga nidro / (meditiraj).
 - Ko boš s terapijo končala, odstrani krpo in nežno obriši ostanek olja na koži s papirnato brisačko. Če te moti občutek oljnate kože, lahko v nekaj vode zmešaš 2 žlički sode bikarbone in kožo s tem očistiš.
 - Jaz bi ti priporočila, da v obdobju detoxa to izvajaš, če se le da vsak dan ali vsaj parkrat na teden.
 - Bi bilo super, če bi to lahko delala sedaj kar redno par tednov. Kure je ponavadi dobro delati 8 tednov redno.

Vse kar potrebuješ boš dobila v lekarni oz. Sanolaborju, ali spletu. Pazi, da je ricinusovo olje organsko/ekološko.

Oblog se ne dela v času menstruacije ali nosečnosti!



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC





Žvrkljanje kokosovega olja

Streptokok je ena glavnih bakterij, ki je lahko zelo prisotna v naših ustih in je ključni akter pri nastajanju zobnih oblog, vnetjih celega telesa in kariesu. Ena študija pri 60 odraslih je pokazala, da je 10-minutno žvrkljanje olja s kokosovim oljem vsak dan znatno zmanjšalo število *S. mutans* v slini že v 2 tednih.

Ti pozitivni učinki vas bodo morda prepričali, da to tehniko vključite v svojo jutranjo rutino:

- čista ustna votlina,
- preprečevanje slabega zadaha (skupaj z uporabo strgala in zmanjšanjem toksinov v prebavnem traktu) in kariesa,
- preprečevanje vnetja dlesni in grla,
- preprečevanje bolezni ušes, oči, nosu, sinusov in grla,
- krepitev čeljusti,
- odpravljanje bolečin v vratu in glavobolov,
- spodbujanje splošnega zdravja.

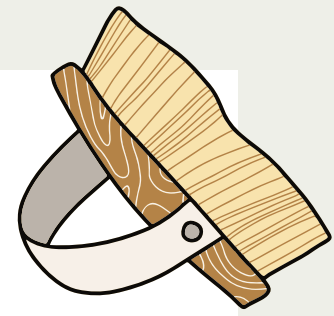
Kako izvajate žvrkljanje olja?

Pripravite olje, najboljši čas za to je na tešče pred jedjo (če ne moremo, lahko tudi zvečer, vendar naj bo to vsaj dve uri po jedi), nato vzemite 1/3 čajne žličke trdnega kokosovega olja, ga dajte v usta in začnite žvrkljati – premikajte po ustih, lahko žvrkljate kolikor dolgo želite, lahko je 5 minut ali 20, med žvrkljanjem pazite, da olja ne pogoltnete, po končanem žvižganju je zelo pomembno, da olje izpljunete (najbolje v smeti v papirnat robček), nato usta splaknete z vodo, temeljito umijete s ščetko (tudi z zobno pasto), odlično je, če si s ščetko ali strgalom očistite tudi jezik (res želite zagotoviti, da so vaša usta popolnoma čista in tudi okrog ust, zaradi bakterij, ki se vežejo na olje).



AL-KIMIA
ANA PLEŠEK





Suho ščetkanje telesa

Prični z vsakodnevnim suhim ščetkanjem telesa za aktivacijo limfatičnega sistema, to je ključ za uspešen detox.

To tehniko že stoletja uporabljajo številne kulture, je del ajurvedskega rituala.

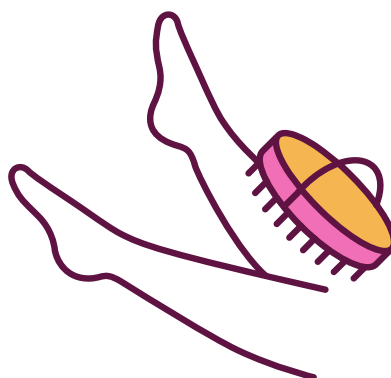
Ko to počneš, mora biti tvoja koža suha, zato je idealen čas za to pred jutranjo prho.

Prebudilo te bo in požene cirkulacijo v telesu. Želiš uporabiti dolge gibe krtačenja od stopal navzgor, ki vedno ciljajo proti srcu. Posebno pozornost posveti predelom, kjer je velika koncentracija bezgavk (pazduhe, zadnji del vratu, dimlje in zadnja stran kolen).

Po krtačenju je priporočljivo v kožo vmasirati toplo sezamovo olje (ekološko pridelano iz trgovine z zdravo hrano).

Steklenico lahko segreješ tako, da jo za nekaj minut postaviš v vrček vroče vode. Masaža s toplim sezamovim oljem globoko pomirja in lahko pomaga okrepiti imunski sistem.

Ko se maziliš si zraven ponavljaš: "veseli se moje zdravo in srečno telo."



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

