

# Kailo

CONNECTED TO NATURE

## Ricetta aprile



### 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.

