

## Temeljiti kućni detoks

*Glinena maska za tijelo, masaža, kupka i piling stopala, njega bademovim uljem - sve je to dio opuštajućeg detoks tretmana koji sami sebi poklonite za ljepotu i zdravlje tijela i duha. Odvojite nekoliko sati za mali kućni spa*

S proljećem započinjemo mnoge promjene - mijenjamo garderobu, osvježavamo stan, uređujemo vrt ili balkon... Ipak, važnije od svega, svakako je čišćenje našeg organizma. Naime, većim dijelom godine trpamo u sebe raznoliku hranu (ponekad upitne kvalitete), koristimo mnoge kozmetičke proizvode (od kojih je većina prepuna sintetskih dodataka, a neka su i štetna), stoga ne čudi da sve više osoba pati od alergija, kožnih bolesti i drugih poremećaja. Da, proljeće je idealno vrijeme za čišćenje organizma.

Ovaj mali kućni detoks pomoći će vašem organizmu otplaviti toksine i nečistoće, ali i pročistiti negativnu energiju. Čini vam se nemogućim u svoju svakodnevicu utrpiti još nekakav detoks program?! Vjerujem, no ono što želim predložiti mali su koraci koji mogu dovesti do pozitivnih rezultata. Naravno, za neke aktivnosti trebat ćete više slobodnog vremena, dok se neke daju lako uskladiti s navikama.

Organizam možemo pročistiti na razne načine, ali naš će fokus biti na eteričnim uljima. Da bi njihovo djelovanje bilo što bolje, ulja moraju biti visoke aromaterapeutske kvalitete. Prilikom kupnje raspitajte se o osnovnim podacima (vrsta biljke i dijela iz koje je ulje dobiveno, način dobivanja, glavne kemijske sastavnice, zemlji porijekla, način uzgoja). Tako označena ulja sigurna su, čista i većinom ekološki uzgajana.

### Počinjemo od stopala - masaža, kupka i piling

Preko stopala ulja brzo prodiru u organizam. Ujedno, koža je na tom mjestu otpornija i tvrđa, pa se ulja mogu nanositi direktno (bez miješanja s baznim uljem). **Jednostavno stopala lagano istrljajte da se ugriju, kapnite 1 kap eteričnog ulja cedra atlaskog ili borovice bobice.** Dobro utrljajte i prekrijte vrelin mokrim ručnikom koji će otvoriti pore i ubrzati upijanje ulja. Potaknut ćete limfu i cirkulaciju. Odlično kod otečenih nogu i zglobova te slabog toka limfe.

**Imate li više vremena na raspolaganju, napravite kupku** - u lavor s toplom

vodom (1,5 lit) ubacite šaku morske soli. U posebnoj posudi promiješajte 2 žlice sojinog vrhnja, 1 žlicu bademovog ulja i 6 kapi cedra altaskog ili himalajskog, 4 kapi borovice bobice, te dodajte u vodu. Uživajte dok se voda ne ohladi. Nakon kupke planirajte se odmoriti, jer kupka opušta i beskrajno godi.

Također, **nakon kupke, možete utrljati piling za stopala.** U maloj posudi promiješate 4 žlice kukuruznog griza, 1 jušnu žlicu biljnog ulja, 1 jušnu žličicu meda i 5 kapi đumbira (za cirkulaciju), mandarine (za opuštanje), ili palmarose (za njegu kože). Dobro utrljajte i isperite. Višak pilinga slobodno spremite, u posudi s čepom, pa iskoristite u sljedećih par dana.

Kupka i piling mogu se raditi odvojeno. Osim što ćete pokrenuti cirkulaciju i limfu, pročistiti svoje tijelo, stopala će biti spremna za lagane proljetne cipele...

**Dok opušteno odmarate, popijte đumbirov čaj.** Ovaj korijen, poznat stoljećima po svojoj ljekovitosti, jača imunitet i potiče čišćenje organizma. Jednu čajnu žličicu naribanog svježeg đumbira prelijte s 2dcl kipuće vode, nakon par minuta procijedite i možete piti.

## **Nastavljamo s tijelom - četkanje, tuširanje, glinena maska i ulje badema**

**Suho četkanje** spominjali smo u članku o [biljnom ulju lješnjaka i njegovom odličnom djelovanju kod celulita](#). Bilo bi šteta ne iskoristiti dobrobiti ove jednostavne metode koje će poboljšati opće stanje kože, ali i stimulirati cirkulaciju i limfu, te pomoći da izbacimo štetne tvari iz organizma.

Nakon suhog četkanja **istuširajte se običnom vodom, a zatim nanesite glinenu masku za tijelo.** Glina je još jedan prirodni sastojak poznat stoljećima zbog svojih obnavljajućih svojstava. Za glinu se kaže da je „inteligentna“ i da nalazi put prema mjestu u tijelu gdje je potrebno iscjeljivanje. Za masku pripremite 1 jušnu žlicu bademovog ulja, dodajte vrh žlice meda, 2-3 kapi čajevca (modulira imunološki sustav, čisti kožu), te sve zajedno dodajte u posudu s 2 jušne žlice zelene gline (postoje mnoge vrste, no ovdje govorimo o zelenoj glini). Ostavite kratko da se dobro spoji, te nanesite rukom. Ostavite na tijelu 5-10 minuta, tada isperite čistom vodom. Ova maska poboljšat će elastičnost kože, osloboditi otpadne tvari i potaknuti prokrvljenost.

**Nakon maske nanesite samo biljno ulje badema** koje će nahraniti kožu, naročito suhu i osjetljivu. Želite li dodatno utjecati na cirkulaciju i potkožno tkivo u 50 ml baznog ulja dodajte 10 kapi eteričnog ulja eukaliptusa limunskog, 7 kapi ružmarina 1.8 cineol, te 7 kapi cedra himalajskog.

Sve ovo možete kombinirati na svoj način ovisno o vremenu koje imate na

raspolaganju. Ipak, za vrijeme malog kućnog detoks programa, bilo bi dobro više se opušitati, barem prije spavanja. Popijte čaj, namažite se uljima, umirite se i samo zatvorenih očiju dišite duboko i izdahnite.

Zamislite kako svakim dahom potrošena energija napušta tijelo i zamjenjuje je nova koja obnavlja. Sjetite se da imamo na trilijune stanica s individualnom Svijesti i da one znaju kako postići svoju ravnotežu. Samo dišite i otpuštajte bol, tugu, strah. Tijelo samo zna što treba učiniti. Dobrobit je za nas prirodno stanje. Zamišljajte, gledajte svoje zdravo, prekrasno, pročišćeno tijelo... Kakvim ga vidite, ono zasigurno i postaje.