

Epsomská sůl 200g



Epsomská sůl je velice oblíbená a tradičně se užívá pro vnitřní i vnější detoxikaci.

~~Cena s DPH: 69,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 69,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [ASPEN](#)

Epsomská sůl je velice oblíbená a tradičně se užívá pro vnitřní i vnější detoxikaci.

Uvádíme zde příklad použití pro **očistnou jaterní kúru**:

Budete potřebovat 60g epsomské soli, 180ml šťávy z grepu (dva kusy), 120ml extra panenského olivového oleje a vodu. Očistnou kúru je vhodné naplánovat na víkend, nebo jiné vhodné dny. Den před očistou vynechte maso a smažené, jezte hodně ovoce, hodně pijte vodu, nebo džusy. První den kúry vynechte pevnou stravu a pouze dbejte na dostatečný příjem tekutin, nejlépe vody. Odpoledne již pouze vodu. Nachystejte si 3/4 litru vody, přidejte 60g epsomské soli a míchejte do rozpuštění.

Dále postupujte podle níže uvedeného rozpisu. Časy jsou pouze orientační:

18:00 - Odlijte si první dávku roztoku epsomské soli - 180ml a vypijte. Mějte na paměti, že se mohou dostavit projímavé účinky!

20:00 - Odlijte si druhou dávku epsomské soli - 180 ml a vypijte. Měly by se dostavit

projímavé účinky. 21:30 - Do láhve s víčkem nalijte 180ml grepové šťávy a 120ml olivového oleje. Uzavřete a několik minut protřepejte, aby se tyto tekutiny rozdílné hustoty spojily.

22:00 - Vypijte tuto směs oleje a šťávy. Při pití pokud možno stůjte a dávku vypijte najednou, nejdéle do 5 minut. Poté si jděte ihned lehnout a nejméně 20 minut vydržete v lehu na zádech aniž byste se hýbali. Je nutné udržet v teple oblast břicha ideálně za pomoci elektrické dečky, nebo termoláhve.

Druhý den vypijte ráno třetí dávku roztoku epsomské soli (opět 180ml) a přibližně po dvou hodinách čtvrtou - poslední dávku roztoku. Opět mějte na paměti projímavé účinky roztoku! Po dalších dvou hodinách začněte znovu přijímat nejprve tekutou stravu, ovocné šťávy a odpoledne přejděte postupně na běžnou lehkou stravu.

Očistu neprovádějte, pokud jste oslabení, nebo nemocní!

Složení: Siran hořečnatý heptahydrát $MgSO_4 \times 7H_2O$

Epsomskou sůl lze využít i k dalším účelům, tedy můžeme si z ní připravit peeling, který pomáhá zredukovat celulitidu na hýždích a stehnech nebo lze přidat do čistícího gelu a použít na obličej. Omlazuje, hydratuje pokožku a samozřejmě čistí.

Můžete použít také na vlasy přidáním epsomské soli do kondicionéru. Díky vysokému obsahu minerálů mohou vlasy vypadat plnější a lze tak opravit a posílit poškozené koncečky vlasů, vhodné hlavně při problémech s krepovatými vlasy. Pokud máte problém s mastnými vlasy, tak právě epsomská sůl umí přebytečný maz nasáknout a zbavit vás tak tohoto problému.

Koupele v epsomské soli uvolňuje nervový systém, léčí kožní problémy, utiňuje bolest zad a končetin, uvolňuje svalové napětí a pomáhá tělo zbavovat škodlivých látek. Pomáhá lepšímu a klidnějšímu spánku.

Pro uvolňující koupele stačí jeden sáček po 200g soli.

Pro detoxikační koupele je třeba dva sáčky po 200g soli.

Epsomská sůl má též **projímavý účinek**, při zácpě nebo pro pročištění střev (např. při detoxikační kúře Neera), kávová lžička soli na čtvrtlitru teplé vody, vypít ráno nalačno. Funguje jednorázově, nedoporučujeme používat dlouhodobě.

Epsomská sůl chutná hořce a v potravinářství lze využít např. upravuje pH, má protispěškové a zpevňující účinky. Přidává se do prášku na pečení, do mléka, sýrů, chleba nebo jako doplněk stravy a do minerálních vod.
