

Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

ПРЕЗ МЕСЕЦ МАРТ ВИ  
ПРЕДСТАВИХМЕ  
РАЗЛИЧНИ ВАРИАНТИ НА  
ПРОЛЕТНО ПРОЧИСТВАНЕ.

АКО СТЕ GI ПРОЧЕЛИ,  
СЪМ СИГУРНА, ЧЕ ВЕЧЕ  
СТЕ СИ ИЗБРАЛИ ВАШИЯ  
МЕТОД. МЕСЕЦ АПРИЛ Е  
НАЙ-ПОДХОДЯЩОТО  
ВРЕМЕ ДА СЕ ОТЪРВЕМ ОТ  
НАТРУПАНИТЕ ТОКСИНИ,  
ДА ОСВОБОДИМ ЧЕРНИЯ

ДРОБ И ДА СЕ  
ПОДГОТВИМ ЗА  
БЕЗМЕТЕЖНОТО ЛЯТО. В  
ДНИТЕ ИЗВЪН  
ПРОЧИСТВАНЕТО Е ДОБРЕ  
ДА СПАЗВАТЕ ПРАВИЛАТА  
ЗА ХРАНЕНЕ И РЕЖИМ,  
ОПИСАНИ ПРЕЗ МЕСЕЦ  
МАРТ.

В ТОЗИ БРОЙ ЩЕ ВИ  
ЗАПОЗНАЯ ПОДРОБНО С  
ЛЮБИМИЯ МИ МЕТОД ЗА  
ПРОЧИСТВАНЕ НА  
ТЯЛОТО-ДОМАШНАТА

АЮРВЕДИЧНА  
„ПАНЧАКАРМА“.

## АПРИЛ

Всеки месец е добре да се грижим правилно за няколко основни показатели в тялото – хидратация, рН, поемане на достатъчно светлина и кислород в клетките, поддържане на правилен баланс на топлина в тялото.



# Организиране на **ЗДРАВЕТО** през месец **АПРИЛ**

## Прочистване на тялото В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ

Макар и в домашни условия и в олекотен вариант, аюрведичното прочистване е много мощна система. Много е важно да се спазват точно стъпките и последователността, както и съветите за храните и подправките. Ако решите да започнете прочистването, задължително трябва да го завършите, защото в противен случай само изкарвате токсините от местата, където тялото ги е складирало и деактивирало и ги насочвате към по-важни органи и системи. Едно недовършено прочистване може да влоши здравословното ви състояние.

**Да не се прави от бременни и кърмещи жени!**  
**Да се внимава при високо кръвно налягане и диабет!**

## Етапи на прочистването:

### 1 **Подготвителен етап –** 5 дни се спазва следният хранителен режим

- **Лека храна в малки количества:** зеленчуци, елда, ориз басмати, кафяв ориз, малко количество ядки, сушени плодове и др.
- **Забранени храни:** По време на прочистването са забранени месни и млечни продукти, сладкиши, пържени храни, ферментирани храни, соя, храни, съдържащи глутен, тестени изделия, кафе, черен чай, много горещи и много студени храни.
- **Подправки:** предварително си направете смес от следните подправки, която да прибавяте към мазнината на всяко едно приготвено от вас ястие – равни количества куркума, джинджифил, кориандър, кимион.
- **Мазнини,** които можете да използвате при готвенето: гхи, сусамово масло, кокосово масло
- Всяка вечер приемайте 1 капсула **трифала** след ядене. Трифалата има много силен оздравителен ефект върху лигавицата на червата и лек слабителен ефект, като е напълно безопасна за употреба дори дълго време.
- По време на всяко основно хранене приемайте **храносмилателни ензими.**

# Организиране на ЗДРАВЕТО през месец АПРИЛ

**2 Процедури** – от 6-тия до 8-мия ден се извършва вътрешно и външно омасляване, за да се уловят мастноразтворимите токсини и да се насочат към детоксикиращите органи. В дните с процедурите се яде само кичари (вижте рецептата в броя за м. март) когато усетите глад.

> **Вътрешно омасляване** – рано сутрин се приемат по 60 гр затоплено, втечнено гхи (вата – + щипка каменна сол; пита – без нищо друго; кафя – + щипка трикату (смес от равни количества джинджифил, черен пипер и пипали или индийски дълъг пипер). Гхи кара токсините да започнат да излизат от тъканите на тялото и да отиват в стомашно-чревния тракт, за да бъдат отстранени.

> **Гхи** - използването на гхи за вътрешна олеация се препоръчва за повечето хора, но не трябва да се използва от хора с високи нива на холестерол, триглицериди и кръвна захар. Те трябва да използват зехтин.

> **Външно омасляване** – извършва се под формата на масаж с масла и изпотяване. Между 200 гр и 220 гр затоплено сусамово масло се втрива в цялото тяло със специален масаж, който помага на токсините да се придвижат към стомашно-чревния тракт. След това – напарване.

> **Втриването на маслата** в тялото може да стане чрез самомасаж с леки кръгови поглаждащи движения

- от пръстите на ръцете и краката нагоре към торса
- по корема чрез концентрични разширяващи се кръгове около пъпа по посока на часовниковата стрелка
- в горната част на торса в кръг около гърдите и по гърба докъдето стигате
- по лицето с изтеглящи движения от брадичката към ушите
- върху скалпа, все едно сапунисвате главата

Можете да си доставите и удоволствието, масажът да ви бъде направен от обучен в аюрведични масажи специалист (аюрведичен релаксиращ масаж).

# Организиране на ЗДРАВЕТО през месец АПРИЛ

## 3 Отстраняване на стигналите до червата токсини: чрез клизма или прием на очистително (рициново масло)

По време на приема на очистително се прави и компрес с рициново масло на черния дроб (вижте рецептата в броя за м. март).

През цялото време на прочистването приемайте сутрин и вечер по 7 капки от Австралийската цветна есенция Purifying (<http://hela.bg/bushessencescomb>), цинк, магнезий и витамин С.

Два дни след приема на очистителното се консумира ориз или задушени зеленчуци, супа от картофи. Постепенно се преминава към стандартен хранителен режим, като всеки ден се вкарва по някоя от забранените храни (да не се вкарват едновременно).

	подготвителен етап	прием на масла	масаж	рициново масло	есенция	трифала	захранване
Ден 1	✓				✓	✓	
Ден 2	✓				✓	✓	
Ден 3	✓				✓	✓	
Ден 4	✓				✓	✓	
Ден 5	✓				✓	✓	
Ден 6		✓	✓		✓	✓	
Ден 7		✓	✓		✓	✓	
Ден 8		✓	✓		✓	✓	
Ден 9				✓	✓	✓	✓
Ден 10					✓	✓	✓

След като сложим ред вътре в нас е добре да помислим и за чистотата на дома. Самото подреждане ще ни накара да се раздвижим, да превърнем хаоса в ред и да се насладим на прекрасно изглеждащия ни дом. Всичко е сложено по местата както отвътре, така и отвън. Може да се погрижим и за цветята и да заживеем с ритъма на природата.

## 4 Емоции и ум - Purifying essence - Есенция „Пречистване и лекота”

Есенцията, която не само детоксикира черния дроб и спомага за отстраняването на тежките метали от тялото, но и изчиства нашите емоции, освобождава ни от гнева и страха. Тази есенция е подходяща и след прием на антибиотици и след поставяне на упойка.

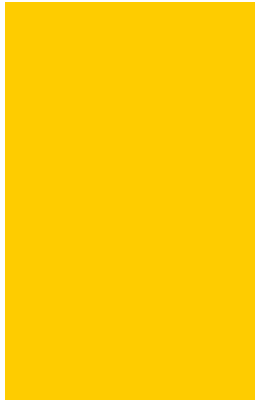
<http://hela.bg/bushessencescomb>



# Седмична организация за пролетно прочистване

седмица.....

през месец **АПРИЛ**



дата: ПОНЕДЕЛНИК

---

---

---

---

---

---

---

---

дата: ВТОРНИК

---

---

---

---

---

---

---

---

СПИСЪК:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

дата: СРЯДА

---

---

---

---

---

---

---

---

дата: ЧЕТВЪРТЪК

---

---

---

---

---

---

---

---

дата: ПЕТЪК

---

---

---

---

---

---

---

---

дата: СЪБОТА

---

---

---

---

---

---

---

---

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН СПИСЪК:

- Трифала на фирмата Органик Индия
- Гхи
- Сусамово олио студено пресовано
- Рициново масло органично
- Ориз басмати
- Мунг дал
- Зеленчуци
- Оризово или ядково мляко
- Ядки, сушени плодове
- Зехтин и лимони или ФанДетокс
- Зърнени храни \*1
- Бобови храни \*2
- Подправки \*3

дата: НЕДЕЛЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

ВАЖНИ ЗАБЕЛЕЖКИ:

---

---

---

---

---

---

---

---

\*1 (елда, просо, киноа, според предпочитанията ви)

\*2 (нахут, боб, леща, грах)

\*3 джинджифил, кориандър, куркума, кимион



# Рецепти

## ДОМАШНИ СРЕДСТВА ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА ДОМА

### Рецепта за почистване на дома

- Съветваме ви да почистите дома си с домашно приготвени средства, за да избегнете всички токсични вещества, които неизбежно присъстват в препаратите. Някои от тях са доста токсични за тялото и агресивни към кожата и лигавиците ни. В интернет има много хубави рецепти. Ще ви дадем и някои, изпробвани от нас. Оцет, сода, сол, лимонов сок и глицерин – имат прекрасни почистващи и подхранващи свойства и присъстват в повечето рецепти.

#### **Прах**

- 1 л. вода + 1 ч.л. оцет + 1 ч.л. глицерин се смесват. Върху мека кърпа се изсипва малко от тази смес и се почистват мебелите.



### Рецепта за почистване на дома

#### **Дървен фурнир**

- 200 мл зехтин + 20 мл лимонов сок се наливат в стъклено шишенце с коркова тапа. Разбърква се енергично. С този разтвор напояваме памучен тампон. Поставяме го върху повърхността, която ще почистваме, и отгоре с ленена кърпа и кръгови движения разнасяме препарата.

#### **Баня**

- Много често в мивката или във ваната се образуват жълти петна. Отстраняват се лесно със смес от 100 мл оцет + 100 гр сол. Получената паста се нанася върху повърхността. Изчаква се малко и се измива.