



Mini-utrensning

För att vara i balans är det viktigt att hålla sin tarm i ordning. Därför kan det vara av stort värde, om vi belastas med olika symtom, att rensa ut gammalt slagg som har lagrats i vår kropp. Ju mer slagg vi har i kroppen, desto viktigare är det att regelbundet rensa kroppens kanaler så att inte kroniska sjukdomar kan få fäste. Ett enkelt sätt att själv göra en utrensning är med hjälp av en Miniutrensning.

Se till att du har två dagar då du kan koppla av.

Dag 1:

På kvällen äter man något lättare ex grönsakssoppa eller bara te. Man går och lägger sig tidigt före kl. 22:00.

Dag 2: Utrensningsdag och vilodag.

Morgon:

Laxering med ricinolja (från ricinobusken) speciellt lämpligt för Vata och Pitta.

Dosering 1:a gången:

20 ml. (ca 1 msk) tas med lite varmt vatten, fruktjuice eller citron. Vid nästa tillfälle man gör en utrensning, kan dosen ev. höjas något, beroende på hur man reagerade vid första tillfället. OBS! Rådfråga först.

Tänk på att oljan skall vara **rumstempererad**. Ricinolja skall tas på fastande mage annars kan man kräkas lätt och man skall *inte* äta direkt efter. Räkna med tarmtömning 1-2 timmar efter intag. Det kan också bli flera tömningar. Detta renar inte bara den stora mag-tarm kanalen utan också bikanaler som har sitt utflöde i stora kanalen.

Under dagen:

Eftersom hela matsmältningen, den s k Agni, dämpas i och med ricinoljeintaget, är det bra att bara dricka till en början. Drick regelbundet kokt, varmt vatten, örtte eller gärna ingefärste. under dagen. Se till att vila, ha en skön dag, gör Yoga/Qi gong och meditation så att du hittar formen denna dag.

Middag:

När hungersignalen kommer igång framåt lunch/eftermiddag, är det lämpligt att äta något lätt t ex en varm soppa. Ät inga stora mängder denna dag. Gå till sängs senast kl. 22:00.

Dag 3:

Ha en lugn dag där du inte har för tungt fysiskt eller mentalt arbete. För att utnyttja utrensningen är det viktigt att du börjar iaktta din hungersignal och äter utifrån den, dvs regelbundet och lagom mycket.

Miniutrensning och kroppskonstitution:

För Vata-personer är det lämpligt att göra miniutrensning ca 1 gång varannan månad/ alt. vid årstidsväxlingarna.

För Pitta-personer kan vid behov utrensning göras något oftare, ca 1 gång i månaden/varannan månad.

För Kapha-personer kan miniutrensning göras ca 1 gång i månad under en begränsad tid.

Kom ihåg! Ej miniutrensning vid menstruation men gärna veckan före. Inte heller under fullmåne eller dagarna före fullmåne då detta redan har en utrensande effekt på kroppen.