



Meri Bura, dr. med.
Health & wellness coach



MULIEROV WELLNESS SAVJETNIK

Cjelovit program čišćenja

Svaki program koji pristupa klijentu individualno, najbolji je program. Unatoč tomu, postoje neke postavke koje vrijede za sve. Detoksikacijski program Mulier Gaia sastavljen je u suradnji Holističkog centra Mulier i internacionalne škole za jogu Gaia. Slijedi temelje svake detoksikacije uz liječnički pregled prije ulaska u program, kao i pregled liječnika na kraju programa uz preporuku za kontinuiranu detoksikaciju nakon završenog programa. Liječnik će na početku utvrditi jeste li zdravstveno podobni za detoksikaciju, u kojem omjeru te koji su preparati i lijekovi podobni za vas. Program počinje informativnim predavanjem o anatomiji i fiziologiji tijela, prvenstveno probave i ishrane. Klijenti se informiraju i o izlučivanju toksina iz organizma putem bubrega, kože i disanja. Nakon toga (ulaz je slobodan), slijedi petodnevni detoksikacijski program koji se sastoji od svakodnevnog dvosatnog dolaska u Holistički centar Mulier. Svaki dan, odnosno, jut-

ro (uz vas su liječnik i učitelj joga) počinje detoksikacijskim vježbama joga i disanja, uzimanjem preparata po protokolu, pregledom detoksikacijskog dnevnika (podaci o spavanju, probavi, razini energije), a slijede ručak u restoranu Lari Penati, upute za kućnu prehranu te individualno praćenje i uputa voditelja programa. Važno je pridržavati se i jednostavnih uputa za punjenje energijom i snagom. Treba konzumirati što više voća u bilo kojem obliku. Svježe, suho ili u obliku nezastadenih i svježe pripremljenih sokova, voće će vam vratiti energiju i vitalnost. Pijte što više

vođe jer je presudna za zdravlje i ima temeljnu ulogu u svim fiziološkim procesima. Vođa je neizostavan dio svakog detoksikacijskog programa. Pijte osam do deset čaša izvorske ili očišćene vode svaki dan. Ona pomaže eliminaciji toksina, poboljšava metabolizam, raspoloženje i izgled kože. Jedite što više zelenog povrća, integralnih žitarica, mahunarki, hrane bogate vlaknima te limun.

**Uđite u program,
očistite svoje
tijelo, naučite sve
o detoksikaciji i
doznajte što je
najbolje za vas**