

## »KELTSKÁ KOUPELOVÁ KÚRA« PRO ZDRAVÍ



### DOPŘEJTE VAŠEMU TĚLU TO NEJLEPŠÍ

Cítíte sílu moře a rádi byste využili jeho energii co nejčastěji? **Udělejte si moře doma.** Stačí dva dny a budete si připadat, jako byste se právě vrátili z přímořské destinace (Autor: Vinko Žgajner, Slovinsko – vědec zabývající se informačními technologiemi a celostním léčením)

### NEVĚŘÍTE? VYZKOUŠEJTE A UVIDÍTE...

Co budete potřebovat:

1. 4kg RYZÍ KELTSKÉ SOLI (nerafinovaná sůl je naprosto ZÁSADNÍ pro správný účinek kúry)
2. JODOVÁ TINKTURA (roztok ethanoljodu) - k dostání v lékárně nebo u nás
3. OLIVONÝ OLEJ

### POSTUP

- 1) 30 MINUT PŘED KOUPELÍ VYPIJTE ½ LITRU TEPLÉ VODY A STEJNĚ TAK PO KOUPELI
- 2) NAPUSŤTE VANU HORKOU VODOU (CO NEJTEPLEJŠÍ VE KTERÉ VYDRŽÍTE 20MIN)
- 3) DO VODY PŘIDEJTE 10 KAPEK JODOVÉ TINKTURY (**PŘI HMOTNOSTI DO 50kg 5 KAPEK!**) A 2kg RYZÍ KELTSKÉ SOLI. **VŠE PROMÍCHEJTE.**
- 4) DO TAKTO VELMI TEPLÉ AŽ HORKÉ VODY SE PONOŘTE AŽ PO KRK **NA 20 MINUT**
- 5) NEUMÝVÁME SE - RYCHLE VYLEZTE Z VANY - **NEOTÍREJTE SE A NAMAŽTE CELÉ TĚLO OLIVOVÝM OLEJEM - I NA HLAVU**
- 6) OBLEČTE SI PYŽAMO, TENKÉ PONOŽKY, ŠÁTEK NA KRK A LEHNĚTE SI DO POSTELE NEJMÉNĚ NA DVĚ HODINY (OPTIMÁLNĚ JDĚTE SPÁT)

### NEJVHODNĚJŠÍ ČAS PRO PROCEDURU JE MEZI 19. A 21. HODINOU.

PRO MAXIMÁLNÍ ODPOČINEK A OPTIMÁLNÍ ÚČINEK SI MŮŽETE BĚHEM PROCEDURY ZAPÁLIT SVÍČKY, VONNOU TYČINKU A PUSTIT PŘÍJEMNOU RELAXAČNÍ HUDBU. MÁTE-LI MOŽNOST, DOPŘEJTE SI KOUPEL V DOBĚ, KDY VÁS NEBUDE NIKDO RUŠIT. KAŽDÝ MÁME NÁROK VĚNOVAT URČITÝ ČAS JEN SOBĚ A TATO SKVĚLÁ PROCEDURA K BYTÍ SAMI SE SEBOU PŘÍMO VYBÍZÍ.

Proceduru můžete opakovat každý měsíc s ohledem na Vaši pohodu.

### Upozornění a kontraindikace:

Hypersenzitivita na jód nebo jodidy; Hypertyreóza, Dermatitis herpetiformis - Duhring; Před a po léčbě radiojódem; opatrnost u osob: při popáleninách, zejména při poškození více než 20 % povrchu kůže; s velkými, otevřenými ranami; ošetřené lithiem; s nemocnou štítnou žlázou.