

PODZIMNÍ OČISTA STŘEV

Máš chuť se ještě před vánočním shonem pročistit, odlehčit svému trávicímu ústrojí, naladit imunitní systém a možná shodit nějaké to deko před začátkem plesové sezóny?

Vyzkoušej si krátkou, lehkou a účinnou očistu střev s Glauberovou solí.



Co budeš potřebovat?

Nutně

- ✓ Odhodlání se 3 až 5 dní stravovat jinak
- ✓ Velký hrnec silného zeleninového vývaru
- ✓ Pár citrónů
- ✓ Chilli prášek
- ✓ Glauberovu sůl
- ✓ Lehký pohyb, nejlépe na čerstvém vzduchu

Dobrovolně

- ✓ Kartáč na suché kartáčování pokožky nebo 2 vstupenky do sauny a kartáč na kartáčování zpocených pokožky ☺
- ✓ Kvalitní probiotický preparát
- ✓ Jednu předplacenou proceduru ruční lymfatické masáže
- ✓ Vanu a teplou vodu

Co je důležité vědět?

Začneme několika užitečnými informacemi, které ti pomohou pochopit, proč se do očisty pustit a proč na pár dní opustit své zvyklosti a dobroty.

Glauberova sůl se již dobrá tři století používá k detoxikaci organismu a jako osmotické projímadlo/ laxativum. Glauberova sůl je s oblibou využívána v Německu ke komplexním detoxikačním a dietním kúram. Využívá se v sanatoriích pro redukci hmotnosti při žlučnickové a jaterní očištění.

Glauberova nebo Epsomská sůl?

Na rozdíl od síranu sodného je Epsomská sůl síran hořečnatý. Nicméně, Glauberovy soli a Epsomské soli jsou velmi podobné ve svých účincích. Obě soli jsou používány ve zředěné formě pro pročištění tlustého střeva jako projímadlo a mají hořkoslanou chuť. To znamená, že vyvolávají průjem. Je proto velmi důležité naplánovat si čistící den s Glauberovou solí tak, aby tě to nepřekvapilo a toaleta byla někde nablízku.

Glauberova sůl působí na bázi osmózy. Díky vysoké koncentraci soli stahuje vodu z krve zpět do střeva. Proto je velmi důležitý dostatečný příjem tekutin po užití solného roztoku. V opačném případě by mohlo dojít k dehydrataci organismu. V našem případě pijeme vodu a vývar.

Glauberova sůl chutná velmi hořce. To lze zmírnit přidáním čerstvě vymačkané citrónové šťávy do solného roztoku.

Objednejte si sůl včas v lékárně, abyste ji měli v den D připravenou.



Začínáme 😊

Naplánuj si den, kdy se ti hodí se do krátkého detoxu pustit.

Důležitý je den s Glauberovou solí. Ten si naplánuj jako první. U mne to byla dnem D středa. Nemám ve středu klienty a věnuji se pouze administrativě. Toaletu mám za rohem, takže vše tak jak má být.

Když budeš mít den D, odpočítej si od tohoto dne dva dny. To je den začátku detoxu. V mém případě se stalo prvním dnem pondělí.

Kdo si chce dopřát jen tří denní očistu, vynechá první a poslední den. Je ovšem vhodné i tak v tyto dny dodržovat odlehčenou stravu bez masa, tučného, smaženého, sýrů, luštěnin a alkoholu. Dopřej si například rýži se zeleninou nebo teplý salát z grilované zeleniny apod.

Během očisty nespoutuj nijak bláznivě a nedávej si žádné převratné úkoly.

TIP HANY LANG na aktivní probiotika

Přírodní vysoce aktivní probiotika [PRO EM SAN](#) s 31 kmeny. Jedinečný produkt německé firmy TISSO pro lepší zažívání a regeneraci střevní mikroflóry.

Přírodní aktivní probiotika: [MitoLife](#), Hanka, tel.: +420 602 450 774



Začínáme první den

- › Již tento den začni odlehčovat stravu
- › Ráno vypij na lačno teplou vodu s citrónem a špetkou chilli koření
- › Dej si případně probiotika pro nastavení rovnováhy střevního mikrobiomu
- › Ke snídani freš z ovoce a zeleniny podle chuti
- › Odpoledne si dopřej nějakou dobrou zeleninovou polévku s kouskem pečiva
- › Večer opět zeleninovou polévku - tentokrát rozmixovanou a bez pečiva
- › Večer si uvař velký hrnec polévky z kořenové zeleniny. Tuto polévku nech vařit minimálně dvě hodiny a postupně dolévej vodu do původního množství. Zelenina musí být úplně vyvařená, tak aby se do vývaru se dostaly všechny nutriční látky. Polévku sced' a vývar si schovej do lednice na další dny



Druhý den

- › Ještě v posteli si dopřej suchou masáž pokožky kartáčem...prokrvení pokožky, nastartování krevního oběhu a pozor, proti celulitidě ☺
- › Na lačno vypij hrnek teplé vody s citrónem a špetkou chilli = vnitřní sprcha
- › Dej si případně probiotika pro nastavení rovnováhy střevního mikrobiomu
- › Dopřej si lehký pohyb, protažení, trampolína, procházka s pejskem
- › Ke snídani si připrav frešík z ovoce, nejlépe jablko nebo grep s mrkví
- › Pak už se pije voda a místo oběda a večeře si vychutnej svůj připravený vývar
- › Večer doporučuji skočit do sauny, nebo na ruční lymfatickou masáž



Třetí den, den D

V žádném případě není povolena tuhá strava!!! Hodně pij!

- › Kartáčování, pohyb, teplou vodu s citrónem i probiotika si dopřej samozřejmě i tento den
- › Opět si můžeš dopřát frešík z grepu a jablka
- › Připrav si solný roztok - 1 až 2 lžice Glauberovy soli rozpustíš v trošce teplé vody, dokud se sůl kompletně nerozpustí, doliješ studenou vodou a během chvilky vypiješ. Chutná to hrozně, ale dá se to. Kdybys opravdu nebyla schopná pozřít tuto slanou tekutinu, dej ji na chvilku do mrazáku. Chlazená chutná o něco přijatelněji a pomůže i přidání kapky citrónu nebo pomeranče.
- › Ted' už jen čekáš, co to s tebou udělá ... mám tím na mysli, kolikrát budeš muset utíkat na záchod
- › Během dne hodně pij, hýbej se zlehka, dopřej si odpočinek, saunu, masáž, koupel ve zbytku soli ... měj se prostě ráda a dělej si radost
- › K večeri si ještě dej vývar



Čtvrtý den

- › Ráno opět ta samá procedura jako předešlé dny
- › K obědu si dopřej rozmixovanou zeleninovou polévku, nějakou lehčí, ne například fazolovou
- › K večeři také ještě rozmixovanou polévku
- › Pokud jsi nestihla nějakou z příjemných procedur, tak dnes se to hodí
- › Připrav si v hlavě, co lehkého si dáš pátý den

TIP HANY LANG na ruční lymfatickou masáž

Doporučuji dopřát si lymfatickou masáž u naší Denisy, která se během 60 minut postará o tvé tělo a doporučí ti i další triky, jak na lymfu a případnou celulitidu

Ruční lymfatická masáž: [ProLine Body](#), Denisa, tel.: +420 737 269 683



Pátý den

- › Ranní procedury si ještě ponech, a pokud ti udělaly dobře, tak se jich nevzdávej.
- › Dopřej si freš s bílkovinným práškem nebo nějaké dobré smoothie ke snídani
- › K obědu už se můžeš radovat z vařené nebo grilované zeleniny, šťouchaných brambor, nebo zeleninového rizota
- › K večeři už si dej nějaké normální lehké jídlo. Například ryбку s quinoou, nebo kuskus s lososem, rýži s kuřecím masem

TIP HANY LANG na tělový peeling a kosmetiku

Příjemné kosmetické ošetření a tělový peeling, po kterém je pokožka sametově hladká a vyživená, je krásnou odměnou pro každou ženu.

Tělový peeling a kosmetika: [Kosmetické studio](#), Petra, tel.: +420 607 106 586



Gratuluji a přeji ti krásný, štíhlý a zdravý podzim. 😊



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

TUTO KÚRU PROVÁDÍŠ NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ. JE PROTO VELMI DŮLEŽITÉ ZVÁŽIT SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV. PŘI JAKÝCH KOLI POCHYBNOSTECH SE PORAĎ SE SVÝM LÉKAŘEM NEBO NUTRIČNÍM TERAPUETEM.