

CAPITOLUL 1

Noțiuni generale despre uleiurile esențiale

Instrucțiuni de folosire a manualului	5
Ce înseamnă uleiuri esențiale?	6
Importanța calității	8
Utilizarea uleiurilor esențiale	9
Cantități/Diluare	10
Piramida sănătății și a stării de bine	11
Ghid de distribuire a uleiurilor esențiale	12

CAPITOLUL 2 Alimentație/Proceduri

Abces/furuncul	20	Atacuri de panică	34
Abcese (dentare)	20	Ateroscleroză	34
Acarieni	20	Autism	35
Acarieni	21	Bacterii	36
Acnee	21	Balonare	36
Add sau adhd	22	Boala celiacă	37
Afectare cauzată de schimbarea fusului orar	22	Boala Crohn	38
Afecțiuni cardiace congenitale	22	Boala gură-mână-picior	38
Afecțiuni respiratorii	23	Boala Hashimoto	39
Afte	23	Boala intestinului iritabil	39
Aids/hiv	23	Boala Lyme	40
Alergii	24	Boala Meniere	41
Alergiile la animale	24	Boala Parkinson	41
Alunițe	25	Boala vezicii biliare	42
Alzheimer	25	Boală gingivală	43
Alăptare (stimulent)	25	Boală hepatică	43
Amenoree	26	Boli autoimune	44
Amețeli	26	Boli cardiovasculare	45
Amigdalită	26	Bronșită	46
Anchilozare musculară	27	Bufoari	46
Anemie	27	Bulimie	47
Angină	28	Bursită/higromă	48
Anorexie	28	Buze uscate	49
Anticoagulant (împotriva formării cheagurilor)	29	Bătăuri (Vezicule)	49
Apneea în timpul somnului	30	Calculi biliari	50
Aritmie	31	Calusuri	50
Arsuri	31	Cancer	50
Arsură solară	31	Candidoză	51
Articulații inflamate	32	Candidoză bucală	51
Artrită	32	Candidoză vaginală	52
Artrită reumatoidă	33	Capacul de leagăn (dermatită seboreică infantilă)	52
Astm	33	Carii dentare	52
Atac cerebral	33	Ceață mentală	52
		Celulită	53

Chicken Pox	54	Disfagie	78
Chist ganglionar	54	Disfuncție bipolară	79
Chist ovarian	55	Disfuncții erectile	80
Chist sebaceu	55	Dismenoree	80
Chisturi	55	Diverticulită	81
Cicatrici	56	Dizenterie	81
Ciclu menstrual	56	Durere	82
(neregulat/foarte slab)	56	Durere de urechi	82
Circulație proastă	57	Durere musculară	83
Circulație sanguină	57	Dureri articulare	83
periferică precară	57	Dureri cervicale	84
Ciroză	57	Dureri cronice	84
Colici	58	Dureri de cap (glicemie)	85
Comoții	58	Dureri de cap (sinus)	85
Concentrare	58	Dureri de cap (tensiune)	85
Concentrare mentală	59	Dureri de cap	86
Congestia sinusurilor	59	Dureri de creștere	87
Congestie mamară	60	Dureri de gât	88
Congestie nazală	60	Dureri dentare	88
Conjunctivite	61	Dureri de oase	88
Constipație	61	Dureri de picioare	89
Cotul tenismenului	62	Dureri de spate	89
Crampe (abdominale)	63	Dureri de stomac	91
Crampe (intestinale)	63	Dureri de tibie	91
Crampe/		Dureri la erupția dinților	92
dureri (menstruale)	64	Dureri menstruale	92
Crampe (musculare)	64	Dureri musculare	93
Crampe ale picioarelor		Dureri toracice	93
/Cârcei	65	E.Coli	94
Căderea părului	65	Echimoze	94
Demență	66	Echimoze pe	
Dependența de alcool	66	suprafețe extinse	95
Dependența de mâncare	67	Edeme	95
Dependența de tutun	68	Efecte negative	
Dependență (fumat)	68	cauzate de radiații	96
Dependență de droguri	68	Eliminarea toxinelor	
Depresie	69	din sânge	96
Depresie post-partum	70	Emfizem pulmonar	96
Dermatite	71	Emotivitate	97
Dermatite atopice (eczeme)	72	Endometrioză	98
Destresare	72	Energie scăzută	99
Detoxifiere	73	Entorse	99
Dezechilibre ale insulinei	73	Epilepsie	100
Dezechilibre hormonale		Epuizare din	
(cortizol)	74	cauza caniculei	100
Dezechilibre		Erupții herpetice	101
hormonale (femei)	75	Faringită streptococică	102
Dezechilibru		Fasceită plantară	102
hormonal (bărbați)	75	Febra Dengue	103
Diabet	76	Febră reumatică	103
Diaree	76	Fibroame	103
Dificultăți de învățare	77	Fibromialgie	104
Dificultăți la auz	77	Fibroză chistică	105
Difterie	78	Fracturi de stres	105
		Gastrită	106

Gastroenterită	106	Încredere scăzută	135	Otită externă	159	Rău de mișcare	186
Gaze (flatulență)	107	Înțepături de insecte	136	Palpitații	159	Rău de înălțime	186
Giardia	107	Înțepături de țânțari	137	Pancreatită	160	SAMR	187
Gingivită	108	Înțepătură de albină	137	Paralizie facială temporară	160	Sarcina	188
Glicemie scăzută	108	Înțepătură de viespe	138	Paraziți	160	Schizofrenie	189
Gonoree	109	Laringită	138	Pecingine	160	Sciatică	189
Grețuri matinale	110	Leziuni cerebrale	139	Pentru sporirea nivelului de concentrare	161	Scleroză multiplă	190
Gripă	110	Leziuni cutanate		Perimenopauză	161	Scoriații	191
Gută	111	(răni, tăieturi)	139	Picior de atlet	162	Scrâsnirea dinților	191
Gușă	112	Leziuni cutanate provocate de temperaturile joase	139	Piele crăpată	162	Sforăit	192
H. Pylori	112	Leziuni diabetice	140	Piele uscată	163	Simptome de sevraj	192
Halitoza	113	Leziuni la nivelul cartilajelor	140	Piele uscată	163	Sindrom	
Halucinații	114	Leziuni la nivelul țesutului conjunctival	140	Pietre la rinichi	163	premenstrual (SPM)	193
Hematom	114	Libidou (scăzut)	141	Pinteni osoși	164	Sindromul Asperger	193
Hemofilie	114	Lumbago	141	Pneumonie	164	Sindromul Cushing/ Hiperkortizolism	194
Hemoroizi	115	Mahmureală	142	Polipi	164	Sindromul de canal carpian	195
Hepatitis	115	Malaria	143	Pori infundați	165	Sindromul de stres	
Hernia (hiatală)	116	Mastită	143	Probleme ale lactației	166	post-traumatic (PTSD)	196
Hernie de disc	116	Mastoză fibrochistică	144	Probleme de echilibru	166	Sindromul Down	196
Herpes simplex	117	Meningită	144	Probleme legate de greutate	167	Sindromul inimii frânte	196
Hiperactivitate	118	Menopauză	144	Probleme respiratorii	168	Sindromul intestinului iritabil	197
Hiperglicemie	118	Menoragie (sângerări menstruale excesive)	144	Producție scăzută de lapte matern	168	Sindromul intestinului permeabil	197
Hiperplazia benignă de prostată	119	Menținerea sănătății aparaturii urinar	145	Prostată	169	Sindromul picioarelor neliniștite	198
Hipersomnie	119	Metabolism scăzut	145	Psoriazis	170	Sindromul umărului înghețat	198
Hipertensiune	120	Migrene	146	Purici	171	Sinuzită	199
Hipertiroidism	121	Migrene cronice	147	Păduchi	172	Sistem imunitar	200
Hipoglicemie	121	Modificarea nivelului de estrogen	148	Păr fragil	173	Spasme musculare	200
Hipotirdism	121	Modificări ale dispoziției	148	Păr gras	174	Stare de convalescență	200
Icter	121	Mononucleoză	149	Păr uscat	174	Stare de neliniște	201
Iederă otrăvitoare	122	Mucegai/Igrasie	150	Recuperare după exerciții fizice	175	Stejar otrăvitor/sumac	202
Imperfecțiuni ale pielii	122	Muscătură de căpușă	150	Reflux gastric	176	Stări de agitație	202
Impotență	123	Măhnire	151	Reflux gastric la bebeluși	177	Stări de anxietate	202
Incontinentă	123	Mâncat în exces	152	Reflux gastro estrofagial (BRGE)	177	Stări de apatie/proastă dispoziție	203
Indigestie	124	Mâncărime pe baza unei infecții fungice	153	Repelent contra insecte	177	Stări de greață	204
Infecție	125	Mâncărimi	153	Respirație urât mirositoare	178	Stări de leșin	204
Infecție cu stafilococ	125	Mătreață	153	Retenție de apă	179	Stări de nervozitate	205
Infecție dentară	126	Negi	153	Revigorant	180	Stări de oboseală	206
Infecții ale tractului urinar	126	Negii genitali	154	Rezistență la insulină	180	Stări de oboseală și surmenare	206
Infecții fungice ale pielii	126	Negii plantari	154	Rezistență scăzută	181	Stări de teamă	207
Infecții renale	127	Neuropatie	155	Rigidizarea arterelor	182	Stări febrile	207
Infecții toracice	127	Nevralgie	155	Rinita alergică	183	Sughiț	208
Infecții urinare (cistite)	128	Obezitate	156	Rinită	183	Sângerări gingivale	208
Infertilitate (femei)	128	Oboseală cronică	157	Rujeolă	184	Sângerări menstruale (excesive)	209
Inflamație	129	Oboseală mentală	157	Răceală	184	Sângerări nazale	209
Inflamație a urechii	130	Ochi umflați	157	Răni (sângerare)	185	Sănătate orală	209
Inhibitor apetit	130	Oreion	157	Răni ale cartilajului genunchiului	185	Șoc	210
Insolație	131	Osteoartrită	158	Răni infectate	185	Tendinită	211
Insomnie	131	Osteoporoză	159				
Intoleranță la lactoză	132						
Intoxicații	133						
Iritație	134						
Iritație de la scutec	134						
Încetinirea funcției suprarenale	135						

Tensiune (musculară)	212
Tensiune arterială crescută	212
Tensiune arterială scăzută	213
Tinitus	214
Toxicitate cauzată de metale grele	215
Toxiinfecție alimentară	215
Transpirație	216
Traumatism cervical tip lovitură de bici	217
Traume emoționale	217
Traume puternice	218
Travaliu	218
Tuberculoză	219
Tulburare afectivă sezonieră	219
Tulburare de alimentație (mod necontrolat de a mânca)	220
Tulburare obsesiv compulsivă (TOC)	221
Tuse	222
Tuse convulsivă	222
Ulcer bucal	223
Ulcere (gastric)	223
Ulcere	224
Ulcer gastroduodenal	225
Unghie încarnată	225
Unghii casante	226
Urcior	226
Urinări nocturne involuntare	227
Urinări pe timpul nopții	228
Urticarie	229
Valori crescute ale colesterolului	229
Valori scăzute ale testosteronului	230
Vedere încețoșată	231
Vene varicoase	231
Vergeturi	232
Vertij	232
Vertigo	232
Veziicule (bătăături)	233
Viermi	234
Virus	234
Virusul respirator sincitial (VRS)	235
Voce răgușită	236
Vomă	237
Zona Zoster	237

CAPITOLUL 3 Soluții naturiste	239
Uleiuri în stare pură	240
Mixturi de uleiuri esențiale	274
Suplimente alimentare	296

CAPITOLUL 4 Nutriție adecvată	313
Nutriție adecvată	316
Digestie sănătoasă	317
Recomandări pentru o alimentație corectă	320
Recomandări pentru evitarea exceselor alimentare	321

CAPITOLUL 5 Mișcare	323
Energie și vitalitate sporită	325
Recuperare	326
Sanatatea oșelor și a articulațiilor	327
Controlul greutateii	328
12 argumente pro mișcare	330

CAPITOLUL 6 Importanța odihnei și gestionarea nivelului de stres	333
Durata și calitatea somnului	335
Gestionarea nivelului de stres	336
Îmbunătățirea sănătății emoționale	337
Importanța somnului	338
Modalități de combatere a stresului	339

CAPITOLUL 7 Reducerea consumului de substanțe toxice	341
Evitarea expunerii active și pasive a organismului la factorii toxici	343
Evitarea expunerii în mediu toxic	344
Soluții de purificare a aerului ambiental cu ajutorul unor difuzoare speciale	345
Purificarea și detoxifierea organismului	346
30 zile – program de purificare	348
30 zile – program de purificare și refacere a organismului	349

CAPITOLUL 8 Întreținere personală sistemică	353
Proceduri fundamentale	355
Sistemul cardiovascular	356
Sistemul digestiv	358
Glandele endocrine	360
Sistemul imunitar / limfatic	362
Sistemul muscular	364
Sistemul nervos	366
Sistemul renal / urinar	368
Aparatul reproductiv masculin	370
Aparatul reproductiv feminin	372
Efectuarea examenului mamar la domiciliu	374
Sistemul respirator	376
Sistemul osos	378

CAPITOLUL 9 Îngrijire terapeutică proactivă	381
--	-----

Index	384
--------------------	-----

*Capitolul 1***NOȚIUNI GENERALE
DESPRE ULEIURILE
ESEȚIALE**

*„Sănătatea nu este doar lipsa efectivă a unei afecțiuni
sau a unei infirmități, este de fapt o stare generală
de bine a corpului, minții și sufletului.”*

(Constituția Organizației Mondiale a Sănătății)



Uleiurile esențiale sunt compuși chimici extrași din plante. Acești compuși definesc parfumul plantei, protejează planta, însă pot avea un rol important și în procesul de polenizare. Compușii chimici se extrag din frunze, flori, coajă, tulpini, rădăcini, din rășina și din semințele plantelor. Un ulei esențial are în compoziția sa sute de substanțe de acest tip, iar concentrațiile diferite ale acestora conferă fiecărui ulei esențial în parte proprietăți distincte și beneficii curative.

CUM ACȚIONEAZĂ ULEIURILE ESENȚIALE?

Așa cum fiecare ulei își are propria sa compoziție chimică, la fel și aromele sau beneficiile date de acestea sunt unice. De exemplu, uleiul de lavandă conține substanțe ce ajută la reducerea stărilor de anxietate și stres, ameliorează senzația de disconfort în cazul iritațiilor cutanate și contribuie la ameliorarea somnului. Administrarea internă a uleiului de tămâie va întări sistemul imunitar și sistemul nervos, și va fortifica deopotrivă funcțiile celulare. Uleiurile esențiale au nenumărate proprietăți de augmentare a stării generale fizice, psihice și emoționale în viața de zi cu zi.

COMPUSII AROMATICI VOLATILI

Probabil că sunteți deja familiarizați cu termenul „volatil” folosit în descrierea uleiurilor esențiale. Volatil înseamnă procesul prin care moleculele minuscule au tendința de a se transforma, la temperatura camerei, din stare lichidă în stare gazoasă. În momentul deschiderii unei sticlute de ulei pentru prima dată, veți simți imediat aroma specifică și, de cele mai multe ori, chiar de la distanță.



LBRIS

We know
books

Puritatea și calitatea unui ulei esențial sunt direct proporționale cu beneficiile acestuia. Fiecare ulei esențial are o formulă chimică și compuși specifici, precum sunt ingredientele într-o rețetă, cele care conferă efectele unice date de aceasta. Pentru a păstra gradul de puritate al uleiurilor și pentru obținerea unui efect terapeutic optim, ne dorim ca toate „ingredientele” naturale să se regăsească în acestea, fără alte adaosuri. Un ulei esențial pur este 100% natural, nu conține aditivi sau substanțe ce ar putea provoca efecte adverse sau chiar stări de rău.



Procesul de obținere a uleiurilor esențiale de calitate începe prin cultivarea speciilor de plante cu efecte terapeutice semnificative, continuând cu creșterea și îngrijirea acestora în cele mai prielnice condiții, recoltarea cu acuratețe și transportarea în siguranță a selecțiilor din plante în vederea prelucrării.

După ce selecțiile din plante au fost prelucrate, iar uleiurile esențiale au fost extrase sau distilate, fiecare ulei în parte va fi testat pentru stabilirea compoziției chimice, ulterior vor fi testate din nou în laboratoarele de producție, apoi vor fi testate pentru a treia oară și ultima, înainte de introducerea lor în sticlulele care vor ajunge la consumatori. Testările au ca scop verificarea uleiurilor esențiale pentru eventuala pătrundere a unor agenți ce ar putea contamina calitățile acestora.

Fiecare fază a testării presupune verificări multiple, precum:

- Testarea uleiurilor la nivelul percepției senzoriale umane – vizual, olfactiv, gustativ și tactil.
- Testarea pentru identificarea unor microorganisme precum fungii, bacteriile, virusii sau mușcăciunii, ce ar putea compromite puritatea uleiului.
- Testarea pentru verificarea proporțiilor din compoziția uleiului.
- Testarea unui lot întreg pentru verificarea nivelului de calitate și eficacitate al uleiurilor.
- Testarea pentru identificarea prezenței unor compuși sintetici sau a metalelor grele.

CELE MAI BUNE ULEIURI ESENȚIALE SUNT CELE ORGANICE?

Nu — acestea sunt superioare celor organice, Nu doar că sunt omologate ca fiind cele mai calitative uleiuri, fără aditivi chimici cum sunt pesticidele, herbicidele sau compuși sintetici, acestea au o compoziție chimică optimă, toate elementele fiind în cantități corespunzătoare.



Arome ambientale

MOD DE UTILIZARE

- **Inhalați** direct din sticlăuță.
- **Aplicați** 1-2 picături pe palme, frecați palmele una pe suprafața celeilalte, inhalați din palmele alăturate.
- **Aplicați** uleiul dumneavoastră preferat pe piele, ca pe un parfum.
- **Folosiți** un difuzor special pentru dispersarea continuă a uleiurilor esențiale în încăpere.

BENEFICII

- **Îmbunătățesc** și echilibrează starea emoțională.
- **Au efecte** revigorante și energizante, precum și calmante, liniștitoare.

Aplicare cutanată

MOD DE UTILIZARE

- **Aplicați** direct pe talpa piciorului.
- **Amestecați** cu un ulei emolient, precum cel de cocos fracționat, și aplicați pe zona corespunzătoare.
- **Masați** amestecul de ulei emolient cu ulei esențial pe toată suprafața spatelui și pe întreaga lungime a coloanei.

BENEFICII

- **Ameliorează** condiția zonei afectate.
- **Se absoarbe ușor** și pătrunde în fluxul sanguin, pentru a fi distribuit în tot organismul.

Administrare internă

MOD DE UTILIZARE

- **Aplicați** 1-2 picături sub limbă.
- **Înghițiți** 1-2 picături cu un pahar cu apă.
- **Amestecați** cu gel vegetal sau o fiolă cu ser vegetal.
- **Amestecați** în gustările preferate.

BENEFICII

- **Cel mai eficient** mod de folosire.
- **Cel mai eficient** pentru problemele interne ale organismului.

ATENȚIE:

Unele tipuri de ulei nu sunt pentru uz intern, cum ar fi cele extrase din acele de conifere sau din scoarța copacilor. Consultați instrucțiunile, pentru a vă asigura dacă un ulei poate fi ingerat.



Folosirea uleiurilor esențiale în siguranță



Eticheta

Citiți cu atenție avertizările
de pe ambalajul uleiurilor esențiale.



Zone de evitat

Evitați apropierea sau introducerea
uleiurilor esențiale de/în nas,
urechea internă, ochi, piele cu
leziuni sau alte zone sensibile.



Depozitare în siguranță

Asigurați-vă că uleiurile esențiale nu sunt
la îndemâna copiilor. Evitați depozitarea
acestora în condiții de lumină excesivă sau
temperatură ridicată.



Diluare

Pentru a diminua efectele
asupra pielii sensibile, uleiurile
pot fi diluate folosindu-se un
ulei emolient însoțitor. Proporția
recomandată este de o picătură
de ulei esențial la cinci picături
de ulei adiacent. Uleiurile
adiacente recomandate sunt:
uleiul de cocos, uleiul de
avocado sau uleiul de jojoba.



Uleiuri puternice

Uleiurile esențiale cu o
compoziție chimică puternică
vor fi diluate înainte de
aplicarea cutanată. Acestea sunt
următoarele: cassia, scorțișoară,
cuișoare, oregano, cimbru, etc.



Sensibilitate la razele UV

Unele uleiuri esențiale pot fi periculoase
în situații de expunere la soare (în special
uleiurile de citrice). Evitați expunerea
directă la soare sau contactul cu razele
UV pe durata a minimum 12 ore după
aplicarea cutanată a acestor tipuri de ulei.

ESSENTIAL OIL DILUTION

picături	Adulti		Copii	
	Doza optimă	24 ore max.	Doza optimă	24 ore max.
Arome ambientale	—	—	—	—
Administrație internă (capsule)	2 - 4	12 - 24	1 - 2	3 - 12
Administrație internă (cu apă)	1 - 3	4 - 18	0	0
Cutanat	3 - 6	12 - 36	1 - 2	3 - 12



Atenție la copiii de vârstă foarte mică

Monitorizați cu atenție folosirea
uleiurilor esențiale în cazul
copiilor. Diluați uleiul înainte
de aplicarea acestuia pe pielea
copilului.

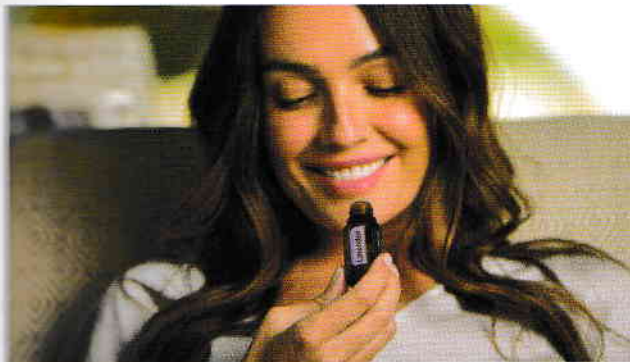


Uleiurile esențiale asigură beneficii uluitoare la nivelul sănătății și al stării generale de bine a omului. Pentru a atinge nivelul optim al stării organismului, administrarea de uleiuri esențiale va fi întotdeauna însoțită de un mod de viață sănătos, obiceiuri sănătoase și supraveghere medicală corespunzătoare. Știm cu toții că unele boli cronice pot fi prevenite apelând la un mod de viață sănătos, astfel încât ar trebui să tratăm cât mai responsabil acest aspect, fiecare dintre noi. Putem alege să avem o abordare holistică, aplicând propriile viziuni asupra sănătății, prin respectarea principiilor pe care se construiește „Piramida sănătății și a stării de bine”.

Introducerea uleiurilor esențiale și a remediilor naturale în modul dumneavoastră de viață vă va determina să vă doriți să împărtășiți și cu ceilalți din experiența personală. Este de preferat să putem ajuta oamenii în găsirea unor soluții, decât să le oferim pur și simplu. Folosiți informațiile din acest manual pentru a acorda consultanță, oferind mostre, identificând problemele interlocutorilor, organizând conferințe despre uleiurile esențiale.



OFERIȚI EȘANTIOANE DE PRODUS



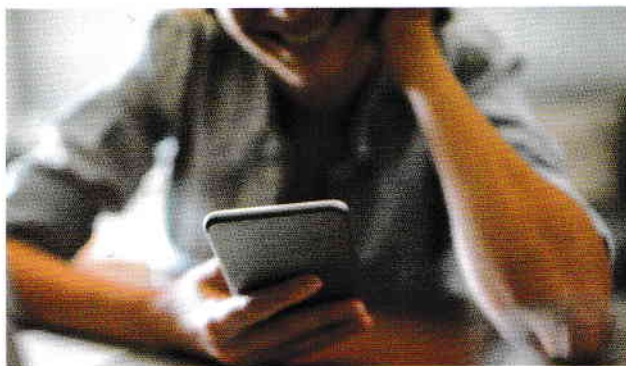
1 *Oferirea de mostre este un mod simplu și eficient* de a-i familiariza pe oameni cu fenomenul uleiurilor esențiale. Eșantioanele de produs pe care le propuneți trebuie să fie orientate către o necesitate specifică a persoanei sau să fie adaptate opțiunilor acesteia. În plus, puteți recomanda anumite produse pe care să le oferiți imediat.



3 *Cu ajutorul telefonului dumneavoastră, faceți o captură de ecran* a materialului informativ despre uleiul sau mixtura de interes și expediați către client.



2 *După ce veți fi oferit o mostră de ulei esențial,* puteți să le puneți la dispoziție informații selectate din acest manual, despre unul sau mai multe tipuri de ulei. Faceți referire la întrebunțările cele mai răspândite ale uleiului și oferiți instrucțiuni de aplicare sau administrare.



4 *Nu uitați să țineți legătura cu clientul* pentru reacții și impresii!

LIBRIS

We know
books

ALIMENTAȚIE/PROCEDURI *Capitolul 2*

ABCES/FURUNCUL

3-5 ori pe zi

Până la dispariția simptomelor

Uleiuri esențiale: Arbore de ceai, Purify, Lavandă

Alte remedii:

- Alegeți 2 dintre uleiurile esențiale recomandate. Amestecați câte 5-7 picături din fiecare ulei selectat într-un recipient cu bilă de 10 ml și completați cu ulei de cocos fracționat. Aplicați pe zona afectată pe tot parcursul zilei.

ABCESE (dentare)

3-5 ori pe zi

Simptomele persistă

Uleiuri esențiale: Cuișoare, Arbore de ceai, Cimbru, Tămâie

Alte remedii: pastă de dinți cu efect de albire On Guard®, Apă de gură On Guard®

- Spălați-vă pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă cu pasta de dinți On Guard®. Folosiți împreună cu apa de gură On Guard®. Alegeți 2-3 dintre tipurile de ulei recomandate și aplicați câte o picătură din fiecare tip de ulei pe zona dureroasă, de câteva ori pe toată durata perioadei, până la vizita programată la medicul stomatolog.

- Programați imediat vizita la medicul stomatolog.

ACARIENI

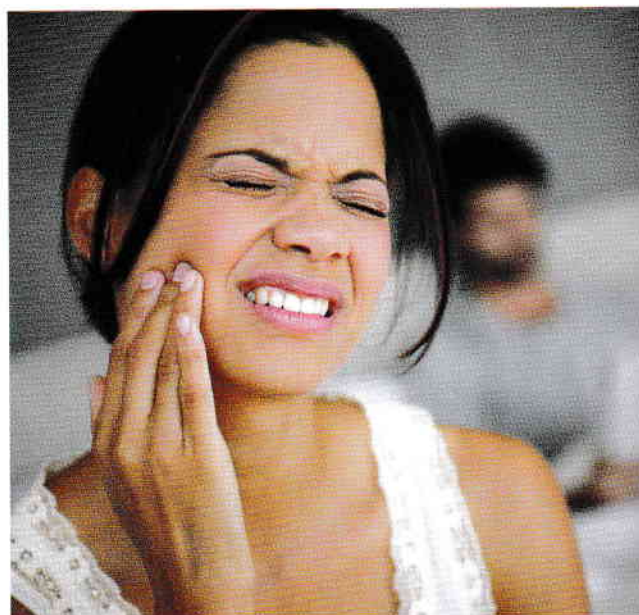
3-5 ori pe zi

Se va continua cât timp simptomele persistă

Uleiuri esențiale: Iarbă lămâioasă (Lemongrass), TerraShield®, Purify, Zendocrine®

Alte remedii: Zendocrine® Capsule moi

- Puneți 1-2 picături de Zendocrine® într-o lingură adâncă și administrați de 3 ori pe zi sau achiziționați Zendocrine® capsule moi și luați 3 pe zi. Selectați 2-3 dintre uleiurile esențiale recomandate. Amestecați câte 5-7 picături din fiecare într-un recipient cu bilă de 10 ml și completați cu ulei de cocos fracționat. Aplicați amestecul pe tălpi, dimineața și seara, precum și pe zonele cu pișcături, frecvent, pe tot parcursul zilei.





ACARIENI



De două ori pe zi



La nevoie

Uleiuri esențiale: TerraShield®, Lemn de cedru roșu vestic, Eucalipt, Brad siberian, Mentă, Lămâiță

Alte remedii: On Guard® detergent de rufe



Spălați husele de pat, lenjeria și perdelele cu detergentul de rufe On Guard®. Aplicați 1-2 picături de TerraShield® pe o perle mai aspră și periați salteaua pentru a îndepărta acarienii și ouăle acestora, apoi aspirați întreaga suprafață a saltelei. Alegeți 2 dintre uleiurile esențiale recomandate, în afară de TerraShield®. Puneți 5-7 picături din fiecare ulei și 5-7 picături de TerraShield® într-un recipient de sticlă cu pulverizator și completați cu apă. Pulverizați pe pardoseală, pe saltea, pe perne și lenjerie și lăsați să se usuce până să acoperiți patul. Pulverizați și pe alte suprafețe, oriunde considerați util, în jurul patului, pe podea, pe draperii, în spatele tablourilor, etc.

ACNEE



2-3 ori pe zi la nevoie



A se continua cât timp simptomele persistă

Uleiuri esențiale: HD Clear®, Arbore de ceai, Lavandă, Lemn de santal

Alte remedii: Spumă activă pentru curățarea tenului HD Clear®, loțiuni pentru față HD Clear®, Lifelong Vitality, DigestZen®, TerraZyme®, PB Assist®+, DDR Prime® capsule moi, Complex Zendocrine®, GX Assist®



Curățați tenul sau zona afectată, dimineața și seara, cu spumă activă pentru curățarea tenului HD Clear®, aplicați HD Clear® pe zona cu acnee, apoi folosiți loțiunea pentru față HD Clear® pe toată suprafața tenului sau doar pe zona cu acnee. Dacă nu aveți HD Clear®, puneți într-un recipient câte șapte picături din fiecare dintre următoarele uleiuri esențiale: arbore de ceai, lavandă, lemn de santal. Completați cu ulei de cocos fracționat.

Curățați tenul, dimineața și seara, cu o soluție purificatoare non-toxică, apoi aplicați cu ajutorul sticlei cu bilă mixtura de ulei pe suprafața afectată de acnee, ulterior curățați din nou cu soluție purificatoare pentru curățarea tenului.



Consumați o varietate mare de fructe și legume. Evitați alimentele bogate în grăsimi, ciocolata, alimentele procesate, excesul de zahăr, siropul de porumb, prăjelile și lactatele. Administrați suplimentul alimentar Lifelong Vitality de două ori pe zi. Luați 2 capsule de DigestZen® și TerraZyme® în timpul meselor. Administrați PB Assist®+, o dată pe zi.



Curățați tenul și zona afectată de acnee cu soluțiile speciale de curățare recomandate înainte și după sesiunea de exerciții fizice, pentru a evita efectul de pori înfundati. Aplicați machiajul ca de obicei, dacă doriți.



Evitați aplicarea produselor toxice pe pielea dumneavoastră, 60% din tot ceea ce folosiți este absorbit prin pori direct în organism. Citiți etichetele și studiați ingredientele înainte de a le aplica pe suprafața cutanată. Efectuați o cură de detoxifiere pentru piele timp de 30 de zile, de 4 ori pe an (puteți să o faceți în fiecare anotimp), pentru un aspect proaspăt al pielii și pentru funcționarea optimă a organelor interne. Pentru cura de 30 de zile administrați următoarele: 1 drajeu GX Assist® în timpul micului dejun și al cinei, în intervalul începând cu ziua a 10-a până în ziua 20 inclusiv; administrați PB Assist®+ în timpul meselor 1 dată pe zi, în intervalul începând cu ziua 20 până în ziua 30 inclusiv. Faceți un inventar al produselor pe care le folosiți pentru ten sau piele și renunțați la cele care conțin ingrediente toxice.

