

Детоксикиращи води с Австралийските цветни есенции

Предполагам, всички сте забелязали новата вълна на детоксикиращи чайове и води, публикувани на много места в интернет. Вече знаем, че можем да добавим определени плодове и зеленчуци към шишето с вода, което разнасяме с нас през деня, и по този начин да извлечем допълнителни ползи от пиенето на вода – раздвижване и забързване на метаболизма, изхвърляне на токсините от тялото, регулиране на телото. По този начин също така приемаме и водноразтворимите витамини, преминали във водата. И да не забравяме – когато водата е овкусена, ни е по-сладко и пием повече. Самото пиене на повече вода през деня вече е стъпка към здраво и красиво тяло.



Във водата може да се добавят както плодове, така и зеленчуци и подправки – ябълки, цитруси, ягоди, боровинки, краставица, мента,

джинджифил, канела. През лятото можем да добавяме лед и да направим вкусна разхлаждаща напитка.



В зависимост от съставките, които ще се прибавят, може да се придадат и противовъзпалителни или антиметеоритни свойства към водата, да се подпомогне по-бързото изгаряне на мазнини в тялото, да се подобри състоянието на чревната флора.



Хубавото е, че с тези детокс води можем да развихрим въображението си и да ги направим изцяло по свой вкус.

Това, което прави нашите рецепти за детокс води по-различни е, че добавяме към тях Австралийски цветни есенции. По този начин водите действат не само на физическо, но и на много по-fino вибрационно ниво в организма.



Ако правим прочистване или хидратация, има подходящи есенции, които в дълбочина ще подпомогнат този процес (She Oak, Spinifex, Green Essence, Purifying Essence). Други есенции помагат при кожни проблеми и ще бъдат чудесна добавка към една такава детокс вода за кожата (Spinifex) – <http://bushessences.bg/recipe>. През лятото пък с едно от цветята (Mulla Mulla) можем да се предпазим от прегряване.



Многобройни могат да бъдат ползите от есенциите за физическото тяло. Скоро се замислих, че всъщност детоксикиращите води и цветните есенции се приготвят по подобен начин. При цветните есенции, след накисване на цветовете във водата, те се излагат за 2 часа на слънце. Т.е. те са близки по природа с тези полезни извлеци на витамини и други

нутриенти от плодове, зленчуци и подправки и затова смятаме, че действат изключително добре заедно.

Ще се радваме да споделите и вашия опит с тях!