

Kailo

CONNECTED TO NATURE

Ricetta aprile 2021



DIY RICETTE & RITUALI OLIO DETOX PER IL FEGATO



Il fegato come organo depurativo gioca un ruolo importante per la salute. Non importa se durante cure di depurazione o semplicemente tra una cosa e l'altra – applicazioni oleose sul fegato possono sostenerlo nella sua importante funzione. L'olio essenziale al rosmarino stimola il metabolismo e insieme all'olio essenziale di zenzero sostengono anche la digestione. L'olio vegetale di sesamo invece viene tradizionalmente usato nelle cure ayurvediche o nei periodi di depurazione. Per chi preferisce, lo si può sostituire con un altro olio vegetale curativo come l'olio di mandorle.

COSA TI SERVE

INGREDIENTI

100 ml olio di Sesamo
15 gocce di olio essenziale di Zenzero bio
2 gocce di olio essenziale di Rosmarino
Verbenon

Per gli impacchi per il fegato
acqua molto calda
1 straccetto
1 asciugamano
Bouillotte/cuscino con noccioli di ciliegia

PREPARAZIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ: PRINCIPIANTE

Mettere gli oli essenziali direttamente nella bottiglia con l'olio di sesamo. Chiudere bottiglia e scuotere bene.

APPLICAZIONE

Applicare l'olio per il fegato sull'arco costale destro. Bagnare uno straccetto con dell'acqua molto calda, strizzare bene e applicare. Dopodiché coprire con l'asciugamano asciutto e tenere al caldo con la bouillotte o il cuscino di noccioli di ciliegia. Riposare per permettere al corpo un momento di stacco. L'olio «Detox» può anche essere applicato come cura per un mese, sempre dopo i pasti oppure la sera per sostenere il fegato.

