



Čiščenje telesa z naturopatinjo Eriko Brajnik, 3. teden

Prvi teden smo se posvečali čiščenju krvi in limfe, drugi teden smo to še okrepili, v tretjem tednu pa se bomo posvetili lepotnemu razstrupljanju z drenažo in čiščenjem kože, stegen, dojk, trebuha, zadnjice, lasišča in obraza. Začnimo s kopeljo iz njivske preslice, vabi Erika Brajnik.

Tekst: LARA JELEN

Z njivsko preslico nad

celulit in gube

Namig

Njivska preslica je bogata s silicijem, zato si lahko iz nje pripravite kopel ali obloge, ki jih ponoči položite na problematične predele. Veliko silicija je tudi v organskem siliciju, ki ga pridobivajo iz fermentirane-ga riža.

Namig

Vsak dan naredite 50 počepov. Vendar pozor! Ko počepnete, kolena nikakor ne smejo iti čez prste na nogah.

Obkladek s silicijem proti krčnim žilam

Na vato na meter polijemo malo silicija, položimo na prizadeto mesto in povijemo s prozorno folijo za živila. Pustimo učinkovati celo noč. Organski silicij je odličen proti krčnim žilam in strijam. V pomoč pa je lahko celo pri povešenih dojkah, omeni Brajnikova. »Za povešene dojke si naredimo obkladek za čez noč z vato na meter in ga fiksiramo z elastičnim modrčkom,« priporoča.

v resnici zelišče, ki prekrvi medvretenčevje, medživčevje in mehča vezivno tkivo ter celulitne tvorbe, tudi gube. Mazanje telesa z organskim silicijem po kopeli in obkladki iz mastike na stegnih bodo po takšni kopeli toliko učinkovitejši!«

Priprava sedeče kopeli

»Vzemite 100 g njivske preslice in jo čez noč namakajte v treh litrih vode. Naslednji dan jo dajte na ogenj in pustite vreti 20 minut, potem jo precedite v kad, da zelišče ostane na cedilu. Dolijte toplo vodo do prsi in ležite v kad. Namakajte se 20 minut, po-

tem se zavijte v brisačo in pojdite potit v posteljo še za eno uro.

Tisto zelišče, ki je ostalo na cedilu, porabite naslednji dan: dajte ga v nove tri litre vode in pustite počasi vreti eno uro, da se čisto iztroši, nato postopek ponovite. Tisti dan, ko izvajate kopel, spijte 3 litre vode, da izločite potenje in čiščenje organizma. Ko se nehate potiti, pojdite pod prho, nato pa se po telesu namažite z organskim silicijem. Iz njega si lahko naredite obkladek za predele, kjer imate veliko celulita ali uvele dojke. Ali pa si na stegna in zadnjico dajte odlični obkladek z dodatkom mastike,« svetuje.

TEDENSKI JEDILNIK

Skoncentrirajmo se na obilen zajtrk in obilno kosilo, večerja naj bo siromiška, malenkostna.

Zajtrk, do 9. ure: dva kivi in nato dve jajci z olivami, kaprami ter polento

Malica ob 10. uri: smuti iz polovice pora, 2 stebel zelene, 1 jabolka in četrt limone

Kosilo od 11. do 13. ure: enolončnica kot za večerjo, polnozrnat riž z graham ali drugo zelenjavo, ali piščan-

cem, ali ribo (ne iz konzerve) ter radič, fižol in por.

Večerja (lahko je tudi ni), do 18. ure: malenkost zelenjavne enolončnice iz blitve, koromača, zelene, fižola in bučk ter kokoške meso.

Zakaj točno tak smuti?

Por: por je odlično zimsko živilo, ki izredno močno čisti telo, zato je primeren ob koncu čiščenja telesa, raje kot na začetku. Vsebuje ogromno vlaknin, železa, mangana, kalija, selena, magnezija in bakra ter vitaminov C, A, E, B, K. Je diuretik, spušča vodo iz telesa, razkuži telo in ga intenzivno čisti toksinov. Če vam zastaja voda v telesu, vam bo pomagal, da se prečistite. Odličen je za nosečnice, zelo dobro razkuži tudi mehur. Zaželeno je, da ga v čim večji meri uživamo surovega. Je velik antioksidant, saj vsebuje veliko betakarotena in luteina, ima tudi zelo malo kalorij. Por znižuje holesterol v krvi.

Zelena: vsebuje veliko vlaknin, zato znižuje holesterol. Je polna vode, vsebuje veliko kalija, magnezija, kalcija, fosforja, vitaminov C, E, K, B ter antioksidantov. Odlična je, ker ščiti sluzi želodca. Krepi prebavo, odpravlja zaprtje in vnetje v telesu, sploh je blagoslov ob gastritisu. Znižuje krvni tlak, odpravlja napenjanje. Ščiti možgane, ker zmanjša vnetje v telesu.

Jabolko: je nevtralno sadje, ki okrepi učinek smutija. Vedno ga dodajamo pri shujševalni dieti, saj učinkuje diuretično in preprečuje staranje telesnih celic.

Pripravek za odpravo celulita

V 100 ml olja ali mleka za telo nakapamo 12 kapljic naravnega eteričnega olja mastike. Dobro premešamo in vsak dan nanašamo na predele s celulitom. Če je celulit trdovraten, lahko mešanico uporabimo tudi kot obkladek. Nakapamo jo na gazo, postavimo na zeleno mesto, pokrijemo s plastično folijo za živila in oblečemo pajkice. Pustimo učinkovati od 20 minut do pol ure. Po takšnem obkladku boste pogostje urinirali, kar je normalno, saj bo telo začelo izločati odvečno vodo.

Blagodejna obloga iz čebeljega voska

Kot izredno blagodejno pomoč pri čiščenju telesa s spodbujanjem potenja Erika Brajnik izpostavi še oblogo iz čebeljega voska, ki jo je moč kupiti na spletu. »Dobrodošlo bo, če dvakrat v tem tednu izvedemo inhalacijo s to oblogo – a ne na isti dan, kot bomo imeli kopeli! Vzamemo skledo vrele vode in damo vanjo pest soli, med lopatice pa direktno na kožo postavimo oblogo iz čebeljega voska – čez si oblečemo volneno spodnje perilo, se pokrijemo z brisačo in inhaliramo 30 minut. S tem bomo napravili intenzivno drenažo obraza in lasišča.«

Uporaba tkivnih soli

Predstavili smo vam jih prejšnji teden, zato tokrat samo nekaj praktičnih nasvetov: vsak večer pred spanjem si lahko naredimo pomirjujoč napitek za krepitev jeter, odvajanje toksinov in težkih kovin iz telesa. Stopimo po dve zrn vsake tkivne soli v malo vode z nekaj kapljicami limone: Calcium Sulfuricum (št. 3), Kalium Sulfuricum (št. 7), Natrium Sulfuricum (št. 11) in Silica (št. 12). Ko bomo našteje tkivne soli že ravno imeli pri roki, pa lahko z njimi pomagamo še koži in lasem. Če imate mastne lase, dodajte deset zrn tkivne soli št. 7, ki ste jih pred tem raztopili v nekaj kapljic vode, v svoj šampon. Komur lasje izdatno odpadajo, naj šamponu primeša deset zrn tkivne soli št. 12 (Silica). Tudi pri mastni koži bo pomagala tkivna sol št. 7, medtem ko pri suhi koži v svojo kremo vmešajte deset zrn tkivne soli št. 9.

ZA DOBRO POČUTJE

Razstrupite se.

12 aktivnih učinkovin za čiščenje telesa**



Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 6632 440

*IZVIA Slovenija, IMS Market Viewer 2007-2021. **Pegasti badelj prispeva k prečiščenju telesa.