



Cataplasmas de Aceite de Castor

Es una práctica sencilla para desintoxicar suavemente el cuerpo. Tiene un efecto antiinflamatorio al reducir la congestión linfática y estimulando el drenaje de desechos.

Cuando el aceite de ricino se absorbe a través de la piel (según Cayce y McGarey), aumenta el recuento de linfocitos. El aumento de linfocitos acelera la eliminación de toxinas de los tejidos, lo que promueve la desintoxicación y la reparación celular.



Lo que necesitas:

1. Una botella de aceite de ricino orgánico.

2. Dos piezas de franela de algodón o un set de compresas.
3. Pieza de plástico fino si la haces con franela.
4. Una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente.
5. Una toalla vieja (el aceite de ricino mancha, por lo que es mejor usar una toalla vieja).
6. Otra toalla o un protector para tu cama o el lugar donde te vayas a acostar.

Cómo hacer la compresa

Cortar 2 paños de franela de algodón del tamaño de la zona que vas a cubrir (puede ser de una camiseta vieja). También tenemos disponibles las compresas para varios lugares (pregunta en nuestra tienda).



Calientas aceite de ricino al baño maría y lo viertes sobre el paño de algodón.

Colocas la cataplasma como una compresa sobre la zona a tratar y envuelves con papel film transparente o una envoltura de plástico fino.

Te acuestas sobre una toalla y colocas una almohadilla caliente encima de la cataplasma a temperatura media (puede ser una bolsa de agua caliente).

Dejar actuar durante al menos una hora.

Aprovecha para relajarte y respirar profundamente. Escucha un audio agradable o lee un libro.

Retira la cataplasma con una toalla húmeda tibia con bicarbonato.

** Una vez usada, la pieza de franela se puede doblar y guardar en un contenedor en el congelador. Se puede reusar.

Nota: puedes usar el aceite de castor tibio en cualquier parte que necesite desinflamar y drenar (congestionamiento, quistes, masas, inflamaciones...) y también se pueden aplicar unas gotitas en el ombligo antes de dormir.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

www.lunavital.com

www.lunavitalusa.com

www.raquelinaluna.com



@Lunavitalrd

@raquelinaluna