

Uleiuri Esențiale Simple

Denumire:	Pagina
1. BASIL (busuioc)	2
2. CHAMOMILE ROMAN (mușetel roman)	2
3. CYPRESS (chiparos)	2
4. DORADO AZUL	3
5. GINGER (ghimbir)	3
6. GRAPEFRUIT	4
7. MARJORAM (măgheran)	4
8. MELALEUCA ALTERNIFOLIA (arborele de ceai)	5
9. PATCHOULI (paciuli)	5
10. THYME (cimbru)	6
11. WINTERGREEN (perișor)	6

Uleiuri Esențiale Combinate

1. AROMA SIEZ	7
2. THIEVES	7
3. VALOR	8
Conversii Ajutătoare	9
Metode de aplicare	9
Amestecarea uleiurilor simple și combinate	9
Utilizarea unui Ulei Esențial	9
Măsuri preventive	10
Utilizarea Internă	11
Dezvoltarea unui Program Personal	11
Moduri de Aplicare	12
Ghid de Utilizare Rapidă	15
Utilizare personală	17

FOLOSIREA ULEIURILOR ESENȚIALE PENTRU DIFERITE AFECȚIUNI

A	Pagina
1. ABCESE ȘI FURUNCULE	18
2. ABUZURI (MENTALE ȘI FIZICE)	18
3. ARSURI	19
4. ACNEE	20
5. ALCOOLISM	21
6. ALCALOZĂ	21
7. ALERGII	22
8. ALOPECIA AREATA (CĂDEREA PĂRULUI)	22
9. ALS (BOALA LUI GEHRIG)	23
10. ALZHEIMER	24
11. ANALGEZIC	26
12. ANEMIE	26
13. ANEVRIISM	27
14. ANGINĂ	28
15. ANOREXIA	29
16. ANTRAX	30
17. ANTIBIOTICE (REAȚII LA ANTIBIOTICE)	31
18. ANTISEPTIC	31
19. APNEE	32
20. ARTRITE	33
21. ASTM	36
22. ADD SAU ADHD	37
23. AUTISM	38
24. ARSURI	40
25. AMEȚELI	42
26. AFECȚIUNI MENSTRUALE ȘI HORMONALE	43
27. AFECȚIUNI ALE PICIOARELOR	49
28. AFECȚIUNI ALE NASULUI ȘI SINUSURILOR	49
29. AFECȚIUNI ALE PĂRULUI ȘI SCALPULUI	52
30. ARSURI LA STOMAC	55
31. AUZ AFECTAT	56
32. AFECȚIUNI ALE OCHILOR	57
33. AFECȚIUNI ALE PIELII	59
34. ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL	68
35. AMIGDALITĂ	70
36. AFECȚIUNI ALE TIROIDEI	71
37. AFECȚIUNI NEUROLOGICE	72

B	Pagina
38. BOALA LUI ADDISON	73
39. BOLI ALE FICATULUI	74
40. BOALA LUI BAYLE	76
41. BOLI DE RINICHI	77
42. BEȘICI	78
43. BALONARE	79
44. BRONȘITE	79
45. BOALA LUI CROHN	81
46. BOALA LUI CUSHING	83
47. OBOSEALĂ	84
48. BOALA LUI LYME ȘI MENINGITĂ MENINGOCOCICĂ	86
49. BOALA ȚESUTULUI CONJUNCTIV	87
50. BOALA LUI PARKINSON	88
51. BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ	89
 C	
52. CIUPERCĂ LA PICIOARE (TINEA PEDIS)	91
53. CHELIE	91
54. CHEAGURI DE SÂNGE	92
55. CANCER	93
56. COLITE	100
57. COMĂ	102
58. CONFUZIE	102
59. CONSTIPAȚIE	103
60. CONVULSII	105
61. CHIST (GANGLIONI)	105
62. CALICULI BILIARI	106
63. COREEA HUNTINGTON	107
64. CHISTURI OVARIENE ȘI UTERINE	108
65. CONGESTIA SINUSURILOR	109
 D	
66. DEPENDENȚE	110
67. DURERI DE GÂT	111
68. DIABET	113
69. DETOXIFIEREA SÂNGELUI	114
70. DAUNE ALE ȚESUTULUI CONJUNCTIV	114
71. DEPRESIE	116
72. DIAREE	117

73. DIFTERIE	118
74. DIVERTICULOZE/DIVERTICULITE	119
75. DIZENTERIE	120
76. DURERI DE URECHI	121
77. DURERI DE ARTICULAȚII	122
78. DEZECHILIBRU HORMONAL MASCULIN	123
79. DURERI DE DINȚI ȘI DE DENTIȚIE	124
80. DURERI	124
81. DAUNE PRODUSE DE EXPUNEREA LA RADIAȚII	126
82. DURERI DE STOMAC	129
83. DEPRESIE POSTNATALĂ	130
84. DURERI DE CAP	131
85. DISFUNȚII SEXUALE	131

E

86. EPILEPSIE	134
87. EDEME	134
88. EDEME HORMONALE	136
89. ENTORSE	136

F

90. FEBRA TIFOIDĂ	137
91. FURUNCULE	138
92. FEBRĂ	138
93. FIBROMIALGIA	139
94. FIBROAME	140
95. FLATULENȚĂ	141
96. FEBRĂ REUMATICĂ	142
97. FEBRA FÂNULUI	143
98. GÂT INFLAMAT CU STREPTOCOC	143
99. GASTRITĂ	145
100. GAZE	146
101. GANGRENE	146
102. GIARDIA	147
103. GUTĂ	148
104. GRIPĂ	149

H

105. HIPERPLAZIE BENIGNĂ DE PROSTATĂ	150
106. HEMOROIZI	152
107. HEPATITĂ	153

108. HEMATOAME	154
109. HERPES SIMPLEX DE TIPUL 1	155
110.HERPES SIMPLEX DE TIPUL 2	156
111. HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ	157
112. HIPERACTIVITATE	158
113. HIPOGLICEMIE	159
114. HIPOTIROIDIE	160

I

115. INFECȚII FUNGICE	161
116. INFECȚII ALE URECHILOR	162
117. INFECȚII ALE GÂTULUI	164
118. IMPOTENȚĂ	165
119. INDIGESTIE	165
120. INFECȚII BACTERIENE SAU VIRALE	167
121. INFERTILITATE (LA BĂRBAȚI)	168
122. INFERTILITATE (LA FEMEI)	169
123. INFLAMAȚII	170
124. INFECȚII ALE SINUSURILOR	172
125. INTOXICAȚII CU ALUMINIU	173
126. INFECȚII ALE VEZICII URINARE	173
127. INFECȚII LA RINICHI (NEFRITE)	174
128. INFLAMAȚII ALE VEZICII BILIARE	176
129. INSOMNII	177
130. INFECȚII VAGINALE	178

Î

131. ÎNGRIJIRE ORALĂ	179
132. ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE	183
133. ÎNȚEPĂTURI DE ALBINE	183
134. ÎNȚEPĂTURI DE CĂPUȘĂ ȘI PURICE DE NISIP	184
135. ÎMPOTRIVA INSECTELOR	185

L

136. LIPSA POFTEI DE MÂNCARE	186
137. LARINGITĂ	187
138. LEZIUNI ȘI DURERI DE SPATE	188
139. LEZIUNI ALE CARTILAJELOR	188
140. LUXAȚII SAU RUPEREA LIGAMENTELOR	189
141. LEȘIN	190

142. LUPUS	190
143. LEZIUNI ALE COLOANEI VERTEBRALE ȘI DURERI	192

M

144. MENOPAUZĂ	196
145. MUȘCĂTURA DE PĂIANJEN VĂDUVA NEAGRĂ	197
146. MUȘCĂTURA DE PĂIANJENUL PUSTNIC	197
147. METALE GRELE	198
148. MALARIA	198
149. MUCUS EXCESIV	199
150. MUȘCHII	200
151. MUȘCĂTURĂ DE ȘARPE	205

N

152. NARCOLEPSIA	205
153. NEVRALGIE	206
154. NEVRITĂ	207
155. NEVROPATII	208

O

156. OREION	209
157. OBEZITATE	210
158. OSTEOPOROZĂ	211

P

159. PROBLEME ALE PROSTATEI	212
160. PIOREE	213
161. PANCREATITE	214
162. PARAZIȚI INTESTINALI	216
163. PLEUREZIE	217
164. PNEUMONIE	218
165. POLIOMIELITĂ	220
166. PETE HEPATICE	221
167. PLOȘNIȚE	221
168. PIETRE LA RINICHI	222
169. PSORIASIS	224
170. PARALIZIE CEREBRALĂ	225
171. PĂDUCHII	226
172. POJAR	227

R

173. RENUNȚARE LA FUMAT	229
174. RĂNI, ZGÂRIETURI, TĂIETURI	229

S

175. SINDROMUL COLONULUI IRRITAT	232
176. SENILITATE	233
177. SIDA	234
178. SINUZITE, RINITE	235
179. SÂNGERĂRI	236
180. SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN	236
181. SISTEMUL ENDOCRIN	237
182. SĂNĂTATEA INIMII	238
183. SUGHIȚ	239
184. SISTEMUL LIMFATIC	239
185. SCLEROZA MULTIPLĂ	240
186. SENZAȚII DE GREAȚĂ	243
187. SISTEMUL NERVOS	246
188. SARCINĂ	247
189. SINDROMUL DEFICITULUI DE ATENȚIE	249
190. SCABIE	249
191. SCHIZOFRENIE	250
192. SCLERODERMIA	251
193. SCOLIOZĂ	252
194. SCORBUT	253
195. STARE DE ȘOC	253
196. SFORĂIT	254
197. SPINA BIFIDA	254

T

198. TUSE	255
199. TUSE USCATĂ	256
200. TUSE CONGESTIVĂ	257
201. TUSE CONVULSIVĂ	258
202. TENDINITE	259
203. TRAUME EMOȚIONALE	260
204. TULBURĂRI NERVOASE	261
205. TULBURĂRI DE SOMN	261
206. TOXINEMIE	262
207. TENOSINOVITĂ	263
208. TUBERCULOZĂ	264

PAGINA

209. TINITUS (ȚIUIT ÎN URECHI)	265
210. ȚESUT CICATRIZAT	266

U

211. URTICARIE	267
212. UNGHII FRAGILE SAU CASANTE	267

V

213. VIRUSUL EPSTEIN-BARR	268
---------------------------	-----

Z

214. ZONA ZOSTER	269
------------------	-----

ULEIURI ESENȚIALE

A. ULEIURI ESENȚIALE - SIMPLE

1. BASIL (busuioc)

Proprietăți medicale: antispasmodic (care combate spasmele), antiviral, antibacterial, anti-inflamator, relaxant muscular

Utilizare: migrene, infecții ale gâtului și plămânilor, mușcături de insecte

Proprietatea aromei: combate oboseala mentală

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 4 părți de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată, pe tâmpile și gât
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex (partea de sus a capului, pe frunte, inimă și ombilic)
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Atenție: Nu se folosește la persoane epileptice!

2. CHAMOMILE ROMAN (mușetel roman)

Proprietăți medicale: relaxant, antispasmodic, anti-inflamator, anti-parazitar, regenerativ nervos, anestezic, detoxifiant pentru sânge și ficat.

Utilizare: ameliorează stările de neliniște, de anxietate, ADHD, depresie, insomnii și afecțiuni ale pielii (acnee, dermatite și eczeme)

Proprietățile aromei: Datorită proprietăților sale de calmare și relaxare, poate combate depresia, insomnia și stresul. Reduce anxietatea, iritabilitatea și starea de nervi. Poate alunga mânia, stabilizează emoțiile și ajută la eliberarea emoțiilor legate de trecut.

Aplicare:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată, pe glezne sau la încheietura mâinii
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

3. CYPRESS (chiparos)

Proprietăți medicale: îmbunătățește circulația și întărește capilarele sanguine, anti-infecțios, antispasmodic, împiedică retenția de lichid

Utilizare: diabet, afecțiuni de circulație, cancer (Jean Valnet, MD), stabilizator

Proprietățile aromei: calmează sentimentele legate de pierderi și crează o stare de siguranță și stabilitate. De asemenea, ajută la vindecarea traumelor emoționale, calmează mânia și ajută la reluarea normală a vieții după traume. De asemenea, calmează tusea iritativă și disconfortul ușor din piept.

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 1 parte de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată, masând spre central corpului
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Referințe biblice: Isaia 44:14: "Își taie cedrii, chiparoși sau stejari, pe care și-i alege dintre copacii pădurii. Sădește brazi și ploaia îi face să crească."

4. DORADO AZUL

Proprietăți medicale: anti-inflamator, antiseptic, antibacterial, stimulant respirator

Utilizare: răceli, tuse, bronșite, astma, reacții alergice care obstrucționează respirația, orice afecțiune a tubului respirator, stabilizator hormonal, dilator vascular, stimulant al circulației sanguine, adjuvant în dureri de artrită și reumatice, reduce candida și alte probleme ale tractului intestinal și digestiv, acțiune de igienizare a gurii, îmbunătățește starea de spirit.

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 1 parte de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată sau pe abdomen
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare timp de 30 de minute de trei ori pe zi
- 5) Ca supliment alimentar, se pun 1-10 picături într-o capsulă sau 1-2 picături sub limbă sau se adaugă în apă și se bea.

5. GINGER (ghimbir)

Proprietăți medicale: anti-inflamator, anticoagulant, ajutor digestiv, anestezic, expectorant

Utilizare: artrite/reumatism, tulburări digestive, infecții/congestii respiratorii, dureri musculare, grețuri

Proprietatea aromei: stimulant, redă energia fizică și curajul

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 4 părți de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Atenție: Proprietățile anticoagulante pot fi sporite în combinație cu Warfarină, aspirină, etc.

6. GRAPEFRUIT

Proprietăți medicale: antitumoral, stimulant al metabolismului, antiseptic, detoxifiant, diuretic, dizolvant al grăsimii, curățarea rinichilor, ajutor al sistemului limfatic și vascular, antidepresiv. Bogat în limonenă, substanță care a fost folosită foarte mult în peste 50 de studii clinice pentru abilitatea sa de a combate dezvoltarea tumorilor.

Utilizare: Alzheimer, retenția lichidelor, depresie, obezitate, probleme ale ficatului, anxietate și celulită.

Proprietatea aromei: reîmprospătează și redă starea de spirit. Studiile arată că aromele de citrice stimulează imunitatea, produc relaxare și reduc depresia

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 1 parte de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Atenție: Evitați aplicarea pe pielea care urmează să fie expusă la soare sau la raze UV în următoarele 24 de ore!

7. MARJORAM (măgheran)

Proprietăți medicale: proprietățile sale de relaxare musculară, ajută la eliminarea disconfortului cauzat de durerile articulare. Poate ajuta, de asemenea, la relaxarea tractului digestiv. Este antibacterian, antifungic, vasodilatator, scade tensiunea arterială, susține peristaltismul intestinal, expectorant și mucolitic.

Utilizare: artrite/reumatism, infecții respiratorii, dureri musculare, dureri de cap, probleme de circulație, dureri menstruale și probleme legate de menopauză, infecții fungice, eczeme, zona zoster, răni, spasme și reținerea lichidelor

Proprietatea aromei: ajută la liniștirea nervilor

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 1 parte de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

8. MELALEUCA ALTERNIFOLIA (arborele de ceai)

Proprietăți medicale: foarte puternic antibacterian, antifungic, antiviral, antiparazitar, acțiune antiinflamatoare

Utilizare: infecții fungice (candida, eczeme, infecții ale sinusurilor și plămânilor), boli ale dinților și gingiilor, reținerea apei/hipertensiune, afecțiuni ale pieții (acnee, răni)

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 1 parte de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

9. PATCHOULI (paciuli)

Proprietăți medicale: relaxant, ajutor digestiv care combate greața, anti-inflamator, antimicrobian, previne ridurile și pielea crăpată, elimină mâncărimile.

Utilizare: hipertensiune, afecțiuni ale pielii (eczeme, acnee), reținerea apei, infecții cu Listeria

Proprietatea aromei: ajută la liniștirea nervilor

Aplicare:

- 1) Se aplică 2-4 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

10. THYME (cimbru)

Proprietăți medicale: anti-îmbătrânire, foarte bun antimicrobian, antifungic, antiviral, antiparazitar. Substanța cea mai activă din cimbru, timolul, este folosită în foarte multe produse precum apa de gură sau spray-urile de gură, datorită agenților săi de purificare și curățare.

Utilizare: boli infecțioase, boli cardiovasculare, Alzheimer, hepatite

Proprietatea aromei: este benefică în depășirea oboselii și extenuării în urma bolilor.

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 4 părți de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 1-2 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Atenție: Poate irita membranele nazale sau pielea dacă se inhalează direct prin inhalator sau dacă se aplică nediluat!

11. WINTERGREEN (perișor)

Proprietăți medicale: anticoagulant, antispasmodic, foarte puternic anti-inflamator, vasodilatator, analgesic/anestezic, reduce tensiunea arterială și toate tipurile de durere. Salicilatul de metil, principalul compus al uleiului de wintergreen, a fost încorporat în numeroase unguente și alifii pentru probleme musculare și osoase. Uleiul se mai folosește ca agenți aromatici în bomboane și gumă de mestecat.

Utilizare: artrite/reumatism, dureri musculare, hipertensiune, arteroscleroză, hepatite/ficat încărcat de grăsime

Proprietatea aromei: stimulează și crește sensibilitatea la toate nivelurile sistemului senzorial

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 2 părți de Vegetable Oil Complex sau cu alte uleiuri vegetale pure. Se folosește una dintre următoarele metode:

- 1) Se aplică 1-2 picături pe zona afectată
- 2) Se aplică pe punctele Vita Flex
- 3) Se inhalează direct
- 4) Prin pulverizare
- 5) Ca supliment alimentar

Atenție: Proprietățile anticoagulante pot fi îmbunătățite dacă se folosește cu Warfarină sau aspirină. Nu se folosește la epileptici!

B. ULEIURI ESENȚIALE - COMBINATE

1. AROMA SIEZ

Este un complex avansat de uleiuri esențiale anti-inflamatorii și de relaxare a mușchilor care asigură circulația și elimină durerea și inflamația mușchilor datorată loviturilor, oboselii sau stresului.

Ingrediente:

Basil (busuioc) ameliorează spasmele musculare și inflamațiile. Este relaxant atât pentru mușchii striati cât și pentru mușchii netezi (mușchii involuntari precum cei aflați în inimă și în sistemul digestiv).

Marjoram (măgheran) ajută la regenerarea țesuturilor musculare netede și la eliminarea spasmelor; reduce durerea în urma luxațiilor, vânătăilor, durerea de cap și calmează nervii. Este antibacterian și antiseptic.

Lavender (levănțică) ameliorează spasmele musculare, durerile cauzate de entorse și vânătăi, durerile de cap, inflamațiile, anxietatea, arsurile și afecțiuni ale pielii (psoriazis), prevenind întinderea urmelor. Este hipotensiv, anti-infecțios, anticoagulant și calmant.

Peppermint (mentă) are puternice proprietăți analgezice, anti-inflamatoare și antispasmodice. Un studiu efectuat în Germania, la Universitatea din Kiel a demonstrat că uleiul de mentă are un puternic efect analgezic.

Cypress (chiparos) este antibacterian, antimicrobian, antiseptic și îmbunătățește circulația și drenajul limfatic. Reduce edemele și retenția de apă și întărește sistemul vascular.

Aplicare: Pentru aplicare externă, se diluează 1 picătură de Aroma Siez cu 1 picătură de V-6 Vegetable Oil Complex sau ulei de măsline și se aplică pe zona afectată, după nevoie. Se aplică pe mușchii inflamați, pe ligamente sau pe zonele cu circulație slabă. Se folosește pentru Tehnica RainDrop. Pielea sensibilă poate fi ușor afectată.

2. THIEVES

Este unul dintre cele mai uimitoare amestecuri de uleiuri esențiale cu efecte foarte puternice antivirale, antiseptice, antibacteriene și antiinfecțioase.

Ingrediente:

Clove (cuișoară) este unul dintre cele mai antimicrobiene, antiseptice, antifungice, antivirale și antiinfecțioase uleiuri esențiale.

Lemon (lămâie) are proprietăți antiseptice și conține compuși care cresc imunitatea. Activează circulația, formarea de leucocite și funcțiile limfatice.

Cinnamon bark (baton de scorțișoară) este unul dintre cele mai puternice antiseptice cunoscute și are puternice proprietăți antibacteriene, antivirale și antifungice.

Eucalyptus (eucalipt) este antiinfecțios, antibacterian, antiviral și antiinflamator.

Rosemary (rozmarin) este antiseptic și antimicrobian. Este bogat în cineol - un expectorant stimulant folosit în medicamentele antiseptice.

Aplicare: Se diluează 1 parte de ulei esențial cu 4 părți de V-6 Vegetable Oil Complex. Se pulverizează timp de 15 minute la fiecare 3-4 ore. Se aplică nediluat pe partea de jos a picioarelor. Se diluează 1:15 în ulei vegetal și se masează deasupra timusului (glandă cu secreție internă, așezată în partea superioară a toracelui, care influențează creșterea organismului în primii ani ai copilăriei și se atrofiază mai târziu). Pentru dureri de cap, se pune o picătură de ulei pe limbă și se împinge spre cerul gurii.

Se diluează 1:15 cu V-6 Vegetable Oil Complex pentru masaj corporal. Se pun 4-6 picături de ulei pe o bucată de tifon și se pune în sau pe orificiile de ventilație sau pe un ventilator. Adăugați 2 picături pe un prosop umez și puneți-l în uscătorul de haine. Pielea sensibilă poate fi ușor afectată.

3. VALOR

Acest amestec a fost formulat pentru a echilibra energiile și a aduce curaj, încredere și imagine bună de sine. Ajută organismul să se auto-corecteze și să se echilibreze.

Ingrediente:

Rosewood (palisandru) este antiinfecțios, antibacterian, antifungic, antispasmodic și are proprietăți de întărire.

Tansy, blue (calapăr) ajută la curățarea ficatului și a sistemului limfatic, ajutând la depășirea stării de mânie și emoții negative, contribuind la auto-control.

Frankincense (varietate de tămâie) este considerat un ulei sfânt pentru ungere în Orientul Mijlociu și a fost folosit în ceremonii religioase timp de mii de ani. Stimulează sistemul limbic, stimulând mintea și ajutând la depășirea stresului și disperării. Este folosit în medicina europeană pentru a combate depresia.

Spurce (molid) eliberează blocajele emoționale, favorizând un sentiment de echilibru.

Almond oil (ulei de migdale) este folosit în acest amestec ca ulei purtător. Este dulce la gust și reprezintă o sursă bogată în vitamina E.

Aplicare:

Se pulverizează, se inhalează sau se adaugă 2-4 picături în apa de baie. Se aplică 4-6 picături la încheieturile mâinii, pe piept și la baza gâtului, pe partea de jos a picioarelor sau de-a lungul coloanei în Tehnica RainDrop. Când se folosesc mai multe uleiuri, se aplică mai întâi Valor apoi se așteaptă 5-10 minute înainte de a se folosi alte uleiuri. Se diluează 1:15 cu V-6 Vegetable Oil Complex pentru masaj corporal.

C. Conversii ajutătoare

1 picătură = aprox. 60 mg.

1 ml = 1/5 linguriță

1 ml = aprox. 15 picături

1 ml = o capsulă

5 ml = 1 linguriță

5 ml = aprox. 80 picături

15 ml = 1 lingură

15 ml = ½ oncie lichidă

240 ml = 1 cană (depinde de produs)

30 ml = 1 oncie lichidă

28 gr. = 1 oncie

1. Metode de aplicare

Uleiurile esențiale sunt substanțe naturale foarte concentrate - pe puțin de 100 de ori mai concentrate decât ierburile și plantele naturale din care sunt distilate. De aceea este importantă diluarea anumitor uleiuri înainte de folosirea lor în scop terapeutic.

Alte uleiuri esențiale sunt atât de slabe, încât nu este necesară diluarea lor nici măcar pentru bebeluși.

Cele cinci metode standard de aplicare sunt: prin aplicare locală (extern), prin inhalare, prin înghițire, oral și prin retenție.

2. Amestecarea uleiurilor simple si combinate

Uleiurile esențiale simple sau combinate enumerate pentru o anumită afecțiune, pot fi folosite fie separat, fie împreună. Prin amestecarea a două uleiuri simple sau a unui ulei simplu cu unul combinat, se poate obține un efect mult mai puternic decât prin folosirea lor în mod individual.

De obicei, între 1-3 picături de ulei simplu sau combinat este suficient, obținut prin amestecarea de 3 până la 4 uleiuri odată.

3. Utilizarea unui ulei esențial

Uleiurile esențiale recomandate pentru anumite afecțiuni nu sunt singurele uleiuri pe care le puteți folosi; aceste uleiuri sunt doar un punct de plecare. Și alte uleiuri care sunt specificate pot fi la fel de eficiente. Trebuie să folosiți uleiurile pentru a determina ceea ce este cel mai bine pentru Dvs.

Totuși, uleiurile esențiale sunt enumerate într-o ordine preferențială. Începeți cu primul ulei simplu, combinat sau supliment, de pe listă. Dacă rezultatele nu apar după puțin timp, încercați un alt ulei simplu, combinat, supliment sau o combinație de la următoarea aplicație. Uneori trebuie să continuați să experimentați până veți găsi ce este cel mai potrivit pentru dvs. Lucrul acesta se întâmplă deoarece un anumit ulei poate fi mai compatibil cu proprietățile chimice ale corpului unei persoane decât cu ale alteia.

Uleiurile esențiale pot fi folosite prin aplicare locală pentru masaj, , acupunctură, tehnica Raindrop și Vita Flex pe tălpile picioarelor. În cele mai multe cazuri, 3-4 picături sunt suficiente pentru a produce un efect semnificativ, dacă nu este specificat un anumit procedeu.

Majoritatea uleiurilor simple și a celor combinate ar trebui diluate 50/50, atunci când se aplică pe piele. Uleiurile care trebuie obligatoriu diluate sunt cele precum, cele de cuișoare, chiparos, citronela (iarba de India), cimbru de munte, oregano, rosmarin, cimbrisor, etc. Pentru unele persoane, un ulei ca cel de busuioc poate fi prea "fierbinte" dacă se aplică în stare pură pe piele; pentru alții, busuiocul nu este deloc prea "fierbinte". De aceea este bine să se facă un test de piele înaintea aplicării uleiurilor. Când aveți îndoieli, diluați!

Când diluați uleiurile, folosiți V-6 Vegetable Oil Complex atât pentru aplicare locală cât și pentru folosire internă, mai ales dacă folosiți pentru prima dată uleiurile esențiale. Nu folosiți mai mult de 10 până la 20 de picături la o aplicare locală.

4. Măsuri preventive

Atunci când sunt folosite pentru aplicare locală, faceți un test pe piele, aplicând o picătură din uleiul dorit în interiorul brațului. Dacă ați folosit produse cosmetice sau de îngrijire personală, care conțin chimicale sau săpunuri pe bază de petrol, pielea ar putea fi ușor sensibilă.

Dacă apare roșeață sau iritații, pielea trebuie curățată peste tot; apoi uleiul poate fi aplicat din nou. Dacă iritația persistă, încercați să folosiți un alt ulei sau un ulei combinat.

Puteți lua în considerare începerea unui program de curățare de 30 de zile, înaintea folosirii uleiurilor esențiale. Folosiți ICP, ComfortTone, JuvaPower, Esentialzyme, Detoxzyme și alte suplimente de curățare.

5. Utilizare internă

Majoritatea uleiurilor esențiale se consumă intern ca suplimente alimentare. Unele persoane amestecă 1-3 picături de ulei în apa de băut, iar altele folosesc NingXia Red sau alte sucuri, după preferință.

Dacă preferați să înghițiți o capsulă, puteți umple o capsulă "00" cu ulei, folosind o pipetă. Umpleți capsula cu numărul de picături dorite și restul capsulei cu

V-6 Vegetable Oil Complex, sau cu orice alt ulei organic vegetal. Dacă nu sunteți siguri, consultați-vă cu cineva ca folosește această metodă de aplicare internă a uleiurilor.

Întotdeauna consumați multă apă atunci când folosiți uleiurile esențiale, deoarece acestea pot accelera procesul de detoxifiere al organismului. Dacă nu consumați suficiente lichide, toxinele pot recircula, cauzând dureri de cap, greață, etc.

6. Dezvoltarea unui program personal

Cel mai bine ar fi să folosiți una sau două metode de aplicare, odată. Dacă o să folosiți toate cele 10 aplicări pentru o durere de gât, o singură dată, v-ar lua mai mult timp și probabil ar fi inconvenient, costisitor și inutil.

În primul rând, trebuie să hotărâți ce uleiuri și suplimente vreți să folosiți pentru propriul program. Alegeți 3 până la 4 uleiuri, asigurați-vă că știți câte picături veți folosi, diluat sau nediluat, și dacă este diluat, care este raportul de diluare pe care doriți să îl încercați.

De exemplu: dacă aveți dureri musculare ale umărului, puteți să vă decideți pentru următoarele:

Uleiuri:

- PanAway: diluare 50/50
- Aroma Siez: diluare 50/50
- Helichrysum: simplu
- V-6 Vegetable Oil Complex
- Ortho Sport Massage Oil
- Deep Relief Roll-on, pe care să îl aveți la îndemână mereu

Suplimente alimentare:

- Mineral Essence: 2 pipete în 2 uncii lichide de NingXia Red, în apă dimineața
- ICP: 2 linguri în apă, dimineața
- Esentialzyme: 2 în fiecare dimineață, 1 seara
- BLM: 1 linguriță în apă, se bea de 2x pe zi
- Power Meal: 2 lingurițe în apă sau suc, de 2x pe zi
- Carbozyme: 2 în timpul mesei de prânz
- Detoxzyme: 4-6 seara, înainte sau după cină
- MegaCal: 1 linguriță în apă, se bea seara
- ImmuPro: 2 înainte de culcare

Asigurați-vă că ați înțeles corect cota de diluare a uleiurilor. Procurați-vă propriul V-6 Vegetable Oil Complex, pe care o să îl folosiți pentru diluare și Ortho Ease Massage Oil sau Ortho Sport Massage Oil, împreună cu toate uleiurile esențiale.

Fiți consecvenți cu propriul regim

Uleiurile esențiale terapeutice sunt substanțe puternice, naturale și vindecătoare care funcționează extrem de bine cu sistemul de apărare al

organismului pentru a rezolva problemele. Cu toate acestea, ele nu sunt medicamente și e posibil să nu acționeze la secundă sau minut. Uleiurile esențiale vor îmbunătăți și grăbi beneficiile suplimentelor alimentare, dar totuși acesta este un proces natural. Uneori este nevoie de ore sau chiar zile pentru a vedea o îmbunătățire.

D. MODURI DE APLICARE

1. Aplicare externă

- Aplicați simplu sau nediluat pe zona dorită
- Diluție 50/50: adăugați 1 parte de ulei esențial la 1 parte de V-6 Vegetable Oil Complex.
- Diluție 20/80: adăugați 1 parte de ulei esențial la 4 părți de V-6 Vegetable Oil Complex.
- Vita Flex: aplicați 1-3 picături de ulei pur pe punctele Vita Flex pe picior (vezi instrucțiunile hărții Vita Flex din capitolul 6).
- Comprese: după ce aplicați uleiul pe piele, înmuiați un prosop de mâini în apă caldă, stoarceți-l, apoi aplicați-l pe zona dorită. Apoi acoperiți prosopul umed cu unul uscat pentru a menține căldura, timp de 10-15 minute sau până când prosopul umed nu mai este cald.

Dacă persoana devine necomfortabilă sau are senzații de fierbințeală, îndepărtați prosopul și aplicați V-6 Vegetable Oil Complex. Se poate pune o compresă cu un prosop rece, în locul celui cald.

2. Băi de sare

Puneți 10-15 picături de ulei esențial într-o jumătate de cană de sare Epson sau bicarbonat de sodiu. Adăugați apă caldă, amestecați și turnați în cada cu apă caldă. Stați în cadă aprox. 20-30 minute înainte de a folosi săpunul sau șamponul.

3. Masaj corporal

Puteți folosi orice diluare ale uleiurilor dorite, împreună cu V-6 Vegetable Oil Complex. Depinde de uleiul sau uleiurile care se folosesc. De obicei, câteva picături sunt suficiente împreună cu uleiul de masaj.

De asemenea, puteți aplica uleiul direct pe piele, apoi aplicați un ulei de masaj, de ex. Relaxation, Sensation, Cel-Lite Magic, Dragon Time, Ortho Ease, or Ortho Sport pentru un masaj corporal complet.

Uleiurile de masaj Ortho Ease și Ortho Sport au o acțiune terapeutică mai puternică și ajută enorm la durerile și inflamațiile mușchilor și încheieturilor.

Amestecurile de uleiuri precum, Valor, White Angelica sau Ruta VaLa nu au nevoie de diluare. Amestecurile precum, PanAway, Rave și Relieve trebuie diluate întotdeauna.

4. Inhalare

- **Prin pulverizare.** Turnați uleiuri nediluate într-un pulverizator de aer rece. Aceste aparate nu funcționează cu uleiuri vegetale deoarece acestea sunt mai groase și pot bloca mecanismul aparatului.

- **În mod direct:** Puneți 2-3 picături de ulei în palmă, frecați bine palmele, puneți-le în formă de cupă la nas și gură și inhalați. Puteți pune o picătură mică de ulei chiar sub nas. Dacă atingeți pielea de sub ochi, s-ar putea ca ochii să înceapă să lăcrimeze sau să vă usture, dar în câteva minute senzația va dispărea.
- **Cu aburi:** Turnați apă fiartă într-un vas mai mare. Adăugați 3-6 picături de ulei în apa fierbinte, acoperiți-vă capul cu un prosop și ține fața deasupra vasului. Inhalați profund aburii prin nas. Adăugați apă fierbinte pentru a continua vaporizarea, dacă doriți.

5. Înghițire

- **Capsule:** Folosiți o pipetă curată pentru a umple cu ulei până la jumătate, jumătatea mai mare a unei capsule de gelatină "00". Apoi umpleți partea rămasă cu V-6 Vegetable Oil Complex sau cu un alt ulei vegetal de calitate, presat la rece; astupați capsula cu cealaltă parte și înghițiți.
- **Dozaj:** Sunt două feluri de capsule: 1) o capsulă de mărimea "00" conține 400 mg; 2) o capsulă de mărimea "0" conține 200 mg.

6. Retenție

- **Rectal:** Amestecați o porție de 40/60 (4 părți de ulei esențial la 6 părți de V-6 Vegetable Oil Complex), introduceți 1-2 linguri în rect cu ajutorul unei seringi și țineți până 8 ore sau peste noapte.
- **Vaginal:** Tampon: Amestecați o porție de 40/60 (4 părți de ulei esențial la 6 părți de V-6 Vegetable Oil Complex), puneți 1-2 linguri pe un tampon, și introduceți-l în vagin, în cazul unei infecții interne. Pentru leziuni externe, puneți uleiul pe o disketă demachiantă. Țineți 8 ore sau peste noapte. Folosiți doar tampoane organice.

Dezvoltarea unui program personal

Este foarte important să cunoașteți starea generală de sănătate a organismului atunci când decideți o anumită soluție. Chiar dacă uleiurile esențiale au puternice efecte terapeutice, totuși, ele nu sunt o soluție totală. Ele trebuie însoțite de un program de detoxifiere internă, o dietă corespunzătoare și de suplimente alimentare.

Curățarea (detoxifierea)

Curățarea colonului și a ficatului este primul și cel mai important pas care trebuie făcut atunci când ne confruntăm cu orice boală. Multe disfuncționalități pot fi corectate prin curățarea acestor organe. Produsele care curăță organismul includ printre altele Cleaning Trio (Comfort Tone, Essentialzyme, and ICP), JuvaTon, JuvaFlex, Detoxzyme, Digest + Cleanse, Di-Gize, HRT și ParaFree.

Notă: Pentru bebeluși sau copii sub 8 ani este imposibilă o curățare a colonului sau ficatului. De aceea, folosiți 3 picături de Di-Gize într-o linguriță de V-6 Vegetable Oil Complex, masați în jurul buricului și puneți comprese calde pe stomac. Aplicați 2-3 picături de Di-Gize, chimen dulce sau ulei de mentă pe tălpi.

Puneți o picătură din oricare dintre aceste uleiuri într-un pahar cu apă sau suc, pentru copii cu vârsta de peste 4 ani. Aceeași cantitate poate fi amestecată cu o linguriță de iaurt sau kefir.

Echilibru și refacere

După ce organismul a fost curățat, este mai ușor să echilibrezi și să hrănești întregul organism. Aceasta include refacerea florei interstinale și remineralizarea sângelui și a țesuturilor. Produsele care întăresc organismul includ: Mineral Essence, Essentialzyme MultiGreen, Power Meal, MegaCal, Master Formula HIS or HERS, NingXia Red, Life 5, Balance Complete, Omega Blue, Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, MightyVites, MightyZyme și MightyMist.

Nutriție și întreținere

Întreținerea sistemelor endocrin și imunitar reprezintă faza a 3-a. Produsele recomandate sunt: Exodus II, Thieves, ImmuPro, Mineral Essence, Essentialzyme, MightyVites, MightyZyme, MightyMist, Super B, Super C, Master Formula HIS or HERS, Thyronim, EndoGize, Prostate Health, Progessence Plus Serum și Powe Meal.

Notă: Adulții și copiii care au greutate în înghițirea pastilelor sau tabletelor, enzimele se pot amesteca cu iaurt, cereale, NingXia Red, etc și astfel se înghit mai ușor.

E. GHID DE UTILIZARE RAPIDĂ

1. Apărarea organismului: Antiviral, antibacterian, anti-inflamator și diferite boli.

Uleiuri simple: scorțișoară, cistus, cuișoare, dorado azul, lămâie, oregano, palo santo, mentă, parfum de nard, mandarine, cimbru, eucalyptus blue.

Amestecuri: Breath Again Roll-On, Melrose, Purification, R.C. Raven, Sacred Mountain, The Gift, Thieves.

Suplimente: ImmuPro, Inner Defense, NingXia Red, ParaFree

Îngrijire orală, spray-uri: Thieves Dentarome Toothpastes, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Spray, Thieves Hard Lozenges.

2. Oase, încheieturi și mușchi

Uleiuri simple: busuioc, piper negru, copaibă, Idaho balsam fir, lemongrass, măgheran, mușețel roman, molid, perișor.

Amestecuri: Aroma Siez, Deep Relief Roll-On, M-Grain, Pan Away, Relieve It.

Suplimente: BLM, Balance Complete, Master Formula HIS or HERS, MegaCal, Mineral Essence, Power Meal, Sulfurzyme.

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

3. Disfuncțiuni digestive, constipații, balonări, gaze, curățare

Uleiuri simple: Coriandru, eucalyptus (*E. radiata*), chimen dulce, ghimbir, grapefruit, ienupăr, ledum, melaleuca (*M. Alternifolia*), mentă, tarhon.

Amestecuri: Di-Gize, EndoFlex, Exodus II, GLF, Juva Cleanse, Juva Flex, Longevity.

Suplimente: AlkaLime, ComfortTone, Digest+Clean, ICP, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și pentru gătit), JuvaTone, Life 5, toate enzimele: Allerzyme, Carbozyme, Detoxzyme, Essentialzyme, Lipozyme, MightyZyme (pentru copii).

Uleiuri de masaj: Cel-Lite Magic Massage Oil

4. Afecțiuni emoționale și spirituale

Uleiuri simple: bergamută, salvie, tămâie, galban (rășină exotică), levănțică, lămâie, portocală, patchouli, pin, tămâie sacră, tsuga, ylang ylang

Amestecuri: Abundance, Acceptance, Australian Blue, Belive, Chivalry, Egyptian Gold, Forgiveness, Gathering, Gentle Baby, Gratitude, Grounding, Harmony, Hope, Humility, Inner Child, Inspiration, Into the Future, Joy, Lady Sclareol, LiveWith Passion, Motivation, Present Time, Ruta VaLa, SARA, SclarEsence, Sensation, Surrender, The Gift, 3WiseMan, Transformation, Trauma Life, Valor, White Angelica.

Suplimente: CortiStop Women's, Endo Gize, FemiGen, PD 80/20.

Creme, Uleiuri de masaj, Seruri: Dragon Time Massage Oil, Prenolone Plus Body Cream,

Progence Plus Serum, Regenolone Moisturizing Cream.

5. Fortificarea și întreținerea organismului - Antioxidanți

Uleiuri simple: lenușă, lămâie, nucșoară, mentă, rozmarin.

Amestecuri: En-R-Gee, Hope, ImmuPower, Joy, Motivation.

Suplimente: Balance Complete, Blue Agave, EndoGize, Essentialzyme, Inner Defense, JuvaTone, Master Formula HIS or HERS, MegaCal, MightyMist (Copii), MightyVites (copii), MightyZyme (copii), Mineral Essence, MultiGreens, NingXia Red, Omega Blue, Power Meal, Prostate Health, Pure Protein, Super B, Super C, Super C Chewable, Thyronim, JuvaSpice (pentru salate și gătit).

6. Memorie, confuzie, lipsa clarității mentale, tulburări ale creierului

Uleiuri simple: tămâie, levănțică, mentă, rozmarin, tămâie sacră

Amestecuri: Awaken, Brain Power, Citrus Fresh, Clarity, Common Sense, Dream Catcher, Envision, Gathering, Inot the Future, Joy

Suplimente: Essentialzyme, Detoxzyme, Master Formula HIS sau HERS, MegaCal, NingXia Red, Thyromin, Ultra Young + Oral Spray.

7. Metabolism, exces de greutate

Uleiuri simple: fenel, grapefruit, lămâie, nucșoară, patchouli, mentă

Amestecuri: Di-Gize, EndoFlex, GLF, Joy, Juva Flex, Motivation, SclarEssence

Suplimente: Allerzyme, Carbozyme, ComforTone, Detoxzyme, Digest+Cleanse, EndoGize, Essentialzyme, ICP, JuvaPower, JuvaTone, NingXia Red, PD 80/20, Power Meal, Thyromin, JuvaSpice (pentru salate și gătit).

8. Protecție- Antioxidanți

Uleiuri simple: scorțișoară, copaiba, dorado azul, eucalyptus blue, tămâie, helichrysum, melaleuca (*M. Alternifolia*), melissa, mountain savory, ocotea, oregano, palo santo, ravinsara, mușetel Roman, cimbru

Amestecuri: AromaLife, Di-Gize, Exodus II, Melrose, PanAway, Purification, R.C. Raven, The Gift, Thieves.

Suplimente: Longevity Softgels, Master Formula HIS sau HERS, Super C, Super C Chewable

Spray-uri, Uleiuri de corp: LavaDerm Cooling Mist, Protec

9. Îngrijirea pielii

Notă: După aplicarea uleiurilor esențiale pe piele, folosiți o cremă de corp, pentru a alina efectul natural de uscăciune produs de unele dintre uleiuri precum: A-R-T (Age Refining Technology), Day Activator, A-R-T Night Reconstructor, A-R-T Gentle Foaming

Cleanser, A-R-T Purifying Toner, Boswellia Wrinkle Cream, Genesis Hand & Body Lotion, Lavender Hand & Body Lotion, Sandalwood Moisture Cream, Sensation Hand & Body Lotion

Uleiuri simple: tămâie, galbanum, mușețel German, helichrysum, Idaho tansy, iasomie, levănțică, melaleuca (*M. Ericifolia*), myrrh, myrtle, mușețel Roman, trandafir, lemn de santal, vetiver (iarbă parfumată), wester red cedar, ylang ylang.

Amestecuri: Gentle Baby, Highest Potential, Sensation, 3 Wise Men, Valor

Loțiuni, Seruri, Spray-uri, Suplimente: Sulfurzyme, ClaraDerm, Progessence Plus Serum, Regenolone Moisturizing Cream, Progessence Plus Body Cream, Rose Ointment, Essential Beauty Serum.

10.Stres

Uleiuri simple: mărar, levănțică, lămâie, portocală, rozmarin, valeriană, vetiver

Amestecuri: Harmony, Joy, Peace&Calming, RutaVaLa, RutaVaLa Roll-On, Sacred Mountai Stress Away Roll-On, Tranquil Roll-On, Trauma Life, Valor, White Angelica

Suplimente: Master Formula HIS or HERS, MegaCal, Mineral Essence, Sleep Essence, Super B, Thyromin

Uleiuri de masaj: Relaxation Massage Oil, Sensation Massage Oil

F. UTILIZARE PERSONALĂ

În secțiunea "Recomandări" produsele sunt enumerate în ordine , începând cu primul, sau cel preferat. Cu alte cuvinte, primele două sau trei uleiuri enumerate ar fi primele pe care ar trebui să le încerci. Totuși, fiecare ulei simplu sau combinat are o aplicație specifică.

Atunci când folosești produse naturale, niciodată nu o să știi care este cel mai bun pentru tine, până nu îl vei încerca. Trupul tău îți va spune singur lucrul acesta. Fiecare ulei funcționează diferit de la persoană la persoană. Va trebui să experimentezi până când te vei hotărî asupra uleiului pe care îl vei folosi, în funcție de proprietățile chimice ale organismului tău.

Suplimentele alimentare diferă destul de mult în ceea ce privește utilizarea lor. Poți încerca primele trei sau patru produse, pentru a vedea cum răspunde corpul tău. Poate corpul tău va prefera un anumit produs, în locul altuia.

În cazul enzimelor, este alegerea ta. Enzimele se pot combina după cum vrei să le folosești.

Ca în toate lucrurile, și aici urmează instrucțiunile și bazează-te pe bunul simț. Ai încredere în corpul tău, concentrează-te pe intuiție și pe ceea ce ai învățat și astfel vei face alegerea corectă.

Nu contează ce vei lua, corpul tău va beneficia atâta timp cât "nu sari peste gard". Tu ești singurul capabil să decizi ce este cel mai bine pentru corpul tău.

1. ABCESE ȘI FURUNCULE

Abcesele sunt pachetele mici de puroi care se adună sub piele, cauzate de obicei de o bacterie sau de o infecție fungică. O serie întreagă de uleiuri esențiale pot ajuta la reducerea inflamației și la combaterea infecției, aducând furunculul sau abcesul la vârf, astfel încât puroiul să iasă afară și să înceapă procesul de vindecare.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, cuișoare, smirnă, galbanum, melaleuca (*M. alternifolia*), tămâie, levănțică, rozmarin, cimbru, patchouli.

Amestecuri: Melrose, Purification, Thieves.

Suplimente: JuvaTone, Comfortone, Essentialzyme, Digest+Cleanse, Innser Defense.

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 2-3 picături de ulei simplu (nediluat), depinde de uleiul pe care îl folosiți.
- Diluați uleiul ales în proporție de 50/50 cu V-6 Vegetable Oil Complex și aplicați pe locul afectat de 3-6 ori pe zi sau de câte ori este nevoie.

2. ABUZURI (MENTALE ȘI FIZICE)

Traumele rezultate din abuzuri mentale sau fizice pot determina un comportament de auto-apărare care pot încetini succesul mai târziu, în viață. Datorită efectelor lor puternice asupra sistemului limbic al creierului (centrul de stocare al amintirilor și emoțiilor), uleiurile esențiale pot ajuta la eliberarea traumelor, emoțiilor sau amintirilor înăbușite.

Recomandări

Uleiuri simple: Geranium, lemn de santal, melissa

Amestecuri: Trauma Life, SARA, Release, Acceptance, Forgiveness, Surrender, Humility, White Angelica, Inner Child, Harmony, Hope, Tranquil Roll-On, Valor, Valor Roll-On.

Suplimente: Omega Blue, NingXia Red, EndoGize, Mineral Essence, Master Formula HIS or HERS

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere un ulei, timp de ½ de oră, la fiecare 4-6 ore sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături din uleiul dorit în palmă, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, după nevoie.

Diferite tipuri de abuz:

- **Abuz fizic:** Aplicați 2-3 picături de Forgiveness deasupra inimii și în jurul buricului. Continuați cu 1-2 picături de Release deasupra punctelor Vita Flex pe picior, în special punctul ficatului de la piciorul drept, sub nas și direct deasupra ficatului.
- **Abuz al părinților, sexual sau abuz ceremonial (legat de vreun ritual):** Aplicați 1-3 picături de SARA deasupra zonei unde a avut loc abuzul; apoi Forgiveness, Trauma Life, Release, Joy, Present Time
- **Abuz din partea partenerului:** Aplicați Forgiveness, Trauma Life, Release, Valor, Joy, Envision.
- **Sentimente de răzbunare:** Aplicați 1-2 picături de Surrender deasupra sternului, 2-3 picături de Present Time deasupra timusului (pe partea superioară a toracelui), 2-3 picături de Forgiveness pe buric.
- **Tentativă de sinucidere:** Aplicați 1-2 picături de Hope pe marginea urechii. Deasemenea, uleiurile Melissa, Brain Power sau Present Time ar putea fi benefice.
- **Protecție și echilibru:** Aplicați 1-2 picături de White Angelica pe fiecare umăr și 1-2 picături de Harmony deasupra timusului.

3. ARSURI

Arsurile se manifestă atunci când PH-ul din sânge devine extrem de acid. Această manifestare nu trebuie confundată cu un stomac acid. Sângele acid poate solicita ficatul iar în cele din urmă va conduce la diferite boli cronice și degenerative.

Modificarea dietei va ajuta la creșterea Ph-ului (făcându-l mai alcalin). Curățarea sau detoxifierea este un pas esențial în echilibrarea Ph-ului.

Recomandări

Uleiuri simple: Mentă, chimen, tarhon, lămâie

Amestecuri: Di-Gize, EndoFlex, Thieves.

Suplimente: AlkaLime, Essentialzyme, MultiGreens, JuvaPower, MegaCal, Polyzyme, Mineral Essence

Aplicare și utilizare

- Luați Polyzyme cu mentă până când se echilibrează nivelul acidului; apoi adăugați Essentialzyme.
- Pentru a reduce aciditatea și a preveni fermentația, care pot duce la un somn agitat, puneți 1 linguriță de AlkaLine în apă și beți înainte de culcare.
- Pentru a crește nivelul PH-ului, luați 2-3 capsule de MultiGreens de 3 ori pe zi și 1 linguriță de AlkaLime în apă, cu o oră înainte de masă sau 2 ore după masă, în fiecare zi. Pentru întreținere, luați 1 linguriță de AlkaLime odată pe săptămână.

- Pentru a stimula acțiunea enzimelor la nivelul tubului digestiv, amestecați suc de morcov crud, suc de salată și suc de papaya, cu 2 picături de Mineral Essence.

4. ACNEE (vezi AFECȚIUNI ALE PIELII)

Acneea este rezultatul unei acumulări excesive de praf și sebum (ulei), produs în foliculii și porii pielii. Pe măsură ce porii și foliculii părului se congestionează, bacteriile încep să se hrănească cu sebum. Aceasta duce la inflamare, infecție și formarea unei pustule în jurul rădăcinii firului de păr.

Una dintre cele mai frecvente forme de acnee este *Acneea Vulgaria*; ea apare în special la adolescenți, datorită dezechilibrului hormonal, care stimulează producerea de sebum.

Acneea poate fi cauzată de un dezechilibru hormonal, de o dietă necorespunzătoare, precum și de folosirea produselor cosmetice ce conțin chimicale (creme, loțiuni, săpunuri etc.)

Și stresul poate avea un rol în apariția acneei. Potrivit unei cercetări făcute de Dr. Toyoda din Japonia, acneea și alte probleme ale pielii sunt rezultatul direct al stresului fizic și emoțional.

Uleiurile esențiale sunt remarcabile pentru tratarea acneei, datorită abilității lor de a dizolva sebumul, de a ucide bacteriile și a proteja stratul protector al pielii de aciditate.

Cremele care conțin hormoni naturali, precum Preanalone Plus Body Creame, sau Progessence Plus Serum, pot ajuta problemele de echilibru hormonal, care afectează în mod direct pielea.

Recomandări

Uleiuri simple: Geranium, vetiver, lemn de santal, patchouli, levănțică, mușetel German sau Roman, lemn de cedru, eucalipt (*E. radiata*), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*).

Amestecuri: Melrose, Purification, Harmony

Suplimente: Mineral Essence, Detoxzyme, MultiGreens, ICP, ComfortTone, Essentialzyme, Ningxia Wolfberries (Dried), Omega Blue, Digest + Cleanse, Balance Complete.

Uleiuri de masaj, creme și săpunuri: A.R.T. Foaming Cleanser, A.R.T. Purifying Toner, Boswelia Wrinkle Cream, Satin Facial Scrub Mint, Melaleuca-Geranium Bar Soap, Prenolone Plus Body Cream, Essential Beauty Serum

Aplicare și utilizare

Extern:

- Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți.

- Masați ușor 3-4 picături simple sau diluate cu V-6 Vegetable Oil Complex pe zonele uleioase între 1-3 ori pe zi. Alternați zilnic uleiurile pentru un efect maxim.

5. ALCOOLISM (vezi dependențe)

Recomandări

Uleiuri simple: Levănțică, mușețel Roman, siminoc, portocală

Amestecuri: Juva Cleanse, GLF, Forgiveness, Acceptance, Valor, Valor Roll-On, Motivation, White Angelica

Suplimente: JuvaTone, ICP, ComfortTone, SuperB, Power Meal, Detoxzyme, Master Formula HIS sau HERS.

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de tipul de ulei folosit.

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat pe tâmpile și în spatele gâtului, de câteva ori pe zi.
- Aplicați comprese calde cu 1-2 picături din uleiul ales, deasupra ficatului

Înghițire:

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol.

- Luați o capsulă cu 6 picături din uleiul ales și V-6 Vegetable Oil Complex sau ulei de măsline, odată pe zi.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc.
- Puneți cantitatea de ulei dorită într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi sau apă și beți.

6. ALCALOZĂ

Alcaloza este creșterea anormală a rezervei alcaline din sânge, în urma unor tulburări funcționale. În timp ce o alcalinitate moderată este necesară pentru o sănătate bună, alcalinitatea excesivă poate cauza probleme și poate duce la extenuare, irascibilitate și boală.

Cea mai bună modalitate de a scădea PH-un intern al corpului este adoptarea unei diete bogată în proteine (carne, ouă, produse lactate, semințe, nuci, leguminoase, etc)

Recomandări

Uleiuri simple: Mentă, lămâie, portocală, tarhon, chimen dulce, ghimbir, patchouli, citronelă (iarbă de India).

Amestecuri: Di-Gize, GLF, EndoFlex

Suplimente: Esentialzyme, ICP, Allerzyme, ComforTone, Digest+Cleanse, Pure Protein, Power Meal

7. ALERGII

Alergiile reprezintă răspunsul organismului la diferite situații. Ele pot fi provocate de anumite alimente, de polen, agenți chimici, iritații, praf, pișcături de insecte și altele. Alergiile pot afecta:

- Respirația - respirație șuierătoare, greoaie
- Gura - inflamarea buzelor sau limbii, mâncărimea buzelor
- Tubul digestiv - diaree, vomă, crampe
- Pielea - erupții cutanate, dermatite
- Nasul - congestii, strănuturi, sângerarea nasului

Alergiile alimentare sunt diferite de intoleranța alimentară. Alergiile alimentare implică o reacție a sistemului imunitar, de vreme ce intoleranța alimentară implică reacții gastrointestinale și sunt mult mai comune

De exemplu, alunele provoacă de obicei o alergie care durează întreaga viață, datorită proteinelor pe care sistemul imunitar al organismului le percepe ca și corpuri străine. În contrast, intoleranța la laptele de vacă pasteurizat, provoacă crampe și diaree, din cauza incapacității organismului de a digera lactoza (zahărul din lapte).

Alergiile alimentare sunt asociate deseori cu consumul de alune, crustacee, nuci, produse făinoase, lapte de vacă, ouă și soia. Bebelușii și copiii sunt mult mai predispuși la alergii decât adulții, din pricina sistemului lor imunitar și digestiv imatur.

O curățare completă a intestinelor este cea mai bună modalitate de a combate majoritatea alergiilor. Începeți cu ICP, ComfortTone, Essentialzyme și Juva Tone.

8. ALOPECIA AREATA (Căderea părului)

Alopecia este o cădere a părului în urma unei boli de piele sau a unei boli infecțioase și reprezintă a doua cauză principală a chelirii în Statele Unite. Un studiu realizat la Aberdeen Royal Infirmary în Scoția arată că anumite uleiuri esențiale au fost extrem de eficiente în combaterea acestei boli.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, frankincense, thyme, cedarwood, rosemary

Amestecuri: Mister, Juva Cleanse

Rețetă pentru alopecia areata:

- 4 picături de rosemary
- 4 picături de thyme
- 4 picături lavender
- 4 picături cedarwood
- 2 picături frankincense

Aplicare și utilizare

Extern:

- Diluați 5 picături dintr-un ulei esențial recomandat, în 20 de picături de V-6 Vegetable Oil Complex, semințe de grapefruit sau ulei de cocos și masați scalpul înainte de a merge la culcare.

9. ALS (Boala Lou Gehrig)

Boala Lou Gehrig este un alt nume pentru **Scleroza Laterală Amiotrofică**, o boală degenerativă a sistemului nervos. Este caracterizată printr-o pierdere (reducere) progresivă a anumitor celule nervoase ale creierului și măduvei spinării, care controlează mișcarea voluntară.

Mușchii au nevoie de o stimulare continuă de către nervi, pentru a-și menține tonusul. Lipsa activității acestor nervi duce la atrofie musculară. Lipsa controlului, forțează mușchii să se convulsioneze ducând la crampe și spasme musculare. Căile senzoriale nu sunt afectate, așa că simțurile nu se pierd în mușchii bolnavi.

Ienupărul poate ajuta buna funcționare a nervilor. Tămâia poate elibera teama și supărarea, sentimente prezente la persoanele care au boli neurologice. Deseori, oamenii care se îmbolnăvesc de astfel de boli ajung să se sinucidă.

Amestecurile de uleiuri Joy, Hope, Gathering și Forgiveness îi va ajuta pe indivizi să depășească fazele psihologice și emoționale ale bolii.

Deficiența de sulf este deseori predominantă în bolile neurologice. Sulful are nevoie de calciu și de vitamina C pentru ca organismul să metabolizeze. Super B și Sulfurzyme lucrează împreună pentru a ajuta la repararea nervilor afectați și a mielinei.

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, frankincense, helichrysum, sage, juniper, clove, cardamon

Amestecuri: Hope, Joy, Gathering, Brain Power, Clarity, Forgiveness

Suplimente: Sulfurzyme, MultiGreens, MegaCal, Super C, Super C Chewable, Super B, Longevity Softgels, Omega Blue, PD 80/20

Creme pentru corp: Prenolone Plus Body Cream

Rețetă pentru ALS:

- 3 picături de rosemary
- 1 picătură eucalyptus blue
- 1 picătură ylang ylang
- 2 picături clove

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-8 ori pe parcursul zilei.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50 pe punctele de reflex ale creierului de pe frunte, tâmples, și pe proeminențele osului temporal situate în spatele urechii.
- Presați direct și masați cu 6-10 picături de ulei diluat 50/50, de la baza craniului, în jos pe gât și de-a lungul coloanei.
- Puneți câteva picături de ulei pe un burete de baie și frecați puternic pe șirea spinării. Folosiți un burete din fibre naturale, deoarece uleiurile esențiale pot dizolva fibrele plastice.
- Aplicați tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână.

10. ALZHEIMER

Peste 4 milioane de americani suferă de boala Alzheimer. Studiul Framingham a arătat că boala aproape s-a dublat la pacienții cu un nivel ridicat de cisteină. Aluminiul continuă să fie asociat cu boala Alzheimer, și cu toate acestea persoanele în vârstă sunt presate să își facă anual vaccinul antigripal, care conține aluminiu.

Uleiurile de Pepper, grapefruit și fennel stimulează activitatea creierului. Uleiul de peppermint ajută la protecția împotriva stresului și a toxinelor din celulele creierului.

Dr. Richard Restick, un neurolog de faimă din Washington, a afirmat că menținerea unei arderi sinaptice normale ar preveni multe tipuri de deteriorări neurologice din organism.

Uleiurile esențiale precum, vetiver, cedarwood, patchouli, German chamomile, myrrh, melissa și sandalwood s-au dovedit a trece bariera hemato-encefalică. Următoarele tipuri de uleiuri sunt stimulenți cerebrali.

Recomandări

Uleiuri simple: Sandalwood, ginger, nutmeg, German chamomile, spikenard, eucalyptus (*E. globulus*), frankincense, patchouli, cedarwood, myrrh.

Helichrysum sprijină activitatea neurotransmițătorilor. Nutmeg-ul este un stimulent cerebral general.

Amestecuri: Brain Power, Common Sense, Valor, Valor Roll-On, Clarity, Harmony, RutaVaLa.

Suplimente: MultiGreens, PowerMeal, Sulfurzyme, Essentialzyme, Mineral Essence, Master HIS sau Hers, Super C, Super C Chewable, MegaCal, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei direct pe punctele de reflex ale creierului de pe frunte, tâmpile și proeminențele osului temporal situate în spatele urechii. Aplicați uleiurile și presați ușor în zona trunchiului cerebral (partea de sus centrală a gâtului și baza craniului) și continuați pe șira spinării.
- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu pe punctele Vita Flex ale creierului, de 1-2 ori pe zi.
- Aplicați tehnica Rain Drop odată la 2 săptămâni.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 3-4 picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

11. ANALGEZIC

Un "analgezic" este definit ca o combinație de anumiți receptori strâns legați între ei, care blochează senzația de durere din sistemul nervos central sau afectează răspunsul emoțional la durere. Un număr însemnat de uleiuri esențiale au proprietăți analgezice.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, dorado azul, palo santo, elemi, wintergreen, lavander, copaiba

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On, Thieves, Inner Defense, Brain Power, Relieve It.

Amestec pentru alinarea durerii

- Părți egale de wintergreen, spruce și black papper

Aplicare și utilizare:

Extern:

- Amestecați părți egale de wintergreen, spruce și black pepper și masați împreună cu V-6 Vegetable Oil Complex.
- Puteți aplica 2-3 picături pe punctele Vita Flex ale ficatului de la piciorul drept
- O singură picătură pusă sub nas vă ajută și oferă prospețime.

12. ANEMIE

Anemia este o afecțiune cauzată de insuficiența globulelor roșii din sânge. Există multe cauze diferite ale anemiei, care ar trebui să vă determine să consultați medicul pentru un diagnostic exact. Carențele alimentare în fier și vitamina B12, pot contribui la apariția acestei afecțiuni, precum și funcționarea neadecvată a ficatului. O curățare a ficatului și o alimentație corespunzătoare, vor contribui la creșterea numărului celulelor roșii din sânge.

Recomandări

Uleiuri simple: German chamomile, thyme, frankincense, helichrysum, lemon, mountain savory, rosemary.

Amestecuri: Juva Cleanse, Di-Gize, EndoFlex, Juva Flex.

Suplimente: Juva Power, Multi Greens, HRT, Super B, Rehemogen, JuvaSpice (pentru salate și gătit)

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă vegetală sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.
- Luați 2 capsule de două ori pe zi, umplute jumătate cu helichrysum și jumătate cu cistus.

13. ANEVRISM

Anevrismul este o umflătură a unei artere într-un punct oarecare a pereților unui vas sangvin. Această umflătură se umple de sânge lichid sau coagulat, iar dacă se rupe, poate apărea paralizia sau moartea se produce fulgerător. Rata mortalității în SUA este de peste 50 %. Unele uleiuri esențiale și suplimente alimentare pot sprijini sistemul cardiovascular și pot ajuta la circulația sângelui. Cypress ajută la întărirea pereților vasculari și capilari. Helichrysum ajută la dizolvarea cheagurilor de sânge.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, cypress, cistus, lemon

Amestecuri: Aroma Life, Juva Cleanse, Detoxzyme, Essentialzyme, Purification

Suplimente: NingXia Red, BLM, Essentialzyme, Pure Protein, Ningxia Wolfberries (Dried) CardiaCare, Digest+Cleanse

Rețetă pentru anevrism:

- 5 picături de cistus
- 1 picătură helichrysum
- 1 picătură de cypress

Aplicare și utilizare

Extern:

- Diluați 50/50 uleiuri esențiale cu V-6 Vegetable Oil Complex și masați în spatele gâtului și a capului, de 3-5 ori pe zi.
- Pulverizați ½ de oră uleiul ales, de 4-6 ori pe zi.
- Luați 2 capsule de două ori pe zi, 50/50 cu cistus și cypress.

14. ANGINĂ

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, helichrysum, goldenrod, orange, lemon, wintergreen

Amestecuri: Di-Gize, Aroma Life, Peace&Calming, Stress Away Roll-On, Valor, Valor Roll-On, Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On, Longevity

Suplimente: NingXia Red, NingXia Wolfberries (Dried), Omega Blue, MegaCal, Longevity Softgels, Essentialzyme, Detoxzyme

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Le puteți pune în capsule sau le puteți bea cu lichide. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați zona inimii de 1-3 ori pe zi, cu 1-3 picături de ulei.
- Aplicați ulei pe partea stângă a pieptului, pe umărul stâng și pe spatele gâtului.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați cantitatea de ulei dorită într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.
- Luați 2 capsule de 2 ori pe zi.
- Masați pe punctele Vita Flex ale inimii de pe picior, mână și braț, cu o picătură din 2 sau 3 uleiuri recomandate.

15. ANOREXIA

Deși psihoterapia este esențială, inhalarea anumitor uleiuri esențiale poate modifica starea emoțională suficient de mult încât să determine o schimbare în psihologia fundamentală sau în tiparele distructive de gândire, care determină acest comportament auto-distructiv. Lucrul acesta este posibil datorită proprietății unei arome de a stimula în mod direct glanda amigdalei, care face parte din centrul emoțional al creierului, cunoscut sub denumirea de sistemul limbic.

Multe uleiuri esențiale, precum lemon și ginger, atunci când sunt inhalate cu regularitate pot combate dependențele emoționale ale unei persoane anorexice. Multe persoane anorexice cred că nu merită să fie sănătoase sau iubite decât dacă sunt slabe.

Anorexia *nervosa* este o tulburare de alimentație caracterizată de o abținere totală de la mâncare și auto-înfometare. Poate fi sau nu, însoțită de bulimie.

Multe persoane anorexice suferă de deficiențe majore de minerale și substanțe nutritive. Lipsa magneziului și a potasiului poate declanșa anomalii ale ritmului cardiac precum și stop cardiac. Este absolut esențial să fie completate deficiențele de calciu, magneziu, și alte minerale importante.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemon, tangerine, ginger, mandarin

Amestecuri: Valor, Motivation, Brain Power, Valor Roll-ON, Stress Away Roll-On

Suplimente: Mineral Essence, Balance Complete, MegaCal, Power Meal, Essentialzyme, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu (nediluat) pe tâmpile și pe spatele gâtului, la nevoie.
- Un singur strop din uleiul ales pus sub nas va ajuta și este benefic.

16. ANTRAX

Bacteria antrax (*Bacillus anthracis*) provoacă una dintre cele mai vechi și mai mortale boli cunoscute. Există trei tipuri predominante:

- Externă - contactată de la carcase de animale infectate
- Internă - contactată prin respirarea aerului infectat cu spori de antrax
- De pe câmpul de luptă, creat ca armă biologică de distrugere în masă

Când sporii de antrax invadează plămânii, aceasta este 90% mortal, dacă nu se administrează antibiotice chiar la debutul infecției, dar antraxul deseori nu se diagnostichează decât atunci când este prea târziu pentru antibiotice.

Forme externe de antrax se pot contacta prin expunere la blana și pielea animalelor bolnave. Chiar dacă vaccinurile și antibioticele au combătut infecțiile cu antrax în ultimii ani, s-au dezvoltat noi tulpini care sunt rezistente la toate măsurile de combatere.

Potrivit dr. Jean Valnet, uleiul de cimbru poate fi eficient în uciderea bacteriei. Doi fenoli cu efecte antimicrobiene foarte puternice, prezenți în cimbru (carvacrol și thymol) sunt responsabili de această acțiune.

Recomandări

Uleiuri simple: Thyme, oregano, clove, cinnamon, citronella, lemongrass

Amestecuri: Exodus II, Thieves, The Gift, ImmuPower, Melrose, Longevity

Suplimente: Inner Defense, ImmuPro, NingXia Red, Super C, Super C Chewable

Dezinfectante pentru curățenia casei: Thieves Household Cleaner, Thieves Spray, Thieves Waterless Hand Purifier, Thieves Foaming Hand Soap, Thieves Wipes

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de 15-20 de minute un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, pentru purificarea aerului.

Extern:

- Folosiți uleiuri pure sau diluate 50/50 pentru mâini și alte zone expuse ale pielii.
- Luați o capsulă de 4 ori pe zi, alternând uleiurile

17. REAȚII ADVERSE LA ANTIBIOTICE

Antibioticele sintetice distrug în mod egal atât bacteriile benefice cât și pe cele dăunătoare. Lucrul acesta poate cauza infecții bacteriene, incluzând Candida, diaree, asimilare precară a substanțelor nutritive, oboseală, boli degenerative și multe alte afecțiuni.

Un adult normal are 3-4 pounds (1 pound = 543 gr.) de bacterii benefice sau o floră constată în tubul digestiv, care ajută organismul să aibă o digestie bună și o imunitate bună și ajută următoarele funcții ale organismului:

- Constituie prima linie de apărare a organismului împotriva infecțiilor bacteriene și virale;
- Produce vitamina B
- Menține echilibrul PH-ului
- Combate ciupercile și înmulțirea excesivă a infecțiilor fungice
- Ajută procesul digestiv

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, spearmint, lemon

Amestecuri: Di-Gize, Purification, Thieves, GLF, EndoFlex

Suplimente: Life5, Balance Complete, Power Meal, Mineral Essence, Inner Defense, Digest+Cleanse, Juva Cleanse

- Life5: luați 2-3 capsule pe stomacul gol înainte de mese, în timpul tratamentului cu antibiotic
- După terminarea tratamentului cu antibiotic, continuați să luați Life 5 timp de 10-15 zile.

18. ANTISEPTIC

Antisepticele previn dezvoltarea microorganismelor patogene. Multe uleiuri esențiale au proprietăți antiseptice foarte puternice. Uleiul de cuișoare și de cimbru s-a dovedit că ucide peste 50 de tipuri de bacterii și 10 tipuri de ciuperci.

Alte uleiuri cu potențial antiseptic sunt uleiurile de scorțișoară, cassia, melaleuca (*M. alternifolia*), oregano și mountain savory.

Recomandări

Uleiuri simple: Thyme, oregano, clove, cinnamon, rosemary, mountain savory, eucalyptus (*E. globulus*, *E. dives*, *E. polybractea*, *E. radiata*), lavandin, cassia, ravintsara, melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: Purification, Melrose, R.C., Breathe Again Roll-On, Thieves

Suplimente: Inner Defense, Exodus

Dezinfectante pentru curățenia casei: Thieves Household Cleaner, Thieves Lozenges, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Waterless Hand Purifier, Thieves Foaming Hand Cleaner, Thieves Cleansing Bar Soap

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, pentru purificarea aerului.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o dischetă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-3 picături de ulei diluat 50/50 și masați ușor zona afectată.

19. APNEE

Apneea este oprirea temporară a respirației în timpul somnului. Ea poate afecta somnul, ducând la stări de oboseală, la încetinirea funcțiilor imunitare și lipsa energiei.

Recomandări

Uleiuri simple: Spruce, Idaho balsam fir, cedarwood, juniper, ylang ylang

Amestecuri: Clarity Valor, Valor Roll-On, Comon Sense, Stress Away Roll-On, RutaVaLa, White Angelica, Sacred Mountain, Present Time.

Suplimente: Thyromin, MultiGreens, Super B. Inner Defense, Ultra Young+Oral Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 3-4 ori pe zi, pentru purificarea aerului.
- Folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții și setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-3 picături de ulei nediluat pe tălpi și masați ușor seara, înainte de culcare.

20. ARTRITE

(a) Osteoartrita

Osteoartrita presupune ruperea cartilajului care formează un amortizor între două încheieturi. Pe măsură ce acestea se mănâncă, cele două oase ale încheieturii încep să se frece unul de celălalt și să se erodeze.

Spre deosebire, artrita reumatoidă este cauzată de o inflamare a membranei sinoviale, care îmbină încheieturile.

Anti-inflamatoarele naturale precum uleiul de German chamomile și wintergreen, în combinație cu substanțe care intră în structura cartilajelor (glucozamină și condroid), constituie cure puternice și naturale în tratarea artritelor.

Cele mai naturale anti-inflamatoare sunt grăsimile bogate în Omega-3 și uleiurile esențiale precum nutmeg, wintergreen, German chamomile și Idaho balsam fir. Cele mai bune substanțe care intră în structura cartilajelor sunt Type II collagen și glucosamine, conținute în BLM powder.

Studiile arată că nucșoara are efecte anti-inflamatoare. Ea lucrează prin inhibarea prostaglandinelor, atunci când se administrează intern sau sunt aplicate extern. Cuișoarele au o acțiune similară.

Secsviterpena (substanța albastră din mușetelul german) este, de asemenea, cunoscută ca având activitate puternic anti-inflamatoare, atunci când se folosește atât intern cât și extern.

Salicilatul de metil este un component de bază al perișorului, similar substanței active din aspirină, se găsește în mod natural în PanAway. Are puternice proprietăți anti-inflamatoare și analgezice.

Glucozamina și condroidul sunt cei mai puternici compuși naturali pentru refacerea cartilajelor și constituie ingredientele de bază din suplimentul BLM.

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho balsam fir, eucalyptus (*E. globulus*), frankincense, wintergreen, palo santo, pepperminte, valerian, German chamomile, copaiba, helichrysum

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Essentialzyme, MegaCal, ICP, Juva Power, JuvaTone, Sulfurzyme, BLM, Detoxzyme, Longevity Softgels

Uleiuri de masaj și creme de corp: Ortho Sport Massage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați 5-10 picături de ulei într-o linguriță de V-6 Vegetable Oil Complex și aplicați local. Uleiurile esențiale mai pot fi aplicate simple, urmate apoi de aplicarea de V-6 Vegetable Oil Complex.
- Aplicarea unui singur strop de ulei sub nas este benefică și oferă prospețime.
- Masaj corporal: Ortho Sport Massage Oil sau Ortho Ease Massage Oil, oferă alinare extraordinară.

Suplimente: Detoxifierea organismului și fortificarea încheieturilor este foarte importantă. Curățarea colonului și a ficatului.

- BLM: luați 2-4 capsule de 2 ori pe zi
- MegaCal: Amestecați 1 linguriță în apă înainte de culcare
- ImmuPro: Luați 2-3 capsule de 3 ori pe zi
- ICP: puneți 2 picături în apă sau suc și beți dimineața
- JuvaPower: 2 picături în apă sau suc înainte de culcare
- Rehemogen: curăță și purifică sângele, care poate conține toxine, blocând procesul de nutriție și absorbția oxigenului către celule.
- OmegaBlue: 1-3 capsule zilnic.

(b) Artrita reumatoidă

Artrita reumatoidă este o inflamare dureroasă a membranei sinoviale care îmbină încheieturile, spre deosebire de osteoartrita care reprezintă ruperea cartilajului dintre încheieturi, fără dilatare sau inflamație.

Artrita reumatoidă este clasificată ca fiind o boală autoimună, deoarece este cauzată de propriul sistem imunitar al organismului care atacă încheieturile.

Alți factori care pot agrava artrita sunt:

- Deficiența de minerale și alte substanțe nutritive
- Microbi și toxine
- Lipsa hidratării corespunzătoare

Uleiurile esențiale ajută la combaterea durerii și infecțiilor. În cazul în care artrita este cauzată de organisme producătoare de infecții, ca în cazul bolii Lyme (*borrelia burgdorferi*), Chlamydia și Salmonella, uleiurile esențiale pot preveni și combate infecția.

Uleiurile esențiale care au puternic efect antimicrobian sunt: mountain savory, rosemary, melaleuca (*M. alternifolia*) și oregano. Uleiurile esențiale trec cu ușurință în circuitul sanguin atunci când se aplică extern.

MSM, ingredientul principal din suplimentul Sulfurzyme, este considerat a fi unul dintre cele mai eficiente suplimente naturale pentru reducerea durerii asociate cu reumatismul și artrita.

MSM a constituit subiectul pentru numeroase studii clinice și a fost folosit foarte mult de dr. Ronald Lawrence în tratarea reumatismului și a artritelor.

Glucosamina și condroidul sunt de asemenea, compuși puternici și naturali pentru reducerea inflamației, încetinirea progresului artritelor și refacerea cartilajelor. Acestea sunt ingredientele de bază din suplimentul BLM.

Recomandări

Uleiuri simple: nutmeg, clove, mountain savory, rosemary, melaleuca (*M. alternifolia*), helichrysum, Idaho balsam fir, pine, eucalyptus (*E. globulus*), copaiba, myrrh, frankincense, wintergreen, palo santo, valerian

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Essentialzyme, MegaCal, Sulfurzyme, BLM, Detoxzyme, Longevity Softgels, ImmuPro, Master Formula HIS sau HERS, Mineral Essence

Uleiuri de masaj și creme de corp: Ortho Sport Massage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

- Diluați 5-10 picături de ulei esențial într-o linguriță de V-6 Vegetable Oil Complex și aplicați local. Uleiurile esențiale mai pot fi aplicate simple, urmate apoi de aplicarea de V-6 Vegetable Oil Complex.
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei pur, înainte de culcare.
- Puneți o compresă caldă pe spate, odată pe zi, cu unul dintre uleiurile recomandate.
- Masaj corporal cu unul dintre uleiurile recomandate amestecate cu V6-Vegetable Oil Complex, Relaxation Massage Oil, Sensation Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil sau Ortho Ease Massage Oil.

Inghițire:

Cantitatea de ulei înghițit diferă de la ulei la ulei, deci trebuie să hotărâți cantitatea, în funcție de nevoile voastre.

- Luați 1-2 capsule pe zi, cu uleiul dorit.
- Adăugați 1-3 picături de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

21. ASTM

În timpul unei crize de astm, căile respiratorii pulmonare se umflă și se înfundă cu mucus gros și lipicios. Mușchii căilor respiratorii încep să se contracteze sau să se strângă. Lucrul acesta duce la o respirație foarte greoaie. Dacă criza este foarte gravă, poate fi amenințată chiar viața.

Multe crize de astm sunt declanșate de o reacție alergică la polen, la particule de praf, păr de pisică sau câine, mătreață, precum și de la alimente precum ouă, lapte, diferite arome, coloranți, conservanți și alte chimicale. Astmul mai poate fi declanșat și de infecții respiratorii, exerciții fizice, stres și factori psihologici.

Recomandări

Uleiuri simple: Dorado azul, eucalyptus (*E. radiata*), frankincense, eucalyptus blue, ravintsara, palo santo.

Amestecuri: R.C., Breathe Again Roll-On, Raven, Inspiration, Sacred Mountain.

Suplimente: Detoxzyme, ICP, JuvaPower, MultiGreens, ImmuPro, Essentialzyme, Carbozyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de 3-5 minute un ulei la alegere, la intervalul dorit de dvs.

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei amestecat cu Ortho Ease, Relaxation sau Sensation massage oil, pe tâmpile și pe spatele gâtului, după dorință.
- Aplicați 2-3 picături de ulei simplu pe punctele Vita Flex de pe picior.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați zilnic 2-3 capsule cu dorado azul, eucalyptus blue sau alt ulei care vă place.
- Adăugați cantitatea de ulei dorită 3-4 picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

22. SINDROMUL DEFICITULUI DE ATENȚIE (ADD SAU ADHD)

Dr. Terry Friedmann a terminat în anul 2001 studiile de pionierat folosind uleiurile esențiale pentru a combate ADHD. Inhalând de două ori pe zi uleiurile esențiale vetiver, cedarwood și lavander, dr. Friedmann a reușit să obțină rezultate clinice semnificative în decurs de 60 de zile.

Cercetările arată că uleiurile esențiale moderează ADHD prin stimularea sistemului limbic al creierului. Deoarece sindromului deficitului de atenție poate fi cauzat de lipsa mineralelor din alimentație, creșterea consumului de magneziu, potasiu și alte minerale poate avea, de asemenea, efecte benefice în soluționarea ADHD.

Recomandări

Uleiuri simple: Vetiver, lavender, cedarwood, clarity, sandalwood, cardamon, peppermint, frankincense

Amestecuri: Brain Power, Peace&Calming, Clarity, MultiGreens, Master Formula HIS sau HERS

Suplimente: OmegaBlue, Mineral Essence, NingXia Red, Power Meal, Balance Complete, Essentialzyme, Detoxzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, de 4-8 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu sau diluat, de 4-8 ori pe zi, pe gât, pe trunchiul cerebral și chiar pe cap.
- Aplicați o picătură de ulei sub nas și respirați.
- Aplicați 2-4 picături de ulei pe tălpi și masați înainte de culcare.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Beți zilnic 3-6 uncii de NingXia Red.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

23. AUTISM

Îmbunătățirea alimentației poate reprezenta cheia reducerii problemelor asociate cu autismul. Eliminarea zaharurilor rafinate și sintetice și înlocuirea lor cu îndulcitori naturali precum agava, îndulcitori naturali din fructe, sirop de arțar etc, a produs rezultate impresionante în numeroase cazuri de autism.

Autismul este o tulburare de dezvoltare neurologică, și este de patru ori mai comună la băieți decât la fete. Este caracterizată de:

- Neadaptarea socială (singurătate)
- Dificultăți de vorbire verbală și nonverbală

- Compartamente repetitive (lovirea continuă a unor obiecte , ticuri nervoase)
- Comportament auto-distruător (lovirea capului)
- Interese foarte reduse si limitate cu privire la lucruri
- Reacții reduse sau anormale la durere, sunete sau alți stimulii externi

Autismul a fost asociat cu anumite vaccinuri; iar vaccinul împotriva rujeolei, rubeolei și oreonului este cel mai des evocat. Dr. Britanic Andrew Wakefield, sugerează folosirea unui singur vaccin odată împotriva acestor boli (în locul celui care le conține pe toate trei), până când se fac și alte cercetări.

Sugestia dr. Wakefield poate fi acceptată de oamenii care știu puține lucruri despre vaccin, însă cercetările făcute asupra vaccinurilor trag un semnal puternic de alarmă. Vaccinurile simple sau în combinație au un efect distrugător asupra oricui și la orice vârstă. Din păcate, copiii sunt victimele nevinovate care suferă cel mai mult.

Până de curând, copiilor li se administrau doze mari de timerosal, un conservant din vaccin care conține 49,6% mercur, procent care este mult deasupra limitelor admise de EPA. S-au înregistrat unele succese în autism prin detoxifierea de mercur împreună cu anumite suplimente alimentare.

Unele studii arată că tulburările gastrointestinale pot avea legătură cu disfuncțiile creierului care duc la autism (Horvath, 1998). De fapt, chiar au existat câteva cazuri de succes în tratamentul autismului, prin folosirea enzimelor pancreatice.

Stimularea regiunii limbice a creierului, poate, de asemenea ajuta în tratamentul autismului. Aromele din uleiurile esențiale au o puternică abilitate de a stimula părți ale creierului, de vreme ce simțul mirosului (olfactiv) este legat direct de centrii emoționali. Prin urmare, aroma unui ulei esențial are potențialul de a exercita o influență puternică asupra tulburărilor precum ADHD sau autism.

Recomandări

Uleiuri simple: Vetiver, pachouli, lavender, eucalyptus (*E. globulus*), mellisa, cedarwood, sandalwood, frankincense.

Amestecuri: Brain Power, GLF, Valor, Roll On, Clarity, Peace&Calming, Comon Sense, The Gift.

Suplimente: Detoxzyme, ½ Super B pentru copii, Essentialzyme, Polizyme, NingXiaRed, Power Meal, Balance Complete, AlkaLime

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, de 4-6 orie pe zi.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu (nediluat) pe tâmpile și în spatele gâtului, la nevoie
- Aplicați o picătură de ulei sub nas și respirați.
- Aplicați 2-4 picături de ulei pe tălpi și masați înainte de culcare. Copiii adoră asta.

Înghițire și oral

Rețetă pentru autism:

- 15 picături frankincense
- 12 picături myrrh
- 10 picături Idaho balsam fir
- 10 picături fleabane (conyza)
- 4 picături peppermint

- Luați zilnic 3 capsule pe zi: dimineața, la amiază și seara
- Folosiți tehnica RainDrop de 2 ori pe zi: dimineața și seara

Folosind acest regim, un băiat de 7 ani cu paralizie cerebrală și autism, după o lună, a fost capabil să își miște picioarele fără cârjă, testele de la școală au crescut cu 28 de procente și durata atenției a crescut cu 30 de procente.

24. ARSURI (vezi afecțiuni ale pielii și lovituri)

Există trei tipuri de arsuri:

- Arsuri de gradul I, care afectează doar stratul exterior al pielii. Arsurile solare sunt de obicei arsuri de gradul I.
- Arsuri de gradul II, care afectează atât stratul exterior cât și stratul de sub piele, cunoscut sub denumirea de derm, și se manifestă prin beșici.
- Arsuri de gradul III, care distrug nu doar pielea ci și țesuturile interne.

Arsurile pot fi cauzate de soare, de substanțe chimice, de electricitate, radiații și căldură. Arsurile termale reprezintă cele mai obișnuite tipuri.

- Aloe Vera (care se găsește în Lava Derm) este folosit foarte mult în tratamentul arsurilor și este recunoscut pentru proprietățile sale antiinflamatoare și de regenerare a țesuturilor.
- Uleiurile de helichrysum, lavander, Idaho balsam fir și frankincense ajută la regenerarea țesuturilor și reduc cicatricile și decolorarea pielii.
- Arsurile mai severe pot duce la dehidratare și la pierderea de minerale. Arsurile sunt deseori însoțite de inflamații, de aceea trebuie respectat un regim alimentar pentru reducerea inflamațiilor.
- Dacă arsurile sunt extinse sau foarte severe, persoana poate intra în șoc. Inhalarea uleiurilor esențiale poate reduce șocul.
- După ce arsura începe să se vindece și să se usuce, folosiți Rose Ointment sau o loțiune de corp amestecate cu câteva picături de ulei de lavander, pentru a păstra pielea moale și pentru a ajuta la refacerea ei. Căutați ajutor de specialitate pentru arsuri foarte serioase.

a) Arsuri de gradul I (arsuri solare)

Cea mai eficientă modalitate de prevenire a arsurilor solare este evitarea expunerii prelungite la soare. Când ieșiți afară, purtați întotdeauna obiecte care va protejează și folosiți loțiuni cu factori de protecție mai mare de 15 - în special în timpul verii când stați afară perioade mai lungi.

În cazul unei arsuri solare, uleiurile esențiale de levănțică și spikenard pot oferi beneficii excelente pentru alinarea durerii și pentru vindecare.

Recomandări

Uleiuri simple: Spikenard, lavender, Idaho balsam fir, helichrysum, rose, niaouli, German chamomile

Amestecuri: LavaDerm Spray, Gentle Baby, Australian Blue, Melrose (*M. alternifolia*), Valor, Valor Roll-On

Suplimente: Longevity Softgels, Sulfurzyme, MegaCal, Omega Blue Ointment

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, timp de ½ de oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Pentru o vindecare rapidă a arsurilor de gradul I, șpreiați imediat arsura cu LavaDerm Cooling Mist și continuați pulverizarea pentru a răcori zona afectată. Șpreiați de câte ori este nevoie în primele ore și apoi continuați cu 2-3 picături de ulei de lavender, spikenard sau Idaho balsam fir.
- Aplicați 1-3 picături de ulei simplu sau diluat 50/50 pe locul arsurii pentru a răci țesuturile și a reduce inflamarea. Aplicați de 3-6 ori pe zi sau la nevoie.

b) Arsuri de gradul II (beșici)

Șpreiați imediat cu LavaDerm Cooling Mist și continuați pulverizarea pentru a răci zona. Folosiți spray-ul ori de câte ori este nevoie în primele ore și continuați cu 2-3 picături de ulei de lavender, spikenard sau Idaho balsam fir.

Apoi, aplicați LavaDerm la fiecare 15-30 de minute în prima zi. Aplicați 2-4 picături de ulei de lavender, spikenard sau niaouli imediat după fiecare pulverizare cu LavaDerm.

- În următoarele 2-5 zile, pulverizați la fiecare oră și continuați cu 2-4 picături de ulei de lavender sau niaouli.
- Continuați folosirea spray-ului de 3-6 ori pe zi, până la vindecare. Aplicați Rose Ointment pentru a păstra țesuturile moi.
- Minerale Essence: Adăugați 2 pipete pline în 3 litri de apă și beți pe parcursul zilei.

c) Arsuri de gradul III

Șpreiați imediat cu LavaDerma Cooling Mist pentru a hidrata pielea iar apoi solicitați de urgență ajutor medical.

25. AMETELI

Recomandări

Uleiuri simple: Ocotea, eucalyptus blue, dorado azul, tangerine, basil, frankincense, peppermint

Amestecuri: Clarity, Brain Power, Common Sense, M-Grain, Grounding, Citrus Fresh, Harmony

Suplimente: NingXia Red, MultiGreens, Master His or Hers, MegaCal, Mineral Essence

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Puneți un strop de dintr-un ulei recomandat sub nas și inhalați.
- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat pe tâmpile și ceafă, la nevoie
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, înainte de culcare.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 2-3 picături într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere sau iaurt.
- Puneți câteva picături de ulei esențial într-un pahar cu NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi sau apă și beți.

26. AFECȚIUNI MENSTRUUALE ȘI HORMONALE

Hormonii naturali, precum progesteronul și pregnenolonul natural reprezintă cel mai eficient tratament pentru problemele și dezechilibrele menstruale. Cea mai eficientă metodă de administrare este transmiterea prin piele cu ajutorul cremelor. O aplicare de două ori pe zi a câte 20 mg pe piele este echivalentă cu 1000 mg. luate intern.

Pe măsură ce femeile ajung la menopauză, producția de progesteron scade și deseori domină estrogenul. Cele mai comune medicamente care se recomandă sunt estrogenii conjugați (obținuți din urină de cal) sau medroxyprogesteron sintetic. Moleculele aflate în acești hormoni sintetici sunt straine corpului uman și pot crește în mod dramatic riscul unui cancer ovarian sau mamar.

a) Endometrioze

Endometriozele apar atunci când mucoasa uterină dezvoltă endometrioame pe peretele exterior al uterului, ovarelor, trompelor uterine, vagin, intestine sau pe peretele abdominal. Aceste fragmente nu pot fi eliberate ca o mucoasă uterină normală care se varsă în timpul menstruației.

Din această cauză, deseori se formează chisturi fibroase în jurul țesuturilor uterine. Simptomele pot include dureri abdominale sau dureri de spate în timpul

menstruației sau durere care crește de obicei după trecerea menstruației. Alte simptome pot include perioade de durere în timpul actului sexual.

Recomandări

Uleiuri simple: Fennel, clary sage, sage

Amestecuri: Thieves, Melrose, SclarEssence, Lady Sclareol

Suplimente: ImmuPro, EndoGize, FemiGEn, SuperC, SuperC Chewable, PD 80/20, ICP, Estro, ComforTone, Essentialzyme.

Creme și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă fierbinte pe stomac, cu Melrose
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat Thieves

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Curățirea colonului și a ficatului: ICP, ComforTone, Detoxzyme, Essentialzyme, JuvaPower

b) Sângerare excesivă

Recomandări

Amestecuri: Rețetă pentru sângerare excesivă:

- 10 picături geranium
- 5 picături helichrysum
- 5 picături cistus

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe tâmpile, pe creștetul capului, pe tălpile picioarelor, pe abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui, de 1-3 ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei recomandat pe partea de jos a spatelui și pe abdomenul inferior.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 1/10 lingurițe de cayenne într-un pahar cu apă caldă și beți în timpul menstruației pentru a regla sângerarea excesivă.

c) Histerectomie

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sage

Amestecuri: SclarEssence, Lady Sclareol, Dragon Time

Suplimente: EndoGize, FemiGen, PD 80/20

Creme și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe abdomen și pe partea de jos a spatelui.

d) Ciclu menstrual neregulat

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sage, peppermint, chamomile, fennel, jasmine

Amestecuri: SclarEssence, EndoFlex, Inner Child, Peace&Calming

Rețetă pentru reglarea ciclului menstrual 1:

- 5 picături peppermint
- 9 picături fleabane (conyza)
- 16 picături clary sage
- 11 picături sage
- 5 picături jasmine absolute

Rețetă pentru reglarea ciclului menstrual 2:

- 10 picături chamomile
- 10 picături fennel

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe tâmpile, pe creștetul capului, pe tălpile picioarelor, pe abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui, de 1-3 ori pe zi

- Masați punctele de reproducere Vita Flex de pe picioare cu 3-6 picături de ulei, de 2-3 ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui.

e) Crampe menstruale

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sage, valerian, lavender, basil, rosemary, roman chamomile, cypress, tarragon, vetiver

Amestecuri: Dragon Time, EndoFlex

Suplimente: EndoGize, PD 80/20, Deep Relief Roll-On, Relieve It, PanAway, NingXiaRed

Creme de corp: Prenolone Plus Body Cream, Regenolone Moisturizing Cream

Rețetă pentru crampe menstruale:

- 10 picături de Dragon Time
- 5 picături hops (*Humulus lupulus*)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă pe zona uterului, de 2-3 ori pe săptămână
- Masați punctele Vita Flex de reproducere cu 2-4 picături de ulei esențial
- Aplicați 2-3 picături de ulei pe partea de jos a spatelui și pe zona stomacului, de câteva ori pe zi sau la nevoie.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 3 ori pe zi timp de 2 săptămâni, înainte de menstruație.
- Dacă perioada menstruației este însoțită și de dureri de cap, este necesară o detoxifiere a colonului și a ficatului.

f) Sindromul Premenstrual

Sindromul Premenstrual este cea mai comună afecțiune hormonală la femeile, care altfel sunt sănătoase.

Femeile pot experimenta o gamă largă de simptome timp de 10-14 zile înainte de menstruație și chiar 2-3 zile în timpul menstruației. Aceste simptome includ modificări ale bunei dispoziții, oboseală, dureri de cap, sensibilitate a sânilor, balonări abdominale, nerăbdare, depresie, confuzie, pierderea memoriei, dorință de dulce, crampe, dureri de spate, irascibilitate, creșterea în greutate, acnee, păr și piele uleoase.

Cauzele sunt hormonale, nutriționale și psihologice. Stresul poate fi, de asemenea, o cauză.

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sage, Rose, anise, fennel, ylang ylang, neroli, bergamot

Amestecuri: Dragon Time, EndoFlex, SclarEssence, Mister, Acceptance, Aroma Siez, Lady Sclareol, Transformation

Suplimente: EndoGize, PD 80/20, MultiGreens, Super B, Sulfurzyme, Mineral Essence, ImmuPro, Thyromin

Creme de corp și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe tâmpile, pe creștetul capului, pe tălpile picioarelor, pe abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui, de 1-3 ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă pe partea de jos a spatelui și pe abdomenul inferior.
- Masați cu 2-4 picături de ulei punctele de reproducere Vita Flex de pe picioare

Înghițire și oral

- Puneți o picătură de EndoFlex pe limbă și țineți limba pe cerul gurii, de 2-4 ori pe zi

27. AFECȚIUNI ALE PICIORELOR

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, white fir, lavender, patchouli, myrrh, frankincense, sandalwood, vetiver

Amestecuri: Melrose, PanAway, Relieve It

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați oricare dintre uleiurile recomandate 50/50 și masați cu 6-8 picături fiecare picior, în fiecare seară
- Puneți o compresă caldă, cu infuzie de ulei pentru a adăuga mai mult efect și pentru a pătrunde mai bine.
- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în sarea de baie, amestecați 10 picături de ulei esențial la o lingură de sare Epsom și adăugați în apa fierbinte.

28. AFECȚIUNI ALE NASULUI ȘI SINUSURILOR

Sângerări nazale

Sângerările nazale nu sunt de obicei probleme serioase. Totuși, dacă sângerarea nu se oprește într-un timp scurt sau este excesivă și frecventă, consultați un medic.

Recomandări

Uleiuri simple: Helychrisum, cistus, cypress, dorado azul, geranium

Suplimente: Sulfurzyme, Mineral Essence, Master Formula His or Hers

Rețetă pentru sângerări nazale

- 2 picături de helychrisum sau geranium
- 2 picături cistus

- 2 picături cypress

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat pe ambele părți ale nasului și pe spatele gâtului. Repetați la nevoie.
- Puneți o picătură de ulei sub nas și inhalați ușor.
- Diluați 50/50 un ulei la alegere și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor și punctele Vita Flex de pe picioare, cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare.

Tratament pentru sângerări nazale:

- Puneți un strop de geranium pe un șervețel și înfășurați-l în jurul unei bucăți de gheață de mărimea unui deget, împingeți-l sub buza de sus, în centrul de la baza nasului. Țineți așa cu presiunea buzei. În scurt timp, sângerarea va înceta.

a) Nas uscat

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, lavender, lemon, peppermint

Unguente: Rose Ointment

Rețetă pentru nas uscat

- 2 picături lavender
- 1 picătură myrrh

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50, pe pereții nazali cu un tifon de 2 ori pe zi

Tratament pentru irigare nazală:

Uleiurile de rosemary și melaleuca (*M. alternifolia*) pot fi folosite într-o soluție salină pentru o irigare nazală foarte bună care curăță și decongestionează sinusurile. Soluția salină se prepară după cum urmează:

- 10 picături rosemary
- 6 picături melaleuca (*M. alternifolia*)
- 8 linguri de sare ultra fină.

Uleiurile esențiale se amestecă cu sarea și se păstrează într-un recipient închis. Pentru fiecare sesiune de irigare nazală, se dizolvă 1 linguriță în acest amestec într-o cană și jumătate de apă distilată. Soluția astfel obținută se pune în recipientul unui irigator nazal, pentru a iriga căile nazale. Operațiunea se va face deasupra unei chiuvete. Această aplicație a dat rezultate foarte bune în tratarea sinuzitelor latente și a altor afecțiuni de congestie nazală.

b) Pierderea mirosului

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, thyme, myrtle, eucaliptus (*E. globulus*)

Amestecuri: R.C. Raven, Exodus II, Joy, Highest Potential, The Gift, Sensation

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

c) Polipi (nazali)

Recomandări

Uleiuri simple: Citronella, helichrysum, frankincense

Amestecuri: Purification, Citrus Fresh, Melrose

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50, pe o bucată de tifon și aplicați cu grijă pe interiorul nărilor de 1-3 ori pe zi

29. AFECȚIUNI ALE PĂRULUI ȘI SCALPULUI

Sulfur este singurul și cel mai important mineral pentru menținerea sănătății și tăriei firului de păr și a foliculilor.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, cedarwood (scalp uscat), peppermint (scalp uleios), rosemary, clary sage, basil. Juniper, ylang ylang, sandalwood, lemon, cypress, rosewood

Amestecuri: Melrose, Thieves, Citrus Fresh, Purification

Suplimente: Sulfurzyme, Pure Protein Complete, Polyzyme, Balance Complete

Șampoane și balsamuri: Lavender Mint daily Shampoo and Conditioner, Copaiba Vanilla Moisturizing Shampoo and Conditioner, Lavender Volume Shampoo and Conditioner

Rețetă pentru scalp uscat

- 6 picături cedarwood
- 2 picături sandalwood sau geranium
- 2 picături patchouli

Rețetă pentru scalp uleios

- 6 picături peppermint
- 2 picături lavender
- 4 picături lemon
- 1 picătură peppermint

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o linguriță de ulei diluat 20/80 pe scalp și masați ferm timp de 2-3 minute. Lăsați să acționeze 60-90 de minute.
- Amestecați 2-4 picături de ulei esențial cu 1-2 lingurițe de șampon și spălați părul după masaj.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

Rețetă de balsam pentru scalp:

- 1 picătură rosemary
- 1 linguriță oțet din cidru de mere pur
- Un pahar de apă

Frecați 1-2 picături de ulei pe păr pentru a preveni electrizarea.

a) Mătreață

Mătreața poate fi cauzată de alergii, paraziți (ciuperci) și/sau chimicale. Seleniul este un mineral care ajută la prevenirea mătreații.

Melaleuca (*M. alternifolia*) este eficientă în tratarea mătreații și a altor infecții fungice.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. alternifolia*), cedarwood, lavender, rosemary, peppermint, copaiba, eucalyptus blue

Amestecuri: Citrus Fresh, Melrose, Thieves

Șampoane și balsamuri: Lavender Mint daily Shampoo and Conditioner, Copaiba Vanilla Moisturizing Shampoo and Conditioner, Lavender Volume Shampoo and Conditioner

Rețetă pentru mătreață

- 5 picături lămâie
- 2 picături lavender
- 1 picătură rosemary
- 2 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți masa scalpul cu câteva picături dintr-un ulei simplu sau din amestecuri sau puteți adăuga câteva picături de ulei la alegere în Bath and Shower Gel Base pentru a vă prepara propriul vostru șampon.

- Aplicați o linguriță din amestecul obținut pe scalp și masați ferm timp de 2-3 minute, apoi lăsați să acționeze 15 minute. Amestecați 2-4 picături de ulei cu 1 linguriță de șampon și spălați părul.

b) Pierderea părului (vezi Alopecia Areata)

Pierderea părului este cauzată de dezechilibre hormonale, precum creșterea testosteronului sau afecțiuni inflamatoare, cum este cazul în alopecia areata.

Uleiurile esențiale sunt excelente pentru curățarea, hrănirea și întărirea foliculilor de păr și a firului. Uleiul de rosemary (cineol chemotype) favorizează creșterea părului.

Recomandări

Uleiuri simple: Cedarwood, clarysage, frankincense, juniper, lavender, peppermint, rosemary, sandalwood, eucalyptus blue, palo santo

Amestecuri: Melrose, Longevity, Mister

Suplimente: Sulfurzyme, Master Formula His or HERS, Balance Complete, Mineral Essence, Essentialzyme, Allerzyme

Rețetă pentru prevenirea căderii părului 1:

- 10 picături cedarwood
- 8 picături rosemary
- 10 picături sandalwood
- 10 picături lavender
- 1 picătură juniper

Rețetă pentru prevenirea căderii părului 2:

- 3 picături rosemary
- 5 picături lavender
- 4 picături cypres
- 2 picături clarysage
- 2 picături palo santo

Rețetă pentru prevenirea căderii părului 3:

- 10 picături lavender

- 4 picături frankincense
- 3 picături eucalyptus blue
- 1 picătură peppermint
- 2 picături clary sage

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Adăugați 10 picături din oricare dintre amestecurile obținute, amestecați cu 1 linguriță de ulei de cocos și masați scalpul acolo unde este lipsa de păr. Apoi masați ușor pe restul scalpului. Este recomandat a se face seara. De asemenea, se pot alterna amestecurile de uleiuri.
- Diluați 50/50 un ulei esențial și turnați 1 linguriță pe scalp, masând puternic timp de 2-3 minute. Lăsați să acționeze 15 minute.
- Amestecați 2-4 picături de ulei esențial cu 1-2 lingurițe de șampon și spălați părul după acest timp.

30. ARSURI LA STOMAC

Sucul de lămâie este unul dintre cele mai bune remedii pentru arsurile la stomac. Amestecați sucul de la o jumătate de lămâie stoarsă cu un pahar de apă și beți încet dimineața la trezire.

Sucul de lămâie ajută stomacul să nu mai producă acid, prin urmare atenuează arsurile sau alte afecțiuni ale stomacului.

Recomandări

Uleiuri simple: Spearmint, ginger, lemon, cypress, tarragon, fennel

Amestecuri: Di-Gize, Juva Cleanse

Suplimente: ICP, ComforTone, Polyzyme, Detoxzyme

Rețetă pentru arsuri de stomac

- 2 picături basil
- 1 picătură Idaho tansy
- 8 picături sage
- 3 picături sandalwood

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă pe stomac, cu 1-3 picături de ulei recomandat
- Diluați 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Aplicați uleiuri recomandate pe punctele Vita Flex de pe picioare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi

31. AUZ AFECTAT

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, juniper, geranium, peppermint, lavender, basil

Amestecuri: Purification, Surrender, Awaken, Magnify Your Purpose

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de uleiul ales.
- Aplicați un strop de ulei nediluat pe o bucată de tifon și pune cu grijă în deschizătura urechii. Lăsați așa peste noapte. **Nu puneți niciodată ulei direct în canalul urechii.**
- Masați cu 1-2 picături de ulei nediluat, fiecare lob al urechii, spatele urechii și în jos pe linia maxilarului, de-a lungul tubului lui Eustachio.

Regim Vita Flex pentru auz:

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat de helychrisum pe partea exterioară a urechii cu varful degetului sau pe o bucată de tifon. Nu puneți niciodată ulei în canalul urechii.
- După ce aplicați helychrisum, țineți lobul urechii și trageți de el în mișcări circulare de 10 ori, pentru a stimula absorbția și circulația în canalul urechii.

32. AFECȚIUNI ALE OCHILOR

În 1997, dr. Terry Friedman a renunțat la ochelari după ce a aplicat sandalwood și juniper pe zona din jurul ochilor, deasupra sprâncenelor și pe obraji, fiind atent ca uleiurile să nu intre în ochi. De asemenea, a mai folosit și suplimentele Chelex, MultiGreens, ICP, ComforTone, Essentialzyme și JuvaTone pentru o curățire totală a colonului și ficatului.

Atenție: Nu puneți niciodată uleiuri esențiale direct în ochi sau pe gene!

a) Degenerență maculară legată de vârstă (AMD, eng)

AMD este una dintre cele mai frecvente cauze ale orbirii la persoanele de peste 60 de ani. De fapt, 30% dintre persoanele de peste 70 de ani suferă, într-o formă sau alta de această boală. Cea mai comună formă a bolii este forma de “ochi uscați, incetosati”, când celulele maculare degenerază ireversibil.

Forma de “ochi umezi” este atunci când are loc o dilatare anormală a vaselor de sânge care rezultă în scurgeri de sânge dăunătoare. Boala are ca rezultat pierderea constatată a vederii centrale până când vederea este afectată în mod total.

Pentru forma de ochi uscați, cea mai bună prevenție este consumul de alimente bogate în antioxidanți și carotenoide. Ningxiaa wolfberry, cel mai bogat antioxidant cunoscut, este foarte bogat în luteină, care este vitală pentru sănătatea ochilor. Alte alimente bogate în carotenoide și care sunt antioxidanți puternici sunt afinele și spanacul. Pentru această formă de ochi uscați, uleiul de lămâie este un bun supliment alimentar.

Clove oil, un nutrient bogat în antioxidanți, poate fi un bun ajutor bun doar pentru forma de ochi umezi.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemon (ochi uscați) ca supliment alimentar, clove (ochi umezi) ca supliment alimentar

Amestecuri: Longevity

Suplimente: NingXia Red, Omega Blue, Longevity Softgels, Power Meal, MultiGreens, Essentialzyme, Corbozyme, Super C, Super C Chewable, NingXia Wolfberries (uscate)

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu un ulei recomandat odată pe zi

b) Blocarea canalelor lacrimale

Recomandări:

Uleiuri simple: Lavander, frankincense

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați baza nasului cu 1 picătură de ulei de lavender de două ori pe zi

c) Cataracta

Cataracta este o boală de ochi caracterizată prin opacitatea cristalinului și pierderea parțială sau totală a vederii, care vine de obicei odată cu înaintarea în vârstă.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, frankincense, lemongrass

Amestecuri: Longevity, Melrose, En-R-Gee

Suplimente: JuvaPower, Omega Blue, Mineral Essence, Essentialzyme, ImmuPro, NingXiaRed (2-6 uncii pe zi), Ning Xia Wolfberries (uscate)

Rețetă pentru ochi

- 10 picături lemongrass
- 5 picături cypress
- 3 picături eucalyptus

Amestecați aceste ingrediente cu puțin V-6 Vegetable Oile Complex și aplicați în jurul ochilor, fiind atenți să nu atingeți ochii. Cel mai bine este să faceți asta seara, pentru că ochii vor lăcrima.

Aplicare și utilizare

Extern: Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 20/80 masând în jurul ochilor de 1-3 ori pe zi, fiind atenți să nu intre ulei esențial în ochi sau pe gene. Aceasta poate ajuta și atunci când aveți ochii umflați.
- Aplicați pe punctele Vita Flex ale tâmpelor și ochilor, de pe picior și mâini (părțile inferioare ale degetelor mari de la picioare și indexul și degetul mijlociu de la mâini).

Notă: Dacă din greșeală, intră ulei esențial în ochi, diluați cu V-6 Vegetable Oil Complex sau alt ulei vegetal. **Nu clătiți niciodată cu apă!**

33. AFECȚIUNI ALE PIELII

Uleiurile esențiale au puternice efecte antimicrobiene și antiinflamatoare pentru piele. Uleiurile esențiale care se folosesc pentru piele sunt deseori combinate cu uleiuri vegetale pentru:

- a încetini evaporarea, lăsând timp uleiului să penetreze pielea
- a menține bariera de lipide a pielii, deoarece majoritatea uleiurilor esențiale usucă pielea
- a îmbunătăți efectul uleiurilor esențiale, deoarece multe uleiuri au efect sinergetic în combinație cu uleiurile vegetale. Multe afecțiuni ale pielii sunt legate de disfuncționalitatea ficatului. De multe ori este necesar să se curețe, să se stimuleze și să se detoxifice ficatul și colonul timp de 30-90 de zile, înainte ca pielea să se curețe.

a) Piele uscată sau crăpată

Recomandări

Uleiuri simple: Neroli, rose, cedarwood, Roman chamomile, palmarosa, geranium, lavender, spikenard, myrrh, sandalwood

Creme de corp, unguente și serumuri: A.R.T. Night Reconstructor, Essential Beauty Serum for Dry Skin, Tender Tush, Sandlawood Moisture Cream, Rose Oitment

Tratament pentru buze: Levender Lip balsam, Cinnamint Lip Balsam, Grapefruit Lip Balm

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 2-3 picături de ulei esențial diluat 20/80 într-o bază de ulei natural, neparfumat (V-6 Vegetable Oil Complex sau ulei de avocado) sau alte uleiuri emoliente; aplicați local de câte ori este nevoie
- Combinați 3-4 picături de uleiuri esențiale cu 1 linguriță de Sensation sau Genesis Hand & Body Lotion pentru a crea o loțiune foarte eficientă pentru rehidratarea pielii sau pentru mâini crăpate, sau pentru menținerea unui PH natural al pielii
- Gelurile de duș precum Dragon Time, Evening Peace, Morning Start și Sensation, sunt formulate pentru a ajuta la păstrarea echilibrului stratului de acid al pielii. Săpunurile sunt, de asemenea bogate în substanțe hidratante.

Uleiuri esențiale pentru regenerare

Regenerare și vindecare:

- Rose, sandalwood, myrrh, frankincense, vetiver

Prevenirea și reducerea ridurilor:

- Lavender, spikenard, myrrh, frankincense, sandalwood

Regenerare:

- Geranium, helichrysum, spikenard, Melrose, sandalwood

Refacerea elasticității pielii:

- Sandalwood cu lavender
- Ylang ylang cu lavender
- Patchouli cu ylang ylang

Combaterea îmbătrânirii premature a pielii: Se amestecă următoarea rețetă cu 1 lingură de V-6 Vegetable Oil Complex sau orice alt ulei vegetal cu un înalt grad de hidratare și se aplică local de 2 ori pe zi.

Rețetă pentru regenerarea pielii:

- 6 picături sandalwood
- 4 picături geranium
- 3 picături lavender
- 2 picături sacred frankincense

b) Pori închiși

Recomandări

Uleiuri simple: Orange, geranium, lemon, cypress

Amestecuri: Purification, Melrose, Inner Child

Îngrijirea pielii: A.R.T. Gentle Foaming Cleanser

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 2-4 picături de ulei esențial pe zona afectată și înlăturați apoi ușor cu un tampon
- Aplicați A.R.T Purifying Tone, Moisturizing Bar Soaps
- Satin Facial Scrub Mint este un exfoliant ușor, creat pentru exfolierea pielii și reducerea acneei. Dacă textura sa este prea abrazivă pentru pielea dvs, amestecați cu Orange Blossom Facial Wash. Acesta este foarte potrivit pentru acneea acută sau ușoară.
- Aplicați masca pe față și lăsați să se usuce timp de 5 minute pentru a scoate impuritățile, pentru a purifica și a tonifica pielea. Puneți un prosop fierbinte pe față pentru o pătrundere mai eficientă.
- Spălați ușor cu apă caldă, cu un prosop de față. Dacă nu aveți timp să lăsați masca să se usuce, masați ușor cu mișcări circulare timp de 30 de secunde iar apoi clătiți. Aplicați apoi Sandalwood Moisture Cream. Aceasta este foarte bună și ca bază pentru machiaj.

Sfaturi pentru curățarea acneei

- Eliminați din alimentație produsele lactate, alimente prăjite, aditivi chimici și zahărul
- Evitați machiajul și apa cu clor
- Evitați folosirea plasticurilor care pot împrăștiia chimicale estrogenice
- Aplicați extern uleiuri esențiale precum melaleuca (M. alternifolia) pe zonele cu probleme. Are același efect ca și peroxidul de benzoil din tratamentul acneei.
- Începeți un program de curățare cu Cleansing Trio, Sulfurzyme, Detoxzyme, Essentialzyme, ICP și Juva Power

c) Erupții cutanate cauzate de scutece

Diluati toate uleiurile esențiale atunci când le folosiți la bebeluși. Una sau două picături amestecate cu Tender Tush sau Rose Ointment sunt suficiente pentru pielea iritată din cauza scutecului.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, Helichrysum, German chamomile, cypress

Amestecuri: Gentle Baby, Purification, Valor

Îngrijirea pielii: Rose Ointment, ClaraDerm, Tender Tush, LavaDerm Cooling Mist

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați local 1-2 picături de ulei esențial diluat 50/50 sau unguente atunci când schimbați scutecul.

d) Eczeme/Dermatite

Eczemele și dermatitele sunt inflamații ale pielii și de cele mai multe ori au de-a face cu alergiile dar pot reprezenta și un semn al unei boli de ficat.

Dermatitele sunt de obicei rezultatul unui factori externi, precum arsuri solare sau contact cu o iederă otrăvitoare, metalul de la brățara ceasurilor, cercei, bijuterii etc. dar și factori interni precum produse chimice iritante, săpunuri și șampoane sau alergii de la gluten sau intoleranță la lactoză.

Atât în dermatite cât și în eczeme, pielea se înroșește, se descuamează și apare senzația de mâncărime. Se pot forma pustule mici iar dacă se sparg prin frecare, se pot infecta.

Uleiurile esențiale și vitalitatea pielii

Melaleuca (*M. alternifolia*), dorado azul și lemon grass, pot ajuta la curățarea pielii de acnee și la echilibrarea tenului uleios. Lemongrass este ingredientul principal din Morning Star Bath and Shower Gel, care poate fi folosit pentru a reda echilibrul PH-ului pielii, decongestionarea limfatică și stimularea circulației.

Recomandări

Uleiuri simple: Cistus, blue cypress, Roman chamomile, geranium, lavender, german chamomile, myrrh

Amestecuri: Juva Cleanse, Purification, Melrose, Australian Blue

Suplimente: Detoxzyme, ICP, ComforTone, Essentialzyme, JuvaTone, JuvaPower, Polyzyme

Îngrijirea pielii: Rose Ointment, Tender Tush, Regenolone Moisturizing Cream

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați local 1-2 picături de ulei esențial diluat 50/50

e) Infecții fungice ale pielii

Ciupercile și candidozele se hrănesc cu țesuturile descompuse sau moarte care există peste tot, de ex. în stomacul nostru, pe piele, pe mâncare, pe iarbă, pe animale etc. Când sunt ținute sub control, aceste ciuperci și candidoze nu sunt vătămătoare, ele digerând ceea ce corpul nostru nu poate digera sau nu îi este folositor.

Atunci când hrănim populația de ciuperci și candidoze din organismul nostru cu zaharuri, ele tind să scape de sub control. Această condiție este cunoscută sub denumirea de candidoză sistemică și invadează sângele, tubul digestiv și țesuturile.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. alternifolia*), lemongrass, oregano, lavender, patchouli

Amestecuri: Melrose, ClaraDerm, Purification

Suplimente: Comfor Tone, Essentialzyme, Life 5, Digest + Cleanse, ICP, Mineral Essence

Rețetă împotriva ciupercilor:

- 10 picături patchouli
- 4 picături niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)
- 2 picături melaleuca (*M. alternifolia*)
- 5 picături lemongrass

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați local 2-4 picături de ulei esențial diluat 50/50, de 3-5 ori pe zi

f) Mâncărimi

Mâncărimea poate fi cauzată de un ten uscat, o funcționare neregulată a ficatului, de insecte, alergii, expunere exagerată la soare sau la produse chimice.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, lavender, vetiver, nutmeg, German chamomile, peppermint, patchouli

Amestecuri: Aroma Siez, Purification, Melrose, Thieves, Di-Gize

Suplimente: Comfor Tone, Essentialzyme, Life 5, Digest + Cleanse, ICP, Juva Flex, Essentialzyme, Detoxzyme, Juva Power

Creme de corp: Tender Tush, Rose Ointment, Regenolone Moisturizing Cream

Aplicare și utilizare

Extern: Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 1-2 picături de ulei esențial de câteva ori pe zi, la nevoie
- Diluați 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Folosiți Spray-ul Lava Derm Cooling Mist sau Clara Derm, dacă afecțiunea este mai evidentă pe piele.

g) Alunițe

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, thyme, melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: Melrose, Purification

Aplicare și utilizare

Extern: Pentru a usca alunițele, aplicați 1-2 picături de oregano nediluat pe aluniță, de 2-3 ori pe zi. Pot fi folosite și alte uleiuri care sunt eficiente, de asemenea.

h) Ilederă otrăvitoare și otravă de stejar

Recomandări

Uleiuri simple: German chamomile, eucalyptus blue, myrrh, patchouli, vetiver, Roman chamomile, rose, lemon, Idaho tansy, melaleuca (*M. alternifolia*), rosemary, basil, spikenard

Amestecuri: Purification, Melrose, R.C., Juva Cleanse

Suplimente: Comfor Tone, Digest + Cleanse, ICP, Juva Power, Detoxzyme, Mineral Essence

Creme de corp, unguente și sprayuri: Tender Tush, Rose Ointment, Sandalwood Moisture cream, Thieves Spray, LavaDerm Cooling Mist, ClaraDerm

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 4-6 picături de ulei esențial diluat 50/50, pe zona afectată de 2 ori pe zi
- Aplicați o compresă rece pe zona afectată de 2 ori pe zi

i) Piele lăsată

Recomandări

Uleiuri simple: lavender, helichrysum, patchouli, cypress, tangerine, sandalwood

Amestecuri: Humility, Inspiration, Joy

Suplimente: Super C, Super C Chewable, Comfor Tone, ICP, Juva Power, Mineral Essence, Essentialzyme

Creme de corp și uleiuri de masaj: A.R.T Purifying Toner, Boswelina Wrinkle Cream, Cel-Lite Magic Massage Oil

Rețetă pentru o piele fermă (dimineața)

- 3 picături tangerine
- 3 picături cypress

Rețetă pentru o piele fermă (seara)

- 8 picături patchouli
- 5 picături cypress
- 5 picături geranium
- 1 picătură sandalwood

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 4-6 picături de ulei esențial simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 2 ori pe zi. Folosiți rețeta de dimineață înainte de a vă îmbrăca dimineața, și rețeta de seară, înainte de a merge la culcare, seara.
- Folosirea greutăților ajută, de asemenea la obținerea unei piei ferme.

j) Ulcere de piele

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, Roman chamomile, patchouli, lavender, clove, myrrh

Amestecuri: Thieves, Purification, Relieve It, Melrose

Suplimente: Super C, Comfor Tone, Digest + Cleanse, ICP, Essentialzyme, Power Meal, NingXia Red, Inner Defense

Creme de corp: Tender Tush, Rose Ointment

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 4-6 picături de ulei esențial simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 2 ori pe zi

k) Vergeturi

Vergeturile sunt cel mai des asociate cu perioada de sarcină dar pot apărea și în timpul puseurilor de creștere și în perioadele de creștere în greutate.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, elemi, spikenard, geranium, lavender, myrrh

Amestecuri: Gentle Baby, Sensation, Valor, White Angelica

Suplimente: Sulfurzyme, MegaCal, BLM, Super B, Super C, Supr C Chewables, Essentialzyme

Creme de corp, unguente și loțiuni: Tender Tush, Rose Ointment, A.R.T Day Activator, A.R.T Night Reconstructor

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 3-6 picături de ulei esențial simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 2 ori pe zi

l) Vitiligo

Vitiligo este o afecțiune dermatologică manifestată prin apariția progresivă a unor depigmentări cutanate sub formă de puncte sau pete. Vitiligo poate apărea la orice vârstă și evoluează diferit, la unele persoane depigmentarea putând stagna ani de zile. Vitiligo nu este o afecțiune contagioasă și nu se transmite prin atingere.

În general s-a observat o incidență sporită în cazul persoanelor care suferă de boli precum hipertiroidism/hipotiroidism, insuficiență adrenocorticală, alopecie areată, anemie pernicioasă (carență de vitamina B12).

Depigmentarea apare din cauza distrugerii locale a melanocitelor, celulele producătoare de melanină - substanța ce determină culoare pielii, a părului și a ochilor. Vitiligo afectează și membranele cu structură mucoasă: retina, cavitatea bucală, cavitatea nazală, zona genitală și rectală.

Recomandări

Uleiuri simple: Sandalwood, myrrh, vetiver, patchouli

Amestecuri: Brain Power, Dream Catcher, Humility, Sleep Essence, Deep relief Roll-On

Suplimente: Essentialzyme, Detoxzyme, ICP, Juva Power, Mineral Essence, Digest+Cleanse, Inner Defense

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat pe zona afectată, de 2 ori pe zi

O dietă de curățare poate ajuta foarte mult. Curățarea ficatului și a sistemului digestiv facilitează o absorbție mai mare a substanțelor nutritive și o eliminare mai bună a resturilor, pentru o funcționare sănătoasă a organismului.

m) Riduri

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, myrrh, vetiver, helichrysum, cypress, rose, lavender, patchouli, geranium, sandalwood, neroli, palmarosa, spikenard

Amestecuri: Gentle Baby, Sensation, 3 Wise Men, White Angelica, Highest Potential

Suplimente: MegaCal, Longevity Softgels, NingXia Red, Omega Blue, Master Formula HIS sau HERS, Sulfurzyme, Super B

Creme de corp și unguente: A.R.T Purifying Toner, A.R.T Night Reconstructor, A.R.T Day Activator, Boswellia Wrinkle Cream, Wolberry Eye Cream, A.R.T Gentle Foaming Cleanser, Rose Ointment, Sandalwood Moisture Cream

Rețetă pentru reducerea ridurilor

- 5 picături sandalwood
- 4 picături geranium
- 3 picături lavender
- 6 picături frankincense

Aplicare și utilizare

Extern:

- Amestecați 3-4 picături de ulei diluat 50/50 în V-6 Vegetable Oil Complex sau adăugați peste loțiunile de piele A.R.T și aplicați la nevoie.
- Rose Ointment a fost conceput pentru a păstra pielea moale și hidratată și pentru a asigura necesarul de substanțe nutritive. Este un emolient natural și nu conține ingrediente chimice sau sintetice care ar putea irita pielea.
- Atenție să nu aplicați uleiuri sau loțiuni prea aproape de ochi.

34. ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Un accident vascular cerebral apare atunci când un vas de sânge (o arteră) care furnizează sânge la nivelul unei zone a creierului se sparge sau este blocat de un cheag de sânge. În câteva minute, celulele nervoase din acea zonă sunt afectate și pot muri în câteva ore. Ca urmare, acea parte a corpului care este controlată de zona afectată a creierului nu mai poate funcționa adecvat. În cazul în care apar simptome ale unui AVC este necesară intervenția imediată a ajutorului de specialitate, exact ca în cazurile de infarct miocardic.

Există două tipuri de accidente vasculare cerebrale: ischemic și hemoragic. Atacurile cerebrale ischemice sunt datorate unui cheag de sânge care s-a blocat într-un vas de sânge și blochează alimentarea cu sânge a unei părți din creier.

Atacul cerebral hemoragic este cauzat de un anevrism sau o spargere a unui perete vascular care împrășteie sângele în țesuturile creierului.

Unele uleiuri esențiale pot fi folosite cu aplicație externă pentru a întări vasele capilare. În mod particular, uleiurile esențiale de helychrisum, cistus și nutmeg sunt cunoscute ca având proprietăți de anti-coagulare și pot fi folosite ca măsuri de prevenire pentru a reduce apariția AVC ischemic.

a) Accident vascular cerebral ischemic

Recomandări

Uleiuri simple: Helychrisum, cistus, nutmeg, cypress, sandalwood, juniper, grapefruit, orange, clove

Amestecuri: Longevity, Aroma Life, Juva Cleanse

Suplimente: MegaCal, Omega Blue, Sulfurzyme, Esserntialzyme, Pure Protein, HRT, Power Meal. Aceste suplimente sunt bogate în minerale esențiale, acizi grași și substanțe nutritive necesare pentru regenerarea și reconstruirea țesuturilor nervoase deteriorate.

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi sau la nevoie
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat pe tâmples și ceafă, la nevoie
- Aplicați un singur strop de ulei sub nas și inhalați
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

b) Accident vascular cerebral hemoragic

Recomandări

Uleiuri simple: Cypress, cistus, helichrysum

Amestecuri: Brain Power, Common Sense, Clarity, Longevity, Stress Away Roll-On, Peace&Calming

Suplimente: MegaCal, Sulfurzyme, Essentialzyme, Mineral Essence, Rehemogen

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, pe tâmples, frunte, pe fiecare dintre proeminențele osului temporal situate în spatele urechii (mastoide), pe ceafă și la baza gâtului chiar deasupra claviculei.
- Aplicați un singur strop de ulei sub nas și inhalați
- Masați punctele Vita Flex ale creierului de pe tălpile picioarelor, cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1-2 capsule cu uleiurile recomandate de 2 ori pe zi, 50/50 cu helichrysum și cistus
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

35. AMIGDALITĂ

Amigdalita este o infecție sau o inflamație a amigdalelor palatine. Amigdalele sunt mase de țesut limfatic situate de o parte și de alta a gâtului, deasupra și în spatele limbii, făcând parte din sistemul imunitar al organismului.

În anii 1960-1970 era foarte populară metoda extragerii amigdalelor atunci când acestea erau infectate. Totuși, boala a devenit tot mai puțin frecventă, pe măsură ce oamenii de știință au descoperit importanța pe care amigdalele o joacă în protejarea și lupta împotriva bolilor infecțioase, optimizând răspunsul imunitar.

Amigdalele faringiene localizate în spatele gâtului (numiți și polipi nazali) pot fi și ele infectate - afecțiune care se numește adenită.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, dorado azul, cassia, ocotea, oregano, maountain savory, ravintsara, thyme, clove, melaleuca (M. alternifolia)

Amestecuri: Melrose, Exodus II, ImmuPower, Thieves

Suplimente: Inner Defense, Super C Chewable, Detoxzyme, Super C, Mineral Essence

Oral: Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Lozenges

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, alternând uleiuri simple cu amestecuri, timp de ½ de oră la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50 pe gât, pe piept, și pe ceafă, de 2-4 ori pe zi
- Masați cu 2-3 picături de ulei punctele Vita Flex ale plămânilor de pe picioare, de 1-3 ori pe zi
- Puneți o compresă cu 1-2 picături de ulei pe piept și pe gât, de 2-3 ori pe zi
- Folosiți Tehnica Rain Drop săptămânal

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de lapte de orez cald și beți încet de 2-4 ori pe zi.
- Puneți o picătură de ulei sub limbă, de 2-6 ori pe zi, sau la nevoie
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi
- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 pe zi

36. AFECȚIUNI ALE TIROIDEI

Glanda tiroidă este glanda energiei corpului uman care produce hormonii tiroidieni T4 (tiroxina) și T3 (triiodotironina), care controlează metabolismul corpului uman. Glanda tiroidă controlează, de asemenea, funcțiile vitale precum digestia, circulația, funcțiile imune, echilibrul hormonal și emoțiile.

Glanda tiroidă este controlată de glanda pituitară, care avertizează tiroida să producă hormonii tiroidieni.

Hipotalamusul transmite semnale chimice la glanda pituitară pentru a monitoriza nivelul hormonilor din fluxul de sânge.

Lipsa hormonilor tiroidieni nu înseamnă neapărat că tiroida nu funcționează bine. În unele cazuri, glanda pituitară poate avea disfuncționalități din cauza incapacității acesteia de a produce suficient TSH (hormon tiroidian de stimulare) care să stimuleze tiroida în producerea hormonilor tiroidieni.

Alte cauze ale deficitului de hormoni tiroidieni pot avea legătură cu incapacitatea hipotalamusului de a produce suficient TRH (tirotrop - hormon secretat de hipofiză).

În cazul în care deficitul de hormoni tiroidieni este cauzat de o disfuncționalitate a glandei pituriene sau a hipotalamusului, suplimentele de uleiuri esențiale precum

cedarwood, pot stimula glanda pituitară sau hipotalamusul. Persoanele cu grupa de sânge A, sunt mai expuse la boli ale tiroidei.

a) Hipertiroida (Boala lui Graves)

Atunci când tiroida devine prea activă și produce hormoni în exces, pot apărea următoarele simptome:

Simptome de hipertiroidă:

- Anxietate
- Nervozitate
- Insomnie
- Albirea prematură a părului
- Diabet zaharat
- Artrite
- Vitiligo (pierderea pigmentului pielii)

Boala lui Grave, spre deosebire de boala lui Hashimoto, este o boală autoimună care are ca rezultat producerea excesivă de hormoni. MSM are abilitatea de a anula multe boli autoimune. MSM este componentul principal din Sulfurzyme.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, spruce, blue tansy, lenongrass, wintergreen, German chamomile

Amestecuri: EndoFlex, brain Power, Clarity, Common Sense

Suplimente: Detoxzyme, Mineral Essence, MultiGreens, MegaCal, Essentialzyme, Carbozyme, Omega Blue, Sulfurzyme, Thyromin (dimineața).

37. AFECȚIUNI NEUROLOGICE (vezi tulburări nervoase)

Atenție: Nu folosiți niciodată comprese fierbinți în afecțiunile neurologice. Folosiți întotdeauna comprese reci pentru a reduce durerea și inflamația. Cu alte cuvinte, reduceți temperatura părții vătămate.

38. BOALA LUI ADDISON

Glanda suprarenală este alcătuită din două secțiuni: o parte internă numită măduvă, care produce hormonul de stres, și o parte externă numită cortex, care secretă niște hormoni importanți numiți glucocorticoizi și aldosteroni. Datorită acestor hormoni, cortexul are o importanță mult mai mare asupra sănătății organismului, decât măduva.

Aldosteronul și glucocorticoizii sunt foarte importanți, deoarece influențează în mod direct presiunea sângelui și mineralele care reglează schimbul de carbohidrați în energie.

În cazul bolii lui Addison, cortexul nu mai produce suficientă cantitate sau chiar deloc din acești hormoni esențiali, ceea ce duce la pierderea de minerale și lichide, amenințând viața dacă acești hormoni nu sunt înlocuiți.

Boala lui Addison este o boală autoimună, în care celulele corpului distrug glanda suprarenală. Sulfurzyme, o importantă sursă de sulfură organică, este cunoscută ca având efecte pozitive în lupta cu multe tipuri de boli autoimune, precum lupus, artrita și fibromatoza.

Simptome asociate cu boala Addison:

- Oboseală severă
- Stare confuză când vă ridicați în picioare
- Greață
- Depresie/irascibilitate
- Poftă de mâncare sărată
- Pierderea poftei de mâncare
- Spasme musculare
- Închiderea tenului la culoare

Unele uleiuri esențiale au componente sau structuri chimice care au acțiune asemănătoare glandei suprarenale, permițându-le să ajute sistemul corpului să corecteze aceste deficiențe, prin întărirea funcției cortexului. Amestecul de ulei EndoFlex susține activitatea glandei suprarenale care ridică nivelul de energie.

Recomandări

Uleiuri simple: Nucșoară, mușețel German, cuișoare, tămâie, nard

Amestecuri: EndoFlex, En-R-Gee, Brain Power, Comon Sense, Clarity

Suplimente: Thzromin, Sulfurzyme, EndoGize, MultiGreens, Balance Complete, MegaCal, Mineral Essence, Super B.

Aplicare și utilizare

Înghițire:

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol. Luați o capsulă cu uleiul dorit, de 2 ori pe zi.

Întreținerea glandelor suprarenale

Adăugați următoarele cantități de uleiuri esențiale la ¼ linguriță de ulei de masaj și aplicați ca și compresă caldă peste glandele suprarenale

(localizate deasupra rinichilor):

- 3 picături cuișoare
- 3 picături nucșoară
- 7 picături rozmarin

39. BOLI ALE FICATULUI

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale corpului, jucând un rol deosebit în detoxifierea organismului. Atunci când ficatul este bolnav, lucru care se întâmplă datorită consumului de alcool, hepatitei virale sau a unei alimentații necorespunzătoare, în sânge și în țesuturi se adună un exces de toxine care dau naștere bolilor degenerative, care pot duce la moarte.

Icterul (culoarea galbenă a pielii) poate reprezenta singurul semn al unei boli de ficat.

Simptome ale bolilor de ficat:

- Stare de greață
- Lipsa poftei de mâncare
- Urină închisă la culoare
- Scaune gălbui sau cenușii
- Dureri abdominale sau hidropizie (acumulare de lichid în peritoneu), balonare anormală a abdomenului cauzată de acumularea de lichid
- Somn tulburat, datorită acumulării de toxine nefiltrate în sânge.
- Stare generală de oboseală și pierderea energiei
- Lipsa apetitului sexual
- Un ficat toxic

Sfaturi pentru protejarea ficatului

- Evitarea băuturilor alcoolice
- Evitarea medicamentelor inutile. Chiar și medicamentele împotriva durerii pot avea efecte toxice asupra ficatului, dacă sunt folosite în doze mari.
- O alimentație bogată în seleniu care se găsește în plante, în alune braziliene, pește ton, carne, ouă, etc. Seleniu ajută proteinele să producă importante enzime antioxidante, care protejează celulele de efectul distrugător al radicalilor liberi.
- Evitarea consumului de medicamente chimice mai ales asociate cu alcool.
- Evitarea expunerii la mediu chimic, ori de câte ori este posibil.
- Consumarea unei alimentații bogate în legume și fructe; fructele sunt antioxidanți naturali.
- Suplimente: Detoxzyme, Essentialzyme și cătină NingXia, folosită foarte mult în China, ca detoxifiant și tonic pentru ficat.

Recomandări

Uleiuri simple: Ledum, semințe de țelină, lămâie, cardamom, geranium, semințe de morcov, mușetel german, rozmarin, portocală

Amestecuri: JuvaFlex, Release, Juva Cleanse

Suplimente: JuvaTone, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și gătit), Longevity Softgels, Sulfurzyme, Essentialzyme, Digest + Cleanse, ICP, ComfortTone, Life%, K&B.

Rețetă pentru întreținerea ficatului:

- 2 picături de mușetel german
- 3 picături de semințe de țelină
- 10 picături de ulei de portocală
- 5 picături de rozmarin

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe piele.

- Aplicați 1-3 picături pe punctele de ficat VitaFlex ale piciorului drept
- Masați 2-4 picături de ulei simplu pe tălpi, seara înainte de culcare
- Aplicați tehnica Rain Drop, o dată sau de două ori pe săptămână
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături din uleiul ales, deasupra ficatului, o dată sau de două ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Adăugați cantitatea de ulei dorită într-un pahar de NingXiaRed, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi sau apă și beți de 2-4 ori pe zi.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

40. BOALA LUI BAYLE

Este un tip de nevrită, marcată de paralizia uneia dintre părțile feței și imposibilitatea deschiderii sau închiderii pleoapei.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, rosemary, vetiver, cypress, sandalwood, helichrysum, pine

Amestecuri: Aroma Siez, RutaVaLa, RutaVaLa Roll-On, Deep Relief Roll-On, PanAway, Relieve It

Suplimente: MultiGreens, Sulfurzyme, MegaCal, Ultra Young+Oral Spray, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Extern:

- Folosiți 1-2 picături de ulei pur pentru a masa nervii faciali din spatele și din fața urechii și zona dureroasă, de 3-5 ori pe zi, până la dispariția simptomelor.

41. BOLI DE RINICHI

Rinichii îndepărtează deșeurile din sânge și controlează tensiunea arterială. Ei filtrează peste 200 de litri de sânge în fiecare zi și îndepărtează peste 2 litri de deșeuri și apă care trec prin vezica urinară sub formă de urină prin uretre.

Pentru o sănătate bună, este nevoie de rinichi puternici și sănătoși. Rinichii bolnavi pot cauza acumulări de deșeuri în sânge și pot duce la pagube grave.

O tensiune arterială ridicată poate fi cauza sau rezultatul unei disfuncționalități a rinichilor, deoarece rinichii sunt esențiali pentru circulația sângelui.

Simptome ale unor probleme cu rinichii:

- Urinări neregulate sau ineficiente
- Umflături în special în jurul gleznelor
- Respirație greoaie, datorată acumulării de lichid în piept.

Recomandări

Uleiuri simple: Grapefruit, lemon, geranium, juniper

Amestecuri: Di-Gize, GLF, Juva Flex

Suplimente: K & B, Digest + Cleanse

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați la nevoie 6-8 picături de ulei diluat 50/50, pe spate, deasupra rinichilor.
- De asemenea, puteți aplica 2-3 picături pe punctele Vita Flex de pe picor.
- Aplicarea unui singur strop de ulei sub nas este benefică și oferă prospețime.

- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, înainte de culcare. În special pentru copii, este foarte benefic acest masaj.
- Aplicați o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături din uleiul dorit, de 1-2 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați o capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 3 ori pe zi.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

O metodă simplă pentru întărirea rinichilor

- Luați 3 pipete de K&B în 4 uncii de apă plată, de 3 ori pe zi
- Beți 8 uncii de apă cu 10% suc neîndulcit de merișor și suc proaspăt de la ½ de lămâie.
- Beți suficiente lichide, de preferat apă plată.

42. BEȘICI

Beșicile sunt cauzate de lichidul care se acumulează sub piele în urma unei răni fizice, a unor arsuri sau infecții microbiene fungice sau boli virale precum herpesuri sau ciuperci.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. alternifolia*), myrrh, lavender, Roman sau German chamomile, spikenard, helichrysum

Amestecuri: Purification, Melrose, Valor

Creme, unguente și spray-uri: LavaDerm Cooling Mist, Rose Ointment, Genesis Hand&Body Lotion

Aplicare și utilizare

Puteți utiliza uleiuri simple sau combinate, în funcție de uleiurile alese.

Extern:

- Diluați 50/50 și aplicați pe zonele cu beșici de 3-6 ori pe zi
- Spreiați cu LavaDerm la fiecare 30 de minute
- Aplicați puțin din Rose Ointment sau loțiune pentru a păstra pielea moale și umedă.

43. BALONARE (vezi simptome menstruale)

Recomandări

Uleiuri simple: Juniper, clary sage, cypress, peppermint, fennel, tarragon, nutmeg.

Amestecuri: Di-Gize, GLF

Suplimente: AlkaLime, Deoxzyme, Allerzyme, ICP, ComforTone, JuvaPower

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 2 capsule de Di-Gize de trei ori pe zi
- Luați 1 capsulă de peppermint de 3 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.
- Puneți câteva picături de ulei într-un pahar cu lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi.

44. BRONȘITE (vezi astma)

Bronșita se caracterizează prin inflamarea mucoasei tubului bronhic însoțită de o mucozitate groasă. Bronșitele pot fi cauzate de o infecție sau de expunerea la praf, substanțe chimice, poluarea aerului sau fumul de țigară.

Când bronșitele apar în mod regulat pe perioade mai îndelungate (de ex. 3 luni pe ani timp de câțiva ani), se instalează bronșita cronică, care poate duce la emfizem pulmonar.

Simptomele pot include:

- Tuse persistentă
- Mucozitate eliminată din plămâni
- Respirație dificilă

Evitarea aerului poluat este o modalitate ușoară de a reduce simptomele bronșitei. În cazul în care bronșita este cauzată de o bacterie sau de un virus, inhalarea unor uleiuri esențiale antimicrobiene poate ajuta la combaterea infecției.

După consumarea unor produse care conțin zahăr procesat sau făină, mucusul se va îngroșa.

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, Eucalyptus (*E. globulus*), tyme, wintergreen, pine , oregano, melaleuca (*M. alternifolia*), eucalyptus (*E. radiata*), Idaho balsam fir, bay laurel, copaiba, myrtle, ravintsara, dorado azul, eucalyptus blue, palo santo

Amestecuri: Raven, Melrose, Purification, PanAway, R.C., Thieves, Breathe Again Roll-On, Exodus II

Suplimente: Super C, Super C Chewable, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Life 5, Longevity Softgels, Digest + Cleanse, Inner Defence

Rețetă pentru bronșite:

- 2 picături de palo santo
- 4 picături de myhrr
- 5 picături de clove
- 6 picături de ravinsara

Notă: amestecurile de uleiuri esențiale sunt eficiente în special în aplicațiile de respirație.

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, alternând uleiuri simple cu amestecuri, timp de ½ de oră la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-6 picături de ulei simplu sau diluat 50/50 pe gât sau pe piept, la nevoie
- Masați cu 2-3 picături de ulei punctele Vita Flex ale plămânilor de pe picioare, de 2-4 ori pe zi
- Puneți o compresă cu 1-2 picături de ulei pe piept, gât și pe zona din spatele gâtului, de 1-3 ori pe zi

- Rectal: folosind oricare dintre amestecurile recomandate, combinați 20 de picături cu 1 lingură de ulei de măsline. Introduceți în rect cu o seringă și țineți așa peste noapte. Repetați timp de 2-3 zile.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi.

45. BOALA LUI CROHN (vezi colite)

Boala lui Crohn crează inflamații, răni și ulcere pe pereții intestinului. Aceste răni apar mai adânc în intestin decât colitele ulcerose. Spre deosebire de alte forme de colite, boala lui Crohn, mai poate apărea și în alte zone ale corpului, incluzând intestinul gros, apendice, stomac și gură.

Simptome:

- Crampe abdominale
- Durere abdominală în partea dreaptă sus
- Diaree
- O stare generală de boală

Aceste atacuri pot apărea odată sau de două ori pe zi. Dacă boala se prelungește pe o perioadă de mai mulți ani, ea poate provoca deteriorarea funcției intestinelor, sindromul de intestin permeabil, o absorbție precară a substanțelor nutritive, pierderea apetitului și scăderea în greutate, obstrucții intestinale, sângerări severe și predispoziție la cancer intestinal.

Numeroși cercetători cred că boala lui Crohn este cauzată de o reacție exagerată a sistemului imunitar și este de fapt o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă din greșeală propriile sale țesuturi. MSM a fost îndelung cercetat pentru abilitățile sale de a trata numeroase boli autoimune și este subiectul cercetărilor de la Universitatea din Oregon. MSM-ul este ingredientul de bază din Sulfurzyme.

Recomandări

Uleiuri simple: Ginger, nutmeg, wintegreen, German chamomile, peppermint, copaiba, fennel, patchouli

Amestecuri: Di-Gize, PanAway

Suplimente: Omega Blue, Detoxzyme, Polyzyme, Life 5, AlkaLime, ICP, ConmforTone, Essentialzyme, Multigreens, Digest+Cleanse, NingXiaRed, Balance Complete

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Folosiți Tehnica RainDrop de 1-2 ori pe săptămână , încorporând ImmuPower
- Puneți o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, pe spate

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 1 capsulă cu uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei într-un pahar cu lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi.

Regim pentru boala lui Crohn:

Fiecare fază durează 3 zile și trebuie adăugată fazei anterioare

Faza I: Polyzyme: 1-2 capsule de 3 ori pe zi

Faza II: Luați Polyzyme cu iaurt sau cu lichide care conțin lactobacillus și tablete de cărbune. Nu folosiți deocamdată ICP, ConforTone sau Essentialzyme

Faza III: Beți 6 uncii (1 uncie = 28,3 gr) de suc din fructe crude (cirește, prune, țelină, morcov sau NingXia Red), de 2 ori pe zi

Faza IV: Luați 2 linguri de Balance Complete în apă sau suc de 2 ori pe zi

Faza V: (Începeți doar dacă nu apare sângerare)

- ConforTone: 1 capsulă dimineața și seara, până la înmuierea scaunelor

- ICP: începeți cu 1 tabletă de 3 ori pe zi. Dacă apar iritații, întrerupeți câteva zile iar apoi reluați.

46. BOALA LUI CUSHING (dezechilibrul glandelor suprarenale)

Boala lui Cushing este caracterizată de producerea excesivă de hormoni suprarenali, precum cortizolul. Chiar dacă acești hormoni sunt esențiali pentru sănătate în cantități normale, producerea lor excesivă poate produce la fel de multe pagube ca și producerea insuficientă. Acest lucru poate duce la următoarele simptome:

Simptome:

- O vindecare înceată a rănilor
- Obezitate
- Rezistență scăzută
- Acnee
- Infecții
- Piele care se învinețește ușor
- Osteoporoză
- Mușchi slăbiți

Chiar dacă boala lui Chushing poate fi cauzată de o disfuncționalitate a glandei pituitare, se declanșează de obicei din cauza folosirii excesive a medicamentelor cu corticosteroizi, precum cele folosite pentru astma și artrită. Odată încetată utilizarea acestora, boala dispare de obicei. Cheia pentru reducerea excesului de cortizol, este deseori reducerea stresului.

Recomandări

Uleiuri simple: Spearmint, dorado azul, lemon

Amestecuri: Harmony, EndoFlex, Di-Gize, Peace&Calming, Acceptance, Grounding

Suplimente: Immupro, PD 80/20, Mineral Essence, CortiStop Women's, Digest+Cleanse

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină

- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Puneți o compresă caldă pe zona suprarenală (pe spate, deasupra rinichilor), cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 2 capsule de Exodus II pe zi.

47. OBOSEALĂ

Dezechilibrul hormonal poate juca un rol masiv în oboseală precum și în infecțiile virale latente (virusul hepatic și/sau virusul Epstein-Barr). De asemenea, deficiența de minerale (în special magneziu) poate fi un factor în lipsa de energie.

Progesteronul natural pentru femei și DHEA pentru bărbați, poate fi un instrument în combaterea oboselii care vine odată cu înaintarea în vârstă și scăderea nivelului hormonal. Deoarece pregnenolonul este prevestitor pentru toți hormonii masculini și feminini, atât femeile cât și bărbații vor beneficia de suplimentarea acestuia.

Oboseala fizică este o lipsă a energiei care poate fi afectată de o mulțime de factori, precum slaba funcționare a glandei tiroide sau a glandei suprarenale. Alți factori pot include, diabetul, cancerul sau alte afecțiuni.

MultiGreens este un produs din plante, o formulă energizantă bogată în proteine, pe care atleții o folosesc pentru creșterea energiei. Digestia și problemele legate de colon, de asemenea, pot produce oboseală. O curățare a colonului și ficatului va ușura sistemul digestiv și va crește energia.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass, eucalyptus blue, dorado azul, juniper, basil, lemon, rosemary, thyme, cypres, peppermint, nutmeg

Amestecuri: Motivation, Valor, Valor Roll-On, En-R-Gee, Hope, EndoFlex, Awaken

Suplimente: MultiGreens, Power Meal, EndoGize, Longevity Softgels, Super B, NingXia Red, NingXia Wolfberries (uscate), Digest+Cleanse, Life 5, immuPro (la culcare), Thyromin

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de 10 minute un ulei la alegere, de 3 ori pe zi.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-5 ori pe parcursul zilei.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei, diluat 50/50, pe tâmpile, în adâncitura claviculei (deasupra tiroidei) și în spatele urechilor, de 2-4 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe spate.

Oboseală Mentală

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho balsam fir, frankincense, black pepper, sage, nutmeg, pine, peppermint, spearmint

Amestecuri: Envision, Valor, Motivation, En-R-Gee, Clarity, Common Sense

Suplimente: Power Meal, Balance Complete, MultiGreens, Mineral Essence, Longevity Softgels, NingXia Red, Pure Protein, Polyzyme, Ultra Young + Oral Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, la fiecare două ore
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 2-4 ori pe parcursul zilei.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 50/50 șa baza gâtului, pe tâmples și pe ceafă, la nevoie
- Masați cu 1-3 picături punctele Vita Flex de pe picior de 1-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 2-3 picături dintr/un ulei recomandat într-o lingură de agavă, yacon, ulei de arțar, miere, iaurt și beți de 1-3 ori pe zi

48. BOALA LUI LYME ȘI MENINGITA MENINGOCOCICĂ

Boala lui Lyme este o infecție virală cauzată de înțepătura unei căpușe infectate cu microorganismul Borellia.

Recomandări

Uleiuri simple: Thyme, clove, melissa, oregano, myrrh, eucalyptus blue, ocotea

Amestecuri: PanAway, Melrose, Thieves, Exodus II

Suplimente: Polyzyme, Inner Defense, Power Meal, Detoxzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați tâmplesle și ceafa cu 1-2 picături de ulei
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu un ulei recomandat, de 3 ori pe zi
- Adăugați 2-3 picături de ulei esențial într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

49. BOALA ȚESUTULUI CONJUNCTIV (vezi lupus)

Boala țesutului conjunctiv este o boală autoimună asemănătoare cu lupusul în care țesutul conjunctiv al organismului se inflamează și devine dureros. Această afecțiune are de-a face, de obicei, cu o asimilare precară a proteinelor și cu deficiența de minerale.

Recomandări

Uleiuri simple: rosemary, nutmeg, clove, basil, marjoram, peppermint, wintergreen

Amestecuri: Relieve It, Valor, Valor Roll-On, ImmuPower

Suplimente: Sulfurzyme, Essentialzyme, Detoxzyme, Juva Power, ICP, MultiGreens, MegaCal, Omega Blue

Rețetă pentru dureri și discomfort

- 10 picături basil
- 8 picături wintergreen
- 6 picături cypress
- 3 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-8 picături diluat 50/50 pe zona afectată, de 2-3 ori pe zi
- Aplicați Tehnica RainDrop săptămânal
- Aplicați 1-3 picături pe punctele Vita Flex de pe picioare

Regim pentru boala țesutului conjunctiv

Masați zona ficatului și punctele Vita Flex ale ficatului de pe talpa piciorului drept, cu 2-4 picături de ImmuPower, de 2-3 ori pe zi. Acest regim a fost de ajutor în cazul bolii lupus, care este asemănătoare cu boala țesutului conjunctiv.

50. BOALA LUI PARKINSON

Boala lui Parkinson este o deteriorare a centrilor nervoși din creier, care afectează mai mult pe bărbați decât pe femei.

Simptome:

- Tremur, o mișcare involuntară a brațelor, a capului sau a amândurora
- Rigiditate, mișcări încete și pierderea echilibrului
- O frecare continuă a degetelor mari și a degetelor arătătoare
- O poziție aplecată
- Dificultăți de înghițire
- Depresie
- Dificultăți în îndeplinirea sarcinilor ușoare

Aceste simptome pot fi observate în diferite stadii ale bolii. Tremurul este mai sever atunci când părțile afectate ale trupului nu se folosesc. Nu există durere sau alte senzații, altele decât o scădere a capacității de mișcare. Simptomele apar ușor, fără să aibă o anumită ordine și pot dispărea înainte de a interfera cu activitățile normale.

Restabilirea nivelului de dopamină din creier poate reduce simptomele de Parkinson. Sulfurzyme reprezintă o sursă bună de sulf organic, un nutrient vital pentru nervi și pentru formarea stratului de mielină.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, helychrisum, peppermint, cedarwood, myrrh, basil

Amestecuri: Peace&Calming, GLF, Valor Valor Roll-On, Brain Power

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, PD 80/20, BLM, Mineral Essence, Power Meal, Juva Power, Super C, Super C Chewable, Life 5, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, începând de la baza craniului, continuând cu gâtul și apoi în jos pe șirea spinării
- Aplicați câteva picături de ulei pe o perie de baie și frecați viguros șirea spinării. Folosiți întotdeauna perii din păr natural deoarece uleiurile esențiale vor arde periile din plastic.
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe lună.

Atenție: Nu folosiți niciodată comprese fierbinți în afecțiunile neurologice. Folosiți întotdeauna comprese reci pentru a reduce durerea și inflamația. Cu alte cuvinte, reduceți temperatura zonei afectate.

51. BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ

Veruce genitale (herpes simplex tipul II)

Verucele genitale sunt o formă de infecție virală cauzată de un papilomavirus uman (HPV), din care sunt mai mult de 60 de tipuri diferite.

Unul dintre virusurile HPV este răspunzător de transmiterea bolilor sexuale. Aproape 24 de milioane de americani sunt infectați în mod curent cu virusul HPV, care se transmite de obicei prin contact sexual. HPV trăiește doar în țesuturile genitale și poate duce la cancer de col uterin la femei.

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho tansy, lavendr, melissa, dorado azul, ravintsara, palo santo, melaleuca (*M. alternifolia*), sandalwood

Amestecuri: Thieves, ImmuPower, Melrose, Hope

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50 pe zona afectată, de 3-6 ori pe zi

- Masați tălpile picioarelor sau punctele VitaFlex ale picioarelor, cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare.
- Folosiți Thieves Spray

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 2-3 picături într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere sau iaurt.
- Puneți câteva picături de ulei esențial într-un pahar cu NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi sau apă și beți.
- Luați 2 capsule diluate 50/50 cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi

Retenție: Puneți 2-3 picături dintr-un ulei pe un tampon și introduceți-l în vagin pe timpul nopții.

Gonoree și sifilis

Notă: Apelați de urgență la ajutor de specialitate dacă suspectați că aveți una dintre aceste boli!

Recomandări

Uleiuri simple: Melissa, Thyme, mountain savory, cinnamon, oregano

Amestecuri: Melrose, Exodus II, Thieves

Suplimente: Inner Defence, ImmuPro, Life 5

Sprayuri antibacteriene: Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule, de 2 ori pe zi timp de 15 zile

52. CIUPERCĂ LA PICIOARE - (TINEA PEDIS)

Tinea pedis este o infecție fungică a picioarelor. Este identică cu herpesul de pe oricare parte a pielii . Această ciupercă se dezvoltă într-un mediu călduros și moale.

Cel mai bun remediu este păstrarea picioarelor aerisite și uscate și evitarea încălțăminte strâmte sau grele și a șosetelor din fibre naturale. Este recomandată purtarea sandalelor și pantofilor ușori, precum și a șosetelor din țesături care lasă aerul să circule.

Următoarele uleiuri esențiale cu proprietăți antifungice pot fi adăugate în apa de baie sau în sarea Epson și folosite în dușuri special concepute pentru a ajuta la adăugarea protecției antifungice în apă: Melaleuca (*M. alternifolia*, *M. ericifolia* și *M. quinquenervia*) sau Melrose (un amestec de 2 tipuri de melaleuca *M. alternifolia* și *M. quinquenervia* combinate cu cuișoare și rozmarin).

Recomandări

Uleiuri simple: patchouli, melaleuca (*M. alternifolia* și *M. ericifolia*), blue cypress, lemongrass (de obicei diluat), lavender, peppermint, thyme, mountain savory, mellisa

Amestecuri: Melorose, Thieves, Purification

Amestec pentru ciupercă la picioare:

- 8 picături melaleuca (*M. alternifolia*)
- 4 picături peppermint
- 2 picături mountain savory

Uleiuri de masaj, creme și spray-uri: ClaraDerm, Thieves Spray, Ortho Ease Massage Oil, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Puneți ½ cană de Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash într-un lighean cu apă și înmuiați-vă picioarele . Are un efect extrem de benefic.

53. CHELIE

Tiparul de chelie masculină este deseori rezultatul excesului transformării testosteronului în dihidrotestosteron prin intermediul enzimei 5-alpha. De asemenea, mai poate fi cauzată de o inflamare numită alopecia areata.

Recomandări

Uleiuri simple: levender, frankincense, rosemary, peppermint, fleabane (conyza), black paper

Amestecuri: M-Grain, Transformation, Mister

Suplimente: Prostate Health, PD 80/20, EndoGize, Master Formula HIS sau HERS

Aplicare și utilizare

Puteți utiliza uleiuri simple sau combinate, în funcție de uleiurile alese.

Extern:

- Diluați 50/50 un ulei ales și V-6 Vegetable Oil Complex și masați scalpul înainte de culcare.

54. CHEAGURI DE SÂNGE (vezi hematom)

Odată cu înaintarea în vârstă, crește vâscozitatea sau îngroșarea sângelui, ceea ce duce la formarea cheagurilor de sânge.

Dacă apar cheaguri de sânge (embolie) în creier, acestea pot provoca infart; dacă obstrucționează arterele coronale pot cauza un atac ischemic.

Persoanele care suferă de diabet sau de tensiune arterială ridicată, sunt predispuse la deces din cauza cheagurilor de sânge.

Unele uleiuri esențiale pot fi foarte eficiente, acționând la fluidizarea sângelui: clove, helichrysum, cistus și nutmeg.

Aceste uleiuri sunt, deopotrivă, antioxidanți puternici care încetinesc formarea de colesterol oxidat în celule, împiedicând arteroscleroza. Helichrysum este eficient în prevenirea formării cheagurilor de sânge și ajută la dizolvarea lor.

Alimentele bogate în vitamina E, vitamina A și omega 3 sunt esențiale pentru o vâscozitate normală a sângelui.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, cistus, clove, lemon, grapefruit, nutmeg.

Amestecuri: Aroma Life, Di-Gize

Suplimente: CardiaCare, OmegaBlue, Longevity Softgels, Thieves, Inner Defence, NingXia Red.

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Toothpastes conține ulei de nucșoară care are proprietăți naturale de fluidizare a sângelui.

Aplicare și utilizare**Extern:**

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați 50/50 un ulei esențial și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă 15 minute în fiecare zi, cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat
- Masați local cu părți egale de cistus, lavender și helichrysum

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 2 capsule 50/50 cu cistus și helichrysum, de 2 ori pe zi
- Puneți 4-6 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt sau apă și consumați zilnic.

55. CANCER

Cancerul se numără printre cele mai complexe și mai dificil de tratat boli. Un pacient diagnosticat cu cancer trebuie să caute imediat ajutor medical de specialitate. Având lucrul acesta în minte, un anumit număr de persoane au cunoscut o ameliorare după urmarea unui tratament natural și a unor principii subliniate în această secțiune.

Este foarte important de reținut că multe terapii naturiste - în speciale cele care folosesc uleiurile esențiale - funcționează cel mai bine în stadiile de început ale cancerului. De altfel, toate testele clinice au arătat că tămâia este inhibitorul numărul unu al multor tipuri de cancer. Uleiul de citrice, bogat în d-limonen, inclusiv uleiul de portocală, mandarină și grapefruit are efecte mai bune în prevenirea cancerului decât tratamentele împotriva cancerului, deși ele au fost testate ca având puternice proprietăți anticancerigene, în toate stadiile cancerului.

În 1996, un studiu efectuat la Charing Cross Hospital în Londra, a realizat un procent de aproape 15% rata de scădere la pacienții cu cancer de sân și de colon, în fază avansată, care au folosit doze de la 1 la 15 grame de d-limonen din uleiul de portocală ca tratament exclusiv. La pacienții cu speranță de viață de 1 săptămână sau de câteva luni, tratamentul cu limonene a prelungit viața pacienților cu până la 18 luni.

Baza cancerului natural

Tratament

Emoțiile și cancerul

Cancerul trebuie prima dată tratat prin descoperirea emoțiilor care stau la baza debutului bolii. În multe cazuri, emoțiile și traumele negative nu doar că declanșează începutul bolii dar și accelerează metastaza ei. Orice fel de emoție negativă - mânie, frică, ură, abandonare, neputință - poate ajuta extinderea rapidă a cancerului.

Când se folosesc uleiuri esențiale ca bază a programului de îngrijire emoțională, acestea pot avea puternice efecte pozitive în îmbunătățirea atitudinii și a stării bune și au un real potențial de a depăși boala. Amestecurile de uleiuri esențiale precum White Angelica, Release, grounding, Inner Child, Trauma Life, Forgiveness, Joy,

Common Sense, Hope, Believe, Peace & Calming, Valor și SARA pot forma baza pentru o terapie de îngrijire emoțională.

Curățarea și îndepărtarea toxinelor

Poluanții industriali precum benzenul și plumbul, împreună cu alte toxine precum fumul de țigară, substanțe chimice, amine heterociclice din carnea arsă și multe altele, contribuie la majoritatea tipurilor de cancer. Chiar și radierea zilnică de la computere, telefoane mobile și de la numărul mare de aparate electronice, poate contribui la o supraîncărcare toxică a organismului.

Industria de fast-food este vinovatul principal pentru comercializarea mâncării atât de sărace în substanțe nutritive. Mâncarea procesată este rapidă și comodă, dar merită să ne amenințăm sănătatea în felul acesta? Cosmeticele, fixativele de păr, săpunurile, vopselele și produsele de curățat casa, se adaugă pe lista fără de sfârșit a poluanților din mediul în care trăim și a toxicității la care suntem expuși.

Pentru a scădea riscul apariției cancerului, este important să reducem expunerea la aceste chimicale, să ne schimbăm alimentația și produsele pe care le folosim. Chimicalele ar trebui evitate cu orice preț, deoarece ele pot distruge ADN-ul, scad imunitatea, favorizează oncogenele (gene anormale care antrenează modificări de natură canceroasă) și accelerează dezvoltarea cancerului.

Curățarea și chelatizarea

Baza oricărui program referitor la cancer trebuie să înceapă cu o perioadă de curățare. Curățarea și chelatizarea pot ajuta la îndepărtarea unor toxine și substanțe petrochimice care au declanșat cancerul.

Postul poate fi una dintre singurele și cele mai puternice metode împotriva cancerului, mai ales în primele stadii. Cei care se află în stadii foarte avansate de cancer, trebuie să facă această curățire foarte încet, pentru a vedea cum răspunde organismul. Înlăturarea imediată a mâncării și consumul doar de sucuri de fructe, poate dăuna unui organism bolnav. De aceea, în orice situație trebuie apelat la simțul realității.

Uleiurile esențiale care îmbunătățesc funcția ficatului și accelerează glutatyonul (substanță compusă din trei aminoacizi, prezentă în toate celulele vii, acționează la nivel celular ca purtător de oxigen și activator a numeroase enzime) pot reprezenta punctul de plecare al oricărui program de detoxifiere. Uleiurile de lămâie și portocală, folosite în studiile de la Spitalul Universitar Johns Hopkins, au arătat o creștere substanțială a nivelului glutatyonului din ficat și colon.

Chelatizarea poate avea un efect important în înlăturarea metalelor cancerigene din organism. Anumite studii efectuate în Germania au arătat că anumite metale în tranziție precum fierul, mercurul, carbonul, zincul, nichelul și cadmiul se pot acumula la nivele ridicate în tumori, în special în țesuturile cancerului mamar. O serie de chelatări pentru eliminarea acestor metale poate produce beneficii enorme în fazele de început ale cancerului.

Tărâțele de orez sunt un bun chelator de metale și conțin fitonutrienți anticancerigeni, precum gama oryzanol și alți compuși. De asemenea, sunt bogate în arabinoxilani care duc la moarta celulelor canceroase.

NingXia wolfberry (cățina) este bogată în polizaharide care îmbunătățesc imunitatea. O serie întreagă de studii au arătat cum pot compușii din cătină să încetinească înaintarea cancerului, mai ales în combinație cu un regim de imuno-stimulator.

Produse de curățare potrivite pentru majoritatea formelor de cancer

Multe produse ajută organismul în procesul său de curățare. Nu veți putea să folosiți toate produsele, de aceea va trebui să alegeți ce fel de produse veți folosi și cantitatea pe care o veți folosi din fiecare produs. Faceți un program pe care să îl respectați cu consecvență. Începeți ușor, pentru ca organismul să se poată obișnui și să înceapă detoxifierea.

Curățare: Essentialzyme, Detoxzyme, Polyzyme, JuvaPower, JuvaTone, ComforTone, Di-

Gize, GLF, JuvaCleanse, JuvaFlex, NingXiaRed.

Sprijin emoțional: Sacred frankencense, frankencense, lavander, palo santo, rose, ylang

ylang, Acceptance, Believe, Brain Power, Common Sense, Dream Catcher, Gathering, Envision, Forgiveness, Gratitude, Harmony, Hope, Joy, live with Passion, Motivation, Present Time, Peace & Calming, Ruta VaLa, The Gift, Transformation, Valor, White Angelica.

Procedeu de fixare a enzimelor

Essentialzyme a fost formulat în 1984 cu următorul procedeu pentru cineva care suferea de o boală degenerativă, precum cancerul.

Faza 1: Luați 3 capsule de 3 ori pe zi. Creșteți doza în fiecare zi cu câte o capsulă până veți simți o senzație de greutate. Apoi întrerupeți Essentialzyme pentru 24 până la 36 de ore.

Faza 2: Luați 4 capsule de 3 ori pe zi. Creșteți doza în fiecare zi cu câte o capsulă până veți simți o senzație de greutate. Apoi întrerupeți din nou pentru 24-36 de ore.

Faza 3: Luați 5 capsule de 3 ori pe zi. Creșteți doza în fiecare zi cu câte o capsulă până veți simți o senzație de greutate. Apoi întrerupeți din nou pentru 24-36 de ore.

Faza 4: Începeți din nou cu aceeași cantitate pe care o luați când a început să vă fie greutate a treia oară. De exemplu: Dacă în acel moment luați 18 capsule, înseamnă că doza era de 6 capsule de 3 ori pe zi în momentul în care v-a fost greutate. Prin urmare, începeți faza a 4-a din nou cu 6 capsule de 3 ori pe zi și continuați cu această doză timp de 6 săptămâni.

Faza 5: În a 7-a săptămână, începeți procedeul de fixare a enzimelor de la început. Aceasta înseamnă că veți începe din nou faza 1 și veți crește doza cu câte o capsulă în fiecare zi până începe din nou senzația de greață sau vomă. Repetați și continuați timp de 6 săptămâni așa cum a fost descris în cele de mai sus. Dacă medicul dvs. constată că există un regres al înaintării bolii, mențineți doza de 5-10 capsule pe zi, timp de un an, 6 zile pe săptămână.

Întreținere: Luați 5-10 capsule de Essentialzyme de 3 ori pe zi.

Atenție: Acesta este un program foarte riguros, așadar consultați medicul înainte de a începe și rămâneți sub monitorizarea acestuia pe parcursul programului.

De ce este benefic postul

Noile cercetări au descoperit că receptorii de insulină fac celulele cancerose diferite față de celulele normale. Celulele canceroase au de zece ori mai mulți receptori ai insulinei decât celulele normale. Excesul de insulină poate stimula celulele canceroase în mod disproporțional față de celulele normale. În mod similar, deoarece celulele canceroase se dezvoltă rapid, ele au nevoie de mult mai multă glucoză (zahărul din sânge) decât celulele normale.

Cel mai eficient mod de a scădea atât insulina cât și nivelul glucozei din sânge este prin post. Bernard Jensen, ND, a practicat un post de 180 de zile, bazat inițial doar pe sucuri ușoare de legume, pentru a lupta și a elimina un cancer de prostată în metastază. Chiar și un post parțial, în care carbohidrații rafinați sunt eliminați și consumul de calorii este redus la 500-1000 de calorii, poate avea un potențial terapeutic.

Determinarea sensibilității hormonale

Femeile care se luptă cu cancerul de sân, ovarian, uterin și cervical, sunt în majoritatea cazurilor sensibile la receptorul de estrogen. Totuși, medicii continuă să le dea și să recomande HRT (terapie de înlocuire a hormonilor), produs obținut din xenoestrogeni care provin din petrochimice, compuși cunoscuți ca fiind factori cauzatori de cancer. Ei fac asta chiar înainte de a stabili faza la care se află pacientul.

Este foarte important să înțelegem mecanismul a ceea ce se întâmplă. Prima dată colesterolul merge în jos la pregnoloni, apoi la progesteroni, apoi la androgeni, care se divizează și merg la ovare și testicule. În ovare, hormonii androgeni numiți androsteroni, traversează membranele de la bază unde sunt transformați în hormoni sexuali estradioli, precum estronă și estriol. Ovarele produc în primul rând estradiol. Majoritatea estronilor provin din conversia estradiolului în ficat, chiar dacă ovarele produc o cantitate mică de estronă.

Ficatul joacă un rol deosebit ca laborator chimic al organismului. Deoarece ficatul este cel mai mare organ de depozitare de grăsimi al organismului, acesta va stoca producția petrochimică cunoscuți sub numele de xenoestrogen, agent cauzator

de cancer. Xenoestrogenii întrerup transformarea estradiolului și cauzează divizarea estronului. Această divizare poate fi atât negativă cât și pozitivă. Dacă estradiolul se transformă în hidroxiestron de tip 16 alfa, un agent cancerigen, estronul se va lega de receptorii de estrogen din organele de reproducere feminine și masculine. Dacă estradiolul se transformă în hidroxieston de tip 2, hormonul de prevenire a cancerului nu se va lega de receptori, protejându-i de rănirea provocată de entroni.

Această dezbatere a creat multă controversă de-a lungul anilor, între medicina aleopată și cea naturistă.

Hormonii naturali produși în organism sunt cunoscuți sub denumirea de hormoni steroizi. Hormonii sintetici sunt numiți hormoni fără steroizi. Aceștia sunt hormoni vegetali naturali care ajută la producerea hidroxiestonului de tip 2, hormonul care previne cancerul și care nu se leagă și nu se alipește de receptori, în comparație cu normonii fără steroizi care cauzează inflamații și chisturi pe ovare.

Nu există evidențe că hormonii vegetali vor stimula estrogenii sensibili la cancer. Hormonii vegetali sunt la fel ca și componentele chimice de susținere a hormonilor care se găsesc în uleiurile esențiale de chimen, salvie, melisă, lemongrass etc.

De asemenea, nu există nici un motiv pentru a fi îngrijorați de alimente cu excepția produselor de soia modificate genetic. Plantele precum black cohosh nu stimulează cancerul sensibil la estrogen. Ele nu conțin nici hormoni steroizi și nici hormoni fără steroizi.

O altă preocupare este înțelegerea faptului că enzimele metabolice sunt necesare pentru a ajuta conversia hormonilor steroizi. Când organismul și ficatul sunt intoxicate există o mare problemă, creând o deficiență a enzimelor metabolice.

În absența enzimelor metabolice și a unui ficat toxic, estradiolul este transformat în hidroxiestron de tip 16 alfa. Când laptele trece prin procesul de pasteurizare, acesta omoară enzimele necesare pentru transformarea hidroxiestonului de tip 2 și produc hidroxiestronul de tip 16 alfa, care cauzează cancerul.

Essentialzyme este o enzimă metabolică foarte importantă pentru prevenirea cancerului și pentru sănătate.

Problema cu laptele pasteurizat este faptul că laptele conține hormoni steroizi în hrana cu care sunt hrănite vacile. Când produsele din lapte sunt pasteurizate și omogenizate, fie că este vorba despre lapte, brânză, unt sau orice alt produs care conține hormoni steroizi, pasteurizarea distruge enzimele naturale împiedicând producerea hidroxiestonului de tip 2 (steroidul care previne cancerul), transformându-se în hidroxiestronul de tip 16 alfa, hormonul care produce cancerul.

Aici începe controversa și înțelegerea greșită a cancerului sensibil la estrogen. Este ușor de observat felul în care alimentele procesate și neprocesate ne afectează sănătatea.

Aceasta se aplică și la femei și la bărbați, deopotrivă. Credeți sau nu, dar și bărbații au estrogen și organismul lor va răspunde în același fel atât la estrogenii vegetali cât și la micoestrogeni (estrogeni produși de ciuperci găsite în cereale depozitate), care stimulează producerea hidroxiestronului de tip 16 alfa. Dacă s-ar pune mai mult accentul pe alimentele neprocesate, curățarea ficatului de toxine, compuși petrochimici și poluanți nedigerati, precum și îmbunătățirea și construirea unei rezerve de enzime metabolice, atunci ar fi mult mai puține cazuri de cancer.

Cancerul și antioxidanții

Este recomandat să căutați sfatul unui medic înainte de a începe orice program de acest gen. Unele studii au demonstrat că anumiți antioxidanți pot reduce eficiența unor tipuri de chimioterapie precum cisplatina. Oricum, un studiu din 2010 efectuat pe pacienți de A. Pace, a arătat că vitamina E are efecte neuroprotective împotriva efectelor adverse ale cisplatinei.

Un număr mare de alte studii au arătat exact opusul, adică faptul că antioxidanții pot atenua și îmbunătăți pronosticul unui pacient. În cazul tratamentelor cu radiații, un număr de studii foarte atent controlate, au demonstrat că antioxidanții pot îmbunătăți rezultatele pacientului și pot contracara daunele și pierderea imunității cauzate de aceste tratamente.

Asemenea uleiurilor esențiale, protecția de DNA, antioxidanții au cele mai bune efecte ca agenți preventivi și în stadiile de început ale cancerului. Pe măsură ce cancerul înaintază, probabilitatea unei stopări eficiente prin folosirea exclusivă a oxidanților este tot mai mică.

Cercetările efectuate la Universitatea Brigham Young în Provo, Utah precum și de Institutul de Cancer Research au identificat unele dintre cele mai eficiente uleiuri esențiale cu rol de blocare a celulelor canceroase. Uleiurile au fost testate, de asemenea, pentru lipsa lor de toxicitate față de celulele sănătoase.

Inflamațiile și cancerul

Legătura dintre cancer și inflamații a devenit tot mai puternică în ultimii ani. Este foarte cunoscut faptul că salicilatul din aspirină are un efect antiinflamator foarte puternic și reduce riscul de cancer la colon.

Salicilatul natural care se găsește în uleiul esențial de perișor are o structură foarte apropiată de acidul acetic salicilic găsit în aspirină. Potrivit lui Erica Leibert de la Universitatea Harvard, uleiul de perișor este în procent de 40% mai puternic decât o aspirină, având proprietăți antiinflamatoare foarte asemănătoare.

Studii au arătat că uleiul de cuișoare este un potențial agent chimio-preventiv al cancerului de plămâni datorită puternicului efect antiinflamator. Componentul de bază din acest ulei (alfa-humulon), care se găsește și în uleiul de Idaho balsam fir și copaiba, are proprietăți semnificative de prevenire a cancerului datorită acțiunii sale antiinflamatoare.

Uleiurile de tămâie și de conifere precum balsam fir, care conține l-limonene se situează pe primele locuri în cercetarea diferitelor programe de tratamente împotriva cancerului, la Universități de prestigiu din SUA (Oklahoma State University, Wake Forest university si Virginia- Maryland Regional college of Veterinary Medicine).

L-limonena care se găsește în uleiul de tămâie și Idaho balsam fir are proprietăți remarcabile de a stopa dezvoltarea tumorilor, mai ales în melanoame. Acizii bosurelici care se găsesc în guma din rășina de tămâie, au puternice efecte antiinflamatoare. Guma de smirnă a fost studiată pentru abilitatea de a combate diferite forme de cancer, inclusiv cancerul mamar.

Uleiuri esențiale potrivite pentru majoritatea tipurilor de cancer: frankincense, clove, Idaho balsam fir, palo santo, ledum, myrrh, wintergreen

Imunitatea și cancerul

Creșterea sistemului imunitar este o componentă vitală pentru orice abordare tradițională sau complementară a cancerului. În mod specific, chimioterapia și radiatiile distrug în mod drastic populația de celule T și NK responsabile pentru lupta împotriva răspândirii tumorii. Anumiți compuși naturali pot restaura nivelul acestor componente imunitare foarte importante.

Suplimente pentru creșterea imunității, potrivite pentru majoritatea tipurilor de cancer: ImmuPro, SuperC, Super C Chewable, Master Formulas His or Hers, Essentialzyme, Detoxzyme, Carbozyme, MultiGreens, NingXiaRed

Uleiuri simple: Sacred frankincense (*Boswellia sacra*), Idaho balsam fir, sandalwood, palo santo, hyssop, thyme, clove, melaleuca (*M. alternifolia*).

Amestecuri: Citrus Fresh, Thieves, Exodus II, Melrose, GLF, ImmuPower, Wise Man, Di-Gize

Cancerul de piele

Frankincense, thyme, sandalwood, grapefruit, hyssop, taragon

Cancerul mamar

Frankincense, sandalwood, myrtle, tsuga

Cancer de prostată

Frankincense, sage, Canadian red cedar, thyme, sandalwood, myrtle, dill

Cancer de plămâni

Frankincense, palo santo, sandalwood, clove, thyme, hyssop

Cancer cervical

Patchouli, sandalwood, galbanum, valerian, frankincense, tsuga, Douglas fir, hyssop, nutmeg, tarragon

Administrare

Uleiurile esențiale recomandate ca parte a tratamentului, ar trebui folosite începând cu doza inițială de 800 mg (aprox. 20 de picături) de 2 ori pe zi. Se adaugă

1-2 picături de ulei de peppermint pentru a preveni refluxul de acid. Această doză se poate mări progresiv, după nevoie (până la 6 capsule pe zi).

S-ar putea să fie nevoie de un schimb între câteva uleiuri esențiale pe parcursul unei perioade de 90 de zile astfel încât celulele canceroase să nu își dezvolte rezistență la un anumit ulei esențial. Același ulei nu ar trebui folosit mai mult de 3-4 săptămâni, după care se va schimba cu un alt ulei esențial.

56. COLITE

Cunoscute și sub denumirea de ileite sau proctite, colitele ulcerose sunt marcate de inflamarea straturilor superioare ale mucoasei colonului. Această boală este diferită atât față de sindromul colonului iritat, care nu are inflamații, cât și față de boala lui Crohn care apare mai adânc în peretele colonului.

Simptomele includ: oboseală, greață, pierderea în greutate, pierderea poftei de mâncare, diaree cu sânge, pierderea lichidelor și nutrienților din corp, febră frecventă, crampe abdominale, boli de ficat și mâncărimi la nivelul pielii.

Se ia Polyzyme împreună cu ComforTone și se așteaptă aproximativ 2 săptămâni sau mai mult până se adaugă JuvaPower. Începeți cu o cantitate mică și creșteți ușor. Dacă apare vreun discomfort, reduceți cantitatea.

COLITE ULCEROASE

Recomandări

Uleiuri simple: Spearmint, wintergreen, peppermint, tarragon, anise, fennel

Amestecuri: Di-Gize, GLF, Juva Cleanse

Suplimente: Digest+Cleanse, AlkaLime, Life 5, Juva Power, Detoxzyme, ICP, Essentialzyme, Polyzyme, MegaCal

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, timp de ½ de oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei simplu sau diluat 50/50 pe burtă, de 3-6 ori pe zi.
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei simplu, seara înainte de culcare.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule cu oricare două dintre uleiurile recomandate, de 2-3 ori pe zi.

COLITE VIRALE

Folosiți remediile de mai jos pentru colite provocate de un virus și nu de o bacterie

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass, clove, Melrose, blue cypress, mellisa, oregano, cumin, melaleuca (*M. alternifolia*), tarragon, thyme, Toman Chamomile, German chamomile, resemmary, peppermint, cinnamon

Amestecuri: Thieves, Purification, D-Gize

Suplimente: Digest+Cleanse, Inner Defense, Longevity, Polyzyme, Essentialzyme, Life 5

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați câteva picături, diluate 50/50, pe zona colonului de 4-6 ori pe zi
- Puteți aplica, de asemenea, 2-3 picături pe punctele Vita Flex ale colonului
- Aplicați tehnica RainDrop de 1-2 ori pe săptămână
- Aplicați o compresă caldă, în diluție de 20/80, folosind părți egale de helichrysum și Di-Gize pe zona colonului
- Folosiți rețeta de mai jos rectal de trei ori pe săptămână.

Rețetă pentru colite:

- 2 picături oregano
- 2 picături de thyme
- 3 picături de niaouli (*Melaleuca quinquenevia*)
- 2 picături German chamomile
- 2 picături de clove
- 2 picături de peppermințe

Amestecați uleiurile de mai sus cu 1 lingură de V-6 Vegetable Oil Complex

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 2-3 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei într-o lingură de agavă, yacon, maple syrup, honey, yogurt etc.

57. COMĂ

Recomandări

Uleiuri simple: Valerian, vetiver, saldalwood, blue cypress, black pepper, peppermint, Idaho balsam fir, copaiba, frankincense

Amestecuri: Hope, Valor, valor Roll-On, Surrender, The Gift, Inspiration, Brain Power, Trauma Life, R.C.

Creme, seruri și uleiuri de masaj: Progessence Plus Serum, Regenolone Moisturizing Cream, Sensation Message Oil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, timp de 15 minute un ulei la alegere, de 4-7 ori pe zi.

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 3-5 picături de ulei diluat 50/50 pe tâmpă, gât și umeri.
- Folosiți Tehnica RainDrop cu uleiurile menționate mai sus.

58. CONFUZIE

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, lemon, rowsemary, basil, frankincense, cardamom

Amestecuri: M-Grain, Gathering, Brain Power, Clarity, Common Sense

Suplimente: MegaCal, Super B, Omega Blue, Digest+Cleanse, Mineral Essence

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore.

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Un singur strop aplicat sub nas oferă o senzație de înmprospătare
- Diluați un ulei recomandat în proporție de 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

59. CONSTIPAȚIE (vezi diverticulite)

Principală cauză a constipației este consumul neadecvat de lichide și alimentația slabă în fibre. Constipația poate duce la diverticulite, afecțiuni întâlnite mai ales la persoanele în vârstă.

Anumite uleiuri esențiale și-au demonstrat eficiența în sănătatea colonului, prin întreținerea florei intestinale, stimulând motilitatea și peristaltismul intestinal, luptând împotriva infecțiilor și eliminând paraziții.

Constipațiile cauzează disfuncționalități ale organismului

Motivul pentru care constipația produce diverticuloze este deoarece mușchii colonului se solicită foarte mult când trebuie să transporte un scaun greu, ceea ce presupune o presiune excesivă asupra colonului. În cele din urmă, pe pereții colonului se formează niște pete moi, care crează o formație anatomică în formă de sac sau buzunar, numite diverticule.

Aceste buzunare pot fi, de asemenea, create de paraziți care se adăpostesc și se închid în căptușeala pereților colonului, depun ouă și lasă materii reziduale pe pereții colonului, răducind în mod anormal colonul. Este foarte indicat un control pentru paraziți, atunci când sunt prezente diverticulele.

Enzimele precum Detoxzyme, Essentialzyme, Lipozyme, Polyzyme, Allerzyme și MightyZyme (pentru copii) sunt esențiale în procesul de digestie, înmuind materiile reziduale. ICP și JuvaPower adaugă fibre organismului care ajută la curățarea pereților colonului, absoarbe toxinele și ajută în procesul de eliminare. ParaFree reprezintă întotdeauna un bun detoxifiant, cel puțin odată pe an și mai ales atunci când există suspiciune de paraziți.

Recomandări

Uleiuri simple: ginger, fennel, tarragon, anise seed, peppermint

Amestecuri: Di-Gize, Juva Cleanse

Suplimente: Digest+Cleanse, ICP, Comfortone, Detoxzyme, Life5, MegaCal, Balance Complete, Essentialzyme, Polyzyme, Longevity Softgels

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, timp de ½ de oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate 50/50 sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături de ulei simplu sau diluat 50/50 pe zona stomacului.
- O singură picătură aplicată sub nas oferă o senzație plăcută de prospețime.
- Aplicați o compresă caldă cu 1-3 picături dintr-un ulei recomandat pe zona stomacului și pe punctele VitaFlex de pe picioare.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 2-3 ori pe zi
- Adăugați uleiuri esențiale în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi.

Regim:

- Essentialzyme: Luați 3-6 capsule de 3 ori pe zi
- Comfortone: Începeți cu 1 capsulă și creșteți în următoarea zi la 2 capsule. Continuați să creșteți doza cu o capsulă în fiecare zi până când simțiți mișcarea din intestine.
- ICP: La o săptămână după ce ați luat Comfortone, începeți cu 1 lingură de ICP de 2 ori pe zi iar apoi măriți doza de 3 ori pe zi până la 2 linguri de 3 ori pe zi.
- Balance Complete: 3 linguri zilnic sau la nevoie
- Beți cel puțin ½ cană de suc de cireșe neîndulcit, suc de prune, suc de ananas sau alte sucuri fără zahăr și sucuri de legume în fiecare dimineață.
- Beți 8 pahare de apă plată în fiecare zi.

60. CONVULSII

Se recomandă monitorizarea dietei, suspendarea zahărului, a produselor procesate și prăjite.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, palo santo, eucalyptus blue, copaiba, Western red cedar, wintergreen

Suplimente: brain Power, Valor, RutaVaLa și RutaVaLa Roll-On, Valor Roll-On, Tranquil Roll-On, Clarity, Common Sense

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat de la baza gâtului, pe partea de sus a coloanei vertebrale
- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat pe tâmpile
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe spate

61. CHIST (Ganglioni)

Recomandări: Oregano, thyme, myrrh, mountain savory

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2 picături dintr-un ulei simplu, nediluat recomandat, în prima zi
- Aplicați 2 picături de thyme în a doua zi
- Aplicați pe zona afectată de câte ori este nevoie

62. CALICULI BILIARI

Când bila conține colesterol în exces, bilirubină sau săruri biliare, se formează calculii biliari. Pietrele formate din colesterolul întărit reprezintă majoritatea calculilor biliari, în timp ce pietrele formate din bilirubină, pigmentul maroniu din bilă, reprezintă doar 20 % din calculii biliari.

Calculii biliari pot bloca atât fluxul biliar cât și trecerea enzimelor pancreatice. Lucrul acesta poate duce la inflamarea vezicii biliare (colecistite), a pancreasului (pancreatite) și la icter. În unele cazuri, calculii biliari pot amenința chiar viața, în funcție de zona în care se localizează.

Numeroase studii japoneze au arătat că limonena, un component de bază din uleiul de portocală, lămâie și mandarină, pot dizolva cu succes calculii biliari fără nici un alt efect secundar.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemon, helichrysum, frankincense, orange, grapefruit, mandarin, tangerine, juniper, rosemary

Amestecuri: Citrus fresh, Juva Cleanse, GLF

Suplimente: Essentilazyme, JuvaPower, ConforTone, ICP

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați 50/50, 6-10 picături de ulei esențial și masați pe zona vezicii urinare, de 2 ori pe zi
- Puneți o compresă de 2-3 ori pe zi
- Aplicați 1-3 picături de ulei pe punctele Vita Flex ale ficatului și aparatului digestiv, de pe piciorul drept, de 2-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi timp de 2 săptămâni

63. COREEA HUNTINGTON

Boala Huntington este o afecțiune rară, ce cauzează distrugerea unor părți din creier sau degenerarea acestora. Boala provoacă mișcări rapide și smucite, demența și pierderea abilităților mentale. Provoacă, de asemenea, tulburări ale personalității, tulburări comportamentale și pierderi de memorie (amnezie).

Notă: Coreea huntington nu trebuie confundată cu coreea Sydenham, coreea minoră sau coreea juvenilă care îi afectează pe copii, în special pe fetele aflate în jurul vârstei de 7-14 ani. Simptomele de smucituri dispar în cele din urmă..

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, juniper, basil, sandalwood, frankincense, geranium, palo santo, eucalyptus blue

Amestecuri: Aroma Siez, EndoFlex, Awaken, Christmas Spirit, Citrus Fresh, Tranquil Roll-On

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, Omega Blue, MultiGreens, Mineral Essence, Power Meal, Master Formula His or Hers, Balance Complete, Essentialzyme, Allerzyme

Rețetă pentru nervi

- 2 picături de peppermint
- 5 picături juniper
- 1 picătură basil
- 3 picături Aroma Siez

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, pe punctele de reflex ale cefei, tâmpiei și mastoidelor din spatele urechilor.
- Aplicați prin presare directă și masați cu 6-10 picături de ulei diluat 50/50, începând de la baza craniului, continuând cu gâtul și apoi de-a lungul coloanei vertebrale.

- Aplicați câteva picături de ulei pe o perie de baie și frecați viguros șirea spinării. Folosiți întotdeauna perii din păr natural deoarece uleiurile esențiale vor arde periile din plastic.
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe lună.

64. CHISTURI OVARIENE ȘI UTERINE

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, geranium, frankincense, melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: Dragon Time, Sclar Essence

Suplimente: PD 80/20, EndoGize, Estro, FemiGen, Mineral Essence, Essentialzyme

Creme și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Rețetă pentru chisturi 1:

- 5 picături clary sage
- 5 picături myrrh
- 2 picături thyme
- 9 picături frankincense
- 2 picături rosemary

Rețetă pentru chisturi 2:

- 4 picături frankincense
- 4 picături geranium
- 2 picături oregano

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei pe punctele de reproducere Vita Flex, localizate în jurul gleznei pe ambele părți ale picioarelor. Masați de la gleznă în jos spre arcul picioarelor
- Puneți o compresă cu 1-2 picături de ulei pe zona dureroasă, la nevoie
- Retenție: Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50, pe un tampon și introduceți în fiecare noapte, timp de 4 nopți.

Notă: Dacă apare iritație, întrerupeți folosirea tip de 3 zile înainte de a relua.

65. CONGESTIA SINUSURILOR

Recomandări

Uleiuri simple: mentă (peppermint), eucalyptus blu, palo santo, eucalyptus (*E. radiata*), ravintsara, Idaho balsam fir, thyme, fennel, rosemary

Amestecuri: Di-Gize, Raven, Thieves, Exodus II, Breathe Again Roll-On, Melrose, R.C.

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro

Tratamente orale: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Lozenges, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Spray.

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe piele.

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu, pe tâmples și pe ceafă, de câte ori doriți.
- Un singur strop din uleiul ales sau o atingere de Breath Again Roll-On sub nas, este de folos și oferă prospețime.
- Diluați uleiul ales 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi.
- Masați 2-4 picături de ulei nediluat pe tălpi, înainte de culcare. Copiii adoră asta!
- Puneți o compresă cu 1-2 picături din uleiul ales, pe spate.
- Tratament de irigare nazală (vezi tabelul de mai jos).

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

Tratament de irigare nazală

Uleiurile de rozmarin și melaleuca (*M. alternifolia*) pot fi folosite ca o soluție salină pentru o irigare nazală foarte eficientă, care curăță și decongestionează sinusurile. Soluția recomandată de Dr. Daniel Penoel este următoarea:

Rețetă de irigare nazală

- 10 picături de rosemary
- 6 picături de melaleuca (*M. alternifolia*)
- 8 linguri de sare foarte fină (salt flower)

Se amestecă uleiurile esențiale cu sarea și se păstrează într-un recipient închis. Pentru fiecare irigare nazală, se dizolvă 1 linguriță din această soluție în 1 cană ½ de apă distilată. Soluția astfel obținută se pune în rezervorul unui irigator nazal pentru irigarea cavităților nazale. În acest timp, stați aplecat deasupra chiuvetei.

Această rețetă a dat rezultate pozitive surprinzătoare în tratarea sinuzitelor și a altor probleme de congestii nazale.

66. DEPENDENȚE

Multe plante și alimente produc dependență chimică, precum tutunul, cofeina, drogurile, alcoolul, zahărul și alte dulciuri.

Curățarea și detoxifierea sângelui pentru eliminarea impurităților din corp, trebuie să aibă loc în ficat, acesta fiind primul pas în eliberarea din dependență. Alkaline Calcium poate fi un pansament al acizilor bilei, împiedicând îngrășarea ficatului. Curățarea colonului și a țesutului este, de asemenea, foarte importantă.

Lipsa de enzime, vitamine, minerale și alți nutrienți din organism, poate duce, în parte la dependență. Agava, siropul de arțar, mierea, melasa, stevia, yacon și alți îndulcitori naturali, constituie buni înlocuitori ai zahărului, care ar trebui redus într-o dietă.

Amestecul de ulei Thieves s-a dovedit a fi un bun adjuvant în dependențe și diete. Una sau două picături puse pe limbă sunt suficiente pentru a opri pofta. Juva Tone și Juva Power sunt suplamente pe termen lung care ajută detoxifierea ficatului prin suprimarea dependenței și schimbarea la nivelul celulelor corpului.

Recomandări

Uleiuri simple: Portocale, oregano, tarhon

Amestecuri: Thieves, Harmony, Peace&Calming, Juva Cleanse, Juva Flex

Suplimente: Detoxzyme, JuvaPower, ICP, JuvaTone, Power Meal, Mega Cal, Essentialzyme, Balance Complete, Agave, Yacon

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere un ulei, timp de ½ de oră, la fiecare 4-6 ore sau cum doriți.
- Puneți 1-2 picături din uleiul dorit în palmă, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, după nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de tipul de ulei folosit.

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat pe tâmpile și în spatele gâtului, de 4 ori pe zi.
- Aplicați comprese calde cu 1-2 picături din uleiul ales, deasupra ficatului

67. DURERI DE GÂT

Recomandări

Uleiuri simple: Cypress, eucalipt (*E. radiata*), lămâie, oregano, tămâie, cimbru, smirnă, mentă, melaleuca (*M. alternifolia*), perișor, ravintsara

Amestecuri: Thieves, Melorose, Raven.

Rețetă pentru durere de gât 1:

- 2 picături de cimbru
- 1 picătură de eucalipt (*E. radiata*)
- 2 picături de chiparos
- 1 picătură de mentă
- 1 picătură de smirnă
- 1 linguriță de miere

Rețetă pentru durere de gât 2:

- 2 picături de eucalipt (*E. globulus*)
- 5 picături de lămâie
- 2 picături de perișor
- 1 picătură de mentă

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Longevity Softgels, Omega Blue

Tratamente orale: Thieves Lozenges, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți.

- Aplicați 1-3 picături diluate 50/50, pe gât, pe piept și pe ceafă, de 2-4 ori pe zi.
- Aplicați 1-3 picături din uleiurile recomandate pe punctele Vita Flex ale plămânilor, pe partea de jos a picioarelor, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați săptămânal tehnica Rain Drop.
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături din uleiul ales, pe gât și pe piept, de 2-3 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol.

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi. Încălziți laptele de orez și înghițiți încet pentru un bun efect liniștitor.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi.
- Puneți câteva picături de ulei pe limbă sau sub limbă de 2-6 ori pe zi, sau ori de câte ori este nevoie.
- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi.

68. DIABET

Diabetul este cauza preponderentă a bolilor cardiovasculare și a morții premature în țările vestice, din zilele noastre. Diabetul provoacă scăderea energiei și un nivel ridicat de glucoză în sânge.

Diabetul de Tip I se manifestă de obicei în jurul vârstei de 30 de ani și se consideră a fi genetic. Diabetul de Tip II se manifestă mai târziu în viață și de obicei are cauze nutriționale.

S-a dovedit că cromul ajută corpul să metabolizeze zaharurile cum se cuvine. Cătina stabilizează pancreasul și este un bun detoxifiant. Diabetul nu se regăsește în anumite zone ale Chinei, acolo unde cătina este cosumată cu regularitate.

Extractul din frunze de ștevie este unul dintre cele mai sănătoase plante cunoscute. Este un îndulcitor natural, nu are calorii și nu are nici un efect secundar pe care îl are zahărul procesat sau substituenții zahărului. Înlocuirea zahărului cu ștevie ajută la refacerea toleranței la glucoză și normalizarea fluctuației zahărului din sânge.

O anumită formulă din plante din India care are proprietăți în activitatea hipoglicemică, a fost publicată într-un studiu al *Jornal of the Nation Medical Association*. Aceste plante sunt: *Cinnamomum tamale*, *Pterocarpus marsupium*, *Momordica charantia*, *Azadirachta indica*, *Tinospora cordifolia*, *Aegle marmelos*, *Gymnema sylvestre*, *Syzygium cumini*, *Trigonella foenumgraecum* și *Ficus racemosa*.

Recomandări

Uleiuri simple: cuișoare, coriandru, chimen dulce, mărar, ocotea, scorțișoară, citronelă (iarbă de India).

Amestecuri: EndoFlex, DiGize, Thieves

Suplimente: MultiGreens, Stevia, MegaCal, Balance Complete, Essentialzyme, Carbozyme, Master Formula HIS sau HERS, NingXia Wolberries (uscată)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule 50/50 de ocotea și coriandru de două ori pe zi.
- Puneți cantitatea dorită de uleiuri într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi sau apă și beți.

69. DETOXIFIEREA SÂNGELUI

Cu cât sunt mai puține toxine în sânge, cu atât sângele circulă mai ușor, purtând în continuu substanțele nutritive prin întregul organism și eliminând resturile și toxinele din trup. Aceasta este cheia pentru a rămâne sănătos și a putea lupta împotriva bolilor și a substanțelor poluante.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, goldenrod, geranium, German chamomile, clove, Idaho balsam fir, mountain savory

Amestecuri: GLF, Di-Gize

Suplimente: Juva Cleanse, MultiGreens, Rehemogen, ICP, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și pentru gătit), Sulfurzyme, Balance Complete, MSM (care se găsește în Sulfurzyme) și care purifică organismul și sângele

Aplicare și utilizare

Extern:

- Masați cu 2-3 picături de ulei nediluat, pe punctele Vita Flex ale picioarelor în interiorul încheieturii, de 2-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Studiați acțiunea specifică a fiecăruia dintre uleiurile recomandate și decideți ceea ce credeți că vi se potrivește cel mai bine.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitoului.
- Luați 1 capsulă de 2 ori pe zi din GLF, Juva Cleanse sau rosemary, la alegere.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt sau apă și consumați zilnic.

70. DAUNE ALE ȚESUTULUI CONJUNCTIV

Tendinitele reprezintă un tendon inflammat sau rupt. O folosire excesivă a tendoanelor sau o infecție a acestora poate fi cauza acestor inflamații sau rupturi.

MegaCal și BLM asigură nutrienți importanți pentru repararea țesuturilor conjunctive, Sulfurzyme, o sursă extraordinară de sulf organic, echilibrează presiunea apei din interiorul celulelor și reduce durerea.

PanAway reduce durerea și uleiul de lemongrass ajută la repararea țesuturilor conjunctive. Uleiul de levănțică, împreună cu lemongrass și uleiul de măgheran împreună cu lemongrass, funcționează bine împreună pentru tendoanele inflamate. Deep Relief Roll-On este o modalitate ușoară de a aplica un amestec de uleiuri esențiale atât pentru reducerea durerii cât și anti-inflamator.

Când se aleg uleiurile pentru leziuni, trebuie avută în vedere cauza și tipul de leziune și mai apoi ales cel mai potrivit ulei. De exemplu, tendonitele pot reprezenta leziuni ale mușchilor, leziuni ale nervilor, solicitare/rupere a ligamentelor, inflamații, infecții sau emoții. Prin urmare, se alege uleiul sau uleiurile propice fiecărei situații în parte și se aplică ușor prin mișcări de rotație sau prin prepararea unui amestec care se adresează mai multor cauze. Uleiurile care se găsesc în Ortho Sport și Ortho Ease massage reduc durerea și asigură vindecarea.

De asemenea, un os rupt poate reprezenta o leziune a mușchiului, a nervilor, o solicitare/rupere a ligamentelor, inflamații sau infecții. Emoțiile provocate de șoc, mânie, vinovăție sau o durere îndelungată reprezintă o altă dimensiune a leziunilor care trebuie tratată ca atare de la un nivel emoțional. Toți acești factori care produc leziuni trebuie luați în considerare atunci când se aleg uleiurile care să aibă efectul cel mai bun.

Prin urmare, se alege uleiul sau amestecurile propice fiecărei situații în parte și se aplică ușor prin mișcări de rotație. Cel mai bine ar fi să se aplice prima dată uleiul pe picioare, folosind Tehnica Vita Flex, dacă este posibil.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass, lavander, marjoram, eucalyptus blue, dorado azul

Amestecuri: Pan Away, Deep Relief Roll-On, Aroma Siez, Melrose

Suplimente: MegaCal, Super B, Super C, Super C Chewable, MultiGreens, Mineral Essence, Sulfurzyme (capsule sau pudră)

Uleiuri de masaj și creme: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați câteva picături de ulei simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-6 ori pe zi
- Masați cu 4-6 picături de ulei zona afectată. Pentru umflături, ridicați și aplicați pachete cu gheață.
- Aplicați o compresă rece cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, pe zona dureroasă, de 2-4 ori pe zi

71. DEPRESIE (vezi Insomnia)

Pulverizarea sau inhalarea directă de uleiuri esențiale pot avea impact imediat și pozitiv asupra stării de spirit. Simțul olfactiv (mirosul) este singurul simț care poate avea efecte directe asupra regiunii limbice a creierului. Studii efectuate la Universitatea din Viena au arătat ca unele uleiuri esențiale și componentele lor de bază (cineolul) pot stimula fluxul de sânge și activitatea din regiunea emoțională a creierului.

Studii clinice au arătat că lămâia nu doar reduce depresia, dar de asemenea, reduce stresul, atunci când se folosește sub formă de inhalare.

Recomandări

Uleiuri simple: Jasmine, frankincense, peppermint, ylang ylang, rosemary, lemon, cedarwood

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Live with Passion, Hope, Joy, Common Sense, The Gift, RutaVaLa

Suplimente: Multi Greens, Life 5, Super B, Mineral Essence, Balance Complete, Thyromin, EndoGize, SclarEssence, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați uleiuri recomandate timp de 20 de minute de 3 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături dintr-un ulei simplu recomandat , pe tâmpile și pe ceafă, la nevoie.

72. DIAREE

Recomandări

Uleiuri simple: Ginger, oregano, mountain savory, clove, lemon, peppermint, nutmeg

Amestecuri: Di-Gize, Juva Flex, Thieves

Suplimente: Life 5, ConforTone, Essentialzyme, Detoxzyme, MegaCal, SuperC, InnerDefence

Rețetă pentru diaree:

- 4 picături de lemon
- 3 picături de mountain savory
- 2 picături de wintergreen

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate 50/50 sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături dintr-un ulei simplu pe zona stomacului, la nevoie
- Puneți un strop de ulei esențial sub nas și inhalați
- Diluați un ulei 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți 2-3 picături de ulei în lapte de orez și beți de 1-3 ori pe zi
- Luați 1 capsulă de 2 ori pe zi.
- O doză de întreținere cu ComforTone a ajutat și a protejat pe cei care călătoresc în alte țări, de diaree și alte afecțiuni digestive
- Nutmegul are acțiune puternică împotriva diareei, se arată în numeroase cazuri studiate

73. DIFTERIE

Difteria este o infecție cauzată de tulpinile toxigene ale bacteriei *Corynebacterium diphtheriae*, care apare prin contact cu o persoană afectată sau cu un purtător. Se limitează de obicei la parte superioară a tractului respirator și se caracterizează prin formarea unei membrane aspre atașate puternic pe țesutul de bază, care va sângera dacă se îndepărtează cu forța.

În infecțiile mai serioase, membrana se localizează în zona amigdalelor și se poate răspândi pe omușor, pe velopalatin și pe peretele faringian, urmat de laringe, trahee și arborele bronșic, unde poate cauza obstrucții foarte periculoase ale căilor bronșice.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, thyme, clove, eucalyptus (*E. radiata*), palo santo, frankincense, eucalyptus blue, spearmint, ravintsara, peppermint

Amestecuri: Thieves, Melrose, Exodus II, Raven, R.C., Di-Gize

Suplimente: Inner Defence, Essentialzyme, ICP, Juva Power

Oral: Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves spray, Thieves lozenges

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Puneți un strop dintr-un ulei recomandat sub nas și inhalați.
- Aplicați 2-3 picături pe gât și zona plămânilor, de câteva ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 2 ori pe zi.
- Adăugați 2-3 picături într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere sau iaurt.
- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, de câteva ori pe zi
- Puverizați în gât cu Thieves Spray
- Luați pastile de gât la nevoie

74. DIVERTICULOZE/DIVERTICULITE (vezi colite și boala lui Crohn)

Diverticuloza este una dintre cele mai comune afecțiuni în Statele Unite, cauzată de lipsa fibrelor în alimentație. Diverticuloza este caracterizată de formarea unor beșici mici (diverticule) care se umflă pe zonele mai slabe ale pereților intestinelor. Se estimează că jumătate dintre americanii cu vârsta cuprinsă între 60 și 80 de ani, suferă de diverticuloză.

Simptome:

- Crampe
- Balonare
- Constipație
- Febră și frisoane
- Ușoare crampe în partea stângă de jos a abdomenului

Una dintre cele mai simple metode de a rezolva această afecțiune este prin creșterea cantității de fibre consumate, 20-30 de grame zilnic. Uleiul de peppermint poate, de asemenea, stimula contracțiile în colon.

În timp de diverticuloza implică în general discomfort al colonului, diverticulitele apar când aceste disconforturi se infectează sau se inflamează. Diverticulitele sunt prezente în procent de 10-25% la persoanele care suferă de diverticuloză. Multe dintre aceste simptome sunt asemănătoare cu cele ale sindromului de colon iritabil.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, patchouli, anise, tarragon, rosemary, fennel, peppermint, thyme, nutmeg, clove, ocotea, tangerine, frankincense, cedarwood.

Amestecuri: Di-Gize, Melrose, Thieves, Exodus II, ImmuPower

Suplimente: AlkaLime, Detoxzyme, Inner Defence, Digest+Cleanse, ICP, ComforTone, Essentialzyme, Balance Complete, Juva Power

Rețetă pentru diverticulite:

- 15 picături Di-Gize
- 5 picături Melrose

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați 50/50 un ulei esențial și aplicați pe partea inferioară a abdomenului, de 2 ori pe zi
- Masați cu 2-4 picături pe punctele vita Flex ale intestinului de pe picior, de 2-3 ori pe zi
- Rectal, seara înainte de culcare.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 2-3 ori pe zi.
- Adăugați 2-3 picături într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere sau iaurt.

75. DIZENTERIE

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, lemon, mountain savory, oregano

Amestecuri: Thieves, Di-Gize, Juva Cleanse, Juva Flex

Suplimente: Inner Defense, Detoxzyme, Polyzyme, ImmuPro, ICP, ComforTone, Essentialzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă de 3 ori pe zi

76. DURERI DE URECHI

Recomandări

Uleiuri simple: lavender, melaleuca (*M. Alternifolia*), helichrysum, Roman Chamomile, ravintsara, peppermint, eucalyptus (*E. radiata*)

Amestecuri: Purification, PanAway, ImmuPower, Melrose

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewables

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2 picături de ulei, diluat 50/50, în ulei cald de măsline sau ulei de cocos, pe un tampon de bumbac. Folosind acest tampon, masați pielea din jurul urechii, nu din interiorul ei. Puneți 2-3 picături de ulei esențial diluat pe o disketă demachiantă și puneți-o peste ureche, cu atenție. Lăsați-o așa toată noaptea.
- Masați cu 1-2 picături de ulei urechile și lobul urechilor, folosind Tehnica Vita Flex și pe punctele Vita Flex ale urechilor de pe picior.

Atenție: Nu puneți niciodată ulei esențial direct în canalul urechii. Poate cauza dureri foarte puternice. Cereți ajutor medicului dacă durerea persistă.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară de până la 8 ori pe zi cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash sau pulverizați cu Thieves
- Pulverizați în gât de până la 5 ori pe zi

77. DURERI DE ARTICULAȚII

Recomandări

Uleiuri simple: Spruce, Douglas fir, elemi, Idaho balsam fir, German chamomile, peppermint, pine, wintergreen, palo santo, Idaho tansy

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Relieve It, deep Relief Roll-On

Suplimente: BLM, MegaCal, Sulfurzyme, myrrh sau frankincense gum resin (înghițiți 2 cristale de 2 ori pe zi), Omega Blue

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

Rețetă pentru dureri de articulații 1:

- 10 picături black paper
- 2 picături rosemary
- 5 picături marjoram
- 5 picături lavender

Rețetă pentru dureri de articulații 2:

- 7 picături idaho balsam fir
- 4 picături wintergreen
- 2 picături blue chamomile
- 3 picături vetiver

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 3-6 picături de ulei diluat 50/50 și masați zona. Repetați ori de câte ori este nevoie.
- Aplicați pe punctele Vita Flex de pe picioare. Repetați ori de câte ori este nevoie.

78. DEZECHILIBRU HORMONAL MASCULIN

Odată cu înaintarea în vârstă a bărbaților, nivelul DHEA-ului (dehidroepiandrosteron) și a testosteronului scade. În schimb, crește nivelul de DHT (dehidrotestosteron), ceea ce duce la mărirea prostatei și la pierderea părului.

Deoarece pregnenolonul este hormonul de bază din care sunt produși toți ceilalți hormoni, bărbații pot beneficia în mod direct de pe urma cremelor de piele cu pregnenolon, ca modalitate de creștere a nivelului de DHEA.

Ierburi precum saw palmetto și Pygeum africanum pot preveni transformarea testosteronului în DHT, reducând astfel mărirea prostatei și încetinind căderea părului.

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, sage, fennel, geranium, yarrow, frankincense

Amestecuri: Mister

Suplimente: EndoGize, Prostate Health

Creme de corp: Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați un ulei esențial 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi.
- Puneți un strop de ulei nediluat sub nas și inhalați încet
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu jumătate din uleiurile recomandate, odată pe zi

79. DURERI DE DINȚI ȘI DURERI DE DENTIȚIE

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, frankincense, German chamomile, melaleuca (M. alternifolia), Idaho tansy

Amestecuri: Thieves, Pan Away

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50 pe dinții afectați și pe gingii de la nevoie

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară de 4-6 ori pe zi cu Thieves Spray sau la nevoie

Notă: Toate uleiurile esențiale ar trebui diluate 20/80 înainte de a se folosi oral la copiii mici!

80. DURERI

Unul dintre cele mai eficiente uleiuri esențiale pentru blocarea durerii este uleiul de peppermint. Un studiu efectuat în 1994, a arătat că uleiul de mentă este foarte eficient în blocarea canalelor de calciu și substanță P, factori importanți în transmiterea semnalului de durere. Alte uleiuri esențiale includ: helychrisum, frankincense, eucalyptus blue, vetiver, dorado azul, palo santo, valerian, Idaho balsam fir și Douglă fir.

MSM, o bună sursă de sulf organic, a fost de asemenea, catalogat ca având eficiență în alinarea durerii, în special a durerilor de încheieturi și țesuturi. MSM a redefinit tratamentul împotriva durerii, în special al durerilor asociate cu artrita și fibromalgia. Sulfurzyme este o sursă excelentă de MSM. Pregnenolonul natural, de asemenea poate slăbi durerea.

Dureri de oase

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, vetiver, dorado azul, palo santo, wintergreen, Idaho balsam fir, copaiba, spurge, pine, helychrisum

Amestecuri: Pan Away, Relieve It, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Sulfurzyme, Mineral Essence, Master Formula His or Hers, MegaCal, BLM, Multi Greens, Super B, Super C, Super C Chewable

Creme și uleiuri de masaj: Ortho Sport Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Ease Massage Oil

Uleiuri esențiale pentru controlul durerii

PanAway este un amestec foarte puternic împotriva durerii. Când se aplică local, sau pe punctele Vita Flex de pe picioare, poate acționa în câteva secunde. Se poate alterna cu Relieve It. Aceste două amestecuri reprezintă o combinație puternică pentru durerile profunde din țesuturi precum și pentru durerile de oase. Deep Relief Roll-On este un ajutor bun acasă, la muncă sau în călătorie.

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50 pe zona dureroasă, la nevoie
- Masați punctele Vita Flex ale picioarelor, cu câteva picături de ulei esențial și repetați la nevoie

Durere cronică

Pentru a identifica cele mai eficiente uleiuri esențiale pentru reducerea durerii, ar fi recomandat să încercați cât mai multe uleiuri recomandate pentru această categorie. În felul acesta, veți afla care este cel mai potrivit pentru situația dvs. specifică.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, dorado azul, palo santo, wintergreen, Idaho balsam fir, copaiba, spurge, helychrisum, clove, elemi, oregano, Douglas fir, frankincense

Amestecuri: Pan Away, Deep Relief Roll-On, relieve It, Aroma Siez, Release, Sacred Mountain

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50 pe zona dureroasă, la nevoie
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe zona dureroasă, la nevoie
- Luați o capsulă cu frankincense odată pe zi

81. DAUNE PRODUSE DE EXPUNEREA LA RADIAȚII

Multe tratamente împotriva cancerului folosesc terapia prin radieră, afectând sever atât pielea cât și organele vitale. Folosind uleiuri esențiale antioxidante prin aplicare externă, precum și anumiți nutrienți prin aplicare internă, se pot reduce daunele produse de radiații.

Radiațiile zilnice de la telefoanele mobile, de la computere, televizor și toate tipurile de echipamente electronice, precum și de la aparatele casnice - ne bombardează zilnic în mod constant. Cu cât facem mai multe pentru a ne proteja, precum și a ne detoxifia regulat, cu atât mai mult putem să ne păstrăm o stare bună de sănătate.

Kituri de protecție împotriva mediului

QuadShield și EndoShield sunt două kituri de protecție împotriva mediului.

QuadShield

Kitul QuadShield combină patru produse foarte puternice care ajută individul să facă pași de precauție și prudență împotriva posibilelor efecte ale radiațiilor care ne bombardează zilnic. Acesta conține amestecurile de uleiuri esențiale Longevity și Melrose și suplimentele Super C (sau Chewable) și Thyromin. Un regim zilnic recomandat ar fi:

Longevity Softgels. Uleiul esențial din Longevity Softgels crește nivelul de oxigen combustibilul de ATP (adenozin trifosfat), în vederea creșterii vieții celulelor și a imunității pentru o rezistență mărită împotriva mediului poluant și a expunerii zilnice la radiații.

Copiii și adolescenții între 10-18 ani: 1-2 capsule pe zi

Adulții: 2-4 capsule pe zi

Melrose (ulei esențial sau amestec) este formulat din două specii de ulei de melaleuca: *M. alternifolia* și *M. quinquenervia*, cunoscut și sub denumirea de niaouli, descoperit ca un preventiv împotriva distrugerii celulare datorate poluării mediului și a expunerii la radiații.

Copii între 1-3 ani: o picătură într-un iaurt sau un alt lichid

Copii între 4-7 ani: 2 picături într-un iaurt sau un alt lichid

Copii peste 8 ani: 6 picături într-o capsulă de 1-3 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Adulți: 20 de picături într-o capsulă, 1-2 capsule de 1-3 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Super C (sau Chewable) asigură un procent de 2,166 din doza zilnică recomandată de vitamina C, care este un puternic antioxidant și este îmbogățit cu minerale, riboflavină, uleiuri esențiale pure de portocală, lămâie și altele. Este un antioxidant natural, curățător de radicali liberi, care susține sistemul imunitar și protejează sănătatea celulelor, ferindu-le de efectele poluării din mediu și de expunerea la radiații.

Copii între 1-3 ani: MightyMist Oral Spray: 2 pufuri de 2 ori pe zi sau 1-2 MightyVites pe zi

Copii între 4-7 ani: 2-3 MightyVites sau Super C Chewable zilnic

Copii peste 8 ani: 3-4 MightyVites sau Super C Chewable zilnic

Adulți: 4-6 tablete zilnic

Thyromin Conține iodură de potasiu și alge, dovedit că protejează glanda tiroidă de radiațiile din mediu. Celelalte ingrediente ajută și protejează atât glanda tiroidă cât și glandele suprarenale pentru un sistem glandular sănătos.

Copii: Continuați să folosiți MightyMist Oral Spray : 3 pufuri de 2 ori pe zi sau MightyVites: 2-4 pe zi

Adulți: doar o capsulă, de 3 ori pe zi

NingXia Red - beți zilnic 150-200 ml de NingXia Red ca supliment alimentar

EndoShield

Kitul EndoShield combină patru amestecuri de uleiuri esențiale Longevity Softgels, Melrose, EndoFlex și Citrus Fresh care ajută individul să facă pași de precauție și prudență împotriva posibilelor efecte ale radiațiilor care ne bombardează zilnic.

Un regim zilnic recomandat ar fi:

Longevity Softgels. Uleiul esențial din Longevity Softgels crește nivelul de oxigen combustibil de ATP (adenozin trifosfat), în vederea creșterii vieții celulelor și a imunității pentru o rezistență mărită împotriva mediului poluant și a expunerii zilnice la radiații.

Copiii și adolescenții între 10-18 ani: 1-2 capsule pe zi

Adulții: 2-4 capsule pe zi

Melrose (ulei esențial sau amestec) este formulat din două specii de ulei de melaleuca: *M. alternifolia* și *M. quinquenervia*, cunoscut și sub denumirea de

niaouli, descoperit ca un preventiv împotriva distrugerii celulare datorate poluării mediului și a expunerii la radiații.

Copii între 1-3 ani: o picătură de 1-3 ori pe zi, într-un iaurt sau un alt lichid

Copii între 4-7 ani: 2 picături într-un iaurt sau un alt lichid

Copii peste 8 ani: 6 picături într-o capsulă de 2 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Adulți: 20 de picături într-o capsulă, 1-2 capsule de 1-3 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

EndoFlex: conține uleiuri foarte bune pentru tiroidă, și în același timp se potrivesc pentru întregul sistem endocrin.

Uleiul de myrtle stimulează și asigură buna funcționare a gladei tiroide când se asociază cu spearmint, asigurând o circulație bună, un metabolism puternic și producerea de enzime digestive.

Geranium conține esteri care protejează tiroida, fiind cunoscut ca un tonic general pentru organism. Ajută tiroida să asimileze iodul din alimentație.

Copii între 1-3 ani: o picătură într-un iaurt sau un alt lichid

Copii între 4-7 ani: 2 picături într-un iaurt sau un alt lichid

Copii peste 8 ani: 6 picături într-o capsulă de 2 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Adulți: 20 de picături într-o capsulă, 1-2 capsule de 1-3 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Citrus Fresh combină șase uleiuri de citrice care sunt antioxidanți naturali, antibacterieni și cresc asimilarea de vitamina C

Copii între 1-3 ani: o picătură într-un iaurt sau un alt lichid

Copii între 4-7 ani: 2 picături într-un iaurt sau un alt lichid

Copii peste 8 ani: 6 picături într-o capsulă de 2 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

Adulți: 20 de picături într-o capsulă, 1-2 capsule de 1-3 ori pe zi în iaurt sau alt lichid

NingXia Red - beți zilnic 150-200 ml de NingXia Red ca supliment alimentar

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho balsam fir, frankincense, blue cypress, sandalwood, hyssop, oregano, melaleuca (*M. alternifolia* și *M. quinquenervia*)

Amestecuri: Longevity, Melrose, Valor, Stress Away Roll-On

Suplimente: Longevity Softgels, Mineral Essence, Super C, Super C Chewable, Power Meal, ImmuPro, NingXia Red, Essentialzyme, Omega Blue, Ultra Young +Oral Spray, NingXia Wolferries (dried)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50 pe zona afectată de 1-2 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 2 ori pe zi

82. DURERI DE STOMAC

Recomandări

Uleiuri simple: Roman chamomile, lavender, blue tansy, cedarwood, marjoram, rose, sandalwood, frankincense, valerian

Amestecuri: Trauma Life, Humility, Harmony, RutaVaLa, Valor, Valor Roll-On, Peace&Calming, Tarnquil Roll-On

Suplimente: Super B, MegaCal, Mineral Essence, Super C, Omega Blue, MultiGreens

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de 30 de minute un ulei sau un amestec la alegere, de 1-3 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați oricare dintre uleiurile recomandate diluate 50/50, pe tâmpile, gât și umeri de 2 ori pe zi sau la nevoie
- Adăugați câteva picături de ulei în sarea de baie atunci când faceți baie

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 2 ori pe zi

83. DEPRESIE POSTNATALĂ

Recomandări

Uleiuri simple: Vetiver, lemon, clary sage, cedarwood, sandalwood, sacred frankincense, ocotea

Amestecuri: Trauma Life, Peace&Calming, Hope, RutaVaLa, Transformation, DragonTime, RutaVaLa Roll-On

Creme de corp și serumuri: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați 20 de minute un ulei la alegere, de 3 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat pe tâmpile și în spatele gâtului, de 2-4 ori pe zi
- Puneți o picătură de ulei sub nas și inhalați
- Puneți o compresă caldă pe spate cu 1-2 picături de ulei

84. DURERI DE CAP (vezi stres)

Recomandări

Uleiuri simple: Valerian, cardamon, tangerine, jasmine, palmarosa, geranium, frankincense, peppermint, lavender, Roman chamomile

Amestecuri: Valor, Aroma Siez, M-Grain, Peace&Calming, Hope, Sacred Mountain, Trauma Life, PanAway, Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On, Tranquil Roll-On, Valor Roll-On

Suplimente: Mega Cal, Polyzyme, Balance Complete, NingXia Red, Mineral Essence, ICP, ComforTone, Essentialzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50, pe frunte, pe ceafă și în jurul feței. Fiți atent să nu folosiți prea mult, deoarece vă va arde dacă vreo picătură ajunge la ochi. Dacă se întâmplă aceasta, diluați cu un ulei vegetal - niciodată cu apă!

85. DISFUNCTII SEXUALE (vezi impotența)

Lipsa libidoului la bărbați

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, black papper, ylang ylang, ginger, nutmeg, pine, ocotea

Amestecuri: SclarEssence, Mister, Live with Passion, Transformation, The Gift, Valor, Valor Roll-On, En-R-Gee

Suplimente: Essentialzyme, Sulfurzyme, MultiGreens, Porstate Health, EndoGize, Super B, Mineral Essence

Creme de corp: Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 3-5 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați gâtul, umerii și partea de jos a abdomenului de 1-3 ori pe zi, cu 4-6 picături de ulei diluat 50/50.

Lipsa libidoului la femei

Recomandări

Uleiuri simple: ylang ylang, geranium, rose, clary sage, nutmeg, Idaho balsam fir

Amestecuri: SclarEssence, Live with Passion, Sensation, Lady Sclareol, Joy

Suplimente: Sulfurzyme, MultiGreens, EndoGize, Estro, PD 80/20, Thyromin, FemiGen

Creme de corp și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progesence Plus Serum

- Ylang ylang ajută la echilibrul emoțional sexual și la probleme de apetit sexual. Influența sa aromatică crește energia sexuală și îmbunătățește relațiile.
- Clary sage ajută în cazul lipsei dorinței sexuale, în special la femei, prin reglarea și echilibrarea hormonilor.
- Nutmegul ajută sistemul nervos să depășească frigiditatea

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 3-5 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați gâtul, umerii și partea de jos a abdomenului de 1-3 ori pe zi, cu 4-6 picături de ulei diluat 50/50.

Frigiditate feminină

Recomandări

Uleiuri simple: Rose, ylang ylang, nutmeg, jasmine

Amestecuri: The Gift, Valor, Valor Roll-On, En-R-Gee, Joy

Suplimente: EndoGize, Mineral Essence, Thyromin, Super B, PD 80/20, Mega Cal, ImmuPro

Creme de corp și serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 3-5 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați gâtul, umerii și partea de jos a abdomenului de 1-3 ori pe zi, cu 4-6 picături de ulei diluat 50/50.

Apetit sexual excesiv (la ambele sexe)

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, lavender, marjoram, valerian

Amestecuri: Peace&Calming, Acceptance, Surrender

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați gâtul, umerii și partea de jos a abdomenului de 1-3 ori pe zi, cu 4-6 picături de ulei diluat 50/50.

86. EPILEPSIE

Notă: Epilepticii trebuie să se consulte cu doctorii care îi tratează înainte de a folosi uleiuri esențiale. A se folosi cu maximă precauție mai ales uleiurile bogate în cetonă, precum basil, rosemary, sage și Idaho tansy.

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sandalwood, cedarwood, frankincense, lavender

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Common-Sense, Peace & Calming

Suplimente: ICP, ConforTone, Essentialzyme, NingXia Red, Juva Power, Master Formula HIS or HERS, Super B

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 4 ori pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați cu 2-4 picături de ulei pe punctele Vita Flex ale creierului de 2-3 ori pe zi

87. EDEME (UMFLĂTURI)

Umflăturile, în mod particular din jurul gleznelor, se observă atunci când se acumulează lichid în țesuturi. Aceste umflături de sub piele și din jurul gleznelor sunt mai proeminente spre sfârșitul zilei, atunci când lichidele se localizează în cea mai joasă parte a corpului. Deficitul de potasiu poate agrava umflăturile, așa ca prima scăpare este creșterea consumului de potasiu.

Recomandări

Uleiuri simple: German chamomile, wintergreen, peppermint, lavender, grapefruit, helichrysum, tangerine, geranium, cypress

Amestecuri: Aroma Life, EndoFlex, Di-Gize

Suplimente: Digest + Cleanse, Super C, Super C Chewable, ICP, Juva Power, Essentialzyme, Detoxzyme, Life 5, MegaCal, Balance Complete

Rețetă pentru edeme (general)

- 10 picături de wintergreen
- 6 picături fenel

- 4 picături juniper
- 3 picături patchouli
- 8 picături tangerine

Rețetă pentru edeme (dimineața)

- 10 picături tangerine
- 10 picături cypress

Rețetă pentru edeme (seara)

- 8 picături geranium
- 5 picături cypress
- 5 picături helichrysum sau grapefruit

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei, diluat 50/50 pe zona afectată, de 2-3 ori pe zi
- Puneți o compresă rece cu 1-2 picături de ulei pe zona afectată, de 1-2 ori pe zi
- Masați cu 1-3 picături de ulei pe punctele Vita Flex ale vezicii urinare, de pe picior
- Masați 15-20 picături de General Vegetable Oil Complex, diluat 60/40 în V-6 Vegetable Oil Complex sau alt ulei de masaj, pe picioare în sus până la coapse. Faceți asta timp de o săptămână.
- Masați 15-20 de picături de Morning Edema Recipe diluat 60/40 în V-6 Vegetable Oil Complex , pe picioare în sus până la coapse. Faceți asta dimineața, timp de o săptămână. Repetați procesul seara, folosind Evening Edema Recipe.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cui un ulei ales, de 2 ori pe zi

88. EDEME HORMONALE (periodice)

Acest tip de edeme apar de obicei la ciclul menstrual al femeii. O cremă bună care conține hormonul progesteron poate fi un bun început; totuși, înainte de a începe orice tratament hormonal, ar trebui să consultați medicul care va evalua nevoile dvs.

Recomandări

Uleiuri simple: Clary sage, sage, geranium, tangerine

Amestecuri: Sclar Essence, Lady Sclareol, Dragon Time, EndoFlex

Suplimente: PD 80/20, Ultra Young+Oral Spray, FemiGen, EndoGize, Thyromin

Serumuri si Creme: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

89. ENTORSE

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, dorado azul, peppermint, copaiba, Idaho balsam fir, wintergreen

Amestecuri: Aroma Siez, Relieve It, PanAway

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Essentialzyme, MegaCal, Mineral Essence, Super C, Power Meal

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Sport Masage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 4-6 picături de ulei diluat 50/50, de 3-5 ori pe zi sau la nevoie
- Aplicați o compresă rece pe zona dureroasă de 2 ori pe zi.

90. FEBRA TIFOIDĂ

Febra tifoidă este cauzată de bacteria *Salmonella thyphi* și este o boală infecțioasă foarte grea. Se poate contacta prin ingerarea bacteriei prezentă în alimente sau în apă. Bacteria se întâlnește în urina sau în scaunul persoanelor infectate. Alimentele pot fi contaminate prin atingerea de către persoanele infectate dacă acestea nu s-au spălat pe mâini după ce au utilizat toaleta. De asemenea, apa poate fi contaminată datorită deversării deșeurilor la sistemele de canalizare. Bacteria poate fi rezistentă la apă și în deșeuri uscate până la câteva săptămâni. Sunt persoane ce nu pot prezenta simptomele bolii fiind doar purtătoare de virus, astfel că infecția poate fi dată oricând unei persoane care este vulnerabilă.

Pentru a evita contactarea febrei tifoide - în special când se călătorește peste ocean - este esențial să se consume doar apă distilată și filtrată și mâncare gătită complet. Fructele și legumele crude pot fi purtătoare de bacterii, în special dacă au fost irigate cu apă care a intrat în contact cu resturi contaminate.

Simptome:

- Febră foarte ridicată, constantă (39- 40 grade)
- Dureri de stomac
- Dureri de cap
- Puncte roșiatice și usturătoare
- Poftă de mâncare scăzută
- Slăbiciune

Recomandări

Uleiuri simple: Ravintsara, cinnamon, cassia, peppermint, black papper, mountain savory, oregano, melaleuca (*M. altenifolia*), clove, thyme

Amestecuri: Melrose, Thieves, Exodus II

Suplimente: Inner Defense, ImmuPro, Super C, Super C Chewable, NingXia Red

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50 pe abdomenul inferior, de 2-4 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei esențial, de 2 ori pe zi timp de 10 zile.

91. FURUNCULE

Furunculul (abces, buboi) reprezintă o inflamație purulentă a foliculilor firelor de păr ca urmare a unei infecții cu stafilococi, care poate prinde țesuturile învecinate, provocând leziuni întinse ale pielii. Ele pot fi tratate cu ușurință cu uleiuri esențiale antiseptice precum melaleuca (*M. alternifolia*) și clove.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. alternifolia*), myrrh, clove, thyme, oregano

Amestecuri: Purification, Melrose, Thieves

Aplicare și utilizare

Extern:

- Diluați 50/50, 2-3 picături dintr-un ulei recomandat și aplicați local de 3-6 ori pe zi

92. FEBRĂ

Febra este unul dintre cele mai puternice răspunsuri ale corpului uman care indică faptul că organismul se luptă cu o boală infecțioasă. Totuși, dacă febra crește excesiv (peste 40 grade), pot apărea daune neurologice.

Reducerea febrei se realizează cel mai bine prin folosirea de uleiuri esențiale antiinflamatoare, pe cale internă și externă.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, eucalyptus blue, nutmeg, German chamomile, Idaho balsam fir, copaiba, myrrh, dorado azul

Amestecuri: ImmuPower, Melrose, Raven, Clarity, M-Grain, RutaVaLa, Ruta VaLa Roll-On

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Longevity Softgels

Balsam de buze: Cinnamint Lip Balm, Lavender Lip Balm, Grapefruit Lip Balm

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, la fiecare două ore

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-4 ori pe parcursul zilei.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-3 picături de ulei diluat 50/50 pe frunte, tâmples și ceafă
- Puteți aplica 2-3 picături pe punctele Vita Felx ale ficatului de pe piciorul drept

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați 2-3 picături de ulei într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar sau miere. Amestecați 1-3 picături de ulei esențial într-un pahar de apă rece și beți încet.
- Puneți câteva picături de ulei într-un pahar cu lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți încet, de 1-2 ori pe zi.
- Luați 1 capsulă cu un ulei la alegere, de 1-2 ori pe zi

93. FIBROMIALGIA

Este o boala autoimună a țesuturilor moi, așa cum artrita apare la încheieturi. Simptomele includ durere generală în organism, în unele părți mai pronunțată decât în altele, și de obicei sunt cauzate de perioade scurte de exerciții.

Durerea este în general continuă și întrerupe somnul iar trupul nu atinge niciodată faza a patra de odihnă, astfel că organismul nu se poate odihni și vindeca. Fibromialgia este o stare acidă în care ficatul este toxic (vezi afecțiuni ale ficatului).

Cel mai bun remediu natural este consumul a 3 grăsimi: semințe de in, enzime proteolitice precum bromeliacee și pancreatină și MSM.

Potrivit studiilor și cercetărilor, suplimentarea cu MSM oferă deseori o soluție în tratamentul fibromialgiei.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, wintergreen, copaiba, German chamomile, nutmeg, Idaho balsam fir

Amestecuri: PanAway, Relieve It, ImmuPower, Ortho Ease, Deep Relief Roll-On, Stress Away Roll-On

Suplimente: AlkaLime, Sulfurlzyme, Essentialzyme, Super C, Super C Chewable, MultiGreens, ComforTone, Super Cal, Life 5, Thyromin, SleepEssence, Polyzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă local, de 3 ori pe săptămână
- Masați țesuturile musculare într-un masaj complet odată pe săptămână.
- Folosiți Tehnica Raindrop și adăugați un amestec de imunitate săptămânal

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule cu uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi

94. FIBROAME (vezi dureri menstruale)

Fibroamele sunt tumori benigne ale pelvisului destul de obișnuite la femei, formate din celule musculare moi și țesuturi fibroase conjunctive. Fibroamele nu sunt canceroase și nici nu se dezvoltă în celule canceroase. De asemenea, nu cresc riscul apariției de cancer uterin.

Fibroamele pot avea diametrul cuprins între 1mm și 20 cm. Ele se pot dezvolta în mănunchiuri sau pot apărea de sine stătătoare ca un nodul.

Fibroamele apar frecvent în perioada de menopauză și rareori se întâlnesc la fete înainte de a avea menstruația. Ele se stabilizează de obicei sau chiar se retrag la femeile care au trecut de menopauză.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, Idaho tansy, oregano, pine, helichrysum, cistus, lavender, geranium

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, EndoFlex, Cel-Lite Magic Massage Oil

Suplimente: Multi Greens, Power Meal, Balance Complete, PD 80/20, Essentialzyme, Life 5

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături de ulei
- Diluați 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi

95. FLATULENȚĂ

Flatulența (gazele) poate fi cauzată de o lipsă a enzimelor digestive sau consumul de amidon nedigestibil care favorizează producerea de bifidobacterii în colon. Chiar dacă producerea de bifidobacterii duce la flatulență, pe termen lung, lucrul acesta este benefic pentru sănătate, deoarece creșterea florei bacteriene înlătură bolile cauzate de microorganisme precum *Clorstridium perfringens*. Consumul de fructooligozaharide, un zahăr greu de digerat, poate crea flatulență pe termen scurt chiar dacă acesta îmbunătățește producția de bifidobacterii în intestinul subțire și gros și crește absorbția de minerale.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, thyme, clove, ginger, cumin

Amestecuri: Di-Gize, Thieves

Suplimente: Carbozyme, Detoxzyme, Digest+Cleanse, ICP, ComforTone, Essentialzyme, Polyzyme, Inner Defense, Juva Power

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2-3 ori pe zi
- Luați suplimentele recomandate

96. FEBRA REUMATICĂ

Febra reumatică este o boală inflamatorie care se poate dezvolta ca o complicație a unei infecții streptococice tratate inadecvat. Inflamația din gât este cauzată de infecția cu streptococul de grup A. Febra reumatică poate afecta în mod permanent inima, inclusiv valvele cardiace și poate sta la baza insuficienței cardiace.

Prin pulverizarea de uleiuri esențiale se poate reduce probabilitatea contactării bolii. Uleiurile esențiale precum mountain savory, rosemary, melaleuca (*M.altenifolia*), thyme, palo santo, frankincense, eucalyptus blue și oregano au puternice efecte antimicrobiene. În cazul în care o persoană este deja infectată, folosirea uleiurilor esențiale în Tehnica RainDrop poate fi folositoare.

Recomandări

Uleiuri simple: Mountain savory, peppermint, thyme, rosemary, black pepper, oregano, clove, melaleuca (*M. alternifolia*) eucalyptus blue, frankincense, palo santo, cistus

Amestecuri: Melrose, Exodus II, Thieves, ImmuPower

Suplimente: Mineral Essence, ImmuPro, MultiGreens, MegaCal, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat 50/50
- Masați punctele Vita Flex ale picioarelor cu 2-4 picături de ulei, seara înainte de culcare
- Aplicați Tehnica RainDrop, săptămânal

97. FEBRA FÂNULUI (vezi rinite alergice)

Febra fânului este o reacție alergică declanșată de alergeni din aer (polen, păr de animale, pene, praf etc.) care cauzează eliberarea de histamine și ulterior inflamarea canalului nazal și a sinusurilor. O formă mult mai gravă a reacțiilor alergice respiratorii este astma, care se manifestă în piept și în plămâni.

Simptome: inflamarea căilor nazale, a sinusurilor și a pleoapelor care provoacă strănutul, curgerea nasului și usturimi și mâncărimi ale ochilor.

Recomandări

Uleiuri simple: Fennel, German chamomile, lavender, ocotea, eucalyptus blue, Roman chamomile, peppermint, wintergreen

Amestecuri: Di-Gize, Harmony, Valor, Juva Cleanse, Valor Roll-On, R.C., Raven, Ruta VaLa, StressAway Roll-On

Suplimente: Mineral Essence, Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Detoxzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați câte 10 minute odată, în timpul zilei
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat de 2-5 ori pe zi, sau la nevoie
- Masați tălpile picioarelor seara, înainte de culcare, cu 2-4 picături de ulei nediluat.

98. GÂT INFECTAT CU STREPTOCOCC

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalipt (*E.globulus*), tămâie, cimbru, smirnă, dorado azul, eucalipt albastru, cimbru de munte, ocotea, cuișoare, scorțișoare, oregano

Amestecuri: Exodus II, Thieves, Melorose, Raven, R.C., ImmuPower

Rețetă pentru gât cu streptococ:

- 1 picătură de scorțișoară
- 6 picături de levănțică
- 2 picături de oregano

- 1 picătură de cimbru

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Longevity Softgels, Omega Blue, Inner Defense, MultiGreens, ICP, ComforTone, Esentilzyme

Tratamente orale: Thieves Lozenges, Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe piele.

- Aplicați 1-3 picături diluate 50/50, pe gât, pe piept și pe ceafă, de 2-4 ori pe zi.
- Aplicați 1-3 picături din uleiurile recomandate pe punctele Vita Flex ale plămânilor, pe partea de jos a picioarelor, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați săptămânal tehnica Rain Drop.
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături din uleiul ales, pe gât și pe piept, de 2-3 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi. Încălziți laptele de orez și înghițiți încet pentru un bun efect liniștitor.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi.
- Puneți câteva picături de ulei pe limbă sau sub limbă de 2-6 ori pe zi, sau ori de câte ori este nevoie.
- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi.
- Folosiți Spray Thieves de câte ori este necesar.

Regim pentru gâtul cu streptococ:

- ImmuPro: 2-4 tablete seara la culcare
- Longevity Softgels: 2-4 capsule pe zi
- Super C: 2-3 tablete de 2 ori pe zi, sau mestecați Super C Chewable, după cum doriți.
- Folosiți săptămânal tehnica Raindrop cu ImmuPower și/sau Exodus II de-a lungul măduvei spinării.
- Folosiți sprayul de gât Thieves Spray la fiecare 2 ore

99. GASTRITĂ

Gastrita apare atunci când mucoasa stomacului este inflamată iar celulele se erodează. Aceasta poate duce la ulcer hemoragic și alte boli digestive grave. Gastrita este cauzată de un exces de acid produs în stomac, de consumul de alcool, stess și infecții fungice sau bacteriene.

Simptome ale gastritei:

- Scădere în greutate
- Dureri abdominale
- Crampe

Recomandări

Uleiuri simple: Mentă, lămâie, chimen dulce, parchouli, tarhon.

Amestecuri: DiGize, Purification, Juva Cleanse.

Suplimente: Essentialzyme, Carbozyme, AlkaLime. Polyzime, Detoxzyme, Life 5, Digest + Cleanse, Balance Complete

Aplicare și utilizare

Regim suplimentar pentru gastrită

- AlkaLime: ½ linguriță în fiecare dimineață
- Polyzime: 3-4 capsule de 3 ori pe zi
- ComfortTone și ICP: se începe după 2 săptămâni de folosire a produselor de mai sus.
- MegaCal: 1 lingură în fiecare dimineață în 240 ml de apa caldă.

100. GAZE (vezi flatulența)

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, nutmeg, anise, fennel

Amestecuri: Di-Gize, Longevity

Suplimente: Essentialzyme, Polyzyme, Life 5, Carbozyme, Longevity Softgels

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți un strop de ulei esențial sub nas și inhalați.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Luați suplimentele recomandate

101. GANGRENE

Notă: Așa cum se întâmplă în toate cazurile cu situații medicale serioase, consultați medicul imediat când suspectați o gangrenă.

Gangrena reprezintă moartea sau descompunerea țesuturilor vii, datorită deficitului de sânge. Deficitul de sânge poate fi din cauza unui cheag de sânge, a arterosclerozei, a degerăturilor, diabetului, infecției sau alte blocaje în arterele de alimentare cu sânge. Gangrena gazoasă, sau gangrena acută sau umedă apare atunci când țesuturile sunt infectate cu bacteria clostridium. Dacă nu se administrează antibiotice pentru a trata boala sau nu se amputează membrul, gangrena poate fi fatală.

Partea trupului afectată de gangrenă prezintă următoarele simptome:

- Răceală
- Înegrire
- Putrezire sau descompunere
- Miros putred
- Febră
- Anemie

Dr. Rene Gattefosc a suferit de migrenă gazoasă, ca rezultat al arsurilor cauzate de o explozie chimică. El și-a administrat singur ulei de levănțică pur și a reușit să își recapete sănătatea.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, lavender, thyme, peppermint, oregano, rosemary, frankincense

Amestecuri: Exodus II, Thieves, ImmuPower, Melrose

Suplimente: Super C, Super C Chewables, Inner Defense, Mineral Essence, Essentialzyme, Detoxzyme

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 20/80 pe zona afectată de 3-5 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă de 3 ori pe zi, odată la două zile.

102. GIARDIA

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, patchouli, peppermint, spearmint

Amestecuri: Di-Gize, Juva Cleanse, Melrose, Purifiction

Suplimente: Detoxzyme, Essentialzyme, Digest+Cleanse, Mineral Essence

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 10 picături de basil, peppermint, Di-Gize sau alte uleiuri esențiale, diluate 50/50 într-o capsulă , la fiecare 2 ore

103. GUTĂ (vezi dureri/rigiditate ale încheieturilor)

Guta este o boală provocată de depunerea sărurilor acidului uric în regiunea unor articulații, care se manifestă prin umflături ale articulațiilor, însoțite de dureri violente. Poate afecta încheietura de la degetul mare de la picior, încheietura mâinii, cotul, genunchii, gleznele, mâinile și picioarele. Pe măsură ce boala înaintează, durerea și umflăturile din articulații devin tot mai dese și mai cronice, creându-se depozite numite tofi gutoși, care apar la multe încheieturi, inclusiv la coate și pe urechi.

Acidul uric este un produs al catabolismului proteinelor care este în mod normal excretat prin rinichi în urină. Pentru a reduce concentrația de acid uric, este necesară întreținerea rinichilor, glandelor suprarenale și a funcțiilor imune. De asemenea, este necesară detoxifierea organismului prin consumul de multe lichide.

Excesul de alcool, de alimente alergene sau dietele stricte pot cauza erupția gutei. Alimentele bogate în purină, precum vinul, hamsiile și ficatul de la animale pot cauza, de asemenea, guta.

Recomandări

Uleiuri simple: Juniper, lemon

Amestecuri: GLP

Suplimente: AlkaLime, MultiGreens, ICP, ConforTone, Essentialzyme, JuvaPower

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

Rețetă pentru gută

- 10 picături lemon
- 4 picături juniper
- 2 picături Roman chamomile
- 3 picături melaleuca (*M. Alternifolia*)

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați ușor zona încheieturilor afectate cu 1-3 picături de ulei nediluat, de 2-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă, o dată pe zi timp de 10 zile, faceți pauză 4 zile și apoi reluați
- Puneți 2-3 picături de ulei într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar sau miere. Amestecați 1-3 picături de ulei esențial într-un pahar de apă rece și beți încet.
- Puneți cantitatea de ulei într-un pahar de lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți încet de 1-2 ori pe zi.

104. GRIPĂ

Recomandări

Uleiuri simple: Mountain savory, oregano, eucalyptus (*E. radianata*), peppermint, clove, melaleuca (*M. alternifolia*), eucalyptus blue, dorado azul

Amestecuri: ImmuPower, Di-Gize, Exodus II, Thieves, Raven, R.C., Breathe Again Roll-On

Suplimente: Digest+Cleanse, Inner Defence, ParaFree, Essentialzyme, Detoxzyme, ICP, Juva Power

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluat 50/50, pe piept, pe stomac, pe partea de jos a spatelui, de 2 ori pe zi, sau la nevoie
- Aplicați o compresă caldă pe abdomenul inferior de 1-2 ori pe zi
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână
- Faceți o baie fierbinte cu săruri de baie, folosind următoarea rețetă:

Rețetă pentru gripă sau răceli:

- 2 picături euclayptus (*E. radiata*)
- 6 picături frankincense
- 3 picături dorado azul
- 6 picături spruce
- 15 picături ravintsara
- 1 picătură wintergreen

Amestecați toate aceste uleiuri cu ¼ Epsom salt sau bicarbonat de sodiu apoi adăugați amestecul de săruri și ulei în apa de baie fierbinte în timp ce se umple cada. Stați în apa fierbinte timp de 20-30 de minute.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 3 ori pe zi
- Puneți cantitatea de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți de 2-4 ori pe zi.

105. HIPERPLAZIE BENIGNĂ DE PROSTATĂ (BPH)

Majoritatea bărbaților trecuți de vârsta de 50 de ani, au la nivele diferite hiperplazie de prostată, o afecțiune care se agravează odată cu vârsta. BPH poate restricționa foarte sever micțiunea, rezultând în urinări foarte dese și foarte reduse cantitativ.

Trei ierburi sunt extrem de eficiente pentru tratarea acestei afecțiuni: saw palmetto, uleiul de semințe de dovleac și *Pygeum africanum*. Zincul este, de asemenea, extrem de important pentru o funcționare normală a prostatei și a sănătății prostatei. Unele uleiuri esențiale, a căror acțiune este asemenea acțiunii hormonilor, pot ajuta la îmbunătățirea regimului alimentar pentru reducerea inflamației prostatei.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, Idaho balsam fir, frankincense, blue cypress

Amestecuri: Mister, EndoFlex, Australian Blue, Chivalry

Suplimente: Prostate Health Longevity Softgels, Master Formula His, Mineral Essence

Creme și uleiuri: Protec, Prenolone Plus body Cream

Rețetă pentru BPH:

- 10 picături frankincense
- 5 picături myrrh
- 3 picături sage

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Următorul regim reduce antigenul specific prostatic. Folosiți simultan următoarele aplicații:

- Amestecați rețeta de BPH cu 1 lingură de ulei de măsline și introduceți rectal de 3 ori pe săptămână.
- Aplicați 2-4 picături de amestec BPH, diluat 50/50 pe zona dintre rect și scrot, de 1-3 ori pe zi
- Masați punctele de reproducere Vita Flex de pe picioare, cu 1-3 picături din amestecul BPH, de 2 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 3 ori pe zi
- Puneți cantitatea de ulei esențial recomandat, într-un pahar de lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți de 2-4 ori pe zi.

Prostatită

Prostatita este o inflamație a prostatei care poate avea aceleași simptome ca și hiperplazia benignă de prostată: urinări frecvente, cantitate redusă de urină, etc.

Recomandări

Uleiuri simple: peppermint, clary sage, palo santo, yarrow, German chamomile, wintergreen, rosemary, myrtle, thyme, tsuga, blue cypress

Amestecuri: Mister, Australian Blue, Aroma Siez, Di-Gize

Suplimente: Prostate Health Longevity Softgels, ImmuPro, Mineral Essence, Juva Power, ICP

Creme și uleiuri: Protec, Prenolone Plus body Cream

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 20/80 pe zona dintre rect și scrot, în fiecare zi
- Masați punctele Vita Flex de reproducere de pe picioare, cu 4-6 picături de ulei, în fiecare zi
- Aplicați rectal, seara, de 3 ori pe săptămână

106. HEMOROIZI

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, helichrysum

Amestecuri: Melrose, Purification

Suplimente: Essentialzyme, Plyzyme, MultiGreens, Longevity SoftGels, MegaCal, Digest+Cleanse, ICP, ComforTone

Creme și unguente: Rose Ointment, Tender Tush

Rețetă pentru hemoroizi 1

- 4 picături basil
- 1 picătură cistus
- 1 picătură cypress
- 1 picătură helichrysum

Amestecați cu Rose Ointment pentru diluare și pentru o aplicare mai ușoară

Rețetă pentru hemoroizi 2:

- 3 picături cypress
- 2 picături helichrysum
- 4 picături myrrh

Amestecați cu Rose Ointment pentru diluare și pentru o aplicare mai ușoară

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de uleiul ales.
- Aplicați rectal cu o seringă mică, odată la două zile, timp de 6 zile. Cel mai bine este să aplicați seara, pentru a menține peste noapte.
- Aplicați local 3-5 picături în diluție de 50/50. S-ar putea să usture dar de obicei aduce alinare după primele 2 aplicări.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații. Efectul direct depinde de la persoană la persoană. Totuși, pot fi alte beneficii care poate nu se observă imediat.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar sau miere.

- Puneți cantitatea de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți.

107. HEPATITĂ (tulburare a ficatului)

Hepatita virală este o boală a ficatului foarte serioasă, care amenință viața, ducând la ciroză și până la urmă la moarte. Trebuie apelat la ajutor de specialitate imediat ce suspectați semne de hepatită.

Există câteva tipuri de hepatită: Hepatita A (răspândită prin mâncare contaminată, apă sau fecale) și hepatita B și C (răspândită prin sânge sau lichid seminal contaminat)

Un studiu efectuat în anul 2003 în Springfield, a arătat eficiența uleiurilor de helycrisum, ledum și semințe de țelină în tratarea cazurilor de Hepatită C avansată. Într-un caz, un tânăr de 20 de ani, diagnosticat cu Hepatita C avea numărul viral de 13,200. După ce a luat 2 capsule (aprox. 750 mg fiecare) de GLF, un amestec de helychrisum, ledum, celery seed și Juva Cleanse, zilnic mai mult de o lună, fără nici o altă intervenție, numărul viral al pacientului a scăzut cu mai mult de 80% la 2,580.

Simptomele hepatitei includ: gălbeneală, stare de slăbiciune, pierderea apetitului, greață, urină maronie, discomfort abdominal, febră și tranzit intestinal albicios.

Recomandări

Uleiuri simple: Ledum, celery seed, ravintsara, peppermint, myrrh, wintergreen, German chamomile

Amestecuri: Juva Flex, PanAway, Juva Cleanse, GLF

Suplimente: Juva Power, Juva Spice (pentru salate și gătit), MultiGreens, Juva Tone, ImmuPro, Polyzyme, Detoxzyme, Life 5, ICP, ComforTone, Essentialzyme, Master Formula HIS sau HERS

Notă: Evitați sucul de grapefruit și orice alt medicament care solicită ficatul

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă deasupra zonei ficatului, cu 1-2 picături de ulei recomandat, odată sau de două ori pe zi
- Aplicați 1-3 picături de ulei în diluție 50/50, pe arterele carotide, pe partea dreaptă și pe partea stângă a gâtului, chiar sub osul maxilarului, pe fiecare

parte de 2-5 ori pe zi. Arterele carotide reprezintă un loc foarte bun de aplicare a uleiurilor deoarece se absorb rapid.

- Aplicați 1-3 picături din uleiuri recomandate pe punctele Vita Flex ale ficatului, de pe piciorul drept, de 1-3 ori pe zi.
- Folosiți Tehnica Rain Drop de 2-3 ori pe săptămână.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule cu unul dintre uleiurile recomandate, de 3 ori pe zi
- Puneți cantitatea de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți.

Regim zilnic pentru hepatită:

- Începeți cu detoxifierea colonului folosind ICP, ComforTone și Essentialzyme
- După 3 zile adăugați 1-2 tablete de JuvaTone, de 3 ori pe zi
- ImmuPro: luați 4 tablete seara, 1-2 tablete dimineața și după-amiaza
- MultiGreens: luați 1-3 capsule de 3 ori pe zi

108. HEMATOAME (vezi cheaguri de sânge)

Hematomul este o acumulare de sânge coagulat, de forma unei tumori, cauzat de spargerea unui vas de sânge sau a unui perete capilar. Uleiurile esențiale, precum helichrysum, geranium și cistus sunt excelente pentru echilibrarea vâscozității sângelui și dizolvarea cheagurilor. Uleiul de cuișoară și de coji de citrice (lămâia și grapefruit) exercită un efect de subțiere a sângelui care poate grăbi dizolvarea cheagurilor. Persoanele care se învinețesc ușor pot avea carențe de vitamina C, datorate de obicei unei diete necorespunzătoare și a incapacității organismului de a asimila Vitamina C.

Recomandări

Uleiuri simple: Geranium, helichrysum, cistus, lemon, grapefruit, nutmeg, clove, cypress, wintergreen

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Longevity, Aroma Life

Suplimente: Super C, Super C Chewables, Mineral Essence, Omega blue, Longevity Softgels, NingXia Red și NingXia Wolfberries (uscate)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Amestecați părți egale de lemon, lavender și helychrysum și masați local cu sau fără comprese fierbinți.
- Puneți o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături de ulei timp de 15 minute, de 2 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 2 capsule diluate 50/50 cu helichrysum și cistus, de 2 ori pe zi între mese.
- Amestecați cantitatea de ulei într-un pahar de lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți de 2 ori pe zi .

109. HERPES SIMPLEX DE TIPUL 1 (leziuni herpetice) vezi afte

Leziunile herpetice sunt cunoscute și sub denumirea de herpes labial. O alimentație bogată în aminoacidul lizină, poate reduce apariția herpesurilor. Dimpotrivă, aminoacidul arginină, înrăutățește erupția herpesului.

Numeroase studii au arătat că aplicarea de melisă simplă este eficientă împotriva acestui tip de herpes și a herpesului labial. Perioada de vindecare a fost mai scurtă, a fost împiedicată extinderea infecției iar simptomele de iritare, mâncărime și usturime au fost diminuate.

Uleiurile esențiale de peppermint și melaleuca (*M. altenifolia* și *M. globulus*) au un efect pozitiv asupra durerii provocate de herpes.

Recomandări

Uleiuri simple: Mellisa, melaleuca (*M. altenifolia*), lavender, sandalwood, mountain savory, oregano, thyme, peppermint, ravintsara

Amestecuri: Melrose, Purification, Thieves

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewables, MultiGreens, ICP, ComforTone, Essentialzyme, JuvaTone, JuvaPower, Inner Defense

Spray și unguente: Thieves Spray, Rose Ointment

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1 picătură de ulei nediluat exact în momentul apariției herpesului. Repetați de 5-10 ori pe zi.
- Dacă este nevoie, diluați 50/50 cu V-6 Begetable Oil Complex sau Rose Ointment, pentru a reduce disconfortul sau uscarea pielii după aplicarea uleiurilor esențiale

110. HERPES SIMPLEX DE TIPUL 2 (vezi boli cu transmitere sexuală)

Herpesul simplex de tipul 2 este transmis prin contact sexual și se manifestă prin răni sau leziuni. Între 4 și 7 zile de la contactul cu o persoană infectată, mâncărimi, usturimi și arsuri anunță de obicei erupția herpesului. Una sau două zile după, apar mici umflături ca niște pustule peste pielea înroșită. Usturimea și mâncărimea continuă iar pustulele se transformă în beșici dureroase care se sparg, sângerând cu puroi gălbui. Între zilele 5-7 de la prima mâncărimă, se formează crustă și începe vindecarea.

Uleiurile esențiale antivirale sunt foarte eficiente în tratarea leziunilor herpetice, reducând debutul lor. Uleiurile esențiale precum melaleuca (*M. alternifolia*), *mellisa* și *rosemary* au fost folosite cu succes în acest scop de către dr. Daniel Penoel, în practica sa medicală. Un studiu efectuat la Universitatea din Buenos Aires a demonstrat că uleiul esențial de sandalwood împiedică răspândirea acestui tip de herpes .

Persoanele afectate de acest herpes ar trebui să evite alimentația bogată în aminoacidul arginină, înlocuindu-l cu lizina. Lizina încetinește dezvoltarea virusului. Alimente precum amarantul (plantă erbacee cu inflorescență în formă de spic, cu flori mici, roșii, galbene sau albe catifelate) sau iaurtul simplu, reprezintă surse bune de lizină.

Recomandări

Uleiuri simple: Blue cypress, rosemary, ravintsara, dorado azul, melaleuca (*M. Alternifolia*), melissa

Amestecuri: Melrose, Purification, Thieves, Exodus II

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewables, ICP, ComforTone, Essentialzyme, Sulfurzyme, Mineral Essence

Spray și unguente: Thieves Spray, Rose Ointment

Rețetă pentru herpes 1 (extern)

- 4 picături dorado azul
- 2 picături melaleuca (*M. alternifolia*)

- 1 picătură ravintsara

Rețetă pentru herpes 2 (vaginal)

- 2 picături sage
- 4 picături dorado azul
- 3 picături ravintsara
- 1 picătură lavender

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Folosiți amestecul din rețeta nr.2 diluat 20/80 și puneți câteva picături pe un tifon, aplicând local peste noapte. Dacă după 5 minute continuă să usture, îndepărtați tifonul și schimbați diluția la 10/90.
- Aplicați amestecul din rețeta nr.2 pe locul afectat, de îndată ce apare herpesul. Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat, de 2-3 ori pe zi, alternând între rețeta 1 și Melrose în fiecare zi.
- Folosiți Tehnica Rain Drop de 1-2 ori la nevoie.

111. HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

Una dintre modalitățile de a normaliza tensiunea arterială este curățirea stomacului și a colonului pentru o circulație mai bună. Curățirea colonului va ajuta organismul să scape de toxine și resturi care ar putea bloca procesul normal de digestie. Curățarea și digestia sunt esențiale pentru o funcționare normală a organismului.

Recomandări

Uleiuri simple: Ocotea, rosemary, clove, lavender, marjoram, ylang ylang, cypress

Amestecuri: Aroma Life, Peace&Calming, Citrus Fresh, Humility

Suplimente: Essentialzyme, Omega Blue, CardiaCare, ImmuPro, Super B, Mineral Essence, Balance Complete, MegaCal, HRT, NingXia Wolfberries (uscate)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 3 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Inhalarea uleiului de iasomie reduce anxietatea la unele persoane, și prin urmare scade tensiunea arterială.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături, diluat 20/80 pentru un masaj complet în fiecare zi.
- Masați tâmpile și ceafa de câteva ori pe zi cu 1-2 picături de ulei.
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe spate.
- Timp de 3 minute, masați cu 1-2 picături de ulei Aroma Life și ylang ylang, punctele Vita Flex ale inimii și punctele de deasupra inimii și arterelor carotide de-a lungul gâtului.
- Observați cum tensiunea începe să scadă în 5-20 de minute. Monitorizați tensiunea și aplicați din nou.

Înghițire și oral

- Suplimente: Creșteți consumul de magneziu, care acționează ca un relaxant muscular și ca un canal natural de blocare a calciului către inimă, scăzând tensiunea arterială și dilatând vasele de sânge.
- Luați 1 linguriță de MegaCal înainte de culcare
- Luați 1-2 picături de Mineral Essence de 2 ori pe zi
- Luați 1 Super B zilnic, în timpul mesei. Vitamina B3 (niacina) de 20 mg pe zi este un excelent vasodilatator care se găsește în Super B.
- HRT conține fruct de păducel, care asigură un suport puternic cardiovascular.

112. HIPERACTIVITATE (vezi deficitul de atenție)

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, vetiver, Roman chamomile, peppermint, ocotea, valerian, cedarwood

Amestecuri: Ruta VaLa, RutaVaLa Roll-On, Peace&Calming, Stress Away Roll-On, Tranquil Roll-On, Sacred Mountain, Grounding Gathering

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați de 5 ori pe zi, timp de 30 de zile, faceți o pauză de 5 zile și apoi repetați, dacă este nevoie

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat pe degetele de la picioare

113. HIPOGLICEMIE

Hipoglicemia poate fi cauzată de funcționarea precară a glandei tiroide. Consumul excesiv de zahăr și miere va duce la reactivarea hipoglicemiei, când creșterea rapidă a zahărului din sânge este urmată de o scădere abruptă până la un nivel foarte jos.

În unele cazuri, hipoglicemia poate prevesti candida, alergii, sindromul oboselii cronice, depresie și sensibilitate la produse chimice.

Simptomele hipoglicemiei (scăderea zahărului din sânge) includ:

- Oboseală și somnolență după mese
- Dureri de cap sau amețeli dacă perioada dintre mese este prea mare
- Dorință de dulce
- Reacții alergice la mâncare
- Palpitații, tremur, transpirații, bătăi rapide ale inimii
- Neatenție, stări de indispoziție, irascibilitate, anxietate nervozitate, incapacitatea de a face față stresului, sentimente de depresie emoțională
- Lipsa motivației, a disciplinei și a creativității
- Foame ce nu poate fi satisfăcută

Deseori persoanele cu aceste simptome sunt diagnosticate în mod greșit ca suferind de oboseală cronică sau nevroze, când de fapt, ele pot avea hipoglicemie.

Pentru a trata hipoglicemia cronică este important să se trateze cauzele care stau la baza ei, precum Candida sau suprainfecțiile (vezi infecții fungice).

Uleiurile esențiale pot reduce simptomele hipoglicemiei prin normalizarea poftei de zahăr și stabilizarea metabolismului zahărului din sânge.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, cinamon, coriander, dill, fenel, cinnamon bark

Amestecuri: Multi Greens, NingXia Red, Life 5, Digest + Cleanse, ICP, Juva Power, NingXia Wolberries (uscate)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ de oră un ulei la alegere, de câteva ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei pe tâmpile și ceafă și masați de câteva ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe spate

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă pe zi cu unul dintre uleiurile recomandate (coriander, dill și fennel își fac cel mai bine efectul prin înghițire)

114. HIPOTIROIDIE (Boala lui Hashimoto)

Această afecțiune apare atunci când glanda tiroidă este hipoactivă și nu produce suficient hormon tiroidian. Aproximativ 40% din populația Americii suferă de forme ușoare ale acestei afecțiuni, iar aceste persoane au tendința de a suferi și de hipoglicemie (nivel scăzut al zahărului din sânge). În forma ei cea mai severă, este numită boala lui Hashimoto.

Boala lui Hashimoto, ca și boala lui Grave, sunt boli autoimune care afectează tiroida în mod diferit, limitând capacitatea ei de a produce hormonul tiroidian.

Poate fi recunoscută după următoarele simptome:

- Stare de oboseală severă
- Infecții fungice (Candida)
- Lipsa de energie
- Reducerea funcțiilor imunitare
- Apariția repetată a infecțiilor
- Scăderea hormonilor sexuali

Recomandări

Uleiuri simple: Ledum, mirt, mentă, smirnă, cuișoare, lemongrass (citronela), iarbă creță (specie de mentă).

Amestecuri: EndoFlex, Brain Power, Clarity

Suplimente: Thyromin, MultiGreens, Sulfuryzme, Ultra Young + Oral Spray, Essentialzyme, Detoxzyme, MegaCal.

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de tipul de ulei folosit.

- Aplicați 3-5 picături de ulei diluat 50/50 sau nediluat, deasupra tiroidei, în spatele gâtului și de-o parte și de alta a traheii, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați 1-3 picături pe punctele Vita Flex tiroidiene de la picior, localizate pe marginea exterioară a mingii de la picior, chiar sub baza degetului mare.

Înghițire:

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol.

- Luați o capsulă cu uleiul ales, de două ori pe zi.

115. INFECȚII FUNGICE (ciupercile)

Ciupercile și fermenții se hrănesc cu țesuturi descompuse sau moarte care există în stomacul nostru, pe pielea noastră, afară și pretutindeni. Când sunt ținute sub control, ciupercile și fermenții care populează organismul nostru, sunt inofensive și digeră ceea ce organismul nostru nu poate sau nu are nevoie.

Atunci când corpul nostru produce prea multe zaharuri simple, populația fungică poate scăpa de sub control. Acest fenomen este cunoscut sub numele de candidoză sistemică și este marcat de infazia fungică în sânge, în tractul gastro-intestinal și în țesuturi.

Reducerea sau eliminarea zaharurilor simple din alimentație este esențială, pentru combaterea infecțiilor fungice. Ar trebuie evitate, de asemenea, antibioticele iar alcoolul este absolut interzis.

Culturile fungice precum *Candida* elimină prin excreție cantități mari de toxine numite micotoxine, ca parte a ciclului lor viață. Aceste toxine din sânge trec prin ficat și cu speranță, sunt digerate și eliminate din organism. Dacă există prea multă toxină creată de o supraîncărcare toxică, în cele din urmă trupul va fi slăbit. Aceste toxine pot provoca daune enorme asupra țesuturilor și organelor și pot fi un factor declanșator al multor boli degenerative precum cancerul, arteroscleroza și diabetul.

Consumul insuficient de minerale și urmele de minerale precum magneziu, potasiu și zinc, pot stimula *Candida* și înmulțirea ciupercilor în organism.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. ericifolia*), chiparos albastru, citroneală (întotdeauna diluată), levănțică, cimbru, cimbru de munte, ulei eteric de lemongrass (citronela).

Amestecuri: Melrose, Thieves, Purification, ClaraDerm.

Suplimente: Mineral Essence, Essentialzyme, Detoxzyme.

Sprayuri și aplicare externă: Thieves Spray, pe piele; Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash folosit pe picioare, a dat rezultate bune.

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, V-6 Vegetable Oil Complex, amestecat cu un ulei la alegere, precum cimbru, Purification, etc.

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați oricare dintre uleiurile recomandate simple sau diluate 50/50. Nu folosiți niciodată lemongrass (citronela) nediluat.
- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în săruri de baie și înmuiați zilnic zona afectată.

Tehnica Raindrop pentru curățarea infecțiilor fungice patogene

Microorganismele patogene au tendința de a se localiza de-a lungul măduvei spinării și în sistemul limfatic. Corpul are abilitatea de a le menține într-o stare latentă pentru mult timp. Atunci când sistemul imunitar slăbește din cauza stresului, oboselii sau a altor factori, microorganismele sunt aduse la viață iar corpul va resimți boala.

Oregano, cimbrul sau isopul aplicate de-a lungul măduvei spinării, folosind tehnica RainDrop, poate ajuta la scoaterea ciupercii aflate în stare latentă din lichidul cefalorahidian.

Pe lângă asta, terapia „limfatic pump” va revitaliza un sistem limfatic leneș pentru a lupta mai bine împotriva infecțiilor fungice patogene.

116. INFECTII ALE URECHILOR

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, thyme, wintergreen, helichrysum

Amestecuri: ImmuPower, Melrose, Thieves, Purification

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewable

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2 picături de ulei, diluat 50/50, în ulei cald de măsline sau ulei de cocos, pe un tampon de bumbac. Folosind acest tampon, masați pielea din jurul urechii, nu interiorul ei. Puneți 2-3 picături de ulei esențial diluat pe o disketă demachiantă și puneți-o peste deschizătura urechii, cu atenție. Lăsați-o așa toată noaptea.

Atenție: Nu puneți niciodată ulei esențial direct în canalul urechii. Poate cauza dureri foarte puternice. Cereți ajutor medicului dacă durerea persistă.

117. INFECȚII ALE GÂTULUI

TUSE

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalipt (*E. radiata*), lămâie, eucalipt albastru, oregano, tămâie, ravintsara, cimbru, smirnă, lemn de cedru, cimbru de munte, eucalipt (*E. globulus*), mentă

Amestecuri: R.C., Thieves, Melorose, Raven, Purification, Exodus II

Rețetă pentru tuse:

- 1 picătură de perișor
- 10 picături de eucalipt (*E. globulus*)
- 1 picătură de mentă

Suplimente: Super C, Super C. Chewable, Exodus, Longevity Softgels, MultiGreens, Essentialzyme, Power Meal, ImmuPro, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Aplicați pe piept și pe stern de 3-6 ori pe zi
- Pulverizați ½ oră, de 2-3 ori pe zi. Folosiți Valor și alternați apoi cu alte uleiuri
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.

Extern: Cimbrul de munte, ravintsara și orice fel de cimbru folosit în tehnica Rain Drop pe coloana vertebrală, sunt benefice pentru orice boală asociată cu infecții ale gâtului.

- Diluați 50/50, 1-3 picături dintr-unul din uleiurile recomandate și masați zona gâtului, a pieptului și a cefei, de 2-4 ori pe zi.

- Aplicați 1-3 picături pe punctele Vita Flex ale plămânilor, pe partea de jos a picioarelor, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați săptămânal tehnica Rain Drop.
- Folosiți Thieves Spray de câte ori doriți.

Înghițire:

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi. Încălziți laptele de orez și înghițiți încet pentru un bun efect liniștitor.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaut, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi.

Oral:

- Puneți 1-2 picături de ulei pe limbă de 2-6 ori pe zi, sau ori de câte ori este nevoie.
- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-6 ori pe zi.
- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash.
- Folosiți Spray-ul Thieves Spray de câte ori doriți.

118. IMPOTENȚĂ (vezi probleme cu prostata și traume)

Impotența, incapacitatea de a avea performanță sexuală, poate fi cauzată de limitări fizice datorate unui accident sau unei lovituri, sau de factori psihologici precum inhibiție, traume sau stres, etc.

Impotența masculină este deseori legată de probleme ale prostatei sau de operații la prostată.

Dacă impotența este legată de traume psihologice sau de nerezolvarea problemelor emoționale, este necesar să se rezolve acestea înainte ca orice alt progres să aibă loc.

Există nenumărate dovezi istorice ale faptului că aromele pot crește dorința și pot crea o stare care depășește frigiditatea sau impotența. De fapt, arome precum trandafirul sau iasomia au fost folosite din antichitate pentru atragerea sexului opus și pentru crearea unei atmosfere romantice.

Cercetările moderne au arătat că aroma unor uleiuri esențiale pot stimula centrul emoțional al creierului. Lucrul acesta poate explica de ce uleiurile esențiale îi ajută pe indivizi să depășească impotența bazată pe factori emoționali sau inhibiție.

Impotența masculină

Recomandări

Uleiuri simple: Goldenrod, frankincense, myrrh, ginger, nutmeg, jasmine, ylang ylang

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Mister, SclarEssence

Suplimente: EndoGize, Prostate health

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați 15 minute de două ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-3 picături de ulei nediluat pe punctele VitaFlex ale piciorului sau pe abdomenul inferior. Nu aplicați pe pielea sensibilă de pe coapse.

Impotența feminină

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass, jasmine, rose, frankincense, clary sage, sage, geranium, ylang ylang

Amestecuri: Lady Sclareol, Joy, Valor, Sclar Essence, Valor Roll-On

Suplimente: EndoGize, PD 80/20, FemiGen

Seruri și creme: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați 15 minute de două ori pe zi sau la nevoie

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-3 picături de ulei nediluat pe punctele VitaFlex ale piciorului sau pe abdomenul inferior.

119. INDIGESTIE (balonare)

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, nutmeg, fennel, ginger, cumin, spearmint, grapefruit, copaiba, wintergreen

Amestecuri: Di-Gize, Juva Cleanse

Suplimente: ICP, ComforTone, Juva Power, Essentialzyme, Polyzyme, Carbozyme

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de uleiul ales.
- Diluați 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă pe stomac, cu 1-3 picături de ulei recomandat

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Puneți 1-3 picături de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți de 1-3 ori pe zi.
- Luați 2-4 capsule de Polyzyme, Essentialzyme sau Detoxzyme înainte de mâncare pentru a ajuta digestia stomacului deranjat
- Atunci când simțiți senzația unui stomac greu după consumul de carne, Polyzyme se asociază foarte bine cu Di-Gize.

Ulcere la stomac

Ulcerele pot fi cauzate de câteva boli gastroduodenale precum gastrite sau ulcere gastrice sau digestive, cauzate la rândul lor de bacteria *helicobacter pylori*.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass, copaiba, lemon, myrtle, German chamomile, oregano, thyme, peppermint

Amestecuri: Thieves, Di-Gize, Melrose

Suplimente: Digest + Cleanse, Inner Defense, ICP, Juva Power

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Orice ulei calmant, aplicat prin masaj poate ajuta la reducerea stresului și crearea unei atmosfere relaxante: Dream Catcher, Gathering, Egyptian Gold, The Gift, Harmony, Inner Child, White Angelica, etc.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 3 ori pe zi timp de 20 de zile

120. INFECȚII (bacteriene sau virale)

Pulverizarea uleiurilor esențiale este una dintre cele mai bune modalități de a preveni răspândirea bacteriilor și virusilor din aer. Multe uleiuri esențiale precum oregano, mountain savory și rosemary au puternice efecte antimicrobiene și pot elimina în mod eficient multe tipuri de agenți patogeni.

Virusii și bacteriile au tendința de a hiberna de-a lungul șirei spinării. Organismul poate menține un virus în stare latentă pentru o perioadă lungă de timp. Când sistemul imunitar este scăzut, acești virusi pot fi eliberați, dând naștere la diferite boli.

Tehnica RainDrop de-a lungul șirei spinării, folosind oregano și thyme poate reduce inflamațiile și poate omorî microorganismele. Totuși, se pot folosi și alte uleiuri care au puternice proprietăți antivirale și antibacteriene. ImmuPower, R.C. și Purification merg bine împreună în Tehnica Rain Drop.

Mountain savory, ravintsara, eucalyptus blue, palo santo, frankincense și thyme aplicate de-a lungul șirei spinării prin intermediul Tehnicii Rain Drop pot avea efecte benefice în multe infecții, în mod particular în infecții ale pieptului (vezi răceli, sinuzite, pneumonii și infecții în gât).

Recomandări

Uleiuri simple: Mountain savory, rosemary, lemongrass, clove, rosewood, melaleuca (*M. alternifolia*), oregano, thyme, geranium, dorado azul, palo santo, ocotea, frankincense

Amestecuri: Purification, Melrose, R.C., Raven, The Gift, Breath Again Roll-On

Suplimente: Inner Defense, Super C, Super Chewable, NingXia red, Longevity Softgels, MultiGreens, immuPro, Omega Blue, Life 5, NingXia Wolfberries (uscate)

Omorârea virușilor și bacteriilor din aer

Alternați în mod periodic pulverizarea cu ImmuPower și Thieves

Aplicați local 1 picătură de melaleuca (*M. Alternifolia*), și 1 picătură de rosemary pentru a aburi infecția.

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. altenifolia*), cinnamon, clove, thyme, palo santo, Idaho tansy, oregano, ravintsara sau frankincense

Amestecuri: Thieves, Melrose, Purification

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ de oră un ulei la alegere, de câteva ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe un tifon de bumbac și puneți-l pe ventilator în cameră sau în mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei local, diluat 20/80, de 2-3 ori pe zi
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 2 ori pe zi.

121. INFERTILITATE (la bărbați)

Recomandări

Uleiuri simple: Sage, frankincense, clary sage, goldenrod

Amestecuri: Mister, Sclar Essence

Suplimente și uleiuri de implant: Protec, EndoGize, Prostate Health

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături simplu sau diluat pe punctele de reproducere Vita Flex ale mâinilor și picioarelor, în interiorul încheieturilor, în jurul încheieturilor, de-a lungul osului gleznei, pe părțile inferioare ale gleznei și de-a lungul tendonului lui Ahile, de 1-3 ori pe zi.
- Masați 4-6 picături de Protec pe abdomenul inferior în apropierea osului pubian și pe zona dintre scrot și rect.
- Alternativ, introduceți rectal o linguriță de Protec și rețineți toată noaptea.

122. INFERTILITATE (la femei)

Cremele care conțin progesteron natural pot îmbunătăți fertilitatea , atunci când sunt folosite de la mijlocul perioadei de menstruație până la sfârșitul ei, începând cu o zi după ovulație , de obicei în ziua a 15-a sau mai târziu. Unele uleiuri esențiale au calități asemănătoare hormonilor și pot îmbunătăți sau ajuta procesul de fertilitate.

Recomandări

Uleiuri simple: Sage, anise, fennel, yarrow, geranium, clary sage

Amestecuri: Dragon Time, Acceptance, Mister, Sclar Essence, Lady Sclareol

Suplimente: PD 80/20, MultiGreens, Mineral Essence, Super Cal, Thyromin, EndoGize, FemiGen. Luați Multi Greens 3-8 capsule de 2-3 ori pe zi.

Creme și serumuri: Progessence Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături simplu sau diluat pe punctele de reproducere Vita Flex ale mâinilor și picioarelor, în interiorul încheieturilor, în jurul încheieturilor, de-a lungul osului gleznei, pe părțile inferioare ale gleznei și de-a lungul tendonului lui Ahile, de 1-3 ori pe zi.
- Masați 4-6 picături simplu sau diluat 50/50 pe abdomenul inferior și pe zona de jos a spatelui, de 2-3 ori pe zi.

- Masați zilnic ½ de linguriță de progessence Plus Serum sau Prenolone Plus Body Cream pe partea de jos a spatelui și a intestinului gros, în apropierea osului pubian.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 2 ori pe zi.

123. INFLAMAȚII (vezi mușchii)

Inflamațiile pot fi cauzate de o varietate de factori, inclusiv infecții bacteriene, alimentație necorespunzătoare, produse chimice, dezechilibru hormonal și răni fizice.

Anumite uleiuri esențiale s-au dovedit a fi excelente pentru reducerea inflamațiilor, precum German chamomile, care conține azulene (un compus albastru cu proprietăți antiinflamatoare foarte ridicate). Alte uleiuri cu proprietăți antiinflamatoare sunt: peppermint, melaleuca (*M. alternifolia*), clove, mountain savory, palo santo, dorado azul și wintergreen.

Unele uleiuri sunt mai potrivite pentru anumite tipuri de inflamații, de ex.

- Myrrh, vetiver, cistus și helichrysum sunt bune pentru inflamațiile țesuturilor capilare și pentru vânătăi.
- German chamomile și melaleuca (*M. Alternifolia*) ajută la inflamațiile datorate infecțiile bacteriene.
- Ravintsarea, hyssop, myrrh și thyme sunt adecvate pentru inflamațiile cauzate de infecții virale.

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, nutmeg, lavender, thyme, Roman chamomile, hyssop, peppermint, melaleuca (*M. altenifolia*), wintergreen, German chamomile, myrrh, ravintsara, copaiba, palo santo.

Amestecuri: Purification, Pan Away, Aroma Siez, Melrose, Relieve It, Deep Relief Roll-On

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewable, Power Meal

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Masage Oil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Orice ulei calmant, aplicat prin masaj poate ajuta la reducerea stresului și crearea unei atmosfere relaxante: Dream Catcher, Gathering, Egyptian Gold, The Gift, Harmony, Inner Child, White Angelica, etc.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă de 3 ori pe zi timp de 20 de zile

Rețetă anti-inflamații 1

- 6 picături eucalyptus blue
- 6 picături melaleuca (*M. alternifolia*)
- 4 picături German chamomile
- 2 picături peppermint
- 2 picături lemongrass

Rețetă anti-inflamații 2

- 6 picături myrrh
- 6 picături eucalyptus (*E. globulus*)
- 4 picături clove
- 1 picătură vetiver
- 3 picături palo santo

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluat 50/50, de 2 ori pe zi
- Aplicați o compresă rece de 1-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 2 ori pe zi.

124. INFECȚII ALE SINUSURILOR

Nazofaringita este o inflamare a mucoasei membranelor din spatele cavității nazale, unde se conectează cu gâtul și cu trompele lui Eustachiu.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, ravintsara, eucalyptus blue, thyme, rosemary, blue cypress, dorado azul, eucalyptus (*E. radiata*).

Amestecuri: Raven, R.C., Exodus II, Thieves, Inner Defense, Breath Again Roll On

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Digest+Cleanse, Inner Defense

Oral: Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături de ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o dischetă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe piele.

- Aplicați 1-2 picături diluate 50/50, exact sub osul maxilarului pe partea dreaptă și pe partea stângă, de 4-8 ori pe zi.
- Aplicați 2-3 picături din uleiurile recomandate pe punctele Vita Flex.

Înghițire și oral

- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash sau 1-2 picături dintr-un alt ulei adăugat în apă, de 2-5 ori pe zi.
- Folosiți Spray Thieves de câte ori este necesar.

- Puneți o picătură de Thieves sau melaleuca (*M. alternifolia*) pe limbă și țineți în gură, amestecând cu salivă, timp de câteva minute iar apoi înghițiți. Acest procedeu poate fi foarte eficient dacă este aplicat la primele semne ale infecției și repetat de 3-4 ori în prima oră, apoi odată pe oră, până la dispariția simptomelor.
- Puneți 1 picătură de Exodus II pe limbă, țineți câteva minute, după care înghițiți.

Notă specială: În majoritatea infecțiilor sinusurilor (nazofaringite, rinite, congestii ale sinusului și sinuzite) tratamentul irigații nazale este extrem de eficient.

125. INTOXICAȚII CU ALUMINIU

Aluminiul este un metal foarte toxic care poate produce serioase daune neurologice în corpul uman - chiar și în decurs de un minut. Aluminiul este considerat a fi cauza multor boli ale organismului, în special a bolii Alzheimer.

Oamenii înghit aluminiu involuntar de pe vasele de bucătărie, recipientele băuturilor, antacizi, precum și deodoranți și alte componente din produsele cosmetice. Primul pas în reducerea intoxicațiilor cu aluminiu din organism este reducerea acestor tipuri de produse care conțin aluminiu. Începeți să citiți etichetele și să vă informați.

Recomandări

Amestecuri: GLF, Thieves, Di-Gize

Suplimente: JuvaTone, JuvaCleanse, ICP, Detoxzyme, Essentialzyme, MegaCal, ComfortTone, Chelex.

Aplicare și utilizare:

Începeți prin curățarea ficatului, a sângelui și a colonului pentru a scăpa de toxine și reziduri.

126. INFECȚII ALE VEZICII URINARE

Infecțiile și inflamarea vezicii urinare, cunoscută sub numele de cistită, sunt cauzate de o bacterie care traversează uretra. Această tulburare este mai prezentă la femei decât la bărbați, deoarece uretra femeii este mai scurtă. Dacă infecția traversează uretra și ajunge la rinichi, are loc o infecție a rinichilor.

Simptome ale infecției:

- Urină urât mirositoare
- Nevoia de a urina des, în cantități foarte mici
- Sânge în urină

- Usturime sau mâncărime la urinare
- Durere ușoară sau cronică a vezicii și a zonei pelviene
- Durere fluctuantă în timp ce vezica se umple sau se golește
- Simptomele se înrăutățesc în timpul menstruației

Recomandări

Uleiuri simple: myrrh, spikenard, lemon, mellisa, mountain savory, thymes, cistus, rosemary, clove, melaleuca (*M. altenifolia*), juniper, oregano

Amestecuri: EndoFlex, R.C., Melrose, Purification, Inspiration, Thieves

Suplimente: K&B, ImmuPro, AlkaLime

- Folosiți tinctură de K & B (2-3 picături în apă distilată) de 3-6 ori pe zi. K & B ajută la întărirea și tonifierea vezicii urinare, a rinichilor și a tractului urinar.
- Puneți ½ de linguriță de AlkaLime în apă și beți zilnic cu o oră înainte sau după masă.
- Beți suc neîndulcit de merișor sau îndulcit cu miere, yacon sau sirop de arțar.

Aplicare și utilizare

Puteti utiliza uleiuri simple sau combinate, în funcție de uleiurile alese.

Extern:

- Diluați 50/50 un ulei ales și aplicați câteva picături local, de 3-6 ori pe zi.
- Diluați 2-4 picături de Melrose, Purification sau alt ulei și puneți pe o compresă caldă aplicată pe vezica urinară, odată sau de două ori pe zi.
- Aplicați tehnica Rain Drop de 3 ori pe săptămână. În prima săptămână: folosiți myrrh, mountain savory, palo santo și Inspiration, după care aplicați compresă fierbinte.

127. INFECȚII LA RINICHI (NEFRITE)

Inflamarea sau infecția la rinichi poate fi provocată de un defect structural, de o alimentație necorespunzătoare sau de infecție bacteriană cu *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Enterobacter* și *Klebsiella bacteria*. O altă cauză a inflamării rinichilor poate fi acumularea de proteine nesănătoase în glomerule (un element de filtrare a rinichilor), care duce la glomerulită (o inflamație a unei glomerule).

Această boală poate fi acută (apare în câteva zile) sau cronică (durează luni sau ani să se dezvolte). Formele ușoare ale bolii pot trece fără simptome vizibile, detectate doar la un test de urină. În stadii mai avansate, urina devine cenușie, datorită cantităților mici de sânge care trec în ea și până la urmă va deveni roșie, pe măsură ce tot mai mult sânge este eliminat - semnul iminent al unei probleme serioase.

Dacă suspectați oricare dintre următoarele simptome, consultați de urgență un medic.

- Discomfort sau durere în partea de jos a spatelui
- Somnolență
- Urină cenușie sau roșie

Tulburările bazinetului cauzate de infecții bacteriene se numesc pielonefrite. Pentru reducerea infecțiilor, beți zilnic 4 litri de apă amestecată cu 8 uncii de suc neîndulcit de merișor și folosiți următoarele produse.

Recomandări

Uleiuri simple: Cumin, cistus, frankincense, helichrysum, lemongrass, rosemary, geranium, thyme

Amestecuri: Melrose, Purification, Longevity, Thieves

Suplimente: Mineral Essence, ICP, Juva Power, Inner Defense, Super C, Super C Chewable, Life 5, Digest+Cleanse, K&B

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați punctele Vita Flex ale tălpilor cu 2-4 picături de ulei nediluat, înainte de culcare.
- Puneți o compresă rece cu 1-2 picături de ulei deasupra rinichilor, de 1-2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 2 capsule cu uleiurile recomandate de 2 ori pe zi, timp de 10 zile
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

Detoxifierea Rinichilor

Chinese wolfberry a fost folosit în China timp de secole ca un puternic tonifiant și detoxifiant al rinichilor. Uleiurile esențiale pot ajuta la detoxifiere, datorită compușilor chimici și a proprietăților lor lipid-solubile.

Rețetă pentru detoxifierea rinichilor:

- 6 picături de German chamomile
- 6 picături de juniper
- 2 picături de fennel

Puneți 5 picături din această rețetă într-o capsulă și apoi umpleți capsula cu V-6 Vegetable Oil Complex. Luați de 2 ori pe zi. Puteți aplica amestecul nediluat pe o compresă așezată deasupra rinichilor.

- Suplimente: K & B Multi Greens, Sulfurzyme, Detoxzyme, Essentialzyme, ICP, Juva Power

128. INFECȚII ALE VEZICII BILIARE

Vezica biliară păstrează bila creată de ficat și o eliberează prin canalele biliare spre duoden, pentru a asigura digestia. Bila este extrem de importantă pentru digerarea grăsimilor și pentru absorbția de vitamine A,D și E.

Când fluxul prin bilă este obstrucționat de calculi biliari sau de inflamații din cauza unor infecții, pot apărea consecințe foarte serioase, precum digestie precară, icter și dureri abdominale foarte puternice.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemon, cistus, myrrh, ledum, hyssop, juniper, German chamomile, oregano, cumin

Amestecuri: Thieves, Juva Flex, Juva Cleanse, PanAway, Di-Gize, GLF

Suplimente: Inner Defense, Juva Cleanse, Sulfurzyme, JuvaTone, Essentialzyme, Polyzyme, Longevity Softgels, Life 5

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături dintr-un ulei recomandat sau dintr-un amestec deasupra zonei vezicii biliare, de 2-3 ori pe zi

- Puneți o compresă caldă, cu infuzie de ulei deasupra zone vezicii biliare, de 2-3 ori pe zi
- Aplicați 1-3 picături de ulei pe zona ficatului și folosiți masajul Vita Flex
- Folosiți masajul Vita Flex pe picioare, de 2-3 ori pe zi

129. INSOMNII (vezi depresie, probleme ale tiroidei)

După vârsta de 40 de ani, calitatea și cantitatea somnului se deteriorează considerabil pe măsură ce scade producerea de melatonină din creier. Suplimentarea de melatonină a demonstrat creșterea substanțială a calității somnului și combaterea insomniei legată de vârstă.

Insomnia mai poate fi cauzată de toxicitatea din ficat sau intestine, probleme ale inimii, amintiri sau traume emoționale, deficiențe de minerale, dezechilibru hormonal sau hipotiroidie.

Aroma multor uleiuri esențiale pot avea un efect puternic calmant asupra minții, prin influența lor asupra regiunii limbice a creierului. Încă din antichitate, se foloseau săculețe sau perne cu ulei de levănțică pentru bebeluși, copii și adulți.

Recomandări

Uleiuri simple: lavender, cedarwood, orange, Roman chamomile, valerian

Amestecuri: Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On, Peace&Calming, Harmony, Dream Catcher, Valor, Valor Roll-On, Gentle Baby, Tansquil Roll-On, Trauma Life, Stress Away Roll-On

Suplimente: ImmPro, MegaCal, PD 80/20, Power Meal, Life 5, NingXia Red, Omega Blue, SleepEssence

Creme și serumuri: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

Rețetă împotriva insomniei:

- 12 picături orange
- 8 picături lavender
- 4 picături dorado azul
- 3 picături valerian
- 2 picături Roman chamomile

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați 30-60 de minute înainte de culcare, sau aplicați 1-3 picături pe o bucată de tifon și puneți-l lângă pernă sau pe pernă.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 2 ore

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei nediluat pe umeri, stomac sau tălpi.
- Amestecați 6-8 picături de ulei esențial cu ¼ cană de Epsom salt sau bicarbonat de sodiu în apă fierbinte și adăugați în cadă în timp ce curge apă fierbinte. Faceți o baie în această apă timp de 20-30 minute.
- Masați tâmplesle și ceafa de câteva ori pe zi cu 1-2 picături de ulei.
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei esențial dintre cele recomandate

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu ulei de lavender sau alt ulei, nediluat sau diluat 50/50, cu 1 oră înainte de culcare

130. INFECȚII VAGINALE

Infecțiile vaginale sunt determinate de creșterea excesivă a ciupercilor (frecvent candida) care se găsesc în mod normal la nivelul vaginului. Factorii care încurajează această creștere sunt: antibioticele, niveluri ridicate ale estrogenului, diabetul zaharat, un sistem imunitar deprimat, corticoterapia, obezitatea, expunerea ariei genitale la umiditate pe o perioadă mai lungă de timp etc.

Majoritatea infecțiilor vaginale micotice sunt determinate de *Candida Albicans*. Infecțiile vaginale recurente implică alte ciuperci decât aceasta și sunt rezistente la tratamentul standard.

Sindromul micozelor cronice, afecțiune în care excesul de creștere a fungilor ar afecta întregul organism, nu a fost demonstrat din punct de vedere medical.

Dieta și curățarea sunt doi factori esențiali în rezolvarea acestei probleme. Zahărul, produsele lactate și antibioticele contribuie la înmulțirea fungilor. De aceea, un program de curățare trebuie luat în considerare împreună cu suplimente și uleiuri esențiale.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, melissa, oregano, thyme, rosemary, palo santo, zaragoza, melaleuca (M. alternifolia), mountain savory

Amestecuri: Purification, 3 Wise Men, Inspiration, Melrose, Thieves, Exodus II

Suplimente: Juva Power, ComforTone, Detoxzyme, life 5 (timp de 60 de zile)

Spray: ClaraDerm

Aplicare și utilizare

Retenție:

- Amestecați o porție de 80/20 (8 părți dintr-un ulei esențial și 2 părți de V-6 Vegetable Oil Complex), puneți 1-2 linguri pe un tampon și introduceți în vagin zilnic, în cazul infecțiilor interne.
- Procedeu alternativ: Faceți spălături cu 1 lingură de Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, de 3 ori pe săptămână. Dacă pișcă puțin, diluați cu puțin V-6 Vegetable Oil Complex

131. ÎNGRIJIRE ORALĂ (dinți și gingii)

O igienă orală deficitară nu duce doar la o respirație urât mirositoare (halitoză) dar poate cauza probleme cardiace. Unele dintre bacteriile care populează gura sunt implicate în arteroscleroză.

Uleiurile esențiale constituie un excelent antiseptic, analgezic și anti-inflamator. Uleiul de clove a fost folosit în medicina dentară timp de zeci de ani pentru a amorți gingiile și a preveni infecțiile. De asemenea, mentolul (care se găsește în uleiul de peppermint), salicilatul de metil (care se găsește în uleiul de wintergreen), timolul (din uleiul de thyme) și eucaliptolul (din uleiul de eucalyptus și rosemary) sunt aprobate de OTC pentru combaterea gingivitelor și a afecțiunilor parodontale.

Vizite la dentist

Înainte de a merge la dentist, frecați gingiile și gura cu câte o picătură de helychrisum, clove și Pan Away. Uleiul de clove poate interfera cu coroanele dentare, așa că nu aplicați pe dinți dacă aveți coroană dentară.

Infecții orale generale

Pentru infecții orale generale de orice fel, rulați o bucată de tifon până devine un fir foarte strâns și aplicați câteva picături de Thieves pe el; dacă îl simțiți prea fierbinte, adăugați V-6 Vegetable Oil Complex. Puneți acest fir între dinți și buze și țineți așa toată noaptea, pentru a absorbi infecția. Schimbați-l de câte ori este nevoie.

Controlul infecției orale

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, myrrh, oregano, thyme, helichrysum, eucalyptus (E. Radiata)

Amestecuri: PanAway, Thieves, R.C.

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Lozenges, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50 pe gingii și în jurul dinților. Repetați la nevoie.
- Înainte de o extracție dentară, frecați zona gingiilor cu 1-2 picături de helichrysum, Thieves și R.C.
- Masarea gingiilor cu R.C. ajută la dezmorțirea provocată de anestezie.

Gingivite și parodontite

Parodontitele sunt infecții ale gingiilor și ale oaselor care țin dinții. Gingivitele afectează zonele superioare ale gingiilor, unde se leagă de smalțul vizibil, în vreme de parodontita este o infecție internă care afectează gingiile de la rădăcina dinților. În stadiile avansate, aceste boli duc la dureri în timpul mestecării și la pierderea dinților. Uleiurile esențiale precum peppermint, wintergreen, clove, thyme și eucalyptus pot omorî bacteriile și pot combate cu eficiență o varietate de infecții gingivale.

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, melaleuca (M. alternifolia), thyme, mountain savory, wintergreen, peppermint, oregano, eucalyptus (E. globulus)

Amestecuri: Thieves, Exodus II, PanAway

Suplimente: Super C, Super C Chewable, Omega Blue, Inner Defense, Longevity Softgels

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Lozenges, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Dental Floss

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară de până la 10 ori pe zi cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash.
- Splălați-vă pe dinți pe gingii după fiecare masă, cu Thieves Dentarome Ultra Toothpaste

Sângerarea gingiilor

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, frankincense, helychrisum, wintergreen, cinnamon, peppermint, mountain savory, myrrh

Amestecuri: Thieves, Melrose, PanAway, Relieve It

Rețetă pentru combaterea sângerării gingiilor

- 2 picături myrrh
- 2 picături thyme
- 1 picătură Thieves
- 1 picătură frankincense

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50 pe gingii de 2-3 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară de 3-10 ori pe zi cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash sau de câte ori este nevoie.
- Spălați-vă dinții și gingiile după fiecare masă, cu Thieves dentarome Ultra Toothpaste

Ulcere aftoase (vezi afte)

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, Melaleuca (*M. alternifolia*), thyme, myrrh, lavender, ocotea, oregano

Amestecuri: Exodus II, Thieves

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Lozenges, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat 50/50 pe gingii de 2 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară de 3-10 ori pe zi cu Thieves Spray și adăugați 2-3 picături de Thieves, clove și Exodus II pentru a ajuta acțiunea terapeutică

Măcinarea oaselor

Recomandări

Uleiuri simple: Valerian, lavender, Roman chamomile

Amestecuri: Peace&Calming, RutaVaLa, Stres Away roll-ON, Tranquil Roll-On

Suplimente: Mineral Esserence, MegaCal, ImmuPro, SleepEssence

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 1-3 ori pe zi și înainte de a merge la culcare
- Pulverizați 30 de minute de 2 ori pe zi și înainte de a merge la culcare.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei de lavender nediluat, RutaVaLa și Valerian pe tălpile picioarelor, înainte de a merge la culcare

132. ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE

Uleiurile esențiale sunt ideale pentru tratarea majorității tipurilor de înțepături de insecte, datorită proprietăților lor antiseptice și solubile. Uleiurile esențiale precum levănțica și peppermint reduc infecțiile și mâncărimile cauzate de înțepături.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, citronella, eucalyptus (*E. globulus*), melaleuca (*M. alternifolia*), peppermint, rosemary, copaiba, dorado azul

Amestecuri: PanAway, Purification, Melrose

Rețetă pentru înțepături:

- 2 picături thyme
- 10 picături lavender
- 4 picături eucalyptys (*E. radiata*)
- 3 picături German chamomile

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 1-2 picături de Stings și rețeta pentru înțepături, simplu sau diluat 50/50, de 2-4 ori pe zi pe zona afectată.

133. ÎNȚEPĂTURI DE ALBINE

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, Idaho tansy, peppermint, palo santo, spikenard, Idaho balsam fir

Amestecuri: Purification, PanAway, Melrose, Deep Relief Roll-On

Rețetă pentru înțepătura de albine:

- 2 picături lavender
- 1 picătură peppermint
- 1 picătură German chamomile

- 1 picătură vetiver

Regim pentru înțepătura de albine:

- Scoateți acul cu un material de plastic mai dur (de ex. un card), dar având grijă să nu spargeți săculețul de venin.
- Aplicați 1-2 picături din rețetă pe locul afectat. Repetați la fiecare 15 minute, timp de o oră.
- Aplicați oricare dintre amestecurile recomandate, de 2-3 ori pe zi până dispare roșeața.

134. ÎNȚEPĂTURĂ DE CĂPUȘĂ ȘI PURICE DE NISIP

Este important ca puricele sau căpușa să fie scoase înainte de a trata înțepătura. S-au folosit diferite modalități de a scăpa de acești invadatori. Uneori, ei pot fi îndepărtați sau omorâți prin acoperirea înțepăturii cu o oală transparentă.

O metodă comună pentru îndepărtarea căpușelor este atingerea ușoară cu un chibrit recent stins. Căldura lăsată de chibrit determină căpușa să-și dea drumul, astfel încât să poată fi scoasă afară.

Uleiurile esențiale acționează rapid la îndepărtarea căpușelor și a puricilor. Amestecați thyme sau oregano într-o soluție diluată 50/50 și aplicați 1-2 picături pe zona înțepăturii. Fenolul din aceste uleiuri determină insectele să se desprindă și să se depărteze de ulei. Atunci când fac asta, ele pot fi îndepărtate și omorâte.

O singură picătură de peppermint, Abundance, Exodus II sau oricare dintre uleiurile care sunt considerate "fierbinți" vor determina căpușele și purecii să iasă afară de sub piele. Un ulei "fierbinte" este cel bogat în fenoli care pot arde pielea atunci când se aplică nediluat. În cazul acesta, obiectivul este scoaterea afară a dăunătorilor.

Pentru majoritatea oamenilor, această arsură nu este atât de gravă. După ce insecta a fost scoasă, aplicați 1-2 picături din oricare dintre uleiurile de mai jos, pe urma înțepăturii.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, rosemary, melaleuca (*M. alternifolia*), peppermint, myrrh, frankincense, Idaho balsam fir

Amestecuri: Melrose, Thieves, R.C., The Gift, Purification

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 1-6 picături de ulei nediluat, depinde de mărimea zonei afectate, de 3-5 ori pe zi.

135. ÎMPOTRIVA INSECTELOR

Recomandări

Uleiuri simple: Citronella, melaleuca (*M. alternifolia*), peppermint, rosemary, Idaho tansy, palo santo, geranium, lemon, lemongrass, thyme, spearmint

Amestecuri: PanAway, Purification, Melrose, Thieves

Rețetă împotriva insectelor 1:

- 6 picături peppermint
- 6 picături melaleuca (*M. alternifolia*)
- 9 picături Idaho tansy

Rețetă împotriva insectelor 2:

- 6 picături Idaho tansy
- 6 picături palo santo

Amestecați și folosiți diluat sau nediluat cu puțină apă.

Împotriva insectelor

- **Împotriva țânțarilor:** palo santo, lemon, Idaho tansy, citronella
- **Împotriva moliilor:** parchouli, palo santo
- **Împotriva muștii de cal:** Idaho tansy, citronella
- **Împotriva păduchilor de frunze:** amestecați 10 picături de spearmint și 15 picături de orange în două părți de apă sărată, amestecați bine și pulverizați pe plante.
- **Împotriva gândacilor de bucătărie:** amestecați 10 picături de peppermint și 5 picături de cypress în ½ de cană de apă sărată. Amestecați bine și pulverizați pe gândacii de bucătărie.
- Pentru a îndepărta insectele, uleiurile esențiale pot fi pulverizate sau îmbibate pe diskete de bumbac (folosite în dulapuri sau uscătoarele de haine)

136. LIPSA POFTEI DE MÂNCARE

Uleiul de ginger s-a dovedit a fi un bun stimulat al digestiei și al creșterii poftei de mâncare.

Recomandări

Uleiuri simple: Ginger, spearmint, orange, nutmeg, peppermint

Amestecuri: Citrus Fresh, Christmas Spirit, RutaVaLa, Di-Gize

Suplimente: Essentialzyme, Polizyme, ComfortTone, MegaCal, Mineral Essence

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 5-6 picături de ulei de 3-5 ori pe zi, sau la nevoie, cu ulei de masaj.
- De asemenea, puteți aplica 2-3 picături pe punctele Vita Flex de pe picor.
- Aplicarea unui singur strop de ulei sub nas este benefică și oferă prospețime.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați o capsulă cu Di-Gize de 2 ori pe zi.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

137. LARINGITĂ

Puneți 2 picături de ulei Melrose și 1 picătură de lămâie în ½ de linguriță de agavă albastră sau sirop de arțar și țineți în gură, cât mai în spate, pentru 1-2 minute iar apoi înghițiți. Repetați la nevoie.

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalipt (*E. radiata*), lămâie, eucalipt albastru, palo santo, oregano, tămâie, ravintsara, cimbru, smirnă, lemn de cedru, eucalipt (*E. globulus*), mentă.

Amestecuri: R.C., Thieves, Melrose, Raven, Purification, Exodus II, Breath Again Roll-On

Suplimente: Super C, Super C Chewable, Longevity Softgels, MultiGreens, ImmuPro, Omega Blue.

Îngrijire orală:

- Spray: de câte ori doriți cu Thieves Spray
- Gargară: Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, de câte ori este nevoie

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Aplicați ulei pe piept și pe stern de 3-6 ori pe zi
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-3 ori pe zi.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți.

- Aplicați 1-3 picături diluate 50/50, pe gât, pe piept și pe ceafă, de 2-4 ori pe zi.
- Aplicați 1-3 picături din uleiurile recomandate pe punctele Vita Flex ale plămânilor, pe partea de jos a picioarelor, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați de 2-3 ori pe săptămână tehnica Rain Drop.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol.

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi. Încălziți laptele de orez și înghițiți încet pentru un bun efect liniștitor.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi.
- Puneți câteva picături de ulei pe limbă sau sub limbă de 2-6 ori pe zi, sau ori de câte ori este nevoie.

- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi.
- Folosiți Spray-ul Thieves Spray, de câte ori este nevoie.

138. LEZIUNI ȘI DURERI DE SPATE

Potrivit numeroșilor chiropracticieni, Tehnica Raindrop care folosește uleiurile esențiale cu rol terapeutic, are efecte benefice în tratamentul diferitelor dureri de spate, a inflamațiilor și a alinierii greșite a coloanei vertebrale.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, Idaho balsam fir, wintergreen, German chamomile, basil, copaiba, marjoram, peppermint

Amestecuri: Aroma Siez, PanAway, Relieve It, Deep Relief Roll-On

Suplimente: BLM, MegaCal, Master HIS sau HERS, Power Meal, MultiGreens, NingXia Red

Uleiuri de masaj pentru corp: Ortho Sport massage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Rețetă pentru durerea de spate:

- 2 picături marjoram
- 3 picături lavender
- 5 picături wintergreen
- 3 picături Idaho balsam fir

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați 2-4 picături de ulei simplu pe zona afectată, de 1-3 ori pe zi, sau la nevoie
- Aplicați 2-4 picături pe zona Vita Flex de pe picior
- Folosiți zilnic comprese calde cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, aplicate pe spate.
- Aplicați tehnica Rain Drop de 2 ori pe săptămână, timp de 3 săptămâni
- Faceți masaj cu OrthoEase sau Ortho Sport Massage Oil.

139. LEZIUNI ALE CARTILAJELOR (genunchi, coate, etc)

Recomandări

Uleiuri simple: wintergreen, copaiba, lemongras, palo santo, peppermint, Idaho balsam fir, marjoram, eucalyptus blue, dorado azul

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: MegaCal, Super B, Super C, Super C Chewable, MultiGreens, Mineral Essence, Sulfurzyme (capsule sau pudră), BLM, vitamins A&E

Uleiuri de masaj și creme: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Rețetă pentru leziuni ale cartilajelor:

- 9 picături de lemongrass
- 10 picături marjoram
- 12 picături wintergreen

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați câteva picături de ulei simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-6 ori pe zi
- Masați cu 4-6 picături de ulei zona afectată. Pentru umflături, ridicați și aplicați pachete cu gheață.
- Aplicați o compresă rece cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, pe zona dureroasă, de 2-4 ori pe zi

140. LUXAȚII SAU RUPEREA LIGAMENTELOR

Notă: Pentru luxații, folosiți pachete cu gheață. Pentru orice luxație mai serioasă sau durere persistentă a oaselor, consultați un medic. De fiecare dată când are loc o leziune a țesutului, va apărea o inflamație. Reduceți în primul rând inflamația.

Recomandări

Uleiuri simple: lemongrass, lavender, elemi, basil, marjoram, peppermint, palo santo

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: MegaCal, Super B, Super C, MultiGreens, Mineral Essence, Sulfurzyme (capsule sau pudră), BLM

Uleiuri de masaj și creme: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Rețetă pentru luxații:

- 5 picături de lemongrass
- 15 picături Aroma Siez

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați câteva picături de ulei simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-6 ori pe zi
- Masați cu 4-6 picături de ulei zona afectată. Pentru umflături, ridicați și aplicați pachete cu gheață.
- Aplicați o compresă rece cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, pe zona dureroasă, de 2-4 ori pe zi

141. LEȘIN (vezi șocuri)

Recomandări

Uleiuri simple: Melissa, peppermint, sandalwood, cardamon, spearmint

Amestecuri: Clarity, Trauma Life, Brain Power

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 1-2 ori pe parcursul zilei, la nevoie.

142. LUPUS

Lupusul este o boală autoimună care îmbracă diferite forme:

- *Lupus vulgaris* este caracterizată de leziuni maronii care se pot forma pe piele și/sau pe față și care pot deveni ulcerose, formând cicatrici
- *Lupus erythematosus* discoidal este caracterizată de pete roșiatice, solzoase pe piele sau leziuni în formă de fluture pe față. Este mai ușoară decât tipul sistemic.
- *Lupus erythematosus* sistemic este o boală mult mai serioasă - și mult mai comună - decât lupusul discoidal. Aceasta inflamează țesutul conjunctiv în orice parte a corpului, incluzând articulațiile, pielea, vasele de sânge, membranele din jurul plămânilor și inima, iar uneori chiar și rinichii și creierul.

Deoarece lupusul este o boală autoimună, a fost tratată cu succes prin folosirea MSM, o formă de sulf organic, care se găsește în Sulfurzyme.

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalyptus (*E. globulus*), thyme, nutmeg, myrrh, wintergreen, basil

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, PanAway, R.C., Breathe Again Roll-On, EndoFlex

Suplimente: Sulfurzyme, Essentialzyme, Polyzyme, MultiGreens, Thyromin, Master Formula HIS or HERS

Rețetă pentru lupus:

- 3 picături myrrh
- 4 picături eucalyptus (*E. globulus*)
- 10 picături lavender
- 3 picături nutmeg

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați tâmpile și ceafa cu 1-2 picături de ulei
- Aplicați Tehnica RainDrop de 1-2 ori pe săptămână
- Aplicați un masaj corporal cu unul dintre uleiurile recomandate odată la 2 zile.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu 5 picături dintr-un amestec de uleiuri, de 2 ori pe zi.

Regim zilnic pentru lupus:

1. Săruri de baie: Folosind amestecul din rețetă, adăugați 30 picături la ½ cană de Epsom salt sau bicarbonat de sodiu și adăugați în apa fierbinte din cadă. Stați în apă aprox. 20-30 minute.
2. Vita Flex: Masați cu PanAway tălpile picioarelor iar apoi, după 2 ore, masați picioarele cu Thieves.
3. Local: Masați zona deasupra ficatului și picioarele cu 10-15 picături de basil, de 2-3 ori pe zi.
4. Sulfurzyme: Luați 1-2 linguri de pudră sau 5 capsule de 1-2 ori pe zi.

5. Essentialzyme: Luați 2-6 tablete de 2 ori pe zi
6. Multi Greens: Luați 2-4 capsule de 2 ori pe zi

143. LEZIUNI ALE COLOANEI VERTEBRALE ȘI DURERI

Potrivit numeroșilor kinetoterapeuți, Tehnica Rain Drop care folosește uleiurile esențiale din clasa terapeutică, a revoluționat tratamentul multor tipuri de dureri de spate, inflamații ale coloanei și dereglărilor de coloană.

Următoarele uleiuri esențiale, amestecuri și suplimente sunt concepute pentru a sprijini integritatea structurală a coloanei vertebrale și pentru a reduce disconfortul:

Recomandări

Uleiuri simple: Wintergreen, marjoram, Idaho balsam fir, helichrysum, palo santo, peppermint, basil, copaiba

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Relieve It, Valor, Valor Roll-On, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Essentialzyme, MegaCal, Power Meal, SuperCal, Longevity Softgels, BLM, Mineral Essence

Prepararea propriului ulei de masaj foarte puternic	
Adăugați la fiecare dintre rețetele de mai jos 120 ml de V-6 Vegetable Oil Complex pentru a obține o formulă obișnuită de tonifiere musculară	
Rețetă pentru ulei de masaj 1:	
•	10 picături eucalyptus blue
•	10 picături Idaho balsam fir
•	10 picături marjoram
•	8 picături elemi
•	8 picături vetiver
•	5 picături helichrysum
•	5 picături cypress
•	5 picături peppermint
Rețetă pentru ulei de masaj 2:	
•	20 picături eucalyptus blue
•	15 picături marjoram
•	10 picături juniper
•	10 picături cypress
•	6 picături dorado azul

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 6-10 picături diluate 50/50 de 2 ori pe zi sau la nevoie
- Aplicați zilnic o compresă caldă cu 1-2 picături dintr-un ulei, deasupra zonei afectate (dacă nu este inflamată)
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe lună

Hernie de disc/deteriorarea discului

Pentru această situație, cel mai bine este să consultați un specialist. Multe uleiuri esențiale pot oferi ameliorarea temporară a durerii.

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, thyme, Idaho balsam fir, helichrysum, wintergreen, veriver, valerian

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Essentialzyme, MegaCal, Power Meal, BLM, Mineral Essence, Sulfurzyme, Master His or Hers, Omega Blue

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Sport Masage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local uleiuri diluate 50/50 pentru reducerea durerii
- Aplicați o compresă rece pe zona dureroasă, la nevoie
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 2 ori pe săptămână. Stimulați vertebrele cu "tehnica indicatorului".

Lumbago (durere lombară)

Lumbago este o boală care se manifestă prin dureri localizate la mușchii din regiunea lombară, datorită unui efort fizic sau a expunerii la frig. Ea poate avea multe cauze, dintre care un nerv deteriorat sau întins sau un colon congestionat.

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, helichrysum, German chamomile, elemi, peppermint, copaiba, marjoram, wintergreen

Amestecuri: Di-Gize, Relieve It, Pan Away, Deep Relief Roll-On, Stress Away Roll-On

Suplimente: MegaCal, BLM, ICP, ComforTone, Essentialzyme, Life 5, Omega Blue

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Sport Masage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 6-10 picături de ulei diluat 50/50, de 2 ori pe zi. Aplicați, de asemenea, în jurul ombilicului.
- Aplicați 2-3 picături dintr-un ulei esențial pe stomac și zona intestinelor și pe punctele Vita Flex ale picioarelor.
- Aplicați o compresă caldă pe abdomenul inferior de 1-2 ori pe zi. Dacă zona este inflamată, aplicați compresă rece.
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe lună.

Dureri de gât și rigiditate

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, helichrysum, marjoram, wintergreen, Idaho balsam fir, peppermint, nutmeg, copaiba, elemi

Amestecuri: Relieve It, Pan Away, Deep Relief Roll-On

Suplimente: MegaCal, BLM, ICP, Omega Blue, Mineral Essence, Master Formula His or Hers, Balance Complete

Rețetă pentru rigiditatea gâtului

- 5 picături PanAway
- 5 picături marjoram
- 3 picături peppermint

Rețetă pentru dureri de gât

- 5 picături wintergreen
- 4 picături cypress

- 7 picături basil
- 2 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe zona gâtului și masați, de 1-3 ori pe zi.
- Aplicați zilnic o compresă caldă pe zona gâtului. Dacă zona este inflamată, aplicați compresă rece.

Sciatica

Sciatica este o afecțiune la nivelul coloanei vertebrale. Problema apare în momentul care care nervul sciatic este afectat, prin iritare sau comprimare, boala fiind una dureroasă. Nervul sciatic este format din rădăcinile nervoase care ies din măduva spinării în zona lombară. Ramurile nervului sciatic se extind spre fese, coboară pe partea posterioară a fiecărui membru inferior până la gleznă și picior.

Boala poate avansa existând riscul să devină din ce în ce mai greu de tratat. Unele dintre cauzele sciaticii sunt: meningita, spondilita, hernia de disc, osteoporoza și traumatismelor din zona coloanei vertebrale.

Simptome:

- Durere în partea inferioară a spatelui sau fesei și care se mută descendent spre coapsă
- Forță scăzută, furnicături sau parestezii la nivelul membrului inferior

Sulfurzyme, Super B și Omega Blue au un efect bun împreună și ajută la refacerea nervilor deteriorați și a tecii de mielină.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, peppermint, tarragon, nutmeg, thyme, spruce, wintergreen, basil, rosemary, copaiba

Amestecuri: Aroma Siez, Relieve It, PanAway

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Essentialzyme, Master Formula His or Hers, Omega blue, MegaCal, Mineral Essence

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Sport Masage Oil, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 6-10 picături de ulei diluat 50/50, de 2 ori pe zi sau la nevoie
- Aplicați 2-3 picături dintr-un ulei esențial pe stomac și zona intestinelor și pe punctele Vita Flex ale picioarelor.
- Aplicați o compresă caldă pe zona dureroasă de 1-2 ori pe zi. Dacă zona este inflamată, aplicați compresă rece.
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe lună.
- Masați punctele Vita Flex ale picioarelor de 2-4 ori pe zi, cu 2-3 picături de ulei.
- Mergeți înapoi timp de 20 de minute, fără încălțăminte în picioare.
- Luați o capsulă cu un ulei recomandat, de 2 ori pe zi.

Tehnica indicatorului pentru nervi deteriorați

”Tehnica indicatorului” folosește un indicator cu un vârf rotunjit de forma unui pix, pentru a stimula anumite zone ale pielii, după aplicarea uleiurilor esențiale pe zona respectivă. Funcționează foarte bine pe punctele Vita Flex ale picioarelor dar poate să gâdile foarte tare. Această stimulare activează circulația sângelui pe zona respectivă, crescând conținutul de substanțe nutritive și procesul de vindecare.

În cazul nervilor deteriorați, aplicați 4-6 picături de peppermint sau un alt ulei esențial, de-a lungul șirei spinării. Folosiți mișcări ușoare pe țesuturi, între fiecare vertebră, între fiecare coastă de pe încheieturile vertebrelor, începând de la baza coloanei, pe fiecare parte a acesteia, până la gât. Aplicați o presiune medie prin mișcări de balansare timp de 1-10 secunde, pe fiecare zonă. Apoi repetați procesul încă odată, de-a lungul coloanei, în dreptul fiecărei vertebre.

144. MENOPAUZĂ

Odată cu înaintarea în vârstă a femeilor, nivelul de progesteron scade, ceea ce duce la osteoporoză, crescând riscul apariției cancerului mamar și uterin, schimbări de dispoziție, depresie și multe alte afecțiuni. Nivelul de estrogen poate scădea, de asemenea, crescând riscul apariției bolilor de inimă.

Vârsta cuprinsă între 45-50 de ani, este perioada în care acești hormoni scad până la nivelul încetării menstruației. Înlocuirea acestui nivel scăzut de hormoni, prin

aplicarea cremelor cu progesteron sau pregnenolone, ar putea constitui cea mai eficientă modalitate de a înlocui și ajuta scăderea nivelului hormonal.

Pregnenolone este cu atât mai eficient cu cât el este precursorul hormonului din care corpul produce atât progesteronul cât și estrogenul.

Recomandări

Uleiuri simple: Geranium, salvie, iarba Sf. Ion

Amestecuri: Dragon Time, Lady Sclareol, Transformation, SclarEssence.

Suplimente: PD 80/20, Endo Gize

Creme de corp și Seruri: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de tipul de ulei folosit.

- Aplicați 4-6 picături de ulei, cu o diluție de 50/50, pe frunte, pe creștetul capului, pe tălpi, pe abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui, de 1-3 ori pe zi.
- Masați 3-6 picături pe punctele de reproducere Vita Flex, de la picior.
- Puneți o compresă caldă pe abdomenul inferior și pe partea de jos a spatelui, în fiecare zi.

145. MUȘCĂTURA DE PĂIANJENUL VĂDUVA NEAGRĂ

- Puneți 1 picătură din oricare dintre uleiuri (Purification, Melrose, The Gift, lemon),
- Apelați la ajutor medical de urgență

146. MUȘCĂTURA DE PĂIANJENUL PUSTNIC

Mușcătura acestui păianjen provoacă apariția de beșici și înroșire, care duce progresiv la cangrenarea zonei. Puneți 1 picătură din oricare dintre următoarele uleiuri Purification, Melrose, The Gift, lemon, etc. Apelați de urgență la ajutor medical.

Amestecuri: Purification, Thieves, PanAway

Rețetă pentru mușcătura de păianjen:

- 1 picătură de lavender
- 1 picătură de myrrh
- 1 picătură de Melrose

Aplicare externă:

- Aplicați 1 strop din oricare dintre amestecurile de mai sus, la fiecare 10 minute până în momentul în care intrați în îngrijire medicală.

147. METALE GRELE

Noi asimilăm metale grele din aer, apă, mâncare, produse cosmetice, umpluturile de mercur din dinți, etc. Aceste chimicale se depun în țesuturile grase ale organismului, care în schimb elimină gaze toxice care pot cauza simptome alergice. Curățarea organismului de aceste metale grele este extrem de importantă pentru a avea un sistem imunitar sănătos. Beți cel puțin 8 pahare de apă în fiecare zi pentru a elimina toxinele și chimicalele din organism. (vezi circulația)

Recomandări

Suplimente: Multigreens, Detoxzyme, Essentialzyme, ComforTone ,MegaCal, JuvaPower, Super C, Super C Chewables, Mineral Essence, Life 5, ICP

148. MALARIA

Malaria este o boală foarte serioasă contactată de la câteva specii de țânțari *Anopheles*. În timp ce malaria este limitată în general pe continentul asiatic și african, un număr destul de mare de cazuri au apărut și în America de Nord și Sud. Dacă nu se tratează, malaria poate fi fatală. Simptomele malariei sunt: febra, frisoane și anemie.

Cea mai bună apărare împotriva malariei este folosirea rețetelor împotriva țânțarilor *Anopheles*. Odată ce boala este dobândită, unul dintre puținele remedii naturale pentru vindecare este chinina naturală. Uleiurile esențiale precum niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) pot ajuta la amplificarea răspunsului imun.

Recomandări

Uleiuri simple: lemon, thyme, frankincense, rosemary, sage, fennel, geranium, yarrow

Amestecuri: Thieves, Melrose, ImmuPower

Suplimente: Inner Defense, Digest + Cleanse, MultiGreens, Juva Power

Creme și spray-uri: Prenolone Plus Body Cream, Theives Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50 pe tâmples și ceafă.
- Puneți un strop de ulei nediluat sub nas și inhalați încet
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Amestecați 3-6 picături de ulei de lemon într-o linguriță de sirop de agavă albastră și un pahar de apă, agitați bine și beți încet, cu regularitate pentru întărirea sistemului imunitar.

149. MUCUS (excesiv)

Multe uleiuri esențiale sunt expectorante naturale, ajutând țesuturile să elibereze mucusul, plăcile moi și tari și toxinele

Recomandări

Uleiuri simple: Lavander, lemon, cypress, peppermint, melaleuca (*M. alternifolia*), pine, thyme, eucalyptus (*E. globulus*), rosemary

Amestecuri: Di-Gize, Raven, 2 Wise Men, Purification, R.C., Breathe Again Roll-On

Rețetă expectorantă:

- 3 picături lemon
- 3 picături eucalyptus (*E. globules*)
- 2 picături pine

Aplicare și utilizare

Inhalare:

Notă: Unele studii arată că efectul expectorant al uleiurilor esențiale se obține mai repede și este mai puternic prin inhalare decât prin înghițire.

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe vertebrele toracice T4 și T5, la intersecția dintre gât și umăr, de 3-5 ori pe zi
- Masați punctele Vita Flex de pe picioare cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2-4 ori pe zi

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 2 ori pe zi.

150. MUȘCHII

Mușchi învinețiți

Recomandări

Uleiuri simple: German chamomile, wintergreen, peppermint, geranium, helichrysum, lavender

Amestecuri: Aroma Siez, PanAway, Peace&calming, Deep Relief Roll-On, Relieve It

Suplimente: MegaCal, Mineral Essence, NingXia Red, Sulfulzyme, Balance Complete, Power Meal, BLM, Super B

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Relaxation Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50, pe zona învinețită de 3 ori pe zi

Secvența aplicării:

- Când o vânătăie are culoarea negru sau albastru decolorat și e dureroasă, începeți cu helichrysum, geranium sau wintergreen
- Când durerea sau inflamația scad, folosiți cypress, apoi basil iar apoi Aroma Siez pentru a ajuta mușchii să se relaxeze
- Continuați cu peppermint pentru a stimula răspunsul nervilor și pentru a reduce inflamația. Încheiați cu comprese reci.

Spasme musculare

Deficitul de magneziu și calciu pot contribui la spasmele musculare

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, fennel, marjoram, basil, elemi, nutmeg, copaiba, wintergreen, ravintsara, palo santo

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: MegaCal, Mineral Essence, BLM, Sulfurzyme, Life 5

Uleiuri de masaj și creme: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Relaxation Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

Rețetă pentru spasme musculare

- 2 picături ravintsara
- 5 picături Aroma Siez
- 2 picături black pepper

Aplicați 2-4 picături diluate 50/50 pe mușchii încordați de 3 ori pe zi. Alternați cu comprese calde și reci atunci când aplicați rețeta pentru spasme musculare.

Inflamații datorate rănilor

Rănirea țesuturilor este însoțită de obicei de inflamarea lor. Reduceți inflamațiile prin masaj cu uleiuri anti-inflamatoare pentru a minimiza distrugerea altor țesuturi și a grăbi vindecarea.

Recomandări

Uleiuri simple: Wintergreen, peppermint, lavender, myrrh, marjoram, clove, thyme, copaiba, German chamomile, nutmeg, palo santo

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: Mineral Essence, MegaCal, Sulfurzyme, Detoxzyme, Allerzyme, MultiGreens, Life 5, BLM

Rețetă pentru mușchi răniți:

- 10 picături German chamomile
- 8 picături lavender
- 6 picături marjoram
- 3 picături yarrow
- 2 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 50/50 pe mușchii răniți și masați de 3 ori pe zi.

Inflamații datorate infecțiilor

Recomandări

Uleiuri simple: Hyssop, blue cypress, ravintsara, thyme, myrrh

Suplimente: Longevity Softgels, ImmuPro, Detoxzyme, Essentialzyme, Digest+Cleanse, BLM

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 50/50 pe mușchii inflamați și masați de 3 ori pe zi.
- Puneți o compresă rece pe zona dureroasă de 1-3 ori pe zi

Mușchi inflamați

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, wintergreen, black pepper, eucalyptus blue, ginger, spruce, pine, marjoram, peppermint

Amestecuri: PanAway, Deep Relief Roll-On, Peace&Calming, M-Grain, Aroma Siez

Suplimente: MegaCal, Mineral Essence, Power Meal, Sulfurzyme

Rețetă pentru mușchi inflamați 1:

- 2 picături rosemary
- 4 picături marjoram
- 4 picături basil
- 5 picături Idaho balsam fir

Rețetă pentru mușchi inflamați 2:

- 5 picături pine
- 4 picături rosemary
- 4 picături ginger
- 1 picătură vetiver

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături de ulei diluat 50/50, pe mușchii inflamați, de 3 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă pe zona dureroasă de 1-3 ori pe zi

Slăbiciune musculară

Recomandări

Uleiuri simple: Ravintsara, dorado azul, palo santo, Douglas fir, juniper, nutmeg, Idaho balsam fir

Amestecuri: En-R-Gee, The Gift, Sacred Mountain

Suplimente: BLM, Power meal, MultiGreens, Balance Complete, Protein complete, Mega Cal, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și gătit)

Reguli generale

Când selectați uleiurile esențiale pentru leziuni, căutați cauza și tipul leziunii și selectați uleiuri specifice pentru fiecare segment.

De exemplu, o lovitură de curea poate provoca leziuni mușchilor, nervilor și ligamentelor, inflamații, leziuni ale oaselor și posibile leziuni emoționale. Selectați uleiuri specifice fiecărei probleme.

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături diluate 50/50 pe mușchii slăbiți și masați de 3 ori pe zi.

Distrofie musculară

Recomandări

Uleiuri simple: Palo santo, pine, lavender, marjoram, lemongrass, vetiver, Idaho balsam fir

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Relieve It

Suplimente: Essentialzyme, Polizyme, Power Meal, BLM, Pure Protein, MultiGreens, Mineral Essence, Sulfurzyme, Essentialzyme, Super B

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături diluate 50/50 de-a lungul șirei spinării și masați de 3 ori pe zi.

151. MUȘCĂTURĂ DE ȘARPE

ATENȚIE: consultați imediat medicul dacă sunteți mușcați de un șarpe veninos!

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, eucalyptus blue, Idaho balsam fir, copaiba, lemon, patchouli, frankincense, thyme, melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: Purification, Melrose, Thieves

Spray-uri: Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Extern:

- Aplicați local 2-3 picături de ulei diluat 50/50, la fiecare 15 minute, până ajungeți la spital

152. NARCOLEPSIA (vezi probleme cu tiroida)

Narcolepsia este o boală provocată de tulburări ale sistemului nervos central, caracterizată prin necesitatea irezistibilă de a dormi în timpul zilei. Narcolepsia poate fi agravată de disfuncționalități ale hipotalamusului sau tulburări ale glandei tiroide.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, lemon, fleabane (*conyza*), rosemary, black pepper

Amestecuri: Clarity, Brain Power, Awaken, Common Sense, M-Grain

Suplimente: Sulfurzyme, Essentialzyme, Mineral Essence, Juva Power, Power Meal

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-8 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături diluate 50/50 pe tâmpile, în spatele urechilor, pe ceafă, pe frunte și sub nări

153. NEURALGIE

Nevralgia este o durere cauzată de deteriorarea unui nerv. Poate apărea în față, pe șirea spinării sau în orice altă parte. Această durere periodică poate fi urmărită de-a lungul unei căi nervoase. Sindromul tunelului carpian este un tip specific de nevralgie. Primul simptom este o durere temporară ascuțită în nervii periferici.

Recomandări

Uleiuri simple: Marjoram, helichrysum, nutmeg, melaleuca (M. alternifolia), Roman chamomile, rosemary, peppermint

Amestecuri: Ruta VaLa, Relieve It, Peace&Calming, Deep Relief Roll-On, PanAway

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, BLM, Omega Blue, PD 80/20

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Prenolone Plus Body Cream, Ortho Ease Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-5 ori pe zi
- Aplicați local o compresă rece de 2-3 ori pe zi

Tehnica indicatorului pentru nevi deteriorați

”Tehnica indicatorului” folosește un indicator cu un vârful rotunjit de forma unui pix, pentru a stimula anumite zone ale pielii, după aplicarea uleiurilor esențiale pe zona respectivă. Funcționează foarte bine pe punctele Vita Flex ale picioarelor dar poate să gâdile foarte tare. Această stimulare activează circulația sângelui pe zona respectivă, crescând conținutul de substanțe nutritive și procesul de vindecare. În cazul nervilor deteriorați, aplicați 4-6 picături de peppermint sau un alt ulei esențial, de-a lungul șirei spinării. Folosiți mișcări ușoare pe țeșururi, între fiecare vertebră, între fiecare coastă de pe încheieturile vertebrelor, începând de la baza coloanei, pe fiecare parte a acesteia, până la gât. Aplicați o presiune medie prin mișcări de balansare timp de 1-10 secunde, pe fiecare zonă. Apoi repetați procesul încă odată, de-a lungul coloanei, în dreptul fiecărei vertebre.

154. NEVRITĂ

Nevrita este o stare patologică constând într-o afecțiune inflamatoare a nervilor periferici, care se manifestă prin scăderea sau pierderea sensibilității și chiar prin paralizii parțiale. Este cauzată de obicei de expunerea prelungită la temperaturi scăzute, intoxicarea cu metale grele, diabet, deficit de vitamine (avitaminoză și pelagră), precum și de boli infecțioase (febra tifoidă și malaria).

Simptome: dureri, arsuri, amorțeală sau furnicături, slăbiciune musculară sau paralizie

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, juniper, vetiver, valerian, thyme, yarrow, clove, lavender, nutmeg, copaiba

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On, Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, Omega Blue, PD 80/20, Ultra Young+Oral Spray

Creme sau loțiuni: Regenolone Moisturizing Cream, Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-5 ori pe zi
- Aplicați local o compresă rece de 2-3 ori pe zi

155. NEVROPATII

Nevropatia este o boală a sistemului nervos central caracterizată prin tulburări ale funcțiilor psihice, rezultată de obicei în urma unei condiții auto-imune.

Degradarea acestor nervi periferici (alții decât cei ai coloanei vertebrale sau cerebrali) începe în general cu furnicături în mâini și picioare și se răspândește ușor de-a lungul membrilor și trunchiului.

Amorțeala, sensibilitatea pielii, dureri nevralgice și slăbirea mușchilor se dezvoltă la diferite grade. Cele mai comune cauze includ complicații diabetice (nevropatii diabetice), alcoolism, tumorici datorate deficienței de vitamina B12, excesul de analgezice, expunerea și absorbția de chimicale, metale, pesticide, etc.

Vitaminele B și mineralele precum magneziu, calciu, potasiu, și sulf organic sunt importante în restaurarea nervilor deteriorați și îndepărtarea durerii provocate de inflamarea nervilor.

Fleabane (conyza) poate stimula producerea de pregnenolon și a hormonilor umani de creștere. Pregnenolonul ajută la repararea mielinei deteriorate. Juniper ajută, de asemenea la repararea nervilor deteriorați.

Dacă problema o reprezintă paralizia, este posibilă o regenerare de până la 60%. Dacă, totuși deteriorarea nervilor este prea severă, tratamentul nu ajută. Dacă deteriorarea începe să se întoarcă, va fi urmată de durere. Aplicați local câte picături de PanAway nediluat.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, Roman chamomile, vetiver, valerian, geranium, yarrow, goldenrod, helichrysum, cedarwood, frankincense, lavender, fleabane (conyza), nutmeg

Amestecuri: Aroma Siez, Peace&Calming, PanAway, Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On

Suplimente: Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, Omega Blue, PD 80/20, Multigreens, Mineral Esence, Longevity Softgels

Creme de corp: Prenolone Plus Body Cream

Rețetă pentru nevropatii 1:

- 3 picături de frankincense
- 3 picături geranium
- 3 picături lavender

Rețetă pentru nevropatii 2:

- 3 picături geranium
- 3 picături fleabane (conyza)
- 3 picături cedarwood

- 2 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați sau inhalați Peace&Calming de 2-4 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50, pe zona afectată de 3-5 ori pe zi
- Aplicați o compresă rece pe zona afectată de 2-3 ori pe zi

156. OREION (inflamația glandei parotide)

Oreionul este o boală virală acută și contagioasă marcată de cefalee, febră și inflamarea glandelor salivare. Agentul care cauzează boala este un paramixovirus care se răspândește prin contact direct, prin picăturile de aer și prin urină.

Recomandări

Uleiuri simple: Dorado Azul, thyme, melaleuca (*M. alternifolia*), ravintsara, melissa, myrrh, blue cypress, wintergreen

Amestecuri: R.C. Raven, Breath Again Roll-On, Thieves, Deep Relief Roll-On, Juva Cleanse

Suplimente: ImmuPro, Super C, Super C Chewable, Exodus II, Inner Defence, Essentialzyme, Detoxzyme, Juva Power, Sulfurzyme, Power Meal

Aplicare și utilizare

Inhalare:

Notă: Unele studii arată că efectul expectorant al uleiurilor esențiale se obține mai repede și este mai puternic prin inhalare decât prin înghițire.

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50, în spatele urechii de 4 ori pe zi
- Folosiți Tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână
- Puneți o compresă caldă de 1-3 ori pe zi, în jurul gâtului și a fălcilor.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 2 ori pe zi.

157. OBEZITATE (vezi depresie)

Tratamentele hormonale naturale care folosesc progesteron (pentru femei) și testosteron (pentru bărbați) pot fi cele mai eficiente tratamente pentru obezitate. La femei, nivelul de progesteron scade dramatic după menopauză, iar asta poate duce la o creștere substanțială în greutate, în mod particular în jurul șoldurilor și a coapselor. Folosirea cremelor și serumurilor de piele pentru a înlocui pierderea progesteronului, poate da rezultate bune în pierderea grăsimii.

Prin inhalare sau pulverizare a uleiurilor esențiale, se poate obține un impact pozitiv imediat asupra stărilor de foame și a apetitului. Simțul olfactiv este singurul simț care poate avea efecte directe asupra regiunii limbice a creierului. Studii efectuate la Universitatea din Viena au arătat că unele uleiuri esențiale și componentii lor de bază pot stimula fluxul sangvin și activitățile din centrul emoțional al creierului.

Influența aromelor pot penetra amigdala până în centrul creierului în așa fel încât inhalarea frecventă a aromelor plăcute poate reduce în mod semnificativ apetitul. Dr. Alan Hirsh, în studiile sale a arătat pierderi mari în greutate la pacienții săi care au folosit arome de ulei de peppermint și vanilla, învingând în mod absolut pofta de mâncare.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, Roman chamomile, nutmeg, clove, grapefruit, fennel, cinnamon, lavender, frankincense, vanilla absolute

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Juva Cleanse, Joy, The Gift, 3 Wise Man, sacred Mountain, White Angelica, Gathering

Suplimente: Omega Blue, Balance Complete, Juva Power, Thyromin, Detoxzyme, Digest + Cleanse

Creme și Serumuri: Progessence Plus Serum, Prenolone Plus Body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați un strop dintr-un ulei esențial sub nas și inhalați încet.
- Masați tălpile picioarelor înainte de culcare, cu 2-4 picături de ulei nediluat.

158. OSTEOPOROZA (pierderea densității osoase)

Osteoporoza este cauzată de următorii 4 factori principali:

- Deficiența de progesteron
- Lipsa magneziului și a borului din alimentație
- Lipsa vitaminei D din alimentație
- Lipsa calciului alimentar

Progesteronul natural este singura cale eficientă de a crește densitatea osoasă la femeile de peste 40 de ani. Studii clinice efectuate de dr. John Lee, au arătat o creștere dramatică a densității osoase prin folosirea a 20 mg de progesteron aplicat extern zilnic.

Calciul, magneziul și borul sunt câteva dintre cele mai importante minerale pentru sănătatea oaselor și de obicei sunt insuficiente sau lipsesc din majoritatea dietelor moderne. Magneziu, în special, este important pentru tăria oaselor, dar majoritatea americanilor consumă doar o pătrime din doza zilnică de 400mg recomandată pentru sănătatea oaselor.

Calciul și magneziul nu se metabolizează corect atunci când sunt consumate, din cauza unei flore intestinale slabe și a excesului de fitați din alimentație (o problemă a vegetarianilor). Fitații se găsesc în nuci, alune, semințe și orez. Enzimele precum fitații sunt esențiale pentru creșterea absorbției de calciu prin eliberarea calciului din complecși de fitați insolubili.

Lipsa vitaminei D (calciferol) a devenit epidemică printre persoanele în vârstă și a dus la o deficiență în absorbția calciului în alimentație.

Mega Cal, AlkaLime și Mineral Essence sunt surse esențiale de calciu și magneziu, minerale esențiale pentru oase puternice. Mineral Essence este o sursă excelentă de magneziu și alte minerale.

Evitați consumul de băuturi carbogazoase, deoarece extrag calciul din oase din pricina acidului fosforic pe care îl conțin.

Studiile arată că majoritatea femeilor care fac antrenamente de rezistență de 3-4 ori pe săptămână, nu se îmbolnăvesc de osteoporoză.

Recomandări

Uleiuri simple: Wintegreen, Idaho balsam fir, palo santo, frankincense, thyme, cypress, peppermint, marjoram, rosemary, basil

Amestecuri: PanAway, Aroma Siez, Purification, Melrose, Sacred Mountain, Relieve It

Suplimente: MegaCal, Essentialzyme, Detoxzyme, AlkaLime, Mineral Essence, BLM, Polyzyme, Super Cal, Sulfurzyme, Thyromin

Creme și Serumuri: Prenolone Plus Body Cream, Progessence Plus Serum

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături de ulei diluat 50/50 pe șirea spinării (pe zona afectată) de 2-3 ori pe zi.

159. PROBLEME ALE PROSTATEI

Progesteronul natural este unul dintre cele mai bune remedii naturale pentru inflamarea prostatei (PBH) care poate obstrucționa fluxul urinar și poate duce la impotență. Cremele de piele sunt cele mai eficiente mijloace de eliberare a hormonilor.

Oamenii de știință pun cea mai mare incidență a cancerelor dependente de hormoni (cancerul mamar, ovarian, de prostată și de testicule) pe seama expunerii la perturbatori endocrini din mediu. Contaminarea provenită de la cele 39 de petrochimice precum DDT, PCB, pesticide, ftalatul DBP, steroizii sintetici din carne, toate acestea sunt implicate în interferarea cu hormonii receptori, făcându-i pe aceștia incapabili să funcționeze corect, ceea ce duce până la urmă la cancer.

Pentru problemele de prostată, uleiul de peppermint acționează ca un antiinflamator pentru prostată. Saw palmetto, *pygeum africanum* și uleiul din semințe de dovleac ajută la reducerea inflamării prostatei.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, Idaho balsam fir, oregano, sage, yarrow, thyme, wintergreen

Amestecuri: Mister, EndoFlex, Australian Blue

Suplimente: Prostate health (o bună sursă de zinc care reduce inflamarea prostatei), Master Formula His

Creme și uleiuri: Protec, Prenolone Plus body Cream

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 20/80 pe zona dintre rect și scrot de 2 ori pe zi. Amestecul Mister este foarte bun în acest sens
- Masați punctele Vita Flex de reproducere de pe picioare, cu 4-6 picături de ulei, de 2 ori pe zi
- Aplicați rectal, în fiecare seara timp de 7 zile, faceți o pauză de 7 zile iar apoi repetați

160. PIOREE

Uleiurile esențiale pot fi unele dintre cele mai bune tratamente împotriva bolilor de gingie precum gingivita și pioreea (scurgere purulentă dintr-un focar infecțios). De exemplu, substanța activă din uleiul de cuișoară este eugenolul, care este folosit ca un dezinfectant dental și unul dintre cei mai eficienți distrugători de germeni.

Recomandări

Uleiuri simple: Clove (diluat 50/50), thyme (diluat 50/50), oregano (diluat 50/50), wintergreen

Amestecuri: Thieves, Exodus II

Suplimente: BLM, Mineral Essence, Essentialzyme, Detoxzyme, MegaCal, Power Meal, Inner Defense

Îngrijire orală: Thieves Dentarome Plus Toothpaste, Thieves Lozenges, Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Dentarome Toothpaste, Thieves Dental Floss

Aplicare și utilizare

Extern:

- Puneți 1-2 picături de Thieves pe periuța de dinți sau 1-2 picături de Thieves pe pasta de dinți Dentarom
- Puneți o picătură de Thieves direct pe dintele sau gingia afectată.
- Folosiți oricare dintre uleiurile sau amestecurile recomandate, pe periuța de dinți sau împreună cu pasta de dinți. În general, 1-2 picături sunt suficiente. Pentru unele persoane, unele uleiuri vor fi foarte fierbinți. Chiar și o singură picătură amestecată cu pastă de dinți poate părea foarte puternică, dar după un minut senzația de fierbinte va dispărea și vă veți simți gura foarte curată și proaspătă. Multe persoane folosesc o picătură de Thieves direct pe periuța de dinți, fără să mai pună și pastă de dinți.

Oral:

- Faceți gargară de 4-6 ori pe zi cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash.
- Amestecați 1-2 picături de clove cu oricare dintre uleiurile recomandate, într-un pahar cu apă și faceți gargară.
- Folosiți sprayul Thieves Spray de câteva ori pe zi

161. PANCREATITE

Pancreatita este o afecțiune a pancreasului care poate fi acută sau cronică. Pancreatita acută poate fi declanșată de un blocaj brusc în conducta principală a pancreasului, ceea ce face ca enzimele pancreatice să se activeze în interiorul organului, iar o parte să iasă în afara locului unde sunt produse și stocate și să producă efectul de digestie a țesuturilor în care s-au revărsat (pancreas sau organele abdominale din jurul pancreasului). Substanțele rezultate din acest proces de digestie se resorb în sânge și duc la tulburarea funcționării inimii, ficatului sau plămânilor iar prin iritarea țesutului nervos din abdomen generează dureri foarte mari.

În pancreatita cronică, distrugerea unor zone de țesut pancreatic scade cantitatea de enzime și uneori și de hormoni, digestia nu se mai produce complet iar substanțele nutritive se pierd în materiile fecale, ducând la denutriția organismului; lipsa hormonilor pancreatici poate genera diabet zaharat.

Simptome:

- Dureri abdominale
- Dureri musculare
- Stări de vomă
- Icter

- Umflături abdominale
- Hipertensiune arterială bruscă
- Scădere rapidă în greutate
- Febră

În cazul pancreatitei acute, un post total de 4-5 zile este una dintre cele mai sigure și mai eficiente metode de atenuare a problemei. În cazul unei infecții, postul trebuie combinat cu o stimulare de imunitate prin folosirea amestecului Exodus II combinat cu vitamina C și complexul de vitamina Super B.

Cum funcționează MSM pentru controlul durerii

Când presiunea lichidului din interiorul celulelor este mai mare decât cea din exterior, se produce durerea. MSM, care se găsește în Sulfurzyme, echilibrează presiunea lichidului din interiorul celulelor și ajută să se echilibreze învelișul proteic al celulelor, astfel încât apa să poată fi transferată cu ușuriță înăuntru și înafară.

Recomandări

Uleiuri simple: Geranium, peppermint, oragano, vetiver, mountain savory, orange

Amestecuri: Exodus II, DI-Gize, Thieves, ImmuPower

Suplimente: Multi Greens, Super B, Super C, Super C Chewable, Digest+Cleanse, Omega Blue, Essentialzyme, Polyzime, Detoxzyme

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați Tehnica Rain Drop de 2 ori pe săptămână
- Retenție: faceți clismă cu uleiurile recomandate de 3 ori pe săptămână

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă de 3 ori pe săptămână

162. PARAZIȚI INTESTINALI

Multe tipuri de paraziți folosesc substanțele nutritive în timp ce elimină toxine; lucrul acesta lasă organismul epuizat, slăbit de substanțe nutritive și susceptibil la boli infecțioase.

Uneori, paraziții pot rămâne în stare latentă în organism iar apoi să se activeze în momentul ingerării unui anumit aliment sau băutură. Lucrul acesta poate duce la apariția și dispariția simptomelor, chiar dacă paraziții sunt prezenți în organism tot timpul.

Parazitul *Cryptosporidium Parvum* poate fi prezent în multe ape din orașe sau în apa de la robinet. Pentru a îndepărta acest parazit, apa trebuie distilată sau filtrată folosind un filtru de 0,3 microni.

Simptome:

- Oboseală
- Slăbiciune
- Diaree
- Scaune sângeroase
- Durere cronică
- Pierderea greutateii
- Gaze și balonări
- Crampe
- Grețuri
- Tranzit intestinal neregulat

Primul pas pentru combaterea paraziților este începerea unui program de post și detoxifiere. O curățare a colonului este foarte importantă.

Di-Gize și ParaFree pentru combaterea paraziților

Amestecurile de uleiuri esențiale Di-Gize și capsulele gelatinoase ParaFree sunt surse foarte bune pentru combaterea paraziților.

Di-Gize: Adăugați 6 picături într-o linguriță de V-6 Vegetable Oil Complex sau într-o linguriță de lapte de soia, de orez, de migdale sau de capră și luați ca supliment alimentar de 2 ori pe zi sau puneți 15 picături într-o capsulă

și consumați de 3 ori pe zi timp de 7 zile. Di-Gize se mai poate dilua în ulei de masaj și se aplică pe abdomen.

ParaFree: Luați 5 pastile gelatinoase, de 2-3 ori pe zi timp de 21 de zile, apoi faceți o pauză de 7 zile. Repetați procedeul de până la 3 ori pentru obținerea rezultatelor dorite.

Recomandări

Uleiuri simple: Tarragon, fennel, Idaho tansy, basil, peppermint, ginger, nutmeg, melaleuca (*M. alternifolia*), rosemary, cumin

Amestecuri: Di-Gize, Thieves, Juva Flex, Juva Cleanse

Suplimente: Digest+Cleanse, Essentialzyme, Detoxzyme, ICP, ComforTone, JuvaPower, ParaFree, Inner Defense, Life 5

Rețetă pentru clismă:

- 4 picături ginger
- 4 picături Di-Gize
- 16 picături V-6 vegetable Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Puneți o compresă caldă cu uleiurile recomandate pe zona intestinului, de 2 ori pe săptămână
- Masați zilnic punctele Vita Flex ale intestinului subțire și colonului, cu 6 picături de ulei (zona gleznei de la ambele picioare)
- Retenție: faceți clismă cu amestecul recomandat în rețeta de mai sus în fiecare seara, timp de 7 zile; întrerupeți 7 zile iar apoi repetați ciclul de 3 ori pentru a elimina toate stadiile de înmulțire a paraziților.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă de 3 ori pe săptămână.
- Adăugați puțin ulei din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți de 1-3 ori pe zi.

163. PLEUREZIE

Pleurezia este o boală care constă în inflamația acută sau cronică a pleurei pulmonare, însoțită adesea de o abundentă secreție de lichid seros, purulent sau hemoragic.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, German chamomile, ravintsara, euclayptus blue, dorado azul, eucalyptus (E. radiata), wintergreen

Amestecuri: PanAway, Raven, Exodus II, Thieves

Suplimente: Sulfurzyme, Mineral Essence, Juva Power, Super C, Super C Chewable, Omega Blue, Digest + Cleanse, ICP

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 5-7 picături de ulei diluat 20/80, și masați gâtul și pieptul de 2-3 ori pe zi
- Aplicați zilnic o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe gât, piept și pe partea de sus a spatelui
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână
- Aplicați 1-3 picături pe punctele Vita Flex ale plămânilor de pe picioare

164. PNEUMONIE

Recomandări

Uleiuri simple: Thyme, ravintsara, eucalyptus (E. radiata) și (E. globulus), mountain savory, clove, oregano, melaleuca (M.alternifolia), eucalyptus blue, dorado azul

Amestecuri: Raven, Melrose, R.C., Thieves, Breathe Again Roll-On

Suplimente: Super C, Super C Chewable, Inner Defense, Longevity Softgels, MultiGreens, ImmuPro, Digest+Cleanse, Life 5

Îngrijire orală: Thieves Spray, Thieves Lozenges, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Rețetă pentru pneumonie:

- 8 picături de ravintsara
- 10 picături eucalyptus (E. globulus)
- 2 picături oregano
- 2 picături dorado azul

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Aplecați-vă cu fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop pentru a se crea aburi. Inhalați de 2-3 ori pe zi.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-6 picături de ulei diluat 50/50, pe gât și pe piept la nevoie.
- Aplicați 2-3 picături pe punctele Vita Flex ale plămânilor de pe picioare de 2-4 ori pe zi
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe gât, piept și zona de sus a spatelui de 1-3 ori pe zi.
- Rectal: folosind unul dintre amestecurile recomandate, combinați 20 de picături cu 1 lingură de ulei de măsline și introduceți în rect cu o seringă. Rețineți peste noapte. Repetați procedeul în fiecare seara, timp de 5-6 zile.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi

165. POLIOMIELITA

Poliomielita este o maladie infecțioasă a sistemului nervos central care afectează neuronii motori din coarnele medulare anterioare și se manifestă prin paralizii flasce și atrofii musculare. Este caracterizată de febră, gât inflammat, dureri de cap, stări de vomă și uneori înțepenirea gâtului și a capului. În 1% din cazuri, virusul pătrunde în sistemul nervos central și determină lezarea neuronilor motori din substanța cenușie medulară.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, melaleuca (M. alternifolia), mellisa, peppermint, sandalwood, palo santo, ravintsara, wintergreen, blue cypress, oregano, thyme, mountain savory

Amestecuri: The Gift, Aroma Siez, Valor, Valor Roll-On

Suplimente: ImmuPro, Digest+Cleanse, Life 5

Rețetă pentru poliomielită:

- 6 picături de lemon
- 10 picături ravintsara
- 7 picături frankincense
- 10 picături wintergreen
- 8 picături blue cypress
- 15 picături myrrh

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-2 picături de ulei diluat sau nediluat
- Puneți o picătură de ulei sub nas și inhalați
- Aplicați Tehnica Rain Drop de 3 ori pe săptămână

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei recomandat de 2 ori pe zi

166. PETE HEPATICE

Recomandări

Uleiuri simple: Lemn de santal, chiparos albastru, levănțică, nucșoară

Amestecuri: Di-Gize, GLF

Rețetă pentru petele hepatice:

- 20 picături de ulei de avocado
- 6 picături lemn de Santal
- 4 picături chiparos albastru
- 4 picături levănțică
- 4 picături nucșoară

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri de uleiuri diluate sau nediluate, depinde de uleiurile pe care le folosiți. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații despre aplicarea uleiurilor pe piele.

- Aplicați 2-4 picături de ulei simplu pe petele hepatice, masând zonele afectate de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni

167. PLOȘNIȚE

Ploșnițele reprezintă o experiență foarte neplăcută. Unele sunt atât de mici încât par urme de murdărie pe care le îndepărtezi de pe așternuturi. Nu poți să știi dacă sunt vii, decât dacă le privești la microscop. Se dezvoltă în mediu umed și cald iar atunci când te trezești dimineața, ești uimit de numeroasele pișcături pe care le ai în cele mai neașteptate locuri.

Mâncărimea este oribilă și durează până la o săptămână. Este uimitor cum o insectă atât de mică, aproape microscopică, poate cauza mușcături atât de profunde. Uleiurile esențiale sunt răspunsul la substanțele chimice cele mai periculoase. Unele uleiuri au capacitatea de a omorî chiar în momentul contactului cu insecta. Gândul că dormi cu aceste creaturi mici și flămânde este distrugător, dar știind că sunt moarte este mai puțin înfiorător.

Dacă bănuiți că aveți ploșnițe, spălați toată lenjeria în apă fierbinte și adăugați 10-15 picături de Thieves, palo santo, oregano, thyme, Citrus Fresh, Melrose etc, și urmăriți ce este cel mai bine pentru dvs. După ce faceți patul, spreiați cu un ulei sau cu una dintre rețete, dimineața și seara pentru a vă asigura că nu se mai întorc.

Dacă locuiți într-un mediu cald și umed, probabil va trebui să spreiați cel puțin odată sau de două ori pe zi.

Următoarele rețete funcționează pentru majoritatea insectelor dar au fost testate pe ploșnițe.

Rețetă Nr. 1:

Amestecați 20 de picături de Thieves cu 2-3 căni de apă, amestecați bine și spreiați pernele și cearșafurile.

Rețetă Nr. 2:

- 20 picături palo santo
- 20 picături Idaho tansy
- 10 picături eucalyptus blue

Rețetă Nr. 3:

- 20 picături palo santo
- 20 picături idaho tansy.

Amestecați și spreiați. Diluați cu apă atât cât considerați. Va trebui să experimentați pentru a vedea cum este mai bine. Spreiați așternuturile și îmbrăcămintea pentru a omorî toate insectele care ar putea fi ascunse în haine sau în altă parte unde suspectați că ar putea fi.

168. PIETRE LA RINICHI

Pietrele la rinichi pot cauza dureri foarte puternice și infecții periculoase. Trebuie consultat medicul specialist întotdeauna înainte de începerea vreunui tratament pentru pietre la rinichi.

Piatra la rinichi este o bucată de material tare care se formează în rinichi din minerale sau proteine desprinse în urină. Ocazional, pietrele mai mari se pot bloca în uretră, în vezica urinară sau ureter, ceea ce duce la blocarea urinei și la dureri foarte mari.

Există patru tipuri de piatră la rinichi:

- Pietre formate din calciu (cel mai comun tip)
- Pietre formate din magneziu și amoniac
- Pietre formate din acid uric
- Pietre formate din cistină (cel mai rar tip)

Simptomele pot include următoarele:

- Durere persistentă și puternică în partea de jos a spatelui
- Sânge în urină
- Leșin

Este foarte important să beți multă apă (cel puțin 8 pahare pe zi), pentru a ajuta la eliminarea pietrelor.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, lemonm, frankincense, geranium, juniper, orange, wintergreen, lemon

Suplimente: Essentialzyme, Detoxzyme, K & B, Polyzyme

Lichide: Oțet din cidru de măr

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați punctele Vita Flex ale tălpilor cu 2-4 picături de ulei nediluat, înainte de culcare.
- Puneți o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat
- Aplicați 6-10 picături dintr-un ulei nediluat, deasupra rinichilor, de 1-2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Adăugați câteva picături din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic. Vedeți instrucțiunile de la începutul capitolului.
- Luați 2 capsule cu uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

- Puneți câteva picături de ulei într-un pahar cu lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi.

169. PSORIASIS

Psoriasis este o afecțiune neinfecțioasă a pielii, marcată de pete pe piele sau de exfolierea pielii. Ea apare în anumite zone precum scalpul sau poate afecta 80-90 % din suprafața corpului.

Creșterea prea rapidă a celulelor pielii este cauza principală a apariției acestei afecțiuni. În unele cazuri, celulele pielii cresc de 4 ori mai mult decât normal, ceea ce duce la formarea de straturi argintii care se exfoliază.

Simptome:

- Apare pe coate, pe piept, genunchi și scalp
- Mici umflături roșiatice acoperite cu o crustă albă-argintie
- Boala poate fi limitată la o porțiune mică a trupului sau se poate extinde pe toată suprafața acestuia
- Eruptia se micșorează după expunerea la lumina soarelui
- Eruptia apare pe o perioadă de mai mulți ani

Recomandări

Uleiuri simple: Patchouli, helichrysum, rose, melissa, German chamomile, lavender, Roman chamomile, melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: Gentle Baby, Juva Flex, Juva Cleanse, Melrose

Suplimente: ICP, ComfortTone, Essentialzyme, Life 5, Balance Complete, AlkaLime, Juva Tone, Juva Power, Sulfurzyme

Unguente de corp: Tender Tush, Rose Ointment

Rețetă pentru psoriasis:

- 2 picături de patchouli
- 2 picături de Roman chamomile
- 2 picături lavender
- 2 picături melaleuca (*M. alternifolia*)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, de 4-8 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat pe zona afectată, de 2 ori pe zi
- Adăugați 6-10 picături de ulei într-o linguriță de loțiune de corp și aplicați zilnic pe zona afectată.
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei esențial pe spate, de trei ori pe săptămână.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, odată pe zi

170. PARALIZIE CEREBRALĂ

Efectele paraliziei cerebrale variază foarte mult, cauzând îngreunarea mișcării asociată cu reflexe exagerate sau rigiditatea membrelor și trunchiului, poziție anormală, mișcări involuntare, nesiguranță a mersului, sau o combinație a acestora.

Este cauzată de cele mai multe ori de o dezvoltare anormală a creierului înainte de naștere sau de leziuni în procesul nașterii. Persoanele care suferă de paralizie cerebrală, au de obicei și alte afecțiuni legate de dezvoltarea creierului, precum disabilități intelectuale, probleme cu auzul și cu vederea sau atacuri de apoplexie.

Semne și simptome:

- Mușchi rigizi și reflexe exagerate (spasticitate)
- Mușchi rigizi cu reflexe normale (rigiditate)
- Lipsa coordonării musculare, tremur sau mișcări involuntare
- Dezvoltarea precară a abilităților motorii precum împinsul cu mâinile, ridicarea sau mersul târâș
- Apucarea obiectelor doar cu o mână sau târârea piciorului în timpul mersului
- Dificultate la mâncare și înghițire, salivare excesivă
- Dezvoltarea precară a vorbirii sau dificultăți în vorbire
- Dificultăți în ridicarea jucăriilor, a lingurii etc.

Cercetările medicale nu au găsit un răspuns dar au oferit diferite tratamente și medicamente în efortul de a ajuta. Medicina naturistă oferă ajutor din aceeași dorință de a vedea rezultate. Datorită faptului că uleiurile esențiale traversează bariera creierului, ele pot stimula activitatea cerebrală într-un mod netoxic, așteptând și sperând să apară rezultate bune.

Au fost încercate diferite rețete de către diferite persoane, ceea ce a dus la informațiile de mai jos. Investigând în continuare pe baza suplimentelor și a remediilor naturale, multe alte lucruri vor fi descoperite. Riscul este minim, iar câștigul poate fi imens.

Rețetă pentru paralizie cerebrală:

- 15 picături de fankincense
- 12 picături de myrrh
- 10 picături Idaho balsam fir
- 10 picături Fleabane (conyza)
- 4 picături peppermint

Se iau 3 capsule pe zi: dimineața, la prânz și seara. Folosiți rețeta pentru tehnica RainDrop, de 2 ori pe zi: dimineața și seara.

Folosind acest tratament, un băiețel de 7 ani cu paralizie cerebrală și autism, după o lună a fost capabil să calce pe toată talpa, fără ajutorul cârjelor, testele școlare s-au îmbunătățit cu 28% iar atenția a crescut cu 30%.

171. PĂDUCHII

Cel mai comun remediu pentru păduchi (pediculosis) și ouăle lor (nits) este hexaclorura de benzen, un policlorurat chimic foarte toxic care se aseamănă în structură cu pesticidele precum DDT sau clorura de etil. Este atât de periculos încât dr. Guy Sansfacon, directorul Centrului de Control al substanțelor otrăvitoare din Canada, a cerut să fie interzis.

Uleiurile esențiale oferă o alternativă sigură și eficientă. Un studiu efectuat în 1996 în Islanda, a demonstrat eficiența următoarelor uleiuri esențiale asupra păduchilor de păr: semințe de anason, foi de scorțișoară, cimbru, melaleuca (*M. alternifolia*), peppermint și nutmeg conținute în șampoane și produse de păr.

Recomandări

Uleiuri simple: Melaleuca (*M. alternifolia*), lavender, peppermint, thyme, geranium, nutmeg, rosemary, cinnamon

Rețetă împotriva păduchilor:

- 4 picături thyme
- 2 picături lavender
- 2 picături geranium

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese.

- Adăugați o linguriță de ulei diluat 50/50 în șampon și masați scalpul.
- Acoperiți cu un prosop și lăsați cel puțin ½ oră.
- Clătiți bine folosind o cană de Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, masând părul și scalpul. Lăsați să acționeze 10 minute și clătiți.

172. POJAR

Pojarul, sau rujeola este o infecție respiratorie foarte contagioasă, cauzată de un virus. Afectează toată suprafața corpului și se manifestă prin erupții pe piele și simptome asemănătoare răcelii - febră, tuse și nas înfundat.

Fiind provocată de un virus, simptomele dispar de la sine, fără tratament medical, odată ce virusul iese din organism. O persoană care are pojar trebuie să consume multe lichide, să se odihnească și să evite contagiarea altor persoane.

Primele simptome ale infecției sunt de obicei, o tuse seacă, nas înfundat, febră ridicată și ochi umezi și roșii. Un alt indiciu al rujeolei sunt petele Koplik, mici pete albe, proeminente, comparabile cu grăuntele de gris, situate în dreptul primului molar inferior, mai rar pe gingii. Apar în ultimele zile ale perioadei de incubație și dispar când apare erupția pe corp. În următoarele zile temperatura crește (40 de grade Celsius) și apare erupția cutanată, întâi la nivelul feței, apoi pe trunchi și membre.

Erupția este formată din macule congestive care dispar la presiune, de culoare roz, la început mici apoi mai mari cu margini dintate; petele ușor reliefate și catifelate la pipait de obicei confluează, lăsând porțiuni de piele sanatoasă.

După 2-3 zile elementele eruptive palesc și dispar în ordinea în care au apărut lăsând în urma lor pete galbui-cafenii, urmand apoi o descuamare finală.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, Roman chamomile, melaleuca (*M. alternifolia*), clove, thyme, German chamomile, ravintsara

Amestecuri: Thieves, Melrose

Suplimente: Inner Defense, Digest + Cleanse, ImmuPro, Super C, Super C Chewable, Longevity Softfels, Life 5

Rețetă pentru pojar:

- 10 picături lavender
- 10 picături German chamomile
- 5 picături ravintsara
- 5 picături melaleuca (*M. alternifolia*)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o dischetă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 2-3 picături de ulei diluat 50/50 de 3-5 ori pe zi
- Amestecați 6-9 picături din oricare ulei recomandat cu sare de baie și stați în apă aprox. 30 de minute pe zi
- Amestecați 6-9 picături dintr-un ulei recomandat cu o cană de apă, agitați bine și aplicați pe un burete cu care să vă spălați corpul de 1-2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți 5 picături dintr-un ulei recomandat într-o capsulă și luați de 2-3 ori pe zi.

173. RENUNȚARE LA FUMAT (vezi adicții)

Recomandări

Uleiuri simple: Cinnamon, clove, nutmeg, peppermint, Roman chamomile, clary sage

Amestecuri: Thieves, Harmony, Juva Cleanse, Peace&Calming, GLF

Suplimente: Essentialzyme, Life 5, ICP, ComforTone, JuvaTone, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și gătit)

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Inhalați uleiurile care vă plac cel mai mult, ori de câte ori simțiți nevoia de a fuma
- Pulverizați timp de 30 de minute, de 4-5 ori pe zi sau la nevoie

Înghițire și oral

- Curățați colonul și ficatul cu ICP, ComforTone, Essentialzyme și Juva Tone
- Puneți o picătură de Thieves pe limbă de fiecare dată când apare nevoie de a fuma
- Juva Tone, JuvaPower și JuvaSpice (pentru salate și gătit) detoxifică ficatul, ceea ce duce la reducerea poftelor de nicotină și cafeină. Luați 3 tablete de JuvaTone de 3 ori pe zi și 2 lingurițe de JuvaPower sau JuvaSpice, zilnic.

174. RĂNI, ZGÂRIETURI SAU TĂIETURI

Atunci când selectați uleiuri esențiale pentru suprafețe rănite, aveți în vedere nevoile întregului organism, nu doar rana în sine. Analizați cauza și tipul de rană și alegeți uleiuri pentru fiecare aspect al traumei. De exemplu, o rană poate cuprinde o deteriorare a mușchilor, a nervilor, a ligamentelor, inflamații, infecții, rupturi de oase, febră și posibil o traumă emoțională. Prin urmare, alegeți un ulei sau un amestec specific fiecărei nevoi.

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, eucalyptus (E. globulus), dorado azul, cypress, wintergreen, thyme, oregano, German chamomile, lavender, melaleuca (M.alternifolia), mountain savory, frankincense, myrrh, helychrisum, eucalyptus blue

Amestecuri: The Gift, 3 Wise Men, Melrose, Aroma Siez, Aroma Life, Purification, Trauma Life, Peace&Calming, R.C., RutaVaLa, RutaVaLa Roll-On, Stress Away Roll-On, Tranquil Roll-On, LavaDerm

Îngrijire orală: Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Extern: Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați uleiurile recomandate 50/50 și aplicați local 2-6 de 1-4 ori pe zi
- Aplicați LavaDerm pe zona afectată

Rețetă pentru zgârieturi și vânătăi (poate fi folosit la copii și bebeluși)

- 1 picătură cistus
- 4 picături lavender
- 1 picătură myrrh

Rețetă pentru tăieturi infectate:

- 7 picături geranium
- 5 picături myrrh
- 3 picături melaleuca (*M. alternifolia*)

Notă: Uleiul de peppermint poate ustura atunci când se aplică pe o rană deschisă. Pentru a reduce disconfortul, diluați cu ulei de lavender sau puneți ulei de etanșare, înainte de a aplica pe rană. Atunci când se aplică pe o rană sau o tăietură care are crustă, un amestec de peppermint diluat va răci, va înmuia și va reduce inflamația țesutului deteriorat.

Pentru reducerea sângerării:

Recomandări

Uleiuri simple: helychrisum, cistus, cypress, vetiver, valerian, frankincense, myrrh

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați compresă rece pe zona infectată de 1-2 ori pe zi până când se oprește sângerarea

Rețetă pentru compresă de pus pe rană:

- 5 picături geranium
- 5 picături lemon
- 5 picături German chamimile
- 2 picături helychrisum

Pentru reducerea cicatricilor:

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, sandalwood, cistus, lavender, geranium, helichrysum, myrrh

Amestecuri: Gentle Baby, Valor, Melrose

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați un ulei recomandat 50/50, și aplicați 2-4 picături pe rană, de 2-5 ori pe zi

Rețetă pentru reducerea cicatricilor 1:

- 3 picături sandalwood
- 3 picături frankincense
- 2 picături spikenard
- 1 picătură vetiver

Rețetă pentru reducerea cicatricilor 2:

- 10 picături geranium
- 6 picături lavender
- 8 picături helichrysum
- 4 picături patchouli

Melaleuca (*M. alternifolia* - arbore de ceai

În timpul celui de al 2-lea război mondial, melaleuca sau uleiul din arbore de ceai, a fost folosit pentru efectele sale puternice antimicrobiene și pentru prevenirea infecțiilor în rănilor deschise.

Melrose este un amestec care conține două tipuri de ulei de melaleuca (*M. alternifolia*) și niaouli (*M. quinquenervia*), plus rosemary și clove, constituie un excelent antiseptic și un regenerator de țesuturi.

Pentru susținerea vindecării

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, sandalwood, melissa, lavender, Idaho balsam fir, palo santo, patchouli, niaouli, myrrh, helichrysum, Idaho tansy

Amestecuri: Gentle Baby, Valor, Melrose, Purification

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați un ulei recomandat 50/50, și aplicați 2-4 picături pe rană, de 2-5 ori pe zi

Pentru dezinfectare

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, melaleuca (*M. alternifolia*), lemongrass, melissa, mountain savory

Amestecuri: Melrose, Purification, Citrus Fresh

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Diluați un ulei recomandat 50/50, și aplicați 2-4 picături pe rană, de 2-5 ori pe zi
- Aplicați Thieves Spray

175. SINDROMUL COLONULUI IRITAT

Sindromul colonului iritat este o afecțiune comună a intestinelor, marcată de următoarele simptome:

- Crampe
- Gaze și balonări
- Diaree și scaune moi

Poate fi cauzat de o combinație între stres și o alimentație foarte bogată în grăsimi. Alimentele bogate în grăsimi cresc intensitatea contracțiilor din colon, și

prin urmare, simptomele se intensifică. Ciocolata și produsele lactate, în special, produc efectele cele mai negative în aceste afecțiuni.

Sindromul colonului iritat nu trebuie confundat cu colita, colita mucoasă, colon spastic și intestin spastic. Spre deosebire de colite, aceasta nu produce nici o inflamație și este numită "afecțiunea funcțională", deoarece nu prezintă semne de boală evidente și externe.

Un mare număr de studii medicale au arătat faptul că uleiul de peppermint, în capsule este benefic în tratarea sindromului de colon iritat și scade durerea.

Recomandări

Uleiuri simple: Fennel, tarragon, peppermint, nutmeg, juniper, ocotea

Amestecuri: Di-Gize, Juva Flex

Suplimente: Polyzyme, Essentialzyme, Detoxzyme, Omega Blue, Digest+Cleanse, Life 5, AlkaLime, Juva Power, ICP

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă de 3 ori pe zi
- Adăugați puțin ulei din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți de 2-4 ori pe zi.
- Adăugați ulei esențial într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați de 2-4 ori pe zi

176. SENILITATE

Studiile clinice despre Ningxia wolfberry (cățina) (*Lycium barbarum*) au arătat ca acesta are efect împotriva senilității. Studiile clinice de la Universitatea din Colorado (Health Sciences Centre) au arătat că alimentele bogate în antioxidanți precum spanacul (care se găsește în JuvaPower) și afinele (care se găsesc în NingXia Red), îmbunătățesc în mod excepțional capacitatea de învățare și cunoaștere).

Recomandări

Uleiuri simple: Mentă, vetiver, tămâie, rozmarin, busuioc, nucșoară.

Amestecuri: Clarity, M-Grain, Brain Power, Common Sense

Suplimente: NingXia Red, PD 80/20, Omega Blue, Master Formula HIS or HERS, Essentialzyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este necesar.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu (nediluat), pe tâmpile și în spatele gâtului, după dorință.

177. SIDA

Virusul HIV atacă și infectează celule imunitare, care sunt esențiale pentru viață. Tămâia și smirna au proprietăți de întărire a imunității. Și alte uleiuri precum, chimionul (*Cuminum cyminum*) au un efect inhibitor asupra replicii virale.

În Mai 1994, Dr. Radwan Faraf de la Universitatea din Cairo, a demonstrat că uleiul din semințe de chimion are între 88-92 % efect de inhibare în vitro, asupra virusului HIV, cel care este responsabil de SIDA. Alte uleiuri antivirale esențiale includ oregano, lemnul de santal, melaleuca și menta.

Recomandări

Uleiuri simple: Chiparos, oregano, lemn de santal, melaleuca (*M. alternifolia*), smirna, tămâia, menta, cistus, chimion.

Amestecuri: Valor, Thieves, Inner Defense, Release, Acceptance, Valor Roll-On, Exodus II

Suplimente: Exodus, NingXia Red, Power Meal, ImmuPro, Longevity, Polyzyme, EndoGize, Pure Protein.

Îngrijirea pielii: aplicarea tehnicii Raindrop

Aplicare și utilizare**Inhalare:**

- Pulverizați uleiurile alese, timp de ½ oră, la fiecare 2 ore sau după cum este nevoie.
- Puneți 2-3 picături din uleiul recomandat în palmă, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, de câte ori este nevoie.

Înghițire:

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol.

- Luați două capsule cu 50/50 ulei de cistus și chiparos, de 2 ori pe zi.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iartu, etc.

- Puneți cantitatea de ulei dorită într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcovi, sau chiar în apă și beți.

178. SINUZITE/RINITE

Uleiurile esențiale precum eucalyptus (*E. radiata*) și ravintsara, întăresc sistemul respirator, deschid tractul pulmonar și luptă împotriva infecțiilor respiratorii.

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalyptus blue, melaleuca (*M. Alternifolia*), Idaho balsam fir, peppermint, eucalyptus (*E. radiata*), ravintsara, thyme, fennel, rosemary

Amestecuri: Exodus II, Thieves, Melorose, Raven, R.C., Breath Again Roll On

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Inner Defense

Tratamente orale: Thieves Lozenges, Thieves Spray, Thieves Dentarome Ultra Toothpaste, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, odată la 4-6 ore, sau cum doriți.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-8 ori pe parcursul zilei.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.
- Dacă folosiți aparatul de pulverizare în timpul nopții, setați intervalul dorit pentru pulverizare automată.

Extern:

- Masați cu 1-3 picături de ulei simplu fruntea, nasul, obrații, partea de jos a gâtului, pieptul și ceafa, de 3-5 ori pe zi. Aveți grijă să nu ajungă ulei în ochi sau în zona ochilor.
- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu pe tâmpile și în spatele gâtului, după dorință.
- Aplicați 1-3 picături pe punctele Vita Flex ale piciorului, de 2-4 ori pe zi.
- Aplicați tehnica Rain Drop de 1-2 ori pe săptămână.
- Băi de sare: amestecați 4-5 picături de ulei cu 1 cană de sare în apă fierbinte pentru a se dizolva sarea. Turnați în cadă și stați în apă timp de 15-20 de minute sau până se răcește apa.
- Puneți o compresă caldă pe spate, cu 1-2 picături din uleiul ales.
- Tratatamentul de irigare nazală.

Înghițire și oral

- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash de 2-6 ori pe zi.
- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți zilnic.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și consumați zilnic.

179. SÂNGERĂRI

Unele uleiuri esențiale, atunci când sunt aplicate extern sau folosite ca și bandaje, ajută la încetinirea sângerării și contribuie la vindecare.

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, geranium, cistus, cypress, lavender, myrrh

Amestecuri: Purification, trauma Life, Deep Relief Roll-On

Suplimente: JuvaPower, JuvaSpice (pentru salate și gătit), Master Formula His sau HERS

Aplicare și utilizare

Puteți utiliza uleiuri simple sau combinate, în funcție de uleiurile alese.

Extern:

- Aplicați 1-2 picături de ulei simplu (nediluat) pe locul cu răni ușoare
- Aplicați 2-3 picături pe punctele Vita Flex ale picioarelor
- Aplicați o compresă rece diluată cu 1-2 picături de helichrysum sau myrrh

180. SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

Nervii trec printr-un tunel format din oasele carpiene și o membrană tare aflată sub încheietura mâinii care ține oasele împreună. Acest tunel este rigid, așa că dacă țesuturile din interiorul său se inflamează, ele presează și împing nervii creând o afecțiune cunoscută sub denumirea de sindromul de tunel carpian. Această afecțiune este legată în principal de activități sportive care implică folosirea repetată a încheieturii mâinii. O afecțiune similară dar mai puțin obișnuită poate apărea și la gleznă sau la cot (sindromul de tunel tarsian).

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, vetiver, basil, cypress, lemongrass, wintergreen, marjoram, myrrh.

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relieve Roll-On

Suplimente: Sulfurzyme, MegaCal, Mineral Essence, Ultra Young +Oral Spray, PD 80/20, BLM

Creme și uleiuri de masaj: Regenolone Moisturizing Cream, Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

Rețetă pentru sindromul de tunel carpian:

- 5 picături wintergreen
- 3 picături cypress
- 1 picătură peppermint
- 2 picături marjoram
- 3 picături myrrh

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături simplu sau diluat în proporție de 50/50, după cum se specifică, pe zona afectată de 3-5 ori pe zi.
- Aplicați o compresă rece pe zona afectată de 2-3 ori pe zi

181. SISTEMUL ENDOCRIN

Sistemul endocrin cuprinde glandele din corp producătoare de hormoni. Aceste glande se adună în jurul vaselor de sânge și își varsă secrețiile de hormoni direct în sânge. Glanda pituitară exercită o gamă largă de control asupra sistemului hormonal și este numită deseori glanda superioară. Alte glande includ pancreasul, glandele suprarenale, tiroida și paratiroidiana, ovarele și testiculele.

Sistemul limbic se află de-a lungul marginilor creierului și reprezintă sistemul creierului de producere a hormonilor. Acesta include amigdala, glanda pineală, glanda pituitară, talamusul și hipotalamusul.

Uleiurile esențiale cresc circulația spre creier și ajută glanda pituitară și alte glande să secrete mai bine transmițători neurali și hormoni care susțin sistemul endocrin și imunitar.

Tiroida este una dintre cele mai importante glande pentru reglarea sistemului corpului. Hipotalamusul joacă un rol și mai important, deoarece reglează nu doar tiroida ci și glandele suprarenale și glanda pituitară.

182. SĂNĂTATEA INIMII

Tehnica Vita Flex pentru inimă

Punctele Vita Flex de pe picior care au legătură cu inima se află pe talpa piciorului stâng, sub degetul numărul 4, la aproximativ 2,5 cm sub baza degetului. Masarea acestui punct este la fel de eficientă ca și masarea punctelor brațului și a mâinii împreună (vezi harta).

Punctul Vita Flex de pe mână care se leagă de inimă se află în palma mâinii stângi, 2,5 cm sub încheietura degetului inelar. Un punct secundar al inimii se află pe capătul inferior al brațului stâng, aprox. 2,5 cm în sus spre cot, nu pe mușchi ci sub mușchi. Puneți pe cineva să apese tare aceste două puncte cu degetul alternativ câte 3 minute fiecare punct, într-un fel de mișcare de pompare. Masați toate cele trei puncte (cel de pe picior și cele de pe mâini). Începeți cu piciorul și continuați cu brațul și mâna.

Stimulent cardiac

Recomandări

Uleiuri simple: Goldenrod, anise seed, mandarin, thyme, marjoram, rosemary, peppermint, ylang ylang

Amestecuri: Aroma Life, Peace&Calming, Release, Joy, Sacred Mountain, Ruta VaLa, Ruta VaLa Roll-On, Valor, Valor Roll-On, Stress Away Roll-On

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei nediluat pe zona inimii de 1-3 ori pe zi.
- Masați punctele Vita-Flex ale inimii, cu câte o picătură fiecare din 2 sau 3 uleiuri recomandate.

183. SUGHIȚ

Oamenii s-au întrebat de mult timp care este cauza sughițului. Există multe idei, dar din punct de vedere științific încă se așteaptă o explicație. Unii spun că sughițul este cauzat de contracția bruscă și convulsivă a diafragmei sau apare atunci când mănânci prea mult sau din cauza indigestiei.

O tehnică prin care se poate opri sughițul este să pui o picătură de cypress și o picătură de tarragon pe vârful degetului arătător iar apoi să pui degetul pe esofag în creștătura claviculei în centru, învârtind în interior și în exterior.

Uleiurile de tarhon și de chiparos aplicate local sau folosite ca suplimente alimentare, pot relaxa spasmele intestinale, indigestia și sughițul.

Recomandări

Uleiuri simple: Tarragon, cypress, spearmint, peppermint

Amestecuri: Di-Gize, Juva Flex

Suplimente: AlkaLime, Digest+Cleanse, MegaCal

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 3-5 picături, diluat 50/50 pe piept și în zona stomacului

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate, de 2 ori pe zi
- Puneți cantitatea de ulei într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale sau lapte de capră și beți de 2-4 ori pe zi.

184. SISTEMUL LIMFATIC

Uleiurile esențiale sunt cunoscute de multă vreme ca ajutor în stimularea și detoxifierea sistemului limfatic.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrtle, grapefruit, lemongrass, tangerine, orange, rosemary, cypress, hyssop, myrrh

Amestecuri: Di-Gize, Aroma Life, En-R-Gee, Citrus Fresh

Suplimente: MultiGreens, ImmpuPro, Super C, Super C Chewable, Longevity Softgels, Digest +Cleanse, Life 5

Creme și uleiuri de masaj: Cel-Lite Magic Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Rețetă pentru sistemul limfatic:

- 3 picături cypress
- 1 picătură orange
- 2 picături grapefruit

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături din amestecul din rețetă sau din alte uleiuri recomandate, diluate 50/50 pe ganglionii limfatici de pe gât și sub brațe, de 2-3 ori pe zi
- Aplicați Tehnica RainDrop săptămânal
- Puneți o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei esențial deasupra zonei afectate de 1-2 ori pe zi
- Masați zona glandelor limfatice cu amestecul din rețetă și apoi aplicați Cel-Lite Magic Massage Oil și ulei de grapefruit sau cypress care ajută la detoxifierea grăsimilor acumulate în țesutul adipos din organism.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu 5 picături din amestecul din rețetă, de 2 ori pe zi.

185. SCLEROZĂ MULTIPLĂ (MS)

Scleroza multiplă este o afecțiune neurologică cronică, care afectează sistemul nervos central, în mod special creierul, măduva spinării și nervii optici. Scleroza multiplă poate provoca dificultăți în forța și controlul muscular, tulburări de vedere, de echilibru, ale sensibilității și tulburări ale funcțiilor mentale.

MS este o boală autoimună în care sistemul imunitar al organismului atacă nervii. Unii cercetători cred că scleroza multiplă este declanșată de un virus, în timp ce alții susțin că are componente genetice sau de mediu.

Simptome:

- Slăbiciune musculară în extremități
- Deteriorarea coordonării și a echilibrului
- Senzație de amorțeală sau înțepături
- Atenție sau memorie slabă
- Impedimente în vorbire
- Incontinență
- Amețeală
- Pierderea auzului

Recomandări

Uleiuri simple: Juniper, wintergreen, frankincense, rosemary, basil, helichrysum, peppermint, thyme, marjoram

Amestecuri: Pan Away, Valor, Valor Roll-On, Aroma Siez, Acceptance, Awaken

Suplimente: Sulfurzyme, MultiGreens, Power Meal, Essentialzyme, Mineral Essence, MegaCal, Super C, Super C Chewable, Super B, NingXia Red

Creme și Serumuri: Regenolone Moisturizing Cream, Progessence Plus Serum

Rețetă pentru MS:

- 2 picături helichrysum
- 4 picături wintergreen
- 2 picături rosemary
- 4 picături basil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, pe punctele de reflex cerebral de pe frunte, tâmpile și mastoide (fiecare dintre proeminențele osului temporal situate în spatele urechii).
- Aplicați 6-10 picături de ulei diluat 50/50 și masați începând de la baza craniului, continuând cu gâtul și apoi de-a lungul șirei spinării.
- Puneți câteva picături de ulei pe o perie aspră și frecați puternic pe șirea spinării. Folosiți întotdeauna perii din păr natural, deoarece uleiurile esențiale ar putea arde periile din plastic.
- Folosiți tehnica Rain Drop de 3-4 ori pe lună

Regim zilnic pentru Scleroza Multiplă

- Aplicați 4-6 picături de helichrysum, wintergreen, rosemary și peppermint folosind Tehnica Rain Drop, de-a lungul șirei spinării. Masați ușor în direcția paraliziei. De exemplu, dacă este în partea de jos a șirei spinării, masați în jos; dacă este în partea de sus a șirei spinării, masați în sus. După această procedură, aplicați timp de 30 de minute comprese reci (schimbați compresele când se încălzesc)
- Aplicați 4-6 picături de Valor pe șirea spinării. Dacă scleroza a afectat picioarele, frecționați șirea spinării; dacă a afectat gâtul, frecați (ca și cum ați lustrui) șirea spinării.
- Aplicați 2-3 picături din cypres și marjoram pe spatele gâtului iar apoi aplicați 2-3 picături de Aroma Siez.

Pentru a oferi ajutor emoțional unei persoane care suferă de MS, folosiți Acceptance și Awaken. Aveți răbdare. Depășirea acestei condiții cere un efort de lungă durată.

Menținerea unui status quo al sclerozei multiple

Una dintre cele mai simple modalități de a păstra simptomele MS sub control este menținerea organismului la temperatură rece și evitarea oricăror locații sau activități psihice care încălzesc organismul (inclusiv dușurile fierbinți și exercițiile fizice). Dușurile reci și înotul sunt două dintre activitățile de alinare a simptomelor.

Aplicarea unor surse de căldură este cel mai rău lucru care se poate face pentru MS. Dacă un pacient cu MS experimentează simptome severe, răciți temperatura corpului (până la 3 grade F), așezând pacientul pe o masă, acoperându-l cu un cearșaf, gheață, perdea de duș și păături (în această ordine) timp de 10-15 minute sau mai mult dacă este posibil. Pacientul vă poate spune cum se simte. Masați picioarele cu ulei și veți vedea rezultate.

186. SENZAȚII DE GREATĂ

Uleiul de patchouli conține componenți foarte eficienți în prevenirea stărilor de greață, datorită abilității acestora de a reduce contracțiile gastrointestinale asociate cu voma. Uleiul de mentă s-a dovedit, de asemenea, eficient în diferite afecțiuni ale stomacului, inclusiv în senzațiile de greață.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, ginger, nutmeg, ocotea

Amestecuri: Di-Gize, Juva Cleanse, GLF

Suplimente: Essentialzyme, AlkaLime, Detoxzyme, Polizyme, Digest+Cleanse, MegaCal

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, în spatele fiecărei urechi și deasupra buricului, de 2-3 ori pe oră
- Aplicați o compresă cu 1-2 picături de ulei pe spate sau pe stomac, la nevoie
- Masați tâmpile și ceafa de câteva ori pe zi cu 1-2 picături de ulei.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți câteva picături de ulei pe limbă de 1-4 ori pe zi

Grețuri matinale

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, ginger, spearmint, lavender, lemon

Amestecuri: Di-Gize, Gentle Baby

Suplimente: Essentialzyme, AlkaLime, Detoxzyme, Polizyme, MegaCal, Life 5, Power Me

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, în spatele fiecărei urechi și deasupra buricului, de 2-3 ori pe oră
- Aplicați o compresă caldă pe stomac, la nevoie

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți câteva picături de ulei pe limbă de 1-4 ori pe zi

Rău de mașină

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, ginger, spearmint, lavender, rose, frankincense, palo santo

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Harmony, Di-Gize, Tranquil Roll-On, Peace&Calming

Suplimente: Essentialzyme, AlkaLime, Detoxzyme, Polizyme, MegaCal, MegaCal, Mineral Essence, EndoGize

Rețetă pentru prevenirea răului de mașină:

- 2 picături peppermint
- 2 picături ginger
- 2 picături patchouli
- 5 picături V-6 Vegetable Oil Complex

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei diluat 50/50, în spatele fiecărei urechi și deasupra buricului, de 2-3 ori pe oră
- Aplicați o compresă caldă pe stomac, la nevoie
- Masați ușor zona pieptului și a stomacului cu 6-10 picături dintr-un amestec, cu o oră înainte de călătorie.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți câteva picături de ulei pe limbă de 1-4 ori pe zi

- Adăugați puțin ulei din uleiurile recomandate într-un pahar de NingXia Red, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de capră, suc de morcov sau apă plată și beți de 1-2 ori pe zi.

187. SISTEMUL NERVOS

Sistemul nervos autonom controlează activitățile involuntare precum bătăile inimii, respirația, digestia, activitatea glandulară, contracția și dilatarea vaselor sanguine.

Sistemul nervos autonom este format din două părți care echilibrează și se completează reciproc: sistemul nervos parasimpatic și sistemul nervos simpatic.

Sistemul nervos simpatic are efecte stimulatoare și este responsabil de secreția hormonilor de stres precum adrenalina și noradrenalina.

Sistemul nervos parasimpatic are efecte de relaxare și este responsabil de secreția acetilcolinei, care încetinește inima și grăbește digestia.

Pentru stimularea sistemului nervos parasimpatic

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, patchouli, marjoram, ylang ylang, rose, valerian

Amestecuri: Valor, Valor Roll-On, Harmony, Peace&Calming, RutaVaLa, Ruta VaLa Roll-On

Suplimente: MegaCal, Mineral Essence, NingXia Red, Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de două ori pe zi

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați Tehnica Rain Drop de 2 ori pe săptămână

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 2 ori pe zi

Pentru stimularea sistemului nervos simpatic

Recomandări

Uleiuri simple: Fennel, ginger, eucalyptus (*E. radiata*), peppermint, rosemary, black pepper

Amestecuri: Clarity, Brain Power

Suplimente: MegaCal, Mineral Essence, Sulfurzyme, Super B, Super C, Super C Chewable, Essentialzyme, Carbozyme

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de două ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați Tehnica Rain Drop de 2 ori pe săptămână

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu unul dintre uleiurile recomandate de 2 ori pe zi

188. SARCINĂ

Uleiurile esențiale pot fi un ajutor foarte mare pe perioada sarcinii. Uleiuri precum leventica și mirul, pot ajuta la reducerea vergeturilor și la îmbunătățirea elasticității pielii. Geranium și Gentle Baby au efecte asemănătoare și se pot aplica pe perineu (țesutul dintre vagin și rect), prin masaj ușor, reducând riscul ruperii acestuia sau a necesității epiziotomiei (incizie chirurgicală a perineului) din timpul nașterii.

Recomandări

Uleiuri simple: Lavender, rose, myrrh, geranium, helichrysum, German chamomile, neroli, sandalwood

Amestecuri: Forgiveness, Gentle Baby, Valor, Valor Roll-On, Grounding, Peace & Calming, Highest Potential, Joy, sacred Mountain, White Angelica

Uleiuri și sprayuri: ClaraDerm, Tender Tush

Rețetă pentru naștere: A se folosi doar după ce a început nașterea

- 4 picături helychrisum
- 2 picături fennel
- 2 picături peppermint
- 5 picături ylang ylang
- 2 picături clary sage

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizarea amestecurilor Gentle Baby, Joy sau Valor reduce stresul de dinainte și de după naștere. Soții pot folosi aceasta pentru a reduce anxietatea din timpul travaliului soției.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături din amestecul obținut în rețetă, diluat 50/50 , pe punctele de reproducere de pe glezne. Aplicați doar după ce a început nașterea!
- Masați partea de jos a stomacului și a spatelui cu 2-4 picături din amestecul din rețetă.

Uleiurile esențiale și sarcina

Ca de fiecare dată, este foarte important simțul realității când vine vorba despre uleiurile esențiale și folosirea acestora.

În timpul sarcinii, majoritatea uleiurilor sunt sigure și aduc comfort și o stare de mulțumire. Atunci când se masează abdomenul cu ele, multe femei au observat o reacție pozitivă din partea bebelușului din burtă. Energia senzorială este foarte ridicată în această perioadă și trebuie să profitați de ea la maxim. Amestecurile Gentle Baby, Valor, White Angelica, Ruta VaLa, Magnify Your Purpose, Joy, Harmony, Highest Potential, Gathering, Di-Gize și Dream Catcher sunt doar câteva dintre uleiurile foarte bune atât pentru mamă cât și pentru bebeluș.

Uleiurile esențiale precum basil, clary sage, fennel, hyssop, nutmeg, rosemary, sage, tansy și tarragon ar trebui folosite cu atenție cu o bună înțelegere a beneficiilor și modului de folosire. Unele uleiuri esențiale precum fennel și clary sage pot ajuta procesul nașterii odată declanșată. Luați 1-2 capsule de 2 ori pe zi atunci când nașterea este iminentă. Consultați întotdeauna un medic înainte de a folosi în timpul sarcinii uleiuri esențiale, altele decât cele recomandate în această carte.

Câteva picături de vetiver și valerian amestecate cu 1 lingură de V-6 Vegetable Oil Complex, poate ajuta la reducerea durerii din timpul contracțiilor, dacă se aplică pe partea de jos a spatelui.

189. SINDROMUL DEFICITULUI DE ATENȚIE

Recomandări

Uleiuri simple: Basil, marjoram, lavender, cypress, Roman chamomile, valerian

Amestecuri: Aroma Siez, Peace&Calming, Tranquil Roll-On, RutaVaLa, RutaVaLa Roll-On, Stress Away Roll-On, SleepEssence, Thyromin

Suplimente: Mineral Essence, ImmuPro, MultiGreens, MegaCal, Omega Blue

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat 50/50
- Masați punctele Vita Flex ale picioarelor cu 2-4 picături de ulei, seara înainte de culcare
- Aplicați Tehnica RainDrop, săptămânal

190. SCABIE

Scabia este o boală a pielii caracterizată de mâncărime, cauzată de un parazit mic (insectă) numit *Sarcoptes scabiei*, care trăiește și se înmulțește pe piele, infestând-o. Prea mic pentru a fi vizibil cu ochiul liber, insecta atacă pielea dintre degetele de la mâini și de la picioare, palmele, încheieturile mâinilor și abdomenul.

Cel mai comun remediu pentru scabie și păduchi este lindane (hexaclorura de benzen), un produs chimic foarte toxic care se aseamănă în structură cu pesticidul DDT și clordanul. Aceste produse sunt atât de periculoase încât s-a cerut retragerea lor de pe piață.

Uleiurile esențiale naturale obținute din plante au același efect ca și persticidele comerciale dar sunt de departe mult mai sigure. Uleiurile esențiale s-au dovedit eficiente nu doar în îndepărtarea insectelor dar și în distrugerea acestora și a ouălor lor. Datorită faptului că majoritatea uleiurilor esențiale nu sunt toxice pentru oameni, ele reprezintă tratamente excelente pentru combaterea scabiei.

Recomandări

Uleiuri simple: Palo santo, peppermint, citronella, rosemary, palmarosa, lavandin, eucalyptus (E. globulus), black paper, ginger, Idaho tansy, oregano, thyme, mountain savory

Amestecuri: Exodus II, Thieves, Purification, Melrose, Abundance

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50, pe zona afectată, de 3 ori pe zi
- Pentru a trata scalpul sau părul, adăugați 3-5 picături de ulei esențial într-o linguriță de șampon și masați pe părul umed. Lăsați să acționeze 5 minute iar apoi clătiți.

191. SCHIZOFRENIE

Schizofrenia este o boală neurologică caracterizată prin deteriorarea proceselor de gândire și de răspunsuri emoționale inadecvate. Tulburarea se manifestă prin halucinații auditive, deliruri sau vorbire și gândire dezorganizată. Boala debutează de obicei la începutul perioadei adulte (în jurul anilor 30). Ereditatea, mediul din frageda copilărie, factorii neurobiologici, procesele psihologice și sociale apar drept factori importanți care contribuie la apariția tulburării. Unele cazuri se crede că ar avea la bază o infecție virală.

Recomandări

Uleiuri simple: Cardamon, cedarwood, vetiver, melissa, rosemary, valerian, peppermint, frankincense

Amestecuri: Brain Power, Valor, Valor Roll-On, M-Grain, Clarity, Common Sense

Suplimente: Mineral Essence, MegaCal, Power Meal, NingXia Red, Super B, NingXia Wolferries (dried), Juva Power

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați Tehnica Rain Drop odată pe săptămână

192. SCLERODERMIA

Sclerodermia este o boală caracterizată printr-o întărire și îngroșare a pielii și a țesuturilor celulare subcutanate și care produce uneori atrofii și deformări mari ale tegumentelor. Sclerodermia este mult mai comună în rândul femeilor decât a bărbaților.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, wintergreen, German chamomile, frankincense, copaiba, lavender, patchouli, sandalwood

Amestecuri: Melrose, Aroma Siez. Thieves, Purification, SclarEssence

Suplimente: PD 80/20, ICP, ComforTone, Essentialzyme, JuvaTone, JuvaPower, JuvaSpice (pentru salata și gătit), Thyromin, Mineral Essence, Power Meal, Sulfurzyme, Detoxzyme, Longevity Softgels

Creme de corp: Prenolone Plus Body Cream

Rețetă pentru sclerodermie 1:

- 2 picături German chamomile
- 1 picătură lavender
- 1 picătură patchouli
- 2 picături myrrh

Rețetă pentru sclerodermie 2:

- 2 picături sandalwood
- 3 picături myrrh

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 4-6 picături local de 3 ori pe zi, în diluție de 50/50. Alternați între rețetele 1 și 2, în fiecare zi.

193. SCOLIOZĂ

Scolioza este afecțiunea în care coloana vertebrală este deviată în plan frontal, coloana vertebrală fiind în condiții normale, dreaptă. În același timp, coloana vertebrală poate fi și răsucită (rotată în jurul axului). În mod obișnuit, scolioza apare la mijlocul spatelui (coloana toracică) sau în partea de jos a spatelui (coloana lombară).

Chiar dacă unele cazuri de scolioză sunt atribuite diformităților congenitale precum SM, paralizie cerebrală, sindromul Down sau sindromul Marfan, vasta majoritate a cazurilor de scolioză au origine necunoscută.

Unii specialiști consideră că scolioza poate fi cauzată de spasme musculare persistente care trag vertebrele din coloană. Alții consideră că afecțiunea începe cu o inflamație greu de depistat de-a lungul coloanei cauzată de un virus latent.

Simptome:

- Când vă aplecați înainte, partea stângă a spatelui este mai ridicată sau mai joasă decât partea dreaptă
- O coastă poate fi mai proeminentă decât alta
- Umerii neuniformi
- Când mâinile atârnă pe lângă corp, distanța dintre mâna stângă și partea stângă este diferită față de distanța dintre mâna dreaptă și partea dreaptă

Tehnica Rain Drop este o terapie eficientă în tratarea scoliozei, reducând durerea și alinierea neegală a coastelor.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, thyme, basil, wintergreen, cypress, marjoram, peppermint

Amestecuri: Aroma Siez, PanAway, Valor, Valor Roll-On

Suplimente: Mineral Essence, Power Meal, MegaCal, BLM, Master Formula His sau Hers, NingXia Red

Uleiuri de masaj: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați zilnic 3-6 picături de ulei diluat 50/50, de-a lungul șirei spinării
- Aplicați Tehnica Raindrop de 2-3 ori pe săptămână

194. SCORBUT

Scorbutul este o boală datorată lipsei de vitamina C din alimentație, care se manifestă prin slăbirea forței musculare, anemie, sângerarea gingiilor, căderea dinților, apariția unor plăgi deschise.

Recomandări

Suplimente: Mineral Essence, Power Meal, Super C Chewable, Super C, Balance Complete, NingXia Red, Essentialzyme, Detoxzyme, Super B

195. STARE DE ȘOC

Șocul poate fi descris ca o stare de profundă depresie a unor procese vitale asociate cu reducerea volumului de sânge și a tensiunii arteriale. Sângele inundă organele vitale după o traumă.

Poate fi cauzat de o stimulare neașteptată a nervilor și contracții convulsive a mușchilor cauzate de descărcări de electricitate. Alte cauze includ traume bruște, surprize, groază și teroare.

Simptome sau semne:

- Respirație neregulată
- Tensiune arterială scăzută
- Pupile dilatate
- Piele rece și transpirată
- Puls slab și rapid
- Gură uscată
- Mușchi slabi
- Amețeală sau leșin

Orice leziune care duce la pierderea bruscă a unei cantități substanțiale de fluide poate declanșa starea de șoc.

Șocul mai poate fi cauzat de reacții alergice (șocul anafilactic), infecții în sânge (șoc septic) sau traume emoționale (șoc neurogenic).

Pentru a oferi ajutor unei persoane aflate în stare de șoc, în primul rând acoperiți-o cu o pătură și ridicați-i picioarele (asta în cazul în care nu este vorba despre o leziune la cap sau la trunchiul superior). Inhalarea unor uleiuri esențiale poate ajuta - în special în cazurile de șoc emoțional.

Recomandări

Uleiuri simple: Peppermint, Idaho balsam fir, basil, frankincense, eucalyptus blue, dorado azul, cardamon, rosemary

Amestecuri: Trauma Life, Clarity, 3 Wise Men, Valor, Valor Roll-On, R.C., Harmony, Present Time

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. **Când aplicați uleiurile esențiale pe tâmples, aveți grijă să nu ajungă prea aproape de zona ochilor!**

- Aplicați 1-2 picături de ulei esențial diluat 50/50 pe tâmples, pe ceafă și sub nas
- Aplicați 2-3 picături de ulei pe punctele Vita Flex ale picioarelor

196. SFORĂIT (vezi apnee)

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho balsam fir, galbanum, salindalwood, rose, lavender, valerian, Western red cedar, ylang ylang

Amestecuri: Purification, Melrose, Thieves

Spray-uri: Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Extern: Masați tălpile picioarelor cu 4-6 picături de ulei esențial, seara înainte de culcare

197. SPINA BIFIDA

Spina bifida este un defect congenital care implică dezvoltarea incompletă a tubului neural sau a oaselor care îl acoperă. Apare la sfârșitul primei luni de sarcină, când cele două părți ale coloanei vertebrale ale embrionului nu reușesc să se unească, lăsând zona deschisă (numită fistulă). În anumite cazuri, coloana sau alte membrane pot ieși prin deschiderea din spatele embrionului. Boala poate fi detectată de obicei înainte de nașterea copilului și poate fi tratată imediat.

Cauzele bolii sunt în general necunoscute. Unele dovezi sugerează că poate fi cauzată de gene, dar în cele mai multe cazuri nu există precedente familiale. Bebelușii care se nasc cu spina bifida oculta adesea nu manifestă semne sau

simptome exterioare. Dar semnele sunt evidente în alte forme ale bolii. Bebelusii care s-au născut cu forma de meningocel a bolii au un sac cu fluid vizibil pe spate. Sacul este acoperit adesea de un strat subțire de piele și poate varia între dimensiunile unui strugure și cele ale unui grapefruit. Bebelușii care s-au născut cu mielomeningocel au și ei o umflătură asemănătoare unui sac care iese din spate, dar nu întotdeauna este acoperită de un strat de piele. În anumite cazuri nervii coloanei vertebrale pot fi văzuți.

Cel mai simplu mod de a preveni Spina Bifida este suplimentarea cu acid folic (cel puțin 400 mcg pe zi, supliment aflat în Super B) la toate femeile aflate la vârstă la care pot avea copii.

Recomandări

Uleiuri simple: Mountain savory, helichrysum, thyme, melaleuca (*M. alternifolia*), Idaho balsam fir, sacred frankincense

Amestecuri: Melrose, Exodus II, The Gift, Peace & Calming, Deep Relief Roll-On, Tranquil Roll-On, Aroma Siez

Suplimente: Essentialzyme, Super B, Balance Complete, Sulfurzyme, MegaCal, JuvaPower, Master Formula HIS sau HERS, Omega blue, Essentialzyme, Power Meal

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteti aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați sesiuni de Tehnica Rain Drop în fiecare săptămână
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături dintr-un ulei, deasupra zonei afectate.

198. TUSE

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalyptus (*E. globulus*), peppermint, myrrh, goldenrod, eucalyptus (*E. radiata*), ledum, spruce, ravintsara, cedarwood, marjoram, hyssop, copaiba, Idaho balsam fir

Amestecuri: R.C. Breathe Again Roll-On, Raven, Thieves, Melrose, Peace&Calming, Exodus II

Suplimente: Inner Defense, ImmuPro, Super C

Îngrijire orală: Thieves Fresh Esence Plus Mouthwash, Thieves Hard Lozenges, Thieves Soft Lozenges, Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, de 4-8 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei, deasupra pieptului, pe gât și pe ceafă, de 2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, pe parcursul zilei, la nevoie.
- Folosiți Thieves Spray, oricând doriți.

199. TUSE USCATĂ

Cantitatea de ulei înghițit variază de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol, pentru mai multe informații.

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalipt (*E. radiata*), lămâie, eucalipt albastru, palo santo, oregano, tămâie, ravintsara, cimbru, smirnă, lemn de cedru, eucalipt (*E. globulus*), mentă

Amestecuri: R.C., Thieves, Melrose, Raven, Purification, Exodus II, Breath Again Roll-On

Rețetă pentru tuse uscată:

- 2 picături de lămâie
- 3 picături de eucalipt (*E. radiata*)
- 1 linguriță de agavă albastră sau sirop de arțar

Aplicare și utilizare

Înghițire și oral

- 4 uncii de apă distilată încălzită cu câteva picături de ulei, beți încet pentru un efect liniștitor.

- Adăugați oricare dintre uleiurile recomandate în lapte de orez și beți de 2-4 ori pe zi. Încălziți laptele de orez și înghițiți încet pentru un bun efect liniștitor.
- Puneți 2-3 picături de ulei, într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaut, etc. și consumați de 3-5 ori pe zi.
- Puneți câteva picături de ulei pe limbă sau sub limbă de 2-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Faceți gargară cu un amestec de uleiuri esențiale și apă, de 4-8 ori pe zi.
- Folosiți Spray-ul Thieves Spray în gură, de câte ori este nevoie.

200. TUSE CONGESTIVĂ

Recomandări

Uleiuri simple: Eucalyptus (*E. globulus*), peppermint, myrrh, goldenrod, eucalyptus (*E. radiata*), ledum, spruce, ravintsara, cedarwood, marjoram, hyssop, copaiba, Idaho balsam fir

Amestecuri: R.C. Breathe Again Roll-On, Raven, Thieves, Melrose, Peace&Calming, Exodus II

Suplimente: Inner Defense, ImmuPro, Super C, Super C Chewable

Îngrijire orală: Thieves Fresh Esence Plus Mouthwash, Thieves Hard Lozenges, Thieves Soft Lozenges, Thieves Spray

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ de oră un ulei la alegere, de 4-8 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei, deasupra pieptului, pe gât și pe ceafă, de 2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Faceți gargară cu Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, pe parcursul zilei, la nevoie.
- Folosiți Thieves Spray, oricând doriți.

201. TUSE CONVULSIVĂ

Tusea convulsivă de obicei apare la copii, așa că diluați întotdeauna uleiurile esențiale în V-6 Vegetable Oil Complex sau alte uleiuri vegetale presate la rece, înainte de aplicarea acestora la copii. Începeți cu concentrații mici până se observă efectul. Pulverizați intermitent și observați reacția.

Tusea convulsivă este o infecție a căilor respiratorii, foarte contagioasă, cauzată de *Bordetella pertussis*. Se caracterizează prin accese paroxistice de tuse spastică. Afecțiunea este denumită popular "tuse măgărească" datorită inspirului șuierător de la sfârșitul accesului de tuse în stadiul paroxistic al bolii. Afecțiunea este foarte periculoasă pentru copii sub 1 an la care rata mortalității în cazul tusei convulsive este foarte mare datorită complicațiilor respiratorii.

Recomandări

Uleiuri simple: Rosemary, lavender, basil, wintergreen, thyme, oragano, melaleuca (M. alternifolia, nutmeg, peppermint, eucalyptus blue, dorado azul

Amestecuri: Thieves, Melrose, Raven, R.C., Breathe Again Roll-On

Suplimente: Super C, Super C Chewables, Longevity Softgels, Essentialzyme, Detoxzyme, MultiGreens, ImmuPro, Sulfurzyme, Digest+Cleanse, Innser Defense, Master Formula His or Hers

Îngrijire orală: Thieves Spray, Thieves Fresh Essence Plus Mouthwash, Thieves Lozenges

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, alternând uleiuri simple cu amestecuri, timp de 15 minute de 3-10 ori pe zi
- Adăugați câteva picături de ulei într-un vas cu apă clocotită. Țineți fața deasupra vasului și acoperiți-vă capul cu un prosop. Veți obține astfel un efect vaporizant. Repetați de 2-4 ori pe zi.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei diluat 50/50 pe piept și pe gât la nevoie.
- Aplicați o compresă caldă cu 1-2 picături de ulei pe piept, pe gât și pe partea superioară a spatelui, de 1-3 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor și punctele VitaFlex de pe picioare, seara înainte de culcare cu 2-4 picături de ulei nediluat. 199. **TROMBOCITE (ușoare)**

Recomandări

Uleiuri simple: Lemon, thyme, melaleuca (*M. Alternifolia*), geranium, cypress

Suplimente: Juva Tone, Rehemogen

- Pentru a eficientiza efectul Rehemogen-ului, folosiți cu Juva Tone, Juva Power, Juva Spice (pentru salate și gătit)

202. TENDINITE

Recomandări

Uleiuri simple: lemongras, marjoram, copaiba, basil

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Aroma Siez, Deep Relief Roll-On

Suplimente: MegaCal, Super B, Super C, Super C Chewable, MultiGreens, Mineral Essence, Sulfurzyme (capsule sau pudră), BLM

Uleiuri de masaj și creme: Ortho Ease Massage Oil, Ortho Sport Massage Oil, Regenolone Moisturizing Cream

Rețetă pentru tendinite # 1:

- 5 picături vetiver
- 4 picături valerian
- 8 picături wintergreen

Rețetă pentru tendinite (împotriva durerii) # 2:

- 10 picături rosemary
- 10 picături eucalyptus (*E. Radiata*)
- 10 picături peppermint
- 5 picături palo santo

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați câteva picături de ulei simplu sau diluat 50/50, pe zona afectată de 3-6 ori pe zi
- Masați cu 4-6 picături de ulei zona afectată. Pentru umflături, ridicați și aplicați pachete cu gheață.
- Aplicați o compresă rece cu 1-2 picături dintr-un ulei recomandat, pe zona dureroasă, de 2-4 ori pe zi

203. TRAUME EMOTIONALE

Efectele unei traume emoționale pot afecta serios stomacul și sistemul digestiv.

Recomandări

Uleiuri simple: Idaho balsam fir, Lemon, German chamomile, rose, galbanum, frankincense, lavender, valerian

Amestecuri: Present Time, Valor, Valor Roll-On, Release, Sacred Mountain, Christmas Spirit, 3 Wise Man, Tranquil Roll-On, Stress Away Roll-On, Harmony, Forgiveness, Trauma Life, Peace & Calming White Angelica, Hope, The Gift

Suplimente: Digest + Cleanse, Super C, Super C Chewable, ICP, Juva Power, Essentialzyme, Detoxzyme, Life 5, MegaCal, Balance Complete

Rețetă pentru dureri emoționale

- 12 picături Idaho balsam fir
- 8 picături lavender
- 6 picături marjoram
- 3 picături spearmint
- 2 picături peppermint

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 2 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-4 ori pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 1-3 picături de ulei Release deasupra timusului și masați ușor. Aplicați de până la 3 ori pe zi.
- Amestecați părți egale de frankincense și valor și aplicați 1-2 picături nediluat pe tâmpile, pe frunte, pe creștet și pe ceafă, înainte de culcare. Folosiți acest procedeu timp de 3 zile, seara.
- Aplicați 1-2 picături nediluat pe creștetul capului și pe frunte, la nevoie. Este bine ca acest procedeu să se facă într-o încăpere liniștită și fără multă lumină.
- Masați 1-3 picături pe punctele Vita Flex ale inimii de 2-3 ori pe zi.
- Frecați ușor cu 1-2 picături de ulei pe tâmpile și ceafă de câteva ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Puneți 2-3 picături de ulei într-o lingură de agavă, yacon, sirop de arțar, miere, iaurt, etc. și beți de 1-2 ori pe zi.

204. TULBURĂRI NERVOASE

Tulburările nervoase implică, de obicei nervii periferici sau de suprafață și includ nevritele, neuropatiile, nevralgiile, paralizia lui Bell și sindromul tunelului carpian. Spre deosebire de tulburările nervoase, bolile neurologice sunt asociate de obicei cu tulburările neurologice din creier. Acestea cuprind: ALS (Boala lui Lou Gehrig), MS (scleroza multiplă) și boala lui Parkinson.

Suplimentele MegaCal și Mineral Essence folosite împreună cu Omega Blue ajută la asigurarea necesarului de calciu, magneziu și lipide naturale necesare menținerii transmiterii semnalelor nervoase de-a lungul căilor neurologice.

Deficitul de sulf este deseori prezent în problemele nervoase. Sulful are nevoie de calciu și vitamina B și C pentru metabolismul organismului. Suplimentele Super B, Super C și Sulfurzyme funcționează bine împreună pentru a ajuta la repararea leziunilor nervoase și a tecii de mielină.

Atenție: Nu folosiți niciodată comprese fierbiți în afecțiunile neurologice. Folosiți întotdeauna comprese reci pentru a reduce durerea și inflamația!

205. TULBURĂRI DE SOMN

Melatonina este cel mai puternic remediu natural pentru restaurarea calității și cantității somnului. Aceasta îmbunătățește lungimea somnului (faza 4 de somn), timpul în care sistemul imunitar și producția de hormoni atinge nivelul maxim.

ImmuPro nu numai că conține melatonină, dar conține și complexul de minerale și polizaharide pentru a restaura ritmul somnului natural și pentru a elimina insomnia.

Valerian este eficient în calmarea minții, ajutând individul să adoarmă mai ușor.

Recomandări

Uleiuri simple: RutaVaLa, lavender, goldenrod, valerian, Roman chamomile, orange, mandarin

Amestecuri: RutaVaLa Roll-On, Tranquil Roll-On, Peace&Calming, Surrender, Trauma Life, Hope, Humility

Suplimente: Essentialzyme, ImmuPro, MegaCal, SleepEssence, Mineral Essence, Omega Blue, Life 5, Thyromin (a se lua doar înainte de a merge la culcare), Stress Away Roll-On

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați un ulei la alegere, timp de 30 de minute înainte de culcare
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând înainte de culcare.

Extern: Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese.

- Aplicați 1-2 picături de ulei esențial nediluat pe tâmpile și pe ceafă
- Aplicați o picătură de ulei sub nas și inhalați ușor
- Diluați un ulei 50/50 și aplicați local de 3-6 ori pe zi
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat înainte de culcare

206. TOXINEMIE

Toxinemia este o denumire generală a intoxicațiilor cu produse microbiene, fără trecerea microbilor în circulația sanguină.

Recomandări

Uleiuri simple: Clove, tangerine, lemon, cypress, orange, patchouli

Amestecuri: Purification, Thieves, Melrose, Citrus Fresh

Suplimente: ICP, ComfoTone, Essentialzyme, Exodus, Super C, Rehemogen, JuvaTone, JuvaPower, Super C Chewable

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, alternând uleiuri simple cu amestecuri, timp de ½ de oră la fiecare 4-6 ore.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local ulei diluat 50/50 de 2-3 ori pe zi sau la nevoie
- Masați cu 2-3 picături de ulei tălpile picioarelor, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei esențial, de 3 ori pe zi
Cele mai bune rezultate pot fi obținute prin eliminarea anumitor alimente precum, zahărul, făina albă, pâinea, pastele, mâncarea prăjită și apa cu clor.

207. TENOSINOVITĂ

Este o inflamație a tecii sinoviale. Poate apărea în urma unui surmenaj al articulației, a unui reumatism inflamator, a unei infecții bacteriene sau a unei boli inflamatorii locale. Boala prezintă aceleași simptome ca ale unei tendinite și anumite umflături, durere accentuată la palpare și atunci când tendonul este imobilizat.

Atunci când selectați uleiuri pentru leziuni, trebuie să verificați tipul de leziune și să alegeți uleiurile cele mai potrivite. De exemplu, tendonitele ar putea cuprinde leziunea mușchilor, a nervilor, ruperea sau sclintirea ligamentelor, inflamații, infecții și posibil și o stare emoțională. Prin urmare, alegeți uleiul sau amestecul potrivit pentru fiecare situație în parte. Cauza emoțională ar putea fi mânia sau vina.

Recomandări

Uleiuri simple: Lemongrass ajută la repararea țesutului conjunctiv

Amestecuri: PanAway, Relieve It, Deep Relief Roll-On (un mod eficient de a aplica un amestec de uleiuri care este atât antiinflamator cât și analgezic)

Suplimente: MegaCal întărește și fortifică oasele. Amestecați 2 linguriță în apă și beți. Luați seara, înainte de culcare MegaCal, pentru un somn liniștit.

BLM asigură substanțe nutritive esențiale pentru țesuturile conective și refacerea mușchilor, și întărește oasele. Amestecați 1 linguriță în apă și beți de 2 ori pe zi.

Sulfurzyme echilibrează presiunea apei din celule și reduce durerea. Amestecați 1-2 lingurițe în apă și beți de 2 ori pe zi.

Uleiuri de masaj: Uleiurile din ortho Sport și Ortho Ease Massage Oil reduc durerea și ajută la vindecare.

Aplicare și utilizare

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Masați degetele cu ulei de lavender și lemongrass
- Masați tendoanele inflamate cu lemongrass și marjoram
- Uleiurile simple sau amestecurile pot fi folosite separat sau împreună

208. TUBERCULOZA

Tuberculoza sau TBC este o boală infecțioasă provocată de diferite tipuri de microbacterii, de obicei, de *Mycobacterium tuberculosis*. Cel mai des, tuberculoza atacă plămânii dar poate ataca și alte părți ale corpului (pleura, rinichii, peritoneul, pielea, ochii, oasele etc). Tuberculoza se transmite prin aer, când persoanele care suferă de forme active de TBC tușesc, strănută sau elimină spută în aer.

Simptomele clasice ale tuberculozei sunt tusea cronică, cu striuri de sânge, spută, febră, oboseală cronică, transpirație nocturnă și scăderea în greutate.

Datorită faptului că multe uleiuri esențiale au un spectru foarte larg prin proprietățile anti microbiene, ele pot fi pulverizate pentru a preveni răspândirea bacteriei tuberculozei. Amestecurile precum Thieves, Purification, Raven, R.C și Sacred Mountain sunt extrem de eficiente pentru distrugerea acestui tip de bacterie.

Multe uleiuri esențiale sunt cunoscute pentru proprietățile lor de a stimula sistemul imunitar. Uleiul de lemon crește producția de limfocite - o parte esențială a sistemului imunitar.

Recomandări

Uleiuri simple: Oregano, thyme, eucalyptus blue, dorado azul, frankincense, palo santo, ravintsara, rosemary, cinamon, eucalyptus (*E. radiata*), clove, mountain savory, peppermint, myrtle, Idaho balsam fir

Amestecuri: Raven, Melrose, R.C., ImmuPower, Purification, Thieves, Sacred Mountain, Breathe Again Roll-On

Suplimente: Inner Defense, ImmuPro, Super C, Super C Chewable, Longevity Sofgels, MultiGreens, ICP, ComforTone, Essentialzyme, NingXiaRed

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați la alegere, alternând uleiuri simple cu amestecuri, timp de 1 oră de 2 ori pe timpul nopții
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 3-5 ori pe zi sau la nevoie

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături de ulei diluat 50/50 pe piept și pe partea superioară a spatelui de 1-3 ori pe zi
- Aplicați o compresă caldă cu unul dintre uleiurile recomandate pe piept și pe partea superioară a spatelui, de 2 ori pe zi.

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați o capsulă cu un ulei esențial, de 3 ori pe zi

Regim specific pentru tuberculoză: Pulverizați alternând Raven și R.C., combinat cu eucalyptus (E. globulus) cât de mult posibil, în timpul zilei

Rețetă pentru retenție:

- 2 picături oregano
- 4 picături myrrh
- 5 picături clove
- 6 picături ravintsara
- 15 picături frankincense

Amestecați această rețetă cu 2 linguri de V6-Vegetable Oil Complex. Folosind o seringă, introduceți amestecul în rect și rețineți toată noaptea.

- Faceți acest lucru timp de 7 nopți, faceți o pauză de 4 nopți și apoi repetați.
- Luați 2 Inner Defense de 3 ori pe zi timp de 10 zile
- Masați tălpile picioarelor cu 4-6 picături de Thieves, înainte de culcare
- Masați coloana vertebrală cu 15 picături de Melrose
- Aplicați comprese pe spate și piept de 2 ori pe zi
- Aplicați Tehnica Rain Drop săptămânal
- Pentru tuse: amestecați 10 picături myrrh și 1 picătură de peppermint și faceți gargară.

209. TINITUS (ȚIUIT ÎN URECHI)

Recomandări

Uleiuri simple: Helichrysum, juniper, geranium, peppermint, lavender, basil

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați uleiuri simple sau amestecuri simple sau diluate, în funcție de uleiul ales.

- Masați cu 1-2 picături de ulei nediluat tâmpile, fruntea și ceafa.
- Aplicați o picătură pe vârful degetelor mari de la mâini și de la picioare

Regim Vita Flex pentru auz:

- Aplicați 1-2 picături de ulei nediluat de helychrisum pe partea exterioară a urechii cu varful degetului sau pe o bucată de tifon. Nu puneți niciodată ulei în canalul urechii.
- După ce aplicați helychrisum, țineți lobul urechii și trageți de el în mișcări circulare de 10 ori, pentru a stimula absorbția și circulația în canalul urechii.

210. ȚESUT CICATRIZAT

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, sandalwood, cypress, elemi, yarrow, rose, cistus, myrrh, helichrysum, lavender

Amestecuri: Gentle Baby, Australian Blue, Wise Men

Suplimente: Mineral Essence, Super C, Super C Chewable, Power Meal, Essentialzyme, Sulfurzyme, MegaCal

Loțiuni de corp: Tender Tush, Regenolone Body Cream, Rose Ointment, Boswellia Wrinkle Cream

Rețetă pentru prevenirea cicatricilor:

- 2 picături helichrysum
- 3 picături lavender
- 4 picături myrrh
- 1 picătură sandalwood

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 2-4 picături de ulei nediluat din rețeta de mai sus, în jurul și deasupra răni sau neteziți zilnic până se vindecă

211. URTICARIE

Urticaria este o mâncărime sau o dermatită generalizată care poate fi cauzată de alergii, ficat deteriorat, produse chimice sau alți factori.

Recomandări

Uleiuri simple: Myrrh, German chamomile, Roman chamomile, ravintsara, eucalyptus (*E. radiata*), melaleuca (*M. alternifolia*)

Amestecuri: RutaVaLa, RutaVaLa Roll-on, Stress Away Roll-On, Tranquil Roll-On, Peace & Calming

Suplimente: Super Cal, MegaCal, Mineral Essence, Sulfurzyme, Master Formula His or HERS, MultiGreens

Unguente: Tender Tush (KidsScents), Rose Ointment

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi, sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați local 2-4 picături, diluat 50/50.
- Aplicați local o compresă rece, la nevoie

212. UNGHII (fragile sau casante)

Unghiile slabe sau fragile, care deseori au denivelări, indică o deficiență de sulf.

Recomandări

Uleiuri simple: Frankincense, myrrh, lemon, Idaho balsam fir

Amestecuri: Citrus Fresh, Di-Gize, GLF, Super B

Suplimente: Sulfurzyme, Essentialzyme, Mineral Essence, MegaCal, NingXia Red, Master Formul HIS or HERS

Rețetă pentru întărirea unghiilor:

- 4 picături ulei de germen de grâu
- 2 picături frankincense

- 2 picături myrrh
- 2 picături lemon
- 1 picătură wintergreen

Aplicare și utilizare

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați zilnic 1-3 picături de ulei nediluat pe unghii și la baza unghiilor, timp de 30 de zile
- Aplicați 1 picătură dintr-un amestec pe fiecare unghie, de 2-3 ori pe zi, timp de 30 de zile

213. VIRUSUL EPSTEIN-BARR

Cunoscut și sub denumirea de sindrom de oboseală cronică, virusul Epstein-Bar este un tip de virus herpes care cauzează mononucleoza.

Simptomele includ indigestie, gaze intestinale, asimilare precară, echilibru electrolitic slăbit, reacții alergice la mâncare și alte substanțe, fluctuații emoționale, oboseală, irascibilitate și lipsa motivației, a disciplinei și creativității.

Hipoglicemia este un prevestitor și poate face ca organismul să fie susceptibil la acest virus. Tratați hipoglicemia și simptomele virusului pot începe să dispară.

Recomandări

Uleiuri simple: Palo Santo, mountain savory, oregano, rosemary, thyme, clove

Amestecuri: Thieves, ImmuPower, EndoFlex, Longevity, Di-Gize, Exodus II

Suplimente: Super C, Super C Chewable, ImmuPro, Thyromin, Detoxzyme, Digest+Cleanse, ICP, ConforTone, Essentialzyme, Life 5, Carbozyme, Inner Defense

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați timp de ½ oră un ulei la alegere, la fiecare 4-6 ore sau la nevoie.
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând de 4-5 ori pe parcursul zilei, la nevoie.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Folosiți săptămânal Tehnica Raindrop, cu ImmuPower, Thieves, Exodus II și uleiuri specifice Tehnicii Raindrop.
- Masați tălpile picioarelor cu 2-4 picături de ulei nediluat, seara înainte de culcare

Înghițire și oral

Cantitatea de ulei înghițit depinde de la ulei la ulei. Fie că puneți uleiul în capsulă sau îl beți cu un lichid, citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații.

- Luați 1 capsulă cu un ulei recomandat de 3 ori pe zi

214. ZONA ZOSTER

Zona Zoster este o boală dermatologică cauzată de reactivarea virusului herpes zoster (virusul varicelo-zosterian), care se caracterizează de apariția unei erupții cutanate dureroase, de obicei acoperită cu vezicul pline de lichid. Majoritatea pacienților care suferă de zona zoster au vârsta peste 60 de ani, rareori apare la persoanele tinere.

Notă: Apariția erupției în jurul ochilor sau pe frunte, poate cauza orbirea. Consultați de urgență un oftalmolog dacă observați asemenea erupții.

Recomandări

Uleiuri simple: Blue cypress, elemi, Idaho tansy, melaleuca (M. alternifolia), oregano, mountain savory, sandalwood, thyme, peppermint, ravintsara

Amestecuri: Australian Blue, Exodus II, Thieves

Suplimente: Super C, Sulfurzyme, PD 80/20, MegaCal, Mineral Essence, Essentialzyme

Rețetă pentru Zona Zoster 1:

- 10 picături German chamomile
- 5 picături lavender
- 4 picături sandalwood
- 2 picături geranium

Rețetă pentru Zona Zoster 2:

- 10 picături sandalwood
- 5 picături blue cypress
- 4 picături peppermint
- 2 picături ravintsara

Aplicare și utilizare

Inhalare:

- Pulverizați ½ oră un ulei la alegere, de 4-6 ori pe zi
- Puneți 2-3 picături dintr-un ulei în palme, frecați palmele și țineți-le la nas, inhalând pe parcursul zilei, la nevoie.
- Puneți 2-3 picături de ulei pe o disketă demachiantă sau pe un tifon și lăsați-o pe un ventilator din casă sau din mașină.

Extern:

Puteți aplica uleiuri simple sau amestecuri, diluate sau nediluate, în funcție de uleiurile alese. Citiți instrucțiunile de la începutul acestui capitol pentru mai multe informații cu privire la aplicarea uleiurilor pe corp.

- Aplicați 6-10 picături de ulei nediluat sau diluat 50/50 pe zona afectată, pe spatele gâtului și în jos pe șirea spinării, de 1-3 ori pe zi
- Aplicați o compresă alternând cald cu rece pe șirea spinării, de 1-3 ori pe zi
- Folosind Tehnica RainDrop, aplicați 3-4 picături din următoarele uleiuri: oregano, mountain savory și thyme, de-a lungul coloanei.
- Aplicați 15-20 de picături de V-6 Vegetable Oil Complex pe coloană, masați ușor peste celelalte uleiuri, acoperiți pielea cu un prosop uscat, și aplicați o compresă caldă timp de 15-20 de minute. Atenție la încălzire. Dacă spatele devine prea cald, îndepărtați imediat compresa și adăugați V-6 Vegetable Oil Complex pentru a răci zona.
- Îndepărtați compresa caldă și prosopul și picurați câte 4-8 picături de melaleuca (*M. alternifolia*), elemi și peppermint de-a lungul coloanei.
- Puneți înapoi prosopul peste piele și aplicați o compresă cu gheață timp de 30 de minute.