

Aromatické koupelové soli Epam

vyrobené podle tibetských
receptur,

jejich přínos a způsoby použití

Copyright©2018 Miroslava Pohunková

Markéta Čechová Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez souhlasu majitele práv.

Pro povolení publikování obsahu tohoto materiálu pište na [.info-tibmed@9xsdeloukuzdraveni.cz](mailto:info-tibmed@9xsdeloukuzdraveni.cz)

Když se cítíte:

- unavení, že byste nejraději padli „do peřin“ a dlóóóuho nevstali
- hlava vás pobolívá a někdy je jako „střep“
- záda a klouby byste nejraději „zrušili“
- svaly vám volají „alarm“ z přetížení a „chytají“ je křeče
- kůže vás svědí až pálí a vy se můžete udrbat až na kost
- nedokážete se soustředit – v práci se vám kupí úkoly, které ne a ne dokončit
- špatně se vám spí, místo spaní „rotujete jako lodní šroub“ a stres vás „drtí“, takže si nedokážete pořádně odpočinout
- doma na vás „křičí“ práce ze všech stran, kterou odkládáte už snad věčnost
- už nemáte sílu na společný čas s partnerem - dětmi – rodinou, „uklízíte se“ co nejpřímější cestou do postele a na dveře věšíte ceduli „NERUŠIT!“

Potřebujete:

- na chvíli „vypnout“ a nechat všechno – úkoly pro šéfa/šéfku, domácí práce, technickou na auto, kam letos na dovču a kolik to bude stát a nebo cokoliv jiného, dalšího – **out off**
- nejlépe vyměnit hlavu za nějakou čerstvější, odpočatou, které to bleskově myslí, úkoly řeší bravurně a s elegancí, srší nápady jejichž výbuch ohromí nadřízené i všechny ostatní kolem vás
- ve svalech pocítit sílu a v kloubech pohodovou jistotu, že byste mohli „skály lámat“ (to raději ne), ale třeba konečně udělat tu dlouho odkládanou polici na kořenky (jste – li kutilové) nebo si konečně vyšlápnout na výlet ať už pěšky nebo na kole, jít si zaplavat, a nebo si vychutnávat parádní jízdu na lyžích či snowboardu
- cítit volnost, radost z bytí, a konečně navštívit sestřenice, bratrance s tetičkou a strýčkem nebo se sejít s přáteli, které jste „věčnost“ neviděli, protože jste na ně neměli čas ani chuť klábosit
- chcete se prostě fyzicky i psychicky uvolnit, konečně si pořádně odpočinout – vysspat, abyste mohli dělat to, co chcete



Aromatické koupele patří mezi nejstarší metody léčení. Počátky můžeme nalézt ve starém Babylonu, Persii, Tibetu. Tyto koupele působí komplexně na zdraví člověka. Způsob působení solí je dvojitý - jednak se léčivé látky vstřebávají přes kůži celým povrchem těla a za druhé ovlivňují organismus přes čichové receptory = **aromaterapie**. Tyto receptory při rozdílných vůních aktivují postupně všechny části mozku a přes centrální nervovou soustavu se jejich účinek přenáší do různých systémů a orgánů. Doktor Bach dokázal, že za pomoci vůní můžeme působit na nervový systém a tak měnit stav psychiky.



Reflexní terapie je druhý způsob, kterým aromatické koupele působí na organismus. Aromatické koupele aktivují kožní zóny a biologicky aktivní body na povrchu kůže. Pomocí těchto bodů dochází k ovlivnění systémů a orgánů v lidském těle. Každý orgán má svoji projekci (bod) na povrchu kůže. Pokud orgán není v pořádku, je bod na kůži velmi citlivý a při tlaku bolí. Často mívá i vyšší teplotu, než body okolní. Tyto zóny se nazývají podle

objevitelů Lacharijeva a Gedy. V Tibetu a Číně má tisíciletou tradici léčení různých onemocnění pomocí biologicky aktivních bodů, kterých se na lidském těle nachází více než tisíc. Jsou propojeny s různými orgány a systémy v celém organismu. Na biologicky aktivní body můžeme působit pomocí jehliček (akupunkturou), akupresurou nebo moxováním (zahříváním). Také je velmi účinné aktivovat tyto body pomocí olejů nebo aromatických koupelí. Při použití koupelí dochází k nastolení harmonie organismu za pomoci čichových receptorů a biologicky aktivních bodů.

Bohužel oficiální medicína používá pouze minerální nebo čistě solné koupele. Některé firmy, které vyrábějí parfémy, začaly přidávat do solných koupelí aromatické koncentráty, které jsou více či méně sestaveny na bázi chemické, čili synteticky vyrobené. Mají hezčí sytou barvu, příjemnou pronikavou vůni a škodlivě působí na organismus. Informace zdraví v sobě nesou pouze přírodní vůně bez rozpouštědel, umělých stabilizátorů, barviv a parfémů.

Pro léčebné aromatické koupele a aromaterapii můžeme používat pouze přírodní extrakty léčivých rostlin. Abychom zcela chránili léčebné účinky aromatických olejů a různých rostlinných extraktů v podobě informací, používáme při výrobě technologie a receptury získané přímo z Tibetu. Účinky jsou ještě zesílené technologií zvanou STRUKTUROVÁNÍ. Tato technika je patentována a byla vyvinuta na Sibiři skupinou léčitelů, v čele s akademikem Skvorcovem. Informace, které jsou zakódovány v léčivých rostlinách, jsou při výrobě ochráněny tibetským postupem a navíc obohaceny technologií STRUKTUROVÁNÍ, která dodává potřebnou energii všem nemocným buňkám, aby došlo k jejich obnově.

Profesor medicíny Zolotnický působil v Tibetu, kde se v kláštorech učil tamní přírodní medicínu a studoval tibetské tradice. Podle těchto tradic a technologií jsme vyvinuli celou řadu různých aromatických **solí**, **olejů** a **balzámů** určených ke koupelím, masážím a aromaterapii. Jsou označeny názvem **EPAM**. Propracovali jsme také metodiku aromatických koupelí.

Způsoby použití:

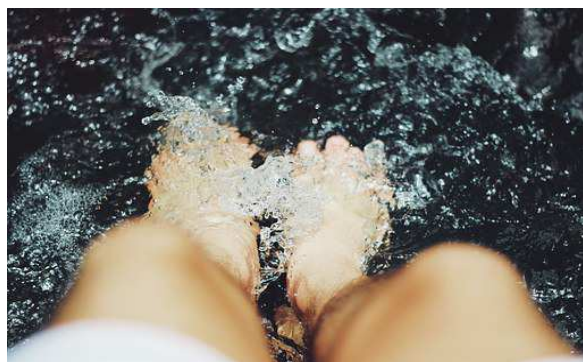
1. **Koupele celkové:** provádějte po umytí mýdlem a osprchování, tak jak jste zvyklí. Dále postupujte takto: nejprve aroma soli vdechujte, pak umyté, osprchované tělo natřete solí. Do napuštěné vany (voda by měla mít cca 36 - 39°C) dáme 1-2 polévkové lžíce aromatické soli a přidáme ještě nejméně další 4 – 8 polévkových lžic kuchyňské soli (abychom zvýšili koncentraci). Natření se ponoříme do lázně a ve vaně relaxujeme 15 - 20 minut. Po koupeli není nutné se sprchovat a je vhodné nechat tělo uschnout. Takto se účinky bylin rozloží rovnoměrně po celém těle, pokožka bude vláčná a bude příjemné vonět. Koupel provádějte po dobu 20 dní - 10 dní 1x denně, a 10 dní 1x za 2 dny.

- **Artróza:** do umyvadla (popř. jiné nádoby) napustíte vodu o teplotě **37 - 47°C** a dáte do ní jednu polévkovou lžíci aromatické soli. Do nádoby namočíte postižený kloub na 5 - 30 minut. Důležité je udržet stálou teplotu vody. Další možnou procedurou je **hnětení solné kaše**; do nádoby nasypete tolik soli, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota kaše by měla být stejná jako u předešlé lázně. Takto vzniklou solnou kaši hněteme 2 - 3x denně po dobu 10 - 30 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.



- **Artritida, revmatismus, dna:** koupel připravíte takto: do umyvadla (popř. jiné nádoby) napustíte vodu o teplotě 27 - 37°C a dáte do ní jednu polévkovou lžíci aromatické soli. Do nádoby namočíte postižený kloub na 5 - 15 minut. Další možnou procedurou je **hnětení solné kaše**; do nádoby nasypete tolik soli, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota kaše by měla být stejná jako u předešlé lázně. Takto vzniklou solnou kaši hněteme 2 - 3x denně po dobu 10 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.

Šri Matadží darovala světu učení **Sachadží jogu** , která mimo jiné doporučuje metodu umyvadlových koupelí nohou.



2. Koupele nohou: - při **zvýšené teplotě, zvýšeném krevním tlaku, nespavosti, nervové podrážděnosti a stresu, při zánětlivých procesech** doporučujeme jako spolehlivý uklidňující prostředek koupel s použitím „Mátové aromatické soli“ nebo „Na příjemný spánek“ a to následovně: připravte si 2 nádoby (tak velké, aby se Vám tam pohodlně vešlo celé chodidlo) s aromatickou solí. Do 1. dáme studenou vodu cca 12°C (sůl rozpustíme v malém množství horké vody a vlijeme do nádoby se studenou vodou) a do 2. velmi teplou až horkou cca 40°C. **Pravou nohu ponořte do studené vody a levou nohu do teplé až horké.**



- **při únavě, prochlazení a při sníženém krevním tlaku** ponořte pravou nohu do teplé až horké a levou nohu do studené lázně. Nohy v umyvadlech můžete prostřídat, ovšem s tím pravidlem, že nohy v *opačných* umyvadlech ponecháte **POUZE 1/5 – 1/10** doby z celkového času v *patříčných* umyvadlech. A skončíte **VŽDY** v patříčné nádobě = ve vodě, kde koupel začala.

3. **V sauně:** kůže se potírá aromatickou solí po druhém zpocení, pro očištění a zlepšení výživy kůže.

4. **Inhalace:** 1 čajová lžička aromatické soli na 50ml vody

5. **Kloktání:** 1 čajová lžička aromatické soli do 100ml vody

6. **Ve sprše:** Osprchované tělo potřeme aromatickou solí, necháme působit 5 – 10 minut, poté znovu osprchujeme. Je vhodné sůl po těle roztírat. Tato metoda očišťuje a zlepšuje výživu kůže. Při lupénce je vhodné použít mátovou nebo propolisovou aromatickou sůl.

7. **Aromaterapie:** sůl dáme do vhodné nádoby a vdechujeme aroma soli 2 – 3x v průběhu dne, nebo před spánkem 1 – 5 minut. Aromatickou sůl vybíráme podle účinků nebo vůně, která je nám nejbližší, nejpříjemnější.