

Oczyszczanie stawów należy przeprowadzić przez kolejne trzy dni, na co zużyjecie Państwo 15 g liścia laurowego. Podczas kuracji w miarę wydalania soli i piasku mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To normalne zjawisko.

Po 7 dniach kurację oczyszczenia powtórzyć.

1-szy dzień - 5 g liścia laurowego drobno pokruszyć, wrzucić do 300 ml wrzątku, gotować na małym ogniu 5 minut, następnie wywar wlać do termosu i odstawić na 5 godzin, żeby się odstał. Następnie płyn przecedzić, przelać do naczynia i pić małymi łykami co 15 -20 minut w ciągu 12 godzin.

UWAGA !

Całego naparu od razu pić nie wolno, ponieważ można spowodować krwotok !

2-gi dzień, 3- ci dzień- tak samo jak w pierwszym dniu.

W trakcie kuracji najlepiej nie spożywać produktów białkowych (mięsa, jaja, mleko, żółty ser, twaróg itp.).

Apań mudra – mudra dla pozbycia się bólu a także dla oczyszczenia organizmu z różnych toksyn. Leczy też choroby układu moczowo-płciowego i kręgosłupa.



Domowa maść na ból stawów

Składniki:

- Miód
- Sól morską
- Soda

Każdy ze składników tej domowej maści dodajemy w równych proporcjach – po jednej łyżce stołowej. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy razem – ważne, aby uzyskać jednorodną mieszaninę.

Dla wygody używania zalecamy przechowywać gotowy preparat w pustym pudełeczku po kremie.

Stosowanie:

1. Rozprowadź maść na bolesne miejsca, a następnie owiń folią spożywczą i bawełnianym ręcznikiem.
2. Okład powinien być nałożony na około 2 godziny. Zabieg możesz powtórzyć maksymalnie 5 razy z rzędu.
3. Plusem tej metody jest to, że efekty odczujesz już po pierwszym stosowaniu.
4. Pamiętajcie, że przedstawiona **domowa maść na ból stawów** musi być przechowywana przez cały czas w lodówce.

Możemy jeszcze wspomóc się **herbatkami ziołowymi**.

Należy ją pić 1-2xpo 1 szklance. W skład mieszanki wchodzi:

20% naowocni fasoli

20% liść pokrzywy

20% kwiat bzu czarnego

20% ziele skrzypu polnego

10% liść mięty pieprzowej

10% owoc jarzębiny

Można jeszcze zastosować Vayu mudrę

Slajd 6



pomaga przy rwie kulszowej, reumatyzmie.

W stanach przewlekłych wspierać Pran mudrą,



która sprzyja wzmocnieniu energii życiowej, zmniejsza senność i nerwowość.

Wyciąg z liści laurowych na haluksy

W tym przypadku należy skruszyć pięć liści laurowych. Następnie zalewamy je 100 ml czystego spirytusu. Mieszanka powinna przegryzać się przez cały tydzień. Następnie należy ją odcedzić. Gdy wyciąg jest gotowy możesz przygotować zabieg. Na początku należy wymoczyć nogi w misce z gorącą wodą i **jedną łyżką sody oczyszczonej.** Następnie za pomocą ręcznika dokładnie wycieramy stopy i stosujemy bezpośrednio na haluksy przygotowany wyciąg z liście laurowy. Na końcu musisz założyć ciepłe skarpety z bawełny.

Nacieranie mydłem na ha luksy

Na początku należy zetrzeć na tarce niedużą ilość mydła. Za pomocą uzyskanych wiórków masujemy haluksy. Zabieg powinien trwać przez kilka minut. Następnie należy dokładnie umyć stopy i poczekać, aż wyschną. Na koniec zakładamy na nie ciepłe skarpety z bawełny. **Taki zabieg należy powtarzać codziennie przez cały miesiąc.**

Aparaty na ha luksy



Na hemoroidy

Oliwa czosnkowa - 50 g obranego i rozdrobnionego przez praskę czosnku. Ten czosnek umieszczamy w słoiku i zalewamy go dobrej jakości oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia w ilości 200 ml. Zakręcamy i dobrze wstrząsamy słoikiem. Zakładamy jakieś ciemne opakowanie np. ucięty rękaw od starej koszulki, skarpeta i zostawiamy na 2 tygodnie w ciemnym i ciepłym miejscu, może to być szafka w kuchni. Tylko proszę pamiętać aby kilka razy dziennie wstrząsnąć słoiczkiem. Potem oczywiście należy zlać, przefiltrować przez białą, czystą, bawełniana szmatkę, wycisnąć. Do otrzymanej w ten sposób oliwy wycisnąć 5 kapsułek witaminy E 200 mg (z apteki).

Czopek namoczyć oliwą i umieścić w odbycie – 7 nocy

Czopki ze słoniny – 7 nocy

Olej z kwiatów dziurawca – 7 nocy

Wieczorem przed położeniem się do łóżka nalać do głębokiej miednicy najzimniejszej wody jaka leci z kranu i nie zastanawiać się zbyt długo usiąść do tej miski gołą pupą. Liczymy powoli do 60 i wstać wytrzeć się ogrzanym na kaloryferze ręcznikiem, założyć bawełniana piżamę i położyć się do łóżka.

Mieszanka śniadaniowa

Płatki owsiane ok. 2 filiżanki

Płatki jaglane ok. 2 filiżanki

Otręby jęczmienne ok. 1 filiżanki

Nasiona lnu samodzielnie zmielone ok. 1 filiżanka

Mieszanka sproszkowanych ziół 1:1:1 ziele skrzypu, liść pokrzywy i ziele krwawnika 2 duże łyżki

Majeranek 2 łyżeczki

Kminek samodzielnie zmielony 2 łyżeczki

To jest porcja na kilka dni. Rano do mniejszej miseczki wsypać 4 pełne łyżki mieszanki i zalewamy mlekiem ale prawdziwym!

Oczy

1. Stań na palcach i opadaj na pięty 60 razy każdego dnia i patrz w dal. Uderzaj piętami o podłoże.
2. Wyjdź na spacer i popatrz w chmury – daleko.
3. Ćwiczenia Batesa – wykonaj zaraz po obudzeniu, jeszcze leżąc w łóżku najlepiej po środku pokoju tak, żeby taka sama odległość była do lewej i do prawej ściany. No chyba, że nie masz takich możliwości to połóż się na środku pokoju.
Patrzysz najpierw w górę a potem do przodu 10x bez ruszania głowy
Pomrugaj po ćwiczeniu
Patrz w lewo, prawo 10x
Pomrugaj
Patrz w prawo, lewo 10x
Pomrugaj
Zrób kółko w prawo 10x zacznij od patrzenia w górę
Pomrugaj
Zrób kółko w lewo 10x zacznij od patrzenia w górę
Pomrugaj

Palec do nosa i kręcimy kółka palcem do góry 10x im większe tym lepsze

Pomrugaj

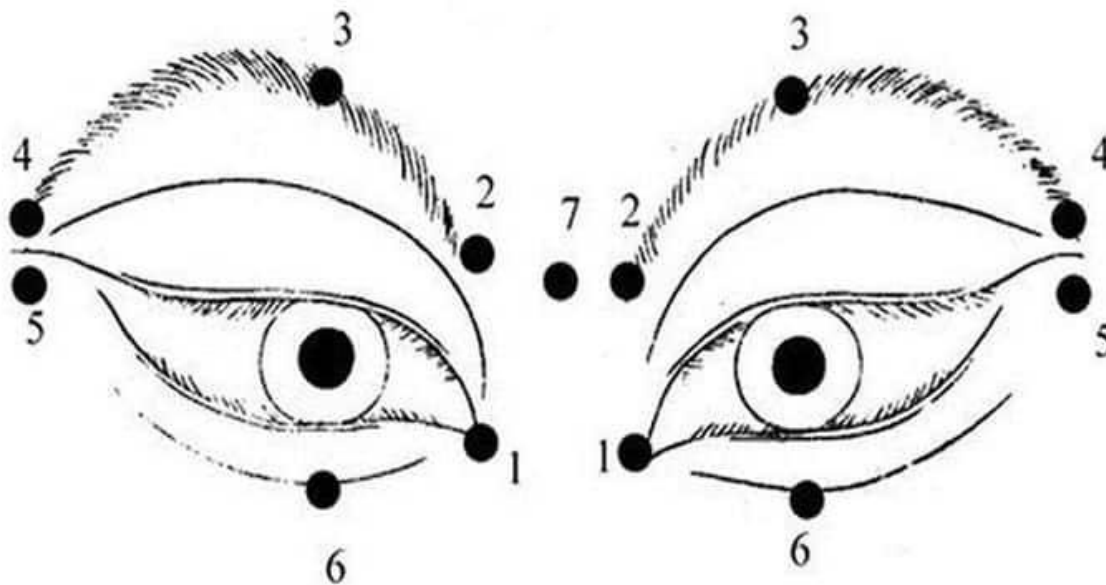
Palec do nosa i kręcimy kółka palcem do dołu 10x

Pomrugaj

Na koniec potrzyj ręce tak by były ciepłe i przykładamy do lekko otwartych oczu i potrzyj 30 sekund

Uciskanie punktów – masaż oczu

Naciskać lekko gałki oczne poprzez zamknięte powieki opuszkami palców wskazującego i środkowego, a następnie masować zaznaczone punkty lekko naciskając



Syrop na poprawę pamięci, wzroku oraz słuchu

składniki:

- 125 gramów świeżego chrzanu
- Cztery cytryny
- Trzy łyżki miodu
- Dwu centymetrowy korzeń imbiru
- Dwie łyżki cynamonu

Syrop na poprawę pamięci, wzroku oraz słuchu – sposób przygotowania:

1. **Chrzan i obrany imbir wkładamy do blendera** i dokładnie miksujemy.
2. Do przygotowanej mieszanki dodajemy **sok wyciśnięty ze wszystkich cytryn**.
3. Wszystko mieszamy bardzo dokładnie, przynajmniej dwie-trzy minuty.
4. **Następnie można dodać cynamon**. Dokładnie rozprowadzamy ten składnik w przygotowywanej mieszance.
5. Jeżeli otrzymaliśmy już jednolitą substancję, nasz **syrop jest gotowy**. Należy przelać go do słoiczka.
6. **Syrop należy przyjmować dwa razy dziennie po jednej łyżeczce**. Najlepszym na to momentem to chwila kilka minut przed posiłkiem. Kuracja powinna trwać do trzech tygodni. Po upływie tego czasu należy zrobić sobie kilkudniową przerwę od kolejnych dawek syropu.

Wywar z gałązek gruszy

Kilka młodych gałązek (10-15cm) gruszy pokroić na kawałki. Umyć i zalać 1L wody. Gotować na małym ogniu przez 5-7 minut, po czym odcedzić. Pić szklankę wywaru 3 razy dziennie przez 3-4 tygodnie. Nie dodawać cukru, miodu ani żadnych innych dodatków.

Kąpiel parowa oczu, zaćma, jaskra

- po 20 g świetlika, kozłka i rumianku
- 10 g werbeny
- 30 g liści bzu czarnego

5 płaskich łyżek mieszanki zalewamy 2 szklankami białego wina podgrzanego prawie do wrzenia.

Poddajemy zamknięte oczy działaniu pary.

Ziołowe wino przelewamy do butelki i w razie potrzeby robimy świeżą kąpiel parową.