

5. dan

Ena izmed čistilnih tehnik, ki jo v Indiji redno izvajajo je tudi klistiranje (vasti).

Nekateri imajo velik odpor, ko samo omenim to tehniko. Vendar deluje res zelo blagodejno na obremenjeno črevesje in tudi jetra. Samo navaditi se je treba. V kolikor čutite kakršenkoli dvom, da bi sami izvajali tehniko, se morda obrnite na ajurvedsko kliniko ali druge centre, kjer vam lahko klistir opravijo tam.

To je res odličen pristop k razstrupljanju od znotraj navzven.

Dobro je, da potem malce počivate in se ne odpravite takoj od doma. Tehniko izvedite na prazen želodec. Po opravljenem čiščenju pa zaužijte vsaj 4 dcl vode. Nato skozi preostanek dneva ves čas pijte vodo. Počasi pojejte kakšno juhico. Ne pretiravajte tisti dan.

Za klistiranje potrebujete preprosto pripravo (lahko kupite v Sanolaborju ali lekarni), ki je sestavljena iz vrečke ali posode, kamor nalijemo vodo, cevke in nastavka za anus, s katerim vodo spravimo v črevo skozi zadnjično odprtino. Razstrupljanje lahko kombinirate s probiotiki - vprašajte v lekarni.

Potrebujete še večjo brisačo, lubrikant in tekočino za klistiranje. Kupite jo lahko tudi v lekarni ali pa segrejte liter vode na 37 stopinj in dodate sol.

Klistirate se lahko tudi z bio kavo. Oba postopka opišem v nadaljevanju.

love
#mokiniyoga

5. dan

Najbolj priporočljivo je, da izvajate postopek kar v kopalnici, saj boste ležali na debeli brisači. Sestavite pribor za klistiranje, v posodo natočite vodo, ki ste ji dodali sol, potem pa v posebno posodico iztočite nekaj vode, da spravite zrak iz cevke.

Nastavek za anus namažete z malo vazelina in se uležite na levi bok, daste nastavek v anus; pritisk vode v črevesju uravnavate z višino lončka, med dovajanjem vode v črevo masirate trebuh v krožni smeri od levega boka proti desnemu.

Ko se voda izteče, odstranite cev iz anusa in naredite svečo (če lahko), da se čim več vode pomakne po črevesju navzgor, uležite se na desni bok, da pride voda tudi do drugega zavoja črevesja.

Vodo v črevesju poskušate zadržati čim več časa, saj je s tem učinek večji.

Navadno se sčistimo dvakrat v 15 minutah.

Klistiranje lahko izvajate kot kuro vsak dan, 10 dni zaporedoma ali le enkrat tedensko.

Klistiranje s kavo (3 jedilne žlice bio kave na 1 liter vode – skuhamo, precedimo in ohladimo na 37 stopinj, potem pa uporabimo kot vodo za klistiranje). S kavo razstrupimo tudi jetra.

Če imate kakršnekoli težave z želodcem, črevesjem, težje bolezni, se prosim pred tem posvetujte z zdravnikom.

love
#mokiniyoga