

Przewodnik praktyka

Olejki Eteryczne

Alexandra Kovačičová
&
Marek Pelčák

Olejki Eteryczne – Przewodnik praktika
Marek Pelčák & Alexandra Kovačičová

Opracowanie graficzne: Tomáš Foltýn >design7dizajn@gmail.com

Przekład: Bogdan Heinz

Redakcja: Stefan Podedworny

Drukowanie:

PBtisk a.s., Příbram, Czechy
pierwsze wydanie – polski język

Wszystkie informacje zawarte w niniejszym przewodniku odzwierciedlają osobiste poglądy autorów i nie mogą zastąpić opieki medycznej.
Przewodnik powstał wyłącznie do celów edukacji osobistej.

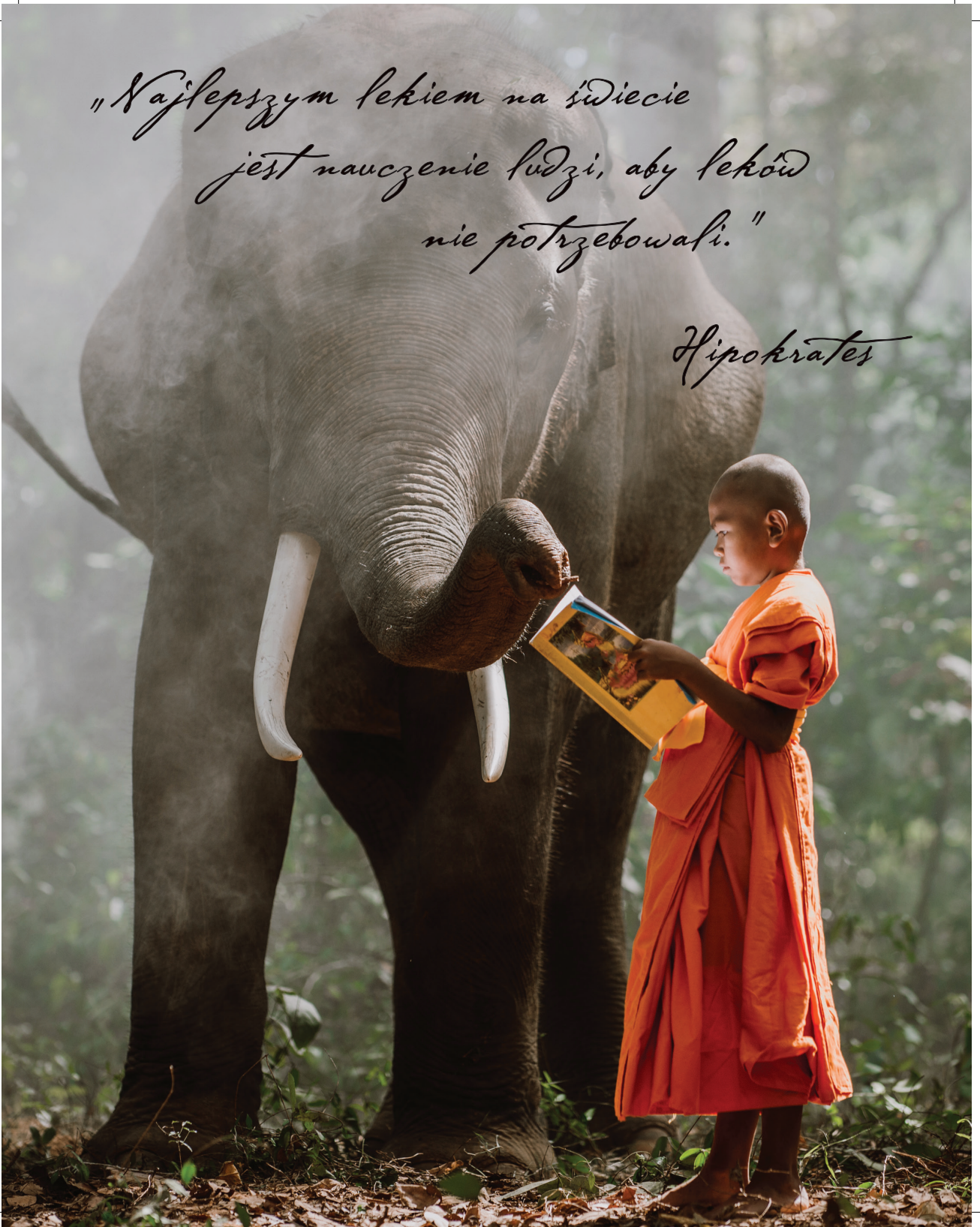
Niniejsza publikacja podlega prawu autorskiemu.

Zdjęcia: Designed by Freepik

ISBN 978-80-11-03513-6

*"Najlepszym lekiem na świecie
jest nauczanie ludzi, aby leków
nie potrzebowali."*

Hipokrates



1. WSTĘP – MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH

ZDROWIE CZŁOWIEKA I NATURA	7
ROŚLINY I ICH ESENCJE	
JAK DZIAŁAJĄ OLEJKI ETERYCZNE	9
OLEJKI ETERYCZNE A CZĘSTOTLIWOŚĆ	10

2. CEL POWSTANIA PRZEWODNIKA

KIM JESTEŚMY	15
CZYŚCİOŚĆ OLEJKÓW ETERYCZNYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU	
JAKOŚĆ OLEJKÓW ETERYCZNYCH BEWIT	17
MIESZANKI BEWIT	18
BEWIT ESSENCIAL LABORATORIES	19

3. JAK PODCHODZIĆ DO OLEJKÓW ETERYCZNYCH

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PRZEWODNIKA I JEGO ZASTOSOWANIE	23
PRACA Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI	24
PODZIAŁ OLEJKÓW ETERYCZNYCH	26
– TABELA/PODZIAŁ OE WEDŁUG ZAPACHU	30
APLIKACJA OLEJKÓW ETERYCZNYCH	33
SPOSOBY UŻYCIA	35
– OLEJKI ODPOWIEDNIE DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO	44
INNE SPOSOBY UŻYCIA	47
– OLEJKI ETERYCZNE JAKO „KOTWICA WĘCHOWA”	
– OLEJKI ETERYCZNE A AKUPRESURA	48
– OLEJKI I CZAKRY	50
– TABELA/AKUPRESURA Z APLIKACJĄ OE	51
– MASAŻ DLA NIEMOWLĄT (TECHNIKA BOWENA)	54
– MASAŻE AROMATERAPEUTYCZNE	55
MIRACLE ESSENCIAL THERAPY	
AUTO/MASAŻ DŁONI	57
– TABELA EMOCJI	59

4. OLEJE NOŚNE	68
----------------	----

OLEJE KOSMETYCZNE	83
-------------------	----

5. PRZEPISY

PODSTAWA ZDROWIA	87
ZDROWIE PRZEWODU POKARMOWEGO	
ZDROWIE PSYCHICZNE	89
INFEKCJE	91
BÓL	92
ODCHUDZANIE	94
DOMOWA APTECZKA	
PIELĘGNACJA OSOBISTA	96
HIGIENA OSOBISTA	
DOM	109
ZDROWIE KOBIETY	112
DZIECI	117
SPORTOWCY	120
– TABELA/OE W SPORCIE	121
ZWIERZĘTA	122
– TABELA/ROZCIEŃCZANIE OE DLA ZWIERZĄT	123
AUTOIMMUNOLOGIA	128
NAPOJE	129

6. DIAGNOZY

LISTA DIAGNOZ	132
DIAGNOZY	134

7. MIESZANKI OLEJKÓW

LISTA MIESZANEK OLEJKÓW	292
MIESZANKI OLEJKÓW	294

8. OLEJKI JEDNOGATUNKOWE

LISTA OLEJKÓW JEDNOGATUNKÓWYCH	416
OLEJKI JEDNOGATUNKOWE	418

9. NOTATKI/ PUSTE KARTKI	490
--------------------------	-----

MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH

ZDROWIE CZŁOWIEKA I NATURA

*„Sztuka medycyny polega na rozwe-
selaniu pacjenta, podczas gdy natura
leczy chorobę.”*

Voltaire

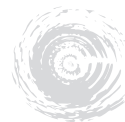
Człowiek jest istotą niezwykle inteligentną, piękną i szlachetną. Gdyby naukowcy chcieli zbudować komputer, który zdołałby pełnić funkcje ludzkiego mózgu, potrzebowaliby do tego chłodnicy o rozmiarach Wielkiego Kanionu. A gdyby chcieli zapisać informacje z pojedynczej komórki naszego ciała, 300 razy zapelniliby pojemność największej biblioteki świata!

Urodziliśmy się absolutnie silni i zdolni do wszystkiego. Jesteśmy wszystkim oprócz słabości, bezradności, biedy i choroby. Według 40-letniego badania, przeprowadzonego przez NASA, 98% dzieci w wieku poniżej 5 lat ma genialną kreatywność. Tracą ją głównie wskutek niewłaściwego kształcenia w szkołach, które **ogranicza wyobraźnię** i zdolność marzenia z otwartymi oczami. W rezultacie w wieku dorosłym tylko 2% populacji wykazuje ten geniusz. Jednak wszystko można odnowić, w tym również zdolności mózgu – razem ze zdolnością samoleczenia organizmu.

Aby zacząć żyć życiem pełnym satysfakcji, życiem godnym naszej wielkości, tworzyć i żyć dokładnie po to, po co tu przybyliśmy, musimy przywrócić tę zdolność wyobraźni i marzenia, a jednocześnie uzdrowić swoje ciało i umysł. Jak mówi przysłowie: „Jeśli masz w sercu marzenie, to jest tam dlatego, że masz również zdolność do jego spełnienia.” **W drodze powrotnej do naszej potęgi** możemy liczyć na pomoc **natury**, która zawsze przy nas stoi. Ma odpowiedzi i mądrość, która, jeśli jest właściwie wykorzystana, może pomóc w przywróceniu równowagi i uzdrowieniu ciała i ducha człowieka.

Natura ma wiele uzdrawiających sposobów i przybiera dużo uzdrawiających form. Dlaczego spośród wszystkich rzeczy, które stworzyła, najbardziej interesują nas właśnie olejki eteryczne?

ROŚLINY I ICH ESENCJE



*„Kwiaty są pełnym miłości
wyrazem ducha natury.”*

Bettina von Arnim

Zadaniem olejków eterycznych jest ochrona roślin przed wszelkiego rodzaju stresorami – nieproszonymi gośćmi, bakteriami, grzybami



BEWIT = BE WITH IT,
innymi słowami “**BĄDŹ
Z TYM** – ze swoim
wewnętrznym Źródłem,
Esencją, Bogiem”

Be with it!

*„Naszym obowiązkiem
jest zostanie lepszymi
ludźmi. Ponieważ bez
lepszych ludzi nie może
być lepszego świata.”*

Ing. Jiří Černota, założyciel
i dyrektor naczelny firmy
BEWIT FRANCHISE, s.r.o.

BEWIT ESSENTIAL LABORATORIES



W celu monito-
rowania, kontroli
i oceny jakości
olejków eterycz-
nych firma BEWIT
opracowała własny
system standardów
i protokołów **CTEO**
– **CERTIFIED
THERAPEUTIC
ESSENTIAL OILS.**

W trakcie produkcji firma BEWIT wykorzystuje metody destylacji olejków eterycznych, które odbywają się w łagodny i delikatny sposób w niskich temperaturach. Metody te stanowią połączenie tradycyjnej wiedzy historycznej i nowoczesnej technologii, a ich celem jest zachowanie maksymalnej ilości naturalnych substancji bioaktywnych.



Firma BEWIT zbudowała i dalej rozwija unikalne na świecie laboratorium do analizy składu olejków eterycznych. Jest to wielo-wymiarowy chromatograf, który pozwala na dokładną analizę składu poszczególnych esencji roślinnych.



Czystość i skład olejków eterycznych BEWIT kontrolowane są za pomocą **chromatografii gazowej i spektrometrii masowej**. Chromatografia gazowa pozwala określić, jakie składniki są obecne w badanej próbce, podczas gdy spektrometria masowa rozszerza spektrum dostępu do czystości olejków eterycznych, wykrywa niearomatyczne składniki, takie jak metale ciężkie oraz inne substancje zanieczyszczające, których nie można wykryć metodą chromatografii gazowej.

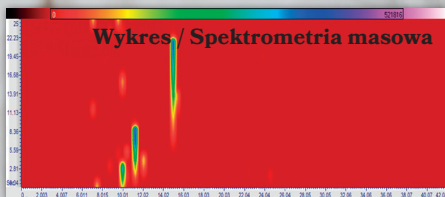
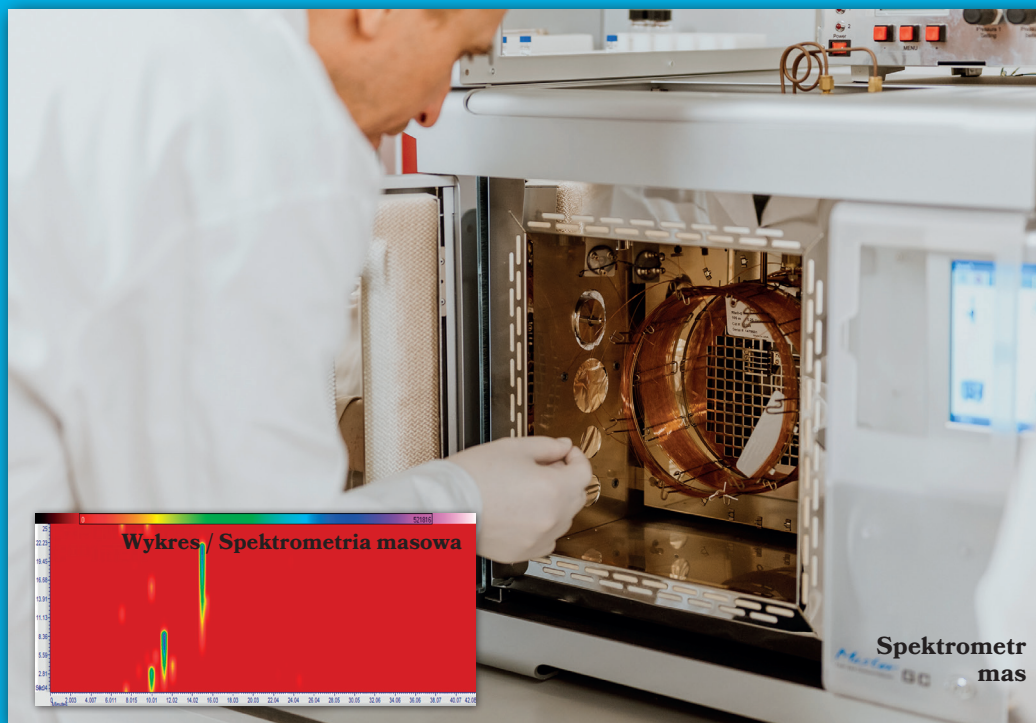
Wykres / Drzewo herbaciane



Wykres / Kadzidło

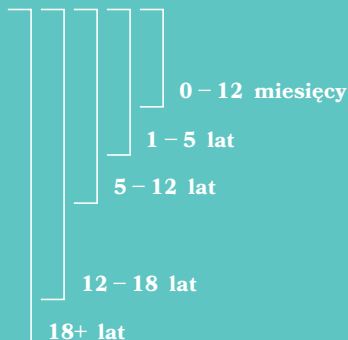
umożliwia również określenie sposobu, w jaki olejek eteryczny został ekstrahowany z materiału roślinnego. Dzięki temu firma BEWIT wprowadza na rynek produkty najwyższej jakości.






Za pomocą technologii w BEWIT ESSENTIAL LABORATORIES możliwe jest ilościowe określenie składu poszczególnych olejków, dokładne określenie poszczególnych składników, ale także sprawdzenie czy olejki są wolne od zanieczyszczeń i czy nie zostały sfalszowane. W niektórych przypadkach technika ta



ROZCIEŃCZENIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH WEDŁUG WIEKU W %

	5 ml Buteleczka (1 łyżka oleju nośnego)	10 ml Buteleczka (2 łyżki oleju nośnego)
0.5%	0.5 kropli	1 kropla
1%	1 kropla	2 krople
2%	2 krople	4 krople
3%	3 krople	6 kropli
4%	4 krople	8 kropli
5%	5 kropli	10 kropli
10%	10 kropli	20 kropli



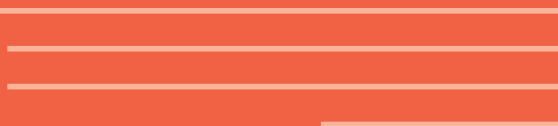
-  Zanim użyjesz nowy olejek eteryczny, wykonaj test na niewielkim obszarze skóry. Zacznij od niższego stężenia, stopniowo dodając większą ilość olejku.
-  Stopień rozcieńczenia 0,5 – 1% jest odpowiedni dla skóry dziecięcej, wrażliwej i w przypadku aplikacji na delikatne obszary ciała takie jak twarz, pachy lub genitalia
-  Stopień rozcieńczenia 2 – 3% to standardowe rozcieńczenie odpowiednie zarówno w przypadku starszych dzieci, jak i dorosłych. Rozcieńczenie 2% znajduje zastosowanie w pielęgnacji skóry, natomiast 3% w zabiegach terapeutycznych
-  Rozcieńczenie 3% jest odpowiednie do krótkotrwałych aplikacji w przypadku ostrych dolegliwości, np. migreny lub bólów mięśni. W przypadku mocniejszych olejków nie przekraczać stężenia 50% (patrz PODZIAŁ OLEJKÓW ETERYCZNYCH na stronie 26)
-  Stopień rozcieńczenia 5 – 10%+ znajduje zastosowanie w produkcji domowych kosmetyków i masażu obolalych mięśni. Naturalne perfumy zwykle składają się z 1 części esencji i 2 części substancji nośnej (oleju lub alkoholu)

Rozcieńczenie

Stopień rozcieńczenia zależy również od tego, czy nakładamy olejek na wrażliwe partie ciała, czy raczej tam, gdzie skóra jest mniej delikatna. Zależy też od tego, czy korzystamy z łagodniejszych czy z mocniejszych olejków (patrz. PODZIAŁ OLEJKÓW ETERYCZNYCH na stronie 26), jak również od rodzaju skóry - dziecięcej, wrażliwej itp. Reakcje na olejki eteryczne u każdego może być inna, dlatego przed użyciem nowego olejku zawsze zaleca się wykonać test na niewielkim obszarze skóry. Najbezpieczniejszymi miejscami do aplikacji olejków eterycznych są stopy i dłonie, w przypadku których olejków eterycznych nie trzeba wcale rozcieńczać.



PRZEPISY



PRZEPISY

Witamy w rozdziale PRZEPISY!

Niniejszy rozdział służy do lepszego zrozumienia świata olejków eterycznych i ich stosowania. Został on podzielony na podrozdziały, w których znajdziesz wszystko, co potrzebujesz wiedzieć o zasadach pracy z olejkami eterycznymi. Jeśli poświęcisz trochę czasu na zaznajomienie się z podstawowymi przepisami i kilkoma ogólnymi procedurami, odkryjesz nieskończoną ilość kombinacji i możliwości. Nie będziesz już potrzebować żadnych konkretnych przepisów, bo będziesz mógł wszystko stworzyć samodzielnie. A więc do dzieła!

PODROZDZIAŁY

1. PODSTAWA ZDROWIA

➤ ZDROWIE UKŁADU TRAWIENNEGO

- ↳ jama ustna
- ↳ zdrowy żołądek i trawienie
- ↳ zdrowe jelita

➤ ZDROWIE PSYCHICZNE

- ↳ energia i koncentracja
- ↳ poprawa nastroju, łagodzenie napięcia nerwowego, stresu i depresji
- ↳ uzależnienia
- ↳ sen

➤ INFEKCJE

➤ BÓLE

- ↳ niespecyficzny ból
- ↳ ból aparatu mięśniowo-szkieletowego
- ↳ bóle głowy i migreny
- ↳ hemoroidy

➤ ODCHUDZANIE SIĘ

➤ DOMOWA APTECZKA

2. PIELEGNACJA OSOBISTA

➤ HIGIENA OSOBISTA

- ↳ mydła
- ↳ pielęgnacja włosów
 - szampony
 - odżywki
 - płukanki do włosów
 - spray ułatwiający rozczesywanie
 - maseczki
 - żele do włosów
- ↳ kosmetyki do kąpieli
- ↳ higiena jamy ustnej
- ↳ cera
 - kremy
 - maseczki
 - oczyszczanie twarzy
 - trądzik
 - balsam do ust
- ↳ ciało
 - kremy i olejki
 - krem do rąk i stóp
 - puder przeciwgrzybiczy do stóp
 - golenie
 - peeling
 - cellulit
 - dezodoranty
 - opalanie i oparzenia
 - repelenty
 - balsam na ukąszenia owadów
 - osobiste perfumy

3. DOM

➤ PRANIE

- ↳ żel do prania
- ↳ płyn do zmiękczenia tkanin

➤ CZYSTY DOM

- ↳ uniwersalny środek czyszczący
- ↳ czysta łazienka
- ↳ pielęgnacja mebli
- ↳ szkło
- ↳ podłogi
- ↳ spray do blatu kuchennego



**DIA
GNO
ZY**

Afirmacja:

Cieszę się swoją seksualnością i tym, kim jestem. Lubię się.



ALERGIE

SAMOODRZUCENIE

Alergie są spowodowane zaburzeniami układu odpornościowego, który przesadnie reaguje na jakieś czynniki i substancje z otoczenia, wywołując odpowiedź immunologiczną, gdy nie jest to potrzebne. W przypadku człowieka w pełni zdrowego taka reakcja nie występuje. Olejki eteryczne mogą złagodzić lub całkowicie usunąć objawy alergii. Pomoże tu również zmiana diety (ograniczenie mąki, cukru, mięsa, produktów mlecznych, alkoholu i kawy) i detoks, w szczególności jelit i wątroby. Cały proces mogą wesprzeć lecznicze grzyby lub źródła bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Rekomendacje:

Mieszanki olejków: ALG, Coldet (jelita), Detol (wątroba), Miracle, Imm, Vitality, DX, Gold Lavender (skóra), Breath (oddychanie)

Suplementy: Bio Reishi, Prawtein Alg, Prawtein Omega Synergy, Prawteiny Coldet i Detol, Prawtein Cordyceps Plus, Prawtein DX, Bio olej lniany, olej z krokosza, olej z neem

Olejki jednogatunkowe: Lawenda, Cedr, Rumianek (skóra), Kamfora, Bergamotka, Nardostachys (oddychanie)

Aplikacja i sposoby użycia:

- ▶ W przypadku alergii sezonowych zacznij stosować olej z krokosza 2 miesiące przed rozpoczęciem sezonu (1 – 2 łyżeczki 2x dziennie)
- ▶ W przypadku alergii skórnych wcieraj

esencje w skórę razem z olejem z neem

- ▶ Dodaj do dyfuzora dowolny z zalecanych olejków lub mieszanek i wdychaj
- ▶ Wdychaj esencje z dłoni lub inhalatora aromaterapeutycznego kilka razy dziennie
- ▶ Zastosuj technikę Miracle Therapy 2 – 3x w tygodniu
- ▶ Wcieraj codziennie Detol w stopy i okolice wątroby oraz Coldet w okolice jelit
- ▶ W przypadku użytku wewnętrznego dodaj 1 – 2 krople wybranej mieszanki olejków eterycznych do kapsułki lub na łyżeczkę i uzupełnij olejem nośnym. Przyjmuj 1 – 3x dziennie
- ▶ Jeśli masz zatkanie zatoki, sięgnij np. po Miętę, która przyniesie Ci natychmiastową ulgę

Afirmacja:

Świat jest bezpieczny i przyjazny. Jestem bezpieczny, pogodzony z życiem.



ALKOHOLIZM

BEZNADZIEJA, NIEUDOLNOŚĆ

Alkoholizm zwykle powoduje zmiany osobowości i zaburzenia zachowania – osoba staje się agresywna, może również cierpieć na zaburzenia pamięci i świadomości. Bardzo cierpi także wątroba, w której alkohol jest metabolizowany. Na płaszczyźnie fizycznej potrzebny jest głęboki detoks organizmu, a na poziomie psychicznym dobrze jest pamiętać, że wszystko, na co zwracamy uwagę lub co odrzucamy, ma tendencję wzrostową. Autode-

MIE
SZAN
KI

w każdej dziedzinie. Dlatego zwracaj uwagę na swoje myśli i kieruj nimi, mówiąc tylko o tym, czego chcesz, a nie o tym, czego nie chcesz. Działaj zgodnie ze swoimi wizjami i słowami. Nie tylko **zdołasz zrobić to, czego wcześniej nie potrafiłeś, ale jednocześnie szybko wzrosnie Twoja pewność siebie i szacunek do siebie samego**

Sposoby użycia:

- 🌿 Zrób sobie kotwicę węchową, zdecyduj, że chcesz coś zrobić, weź głęboki oddech z mieszanką 3S, policz do trzech i zrób to
- 🌿 Możesz również nałożyć 1 kroplę mieszanki na dłoń, rozetrzeć ją w obu dłoniach i wdychać 3x dziennie przez kilka minut. Możesz też nakładać mieszankę na punkty badania tętna, skronie, klatkę piersiową, stopy, czakry i kanały energetyczne. Zalecamy również stosowanie mieszanki do inhalacji, w dyfuzorze, do masażu lub do kąpieli
- 🌿 Przed nałożeniem mieszanki na skórę zalecamy jej rozcieńczenie w oleju nośnym (roślinnym), z wyjątkiem stóp, na które można ją nakładać bezpośrednio
- 🌿 Ogólne sposoby użycia znajdziesz na stronie 35

Uwaga: Podobnie jak inne cytrusowe olejki eteryczne, mieszanka Bewit 3S może spowodować reakcję alergiczną na skórze w przypadku jej wystawienia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych 24 godziny po aplikacji.

Doświadczenie:

Olejek Bewit 3S pozwolił mi rozpocząć moją przygodę z czarującymi olejkami eterycznymi. Autentyczność tej mieszanki skłoniła mnie do podjęcia decyzji o lepszym jej poznaniu. To prawdziwy, dynamiczny, słodki i mistyczny zapach. Pomaga mi iść naprzód. Świetna dla tych, którzy utknęli.

Kamila T., Węgry

AFIRMACJA

Urodziłem/łam się po to,
by wygrywać.

Skład (INCI): Pomarańcza (Citrus sinensis oil)* Bazylija (Ocimum basilicum oil)* Trawa cytrynowa (Cymbopogon citratus oil)* Eukaliptus gałkowy (Eucalyptus globulus oil)* Gurjum Balsam (Dipterocarpus turbinatus oil)* Goździk (Caryophyllus aromaticus oil)* Cedr himalajski (Cedrus deodara oil)* Cytryna (Citrus limonum oil)* Mięta polna (Mentha arvensis oil)* Mięta pieprzowa (Mentha piperita oil)* Kadzidło (Boswellia serrata oil)* Citronela (Cymbopogon nardus oil)* Fenuk (Foeniculum vulgare oil)* Grejpfrut (Citrus paradisi oil)* Kmin rzymski (Cuminum cyminum oil)* Bylica (Artemisia annua oil)* Rozmaryn (Rosmarinus officinalis oil)* Sosna (Pinus Sylvestris oil)* Drzewo herbaciane (Melaleuca alternifolia oil)* Świerk (Picea abies oil)* Paczuli (Pogostemon cablin oil)* Oregano (Origanum vulgare oil)* Geranium (Pelargonium graveolens oil)* Seler, nasiona (Apium graveolens oil)* Majeranek (Origanum majorana oil)* Lawenda Kaszmir (Lavandula angustifolia oil)* Imbir (Zingiber officinalis oil)* Kardamon (Elettaria cardamomum oil)* Kocanka Francja (Helichrysum italicum oil)* Melisa (Melissa officinalis oil)* Rumianek pospolity (Matricaria chamomilla oil)* Wetiwer (Vetiveria zizanioides oil)* Róża stulistna (Rosa centifolia oil)*
*CTEO – Certified Therapeutic Essential Oils

AG (PRZECIW STARZENIU)

UPRZEDZENIA SPOŁECZNE STARE MYŚLENIE

STRACH PRZED BYCIEM SOBĄ ODRZUCANIE TERAŹNIEJSZOŚCI

Zastosowanie:

- 🌿 **Spowalnia proces starzenia się**
- 🌿 Mieszanka zawiera najsilniejsze olejki antyoksydacyjne, które chronią DNA komórek i wspomagają ich regenerację (w tym komórek mózgowych), zapobiegając mutacjom

OLEJKI

NATURALNE

NATURALNE OLEJKI

ANYŻ

(ANISE, PIMPINELLA ANISUM)

ENERGIA MIŁOŚCI, CZYSTY UMYŚL

Zastosowanie:

- » Wspomaga **trawienie, reguluje wypróżnienia, łagodzi skurcze**
- » Wspomaga wytwarzanie **mleka matki** i pomaga przy problemach **miesiączkowych**
- » Odpowiedni również na kołatanie serca
- » Pomaga w **odkrztuszaniu płwociny ropnej**
- » **Tłumi ból**, wykazuje działanie przeciwnowotworowe

Sposoby użycia:

- » W przypadku nadmiaru śluzu w drogach oddechowych stosuj inhalacje nad parą: dodaj 4–5 kropli Anyżu do naczynia z gorącą wodą, przykryj głowę i ramiona ręcznikiem i oddychaj przez 5 minut

Ciekawostka:

Dzięki swojemu słodko korzennemu zapachowi i wyraźnym właściwościom aromatycznym, anyż znajduje zastosowanie jako dodatek w produkcji perfum.

Doświadczenie:

Kilka dni temu dostałam nieprzyjemnej wysypki na palcach u stóp. Palce swędziały, bolały przy chodzeniu, były całe czerwone, nabrały białego nalotu. Mój mąż straszyl mnie, że to grzybica i wysyłał mnie do lekarza po skuteczną maść. Oczywiście, ja wolę olejki eteryczne i ufam im w 100%. Zaczęłam stosować moczenie stóp w soli, a następnie stosowałam olejek z Drzewa herbacianego rozcieńczony w oleju kokosowym kilka razy dziennie. Gdy swędziało, sięgałam po kolejne

cudo – Lawendę Gold. I tak na przemian. Intensywnie zajmowałam się swoim problemem. Minął tydzień: nie boli, nie swędzi, biały nalot zniknął. Jest jeszcze kilka niezdrowych miejsc, ale pięknieją i – co najważniejsze – szybko się goją. Dziękuję Ci, Bewit. Andrea F., Słowacja

Afirmacja:

Zasługuję na to, co najlepsze i z miłością pozwalam sobie to przyjmować.

ARCYDZIEGIEL/ KORZEŃ

(ANGELICA, ANGELICA ARCHANGELICA)

ODPRĘŻENIE, OCZYSZCZENIE, WITALNOŚĆ

Zastosowanie:

- » Działa przeciwskurczowo i odprężająco, dzięki czemu łagodzi skurcze, bóle i kaszel
- » Odkrztusza, wspomaga oddychanie i pomaga przy zatłoczonych zatokach i infekcjach układu oddechowego
- » Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze
- » Ma działanie moczopędne i wzmacnia pocenie się. Pomaga w oczyszczaniu organizmu
- » Łagodzi objawy PMS, bolesnych miesiączek i menopauzy
- » Jest stosowany do poprawy krążenia krwi i przy bólach stawów
- » Pomaga przy problemach z trawieniem (nudnościach, wzdęciach, wymiotach)
- » Wspomaga funkcjonowanie wątroby i znajduje zastosowanie w leczeniu żółtaczki
- » Oczyszcza skórę, poprawia jej ukrwienie i sprawia, że staje się świeża i promienna
- » Pomaga przy problemach skórnych, takich jak obrzęki, przebarwienia, trądzik różowaty, wypryski, łuszczyca itp.
- » Odpręża ciało i umysł, poprawia nastrój. Otwiera serce, łagodzi stres, depresję i stany lękowe