



ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 03. 2019

Glauberova sůl - přírodní prostředek pro hloubkovou očistu těla, střev a zažívání

Přírodní chemická látka má velmi silné detoxikační účinky, které jsou vyhledávány po staletí v alternativní medicíně. Glauberova sůl se často používá...

Glauberova sůl se využívá v alternativní medicíně k [detoxikaci organismu](#). Účinná přírodní látka dokáže již při malých dávkách výrazně pomoci k vnitřní očistě těla, odplavení škodlivých látek i podpoře fungování celého organismu.

Glauberova sůl, pojmenovaná podle svého objevitele J. R. Glaubera, je **známá od 17. století rovněž jako mirabilit**. Dekahydrát síranu sodného neboli sodná sůl kyseliny sírové vzniká reakcí chloridu sodného, a právě kyseliny sírové. Glauberova sůl je **bílý, skelně lesklý nerost snadno rozpustný ve vodě**. Vyskytuje se jako usazenina v sedimentech v solných jezerech a zátokách izolovaných od okolí. Své využití má Glauberova sůl nejen v očištných kúrách lidského organismu, ale také ve sklářství nebo barvířství. Je podobná [hořké epsomské soli](#).

Přírodní projímadlo k pročištění organismu

Přírodní chemická látka má **velmi silné detoxikační účinky**, které jsou vyhledávány po staletí v alternativní medicíně. Glauberova sůl se často **používá při redukčních dietách i jako [sůl do koupele pro zkrášlení pokožky](#)**. Vyzkoušejte také [domácí koupelové soli](#).

Příznivé účinky Glauberovy soli na fungování organismu

- detoxikace od škodlivých látek
- vyplavení žlučových kamenů z těla
- podpora fungování žlučníku a jater
- silné projímadlo
- pročištění cév a lymfatických uzlin
- odkyselení organismu
- částečná dehydratace a odvodnění organismu

Detoxikace těla pomocí Glauberovy soli

Pro hloubkovou očistu je vždy vhodné vyhradit si volný den, třeba o víkendu. **Glauberova sůl se používá jako přírodní projímadlo s rychlým a účinným pročištěním celého trávicího traktu.** Díky Glauberově soli dochází k **pročištění střev, jater a žlučníku.**

Jak se připravit na detoxikaci organismu?

- Na detoxikaci organismu je potřeba se připravit. Večer před očistným dnem si dejte jen lehkou večeři, jako je salát nebo polévka.
- Vyvarujte se smaženým, tučným pokrmům i masu. Trávení pak nebude tak zatížené a lépe se pročistí.
- Nepijte slazené nápoje, kávu ani alkohol, pouze čistou vodu nebo bylinné čaje.

Silné projímací účinky a odstranění žlučových kamenů

1. den očisty Glauberovou solí

Ráno v den očisty přichází čas Glauberovy soli. Jednu lžici přírodního projímadla rozpustíte v malém množství teplé vody. Po vypití roztoku Glauberovy soli už následně po celý den nejezte žádnou tuhou stravu. V průběhu očistného detoxikačního dne pijte pouze vodu, bylinné čaje nebo ovocné šťávy.

Glauberova sůl má silné projímací účinky, proto nejlépe po celý den zůstaňte doma. Účinek přichází velmi rychle a **střeva se důkladně pročistí formou průjmu.** Díky očistné kúře se podpoří funkčnost žlučníku, žlučodů, jater i tlustého střeva. Proces může trvat celý den, proto se doporučuje spíše jen odpočívat a mít **klidový režim.** Glauberova sůl v těle pracuje a **postupně uvolňuje usazené škodliviny i žlučové kameny z těla ven.**

2. den a následující dny očisty Glauberovou solí

S pročištěním trávicího traktu se z těla **vyplavují nejen veškeré škodlivé látky, ale i trávicí enzymy.** V následujících dnech po očištění je proto třeba zvolit jednoduchou stravu plnou lehce stravitelné zeleniny, ovoce, obiloviny nebo luštěniny. Nové trávicí enzymy se znovu vytvoří přibližně do tří dnů. Detoxikační kúru pomocí Glauberovy soli můžete **znovu opakovat po nejméně 14 dnech.**



Glauberova sůl podporuje redukční diety

Pokud chcete použít Glauberovu sůl jako prostředek k hubnutí, nezapomeňte však na kvalitní stravování. **Síran sodný zbaví tělo usazených látek v trávicím traktu a napomůže ke zrychlení metabolismu.** Jednorázový úbytek hmotnosti ale často vede k nežádoucímu jojo-efektu a nabrání ztracené hmotnosti ve vyšší míře zpět. Při redukci hmotnosti můžete Glauberovu sůl použít jako urychlení trávicího traktu. Nezapomínejte ale na dostatek pohybu a zdravou, vyváženou stravu, které jsou základem dlouhotrvajícího, zdravého hubnutí.

Očista dokáže povzbudit tělo, dodat sílu i zlepšit fungování trávicího systému. Detoxikační a hubnoucí kúry pomocí síranu sodného **neužívejte dlouhodobě.** Glauberova sůl v průběhu detoxikace odstraňuje z těla nejen škodlivé látky, ale i potřebné minerály, vitamíny a další důležité prvky pro správné fungování organismu.

Relaxační, detoxikační koupel s přídavkem Glauberovy soli

- Glauberova sůl dokáže pomoci tělu zevnitř i zvnějšku. **Sůl není jen projímadlem, ale můžete ji využít i v kosmetice.** Síran Sodný je při své krystalické podobě a dobré rozpustnosti vhodný pro léčivé koupele. I pokožka si zaslouží důkladné pravidelné čištění. Přidáním síranu sodného do koupele **odbouráte stres i napětí z těla.**
- Glauberovu sůl přidejte do koupele spolu s mořskou solí a esenciálními oleji, které provoní celou koupelnu. Síran sodný **stimuluje fungování lymfatických uzlin, a tak pomáhá k rychlejšímu vyloučení toxických látek.** Směs Glauberovy soli, himalájské soli a dalších vonných přísad pomůže k uvolnění napětí, stresu a také od bolesti svalů i kloubů.
- Glauberovu sůl neboli síran sodný snadno pořídíte **v obchodech s bylinkami a alternativní medicínou, v lékárnách nebo v internetových obchodech.** Nesprávně se někdy zaměňuje za epsomskou sůl, která má jiné účinky.

Vyzkoušíte očistu Glauberovou solí?