SALUD NATURAL

LOS ACEITES ESENCIALES EN PRIMAVERA: LA DETOXIFICACIÓN PARTE II

La detoxificación ayuda al organismo a aligerar el peso generado por las toxinas instaladas no sólo en el intestino sino en diferentes lugares del cuerpo, (depósitos grasos, articulaciones, tejidos, células y órganos). Multitud de hongos, bacterias y residuos cohabitan en nuestros emuntorios restándonos energía.

Si iniciamos la primavera sintiéndonos ya cansados es muy probable que este síntoma empore debido a que el cuerpo necesita realizar cierto esfuerzo para adaptarse al cambio energético que ésta supone apareciendo la conocida apatía estacional.

ALGUNAS CONSIDERACIONES

El objetivo principal es el de recobrar la salud por ello hay que ser cautos a la hora de iniciar una detoxificación en especial si nos sentimos débiles, con frío, si consumimos muchas toxinas o si nos medicamos con regularidad.

Las maniobras drásticas y rápidas nos debilitarán todavía más y pueden provocarnos una incómoda crisis curativa.

Es condición indispensable ayudar al cuerpo a fortalecerse con alimentos ricos en nutrientes de calidad, de naturaleza templada y de digestión sencilla evitando grasas y azúcares.

PROPUESTA DE DETOXIFICACIÓN

Los AE nos ofrecen una posibilidad de depuración progresiva y afín al organismo.

A continuación proponemos un protocolo de depuración de A.Jover dirigido en especial a la limpieza de hígado y riñones y enfocado a evitar reacciones excesivas derivadas de la propia depuración .

Con respecto a este punto es muy interesante señalar que el ámbito de trabajo de los AE no se reduce a una esfera concreta sino que abarca varias a un mismo tiempo pudiendo, como por ejemplo el AE de limón, tonificar las funciones hepáticas, aumentar la permeabilidad de los capilares, combatir virus y bacterias patógenas, tonificar el sistema nervioso y ayudar a los procesos depresivos aportando alegría, energía y optimismo.

La propuesta está planteada para realizarla a lo largo de 4 semanas de la siguiente manera:

Durante la **primera semana**:

- Tomar 1 cápsula de orégano compacto (núm. 8) o bien de alivio gastrointestinal (núm.2) de la casa Pranarom 3 veces al día.

Durante la **segunda semana** realizar un preparado con:

- 1 ml de AE de nuez moscada.
- 1 ml de AE de laurel.
- 1 ml de AE de pimienta negra.

  Tomar 2 gotas del preparado con una cucharadita de aceite de oliva 3 veces al día.

Durante la **tercera semana** realizar un preparado con:

- 1 ml de AE de limón.
- 1 ml de AE de romero verbenona.
- 1 ml de AE de zanahoria.
- 1ml de AE de enebro.
- 1ml de AE de apio.

  Tomar 2 gotas del preparado con una cucharadita de aceite de oliva 3 veces al día.

Durante la **cuarta semana** realizaremos el preparado anterior al que añadiremos:

- 1ml de AE de menta piperita.

  Tomar 2 gotas del preparado con una cucharadita de aceite de oliva 3 veces al día.

PRECAUCIONES DE USO

- Es fundamental que el AE sea **quimiotipado**.
- El aceite de oliva puede ser **sustituido por aceite vegetal.**
- En el uso oral se recomienda **dejar un minuto el preparado debajo de la lengua.**
- Las **mujeres embarazadas, lactantes y niños** menores de 6 años deben **consultar con un profesional** antes de ingerir y utilizar A.E.
- Es conveniente que las **personas alérgicas testen previamente cada AE** aplicándose dos gotas en el pliegue del codo.

Irene Català
Naturópata

Telf: 686 122 099
E-mail: miscelanea.pro@gmail.com
Web: www.miscelanea.pro