

K01 – KÚRA NA ZLEPŠENÍ ČINNOSTI LEDVIN

Pro regeneraci je nejdůležitější užívání bylinných kapek. Pro inspiraci uvádím i další tipy, kterými si můžeme ozdravný proces mnohem více zintenzivnit.

1. Během ledvinové kúry doporučuji provádět tento ozdravný postup – každé ráno nalačno spolkneme 1 lžičku panenského olivového oleje smíchanou s 1 lžičkou citronové šťávy. Pak **nesmíme** hodinu jíst ani pít. Tímto postupem si výborně vyčistíme celé močové ústrojí.

2. Tinkтуру užíváme 2 × denně 1 čajovou lžičku kapek, nakapeme si je do 3 dl teplé vody.

POZOR! Na začátku užívání této kúry se může objevit tlak v oblasti ledvin. Je to dáno, tím, že ledviny mají tendenci se „zcvrkávat“ a bylinky je nutí se opět natáhnout a řádně pracovat. Po pár dnech vše přejde.

3. Dále doporučuji užívání těchto rostlinných olejů:

DÝŇOVÝ OLEJ – 1 × denně 1 lžičku oleje
Dýňový olej je bohatý na zinek, železo a vitaminy skupiny B.

LNĚNÝ OLEJ – 1 × denně 1 lžičku oleje
Lněný olej je bohatý na omega3 a omega9 nenasycené mastné kyseliny.

MAKOVÝ OLEJ – 1 × denně 1 lžičku oleje
Mák je cenným zdrojem vápníku.

Na začátku a konci ledvinové kúry doporučuji provést tuto očistu

Vymezíme si den, kdy nemusíme ven a můžeme si v klidu relaxovat

Potřebujeme: 1 litr Zaječice hořké (koupíme ji v lékárně, pokud ji neseženeme, můžeme použít i 1 litr Šaratice)

Postup: Ráno nalačno během 2 hodin vypijeme 1 litr kyselky a 0,5 litru vlažné vody a pak průběžně navštěvujeme toaletu až do doby než máme úplně vyčištěná střeva. Tato očista netrvá více než 2,5 hodiny.

Odpoledne už můžeme začít jíst dušenou zeleninu, rýži a nesmíme zapomenout vypít 2 litry vlažné vody.

Slané koupele prohřívají ledviny a detoxikují organismus

Tuto proceduru doporučuji provádět 3 × týdně

Potřebujeme: 1 kg soli

Postup: Sůl nasypeme do horké vody ve vaně, pak si do ní na 15 minut lehne a odpočívá. U každé léčivé koupele platí pravidlo, srdce má být vždy nad hladinou vody. Poté se už neoplachujeme, pouze utřeme ručníkem.