

OČISTNÝ TÝDEN

Jak už jsem několikrát říkala, hubnutí je celková změna. Jde opravdu o velkou změnu. A na ni musíme naše tělo a mysl připravit.

Proto začneme **očistným týdnem**. Proč právě tím? A že to nemá nic společné s hubnutím? Není to pravda. Znáte pořekadlo: „Štěstí přeje připraveným?“ Je to tak. Pokud zacílíte svou mysl na to, že chcete udělat změnu ve svém životě, vše půjde daleko lehčeji. Až totiž změna (šťěstěna) přijde, vy ji „uvidíte“ a využijete.

Já vždycky říkám, že touto očistnou koupelí získá vaše tělo „tykadla“. Ano, tykadla. Pro tělo je to totiž úplně něco jiného. Ještě se s takovou situací nesetkalo, a tak začne více vnímat věci, a začne čekat na změny. A to je přesně ono. To jsou „tykadla“. Tím, že tělo očekává něco nového, tím jednodušeji a rychleji začne probíhat změna. A o to nám jde. Navíc po chemické stránce **rozpohybujeme lymfatický systém a tělo začne vylučovat nepotřebné toxiny z těla ven**. Tím **přestane zadržovat nepotřebný tuk a vodu a urychlí proces hubnutí**.

Z čeho se skládá očistný týden?

1 den - provedení detoxikační vany

2. den - provedení detoxikační sprchy

3 den - provedení detoxikační vany

4. den - provedení detoxikační sprchy

5 den - provedení detoxikační vany

6. den - provedení detoxikační sprchy

dále se provádí jen detoxikační sprcha

Jak tedy na takovou změnu:

(POZOR!!!! – Pokud máte problémy se srdíčkem, tak tuto metodu nepoužívejte. Udělejte si místo toho detoxikační sprchu. Budu o ní mluvit níže.)

DETOXIKAČNÍ VANA

- **Napust'te si vanu** hodně teplou vodou, co zvládnete. Pokud budete chtít, můžete si přidat mořskou sůl nebo nějakou [detoxikační sůl](#). Já mám ráda Fytosůl do koupele. Asi na 20 minut si lehněte do této lázně. Maximální doba, kdy můžete být v lázni je 25 minut. Nepřekračujte ji. Doporučuji si pustit [relaxační hudbu](#) (zde naleznete 25 videí, jsou k dispozici ke stažení zdarma) nebo zapálit nějakou vonnou svíčku.
- Po uplynutí této doby se osprchujte studenou vodou (nemusíte se bát, vůbec to není studené). Ucítnete obrovskou lehkost a svěžest. Mám vždy pocit, že jsem o x kg lehčí.
- Tuto detoxikační koupel proveďte 3x během 1 týdne. Vždy ob jeden den. Bude to vypadat následovně: Začnete detoxikační vanou, pak další den dáte detoxikační sprchu, pak zase vanu, pak sprchu, vanu a dál už budete pokračovat jen detoxikační sprchou. Doporučuji detoxikační sprchu používat celých 10 týdnů.

DETOXIKAČNÍ SPRCHA

- Nejdříve se osprchujte čistou vodou (teplota je stejná, jakou používáte při sprchování). Jde pouze o zvlhčení pokožky. Nepoužívejte žádná mýdla, ani sprchové gely.
- Pak namočte i [mycí exfoliační houbu](#) a dejte na ni detoxikační sůl (v množství odpovídající malé čajové lžičce). Používám speciální houbičku, která je ze speciálního materiálu a dá se rozložit na délku 15 x 100 cm.
- Dále nanášejte detoxikační sůl na tělo. Nejdříve začínáte od konečků prstů a pohybujete se k rameni. Provádějte jemné krouživé pohyby.
- Když máte ruce, začnete od konečků prstů na noze a jemným přitlakem masírujete sůl do pokožky.
- Od prstů pokračujte přes stehna, lýtka, až k břichu a hrudníku. Nezapomeňte taky na hýždě a záda. Když budete masírovat záda, doporučuji houbičku roztáhnout.
- Pak ještě pokračujte jemnou masáží obličeje a krku.
- Masáž se provádí jemným přitlakem a vždy směrem k srdci.

Co se stalo z fyzikálního hlediska? Díky tomu, že tělo je v hodně teplé vodě, tak vám začne rychleji proudit lymfatický systém. Tím dojde k rychlejšímu vyplavování toxinů z těla. Když použijete ještě detoxikační sůl, tak ta vám zvětší póry na kůži a tím se také výrazně zvýší odvod toxinů z těla.