

ETILIA · RICINUSOVO ULJE

BESPLATAN VODIČ

Prirodni rituali ricinusovog ulja.

Etilia vodič za zdravo telo

Ovaj vodič kombinuje **organsko hladno ceđeno ricinusovo ulje** sa oblogama za stomak. Prirodan način da podržiš digestiju, pokreneš limfni sistem i smanjiš nadutost, bez tableta i nuspojava.

17

strana vodiča

6

poglavlja

2

potpuna protokola



Organsko

Hladno ceđeno

Bez heksana

Sertifikovano

U tamnom staklu

Bez parabena



Šta ćeš naći u ovom vodiču ↓



01 Šta je ricinusovo ulje i kako deluje

02 5 pravila za odabir kvalitetnog ulja

03 Zašto obloga, a ne samo ulje

04 Protokol za nadutost (kompletan)

05 Uputstvo za održavanje obloge

06 Česte greške i odgovori na pitanja



Telo koje zna šta mu treba

Ricinusovo ulje nije novina.

Koristi se hiljadama godina, a savremena nauka danas potvrđuje ono što su naše bake oduvek znale.

Etilia je nastala iz jedne jasne misije: da organsko, laboratorijski provereno ricinusovo ulje dođe do svake žene na Balkanu koja traži pravu prirodnu podršku.

Ovaj vodič je tvoja polazna tačka.

Tu ćeš naći odgovore na osnovna pitanja: šta ricinusovo ulje zapravo radi, kako da prepoznaš kvalitetno ulje i kako da počneš. **Plus jedan kompletan protokol koji možeš primeniti već večeras.**



Telo zna kako da radi. Ponekad mu treba samo malo prirodne podrške.

01 · ŠTA JE RICINUSOVO ULJE

Ulje koje prodire najdublje

Ricinoleinska kiselina prodire duboko i pokreće prirodnu peristaltiku.



90%

ricinoleinska
kiselina

Ricinoleinska kiselina je jedinstvena omega-9 masna kiselina koja čini oko 90% sastava ricinusovog ulja. Njen molekul je dovoljno mali da prolazi kroz sve slojeve kože i dostiže duboko tkivo, nešto što većina ulja jednostavno ne može.

Kada prodre do tkiva, deluje na dva nivoa istovremeno:

Stimuliše limfni sistem

Aktivira limfu koja počinje da odvodi toksine i otpadne materije koje su se nakupljale u tkivu i usporavale rad organa.

Pokreće peristaltiku

Direktno stimuliše prirodnu ritmičnu kontrakciju creva koja pokreće sadržaj kroz digestivni trakt.

Rezultat nije nasilno pražnjenje:

Telo se vraća u ritam, ne forsira se. Nema nuspojava, samo prirodan ritam koji telo ponovo počinje da oseti.



Nisu sva ricinusova ulja ista

Šta tražiš, šta izbegavaš i zašto je to važno.

Ricinusovo ulje je najprodornije ulje koje postoji, **prodire dublje u tkivo od bilo kog drugog ulja**. Sve što se nalazi u ulju koje koristiš ide direktno u tvoje tkivo zajedno sa njim. Hemijski rastvarači, ostaci plastike, paraben, veštački dodaci, ako su u ulju, završavaju u tvom telu.

Pravilo 1 - Hladno ceđeno

Hladno ceđenje znači da se ulje dobija isključivo mehaničkim pritiskom, bez zagrevanja i bez hemijskih rastvarača. Ricinoleinska kiselina je izuzetno osetljiva na toplotu, svaki termički proces smanjuje njenu koncentraciju i direktno smanjuje efekat ulja.

✓ Mora pisati "hladno ceđeno" ili "cold pressed" ✗ Rafinisano ulje, termički obrađeno

Pravilo 2 - Organsko i bez heksana

Heksan je hemijski rastvarač koji se dodaje semenu za industrijsku ekstrakciju. Klasifikovan je kao neurotoksin. Kada ricinusovo ulje prodire duboko u tkivo, ide i heksan zajedno sa njim. Organsko ulje znači uzgoj bez pesticida i ekstrakcija bez hemikalija.

✓ Tražiti: "organsko", "bez heksana", "hexane free" ✗ Ulje bez ove oznake





Pravila 3, 4 i 5

Pravilo 3 - Bez parabena i hemijskih dodataka

Ricinusovo ulje je prirodno stabilno i ne zahteva konzervanse. Ako ih ima, to je znak lošeg kvaliteta ili da je ulje prošlo kroz procese koji su narušili njegovu prirodnu strukturu.

✓ Sastav treba da ima samo ricinusovo ulje, bez ikakvih dodataka

Pravilo 4 - Tamna staklena ambalaža

UV zraci koji prolaze kroz providnu ili plastičnu ambalažu razgrađuju aktivne komponente ulja. Plastična ambalaža otpušta mikročestice koje se rastvaraju u ulju i završavaju u tkivu.

✓ Tražiti: tamna staklena boca ✗ Plastika, prozirno staklo

Pravilo 5 - Sertifikat i laboratorijska ispravnost

Sertifikat Zavoda za javno zdravlje je nezavisna potvrda da ulje nema teških metala, bakterija ni hemijskih ostataka. Etilia je jedino sertifikovano organsko ricinusovo ulje na balkanu, odobreno od strane Zavoda za javno zdravlje Šabac.

✓ Papir koji ili postoji ili ne postoji, tražiti ga uvek



Kako prepoznati loše ulje

5 znakova da ulje koje koristiš nije kvalitetno.



1

Providna ili plastična ambalaža - ulje je izloženo svetlosti i potencijalno kontaminirano mikroplastikom.

2

Nema oznake hladno ceđeno - ulje je rafinisano i izgubilo aktivne komponente.

3

Dugačka lista sastojaka - kvalitetno ricinusovo ulje ima jedan jedini sastojak: ricinusovo ulje.

4

Nema informacije o organskom poreklu - ulje može sadržavati ostatke pesticida.

5

Nema sertifikata - nema nezavisne potvrde kvaliteta i bezbednosti.

Etilia ispunjava sva 5 pravila.

Jedino organsko sertifikovano ricinusovo ulje na Balkanu. Laboratorijski ispitano od Zavoda za javno zdravlje Šabac.





Zašto obloga, a ne samo ulje



Obloga menja dubinu prodiranja, trajanje efekta i preciznost delovanja.

Šta obloga zapravo radi:

Obloga stvara zatvoreno okruženje koje zadržava toplotu tela. Ta toplota širi pore, povećava protok krvi i omogućava ricinoleinskoj kiselini da prodre 3–4 puta dublje nego bez obloge. Efekat traje duže i deluje tamo gde je zaista potrebno.

Osnovna pravila za svaku oblogu:

01 Količina ulja

Nanesi dovoljno ulja da koža stomaka bude ravnomerno pokrivena, ali ne natopljena. Koža treba da upija ulje, a ne da ostaje mokra na površini.

02 Postavljanje

Direktno na kožu, bez ičega između. Koža mora biti u direktnom kontaktu sa uljem. Obloga treba da nalegne uz telo.

03 Vreme

Minimum sat vremena. Možeš i duže, čak i celu noć.

04 Posle skidanja

Skini oblogu i obriši višak ulja. Nema potrebe za ispiranjem kože.





Šta se dešava u tvom telu

Nadutost nije samo neprijatnost, to je signal da nešto nije u ravnoteži.



01 Usporen limfni sistem

Limfa ne odvodi višak tečnosti i toksine iz tkiva. Rezultat je napetost i težina koja traje ceo dan.

02 Upala u digestivnom traktu

Nastaje od stresa, loše ishrane ili hormonalnih promena i direktno usporava rad creva.

03 Spora cirkulacija

Tkivo ne dobija kiseonik i hranljive materije, otpadne materije se ne odvođe kako treba.

04 Hormonalne promene

Posebno u perimenopauzi i menopauzi direktno utiču na digestiju i zadržavanje tečnosti.

Zašto lekovi često ne pomažu trajno?

Lekovi tretiraju simptom, ne uzrok. Čim efekat prođe, nadutost se vraća. Ricinusovo ulje deluje na uzrok: pokreće limfu, smanjuje upalu iznutra i vraća telo u ritam.



Obloga na stomak

Za intenzivnu ili hroničnu nadutost

Za koga je obloga?

Hronična nadutost

Bol u stomaku

Ciste / miomi

Menstrualni bolovi

Zašto obloga radi bolje od samog ulja?

Obloga stvara toplotu koja pojačava prodornost ricinusovog ulja višestruko. Toplota širi pore i pomaže ricinoleinskoj kiselini da prodre duboko do limfnih čvorova i digestivnih organa.

Kako se koristi:

- 1 Nanesi Etilia ricinusovo ulje direktno na kožu stomaka i ravnomerno ga rasporedi po celoj površini abdomena (stomaka, prostor, na koji ćeš staviti oblogu)
- 2 Umasiraj ulje nežnim kružnim pokretima, a zatim sačekaj 2-3 minuta da koža upije ulje, pre nanošenja obloge.
- 3 Stavi oblogu direktno na kožu stomaka i podesi je tako da dobro nalegne, ne sme da žulja.
- 4 Pričvrsti je i ostavi minimum sat vremena. Možeš i duže, čak i preko noći.
- 5 Skini oblogu i obriši višak ulja. Nema potrebe za ispiranjem.

Koliko često:

Svako veče pre spavanja za hroničnu nadutost. Po potrebi tokom dana za akutnu.

Šta očekivati:

Prve promene već posle 1–2 upotrebe. Za trajne rezultate: minimum 2–3 nedelje.



Pupak patch

Za blažu nadutost i svakodnevni ritual



Za koga je pupak patch?

Blažu nadutost

Praktičan ritual, brzo

Upotreba na putu

Dopuna oblogi

Zašto baš pupak?

Pupak je jedino mesto na telu gde koža direktno komunicira sa mrežom krvnih sudova i nerava koji idu ka digestivnim organima. Ricinusovo ulje kroz pupak dopire direktno do digestivnog trakta, brže nego kroz bilo koji drugi deo stomaka.

Kako se koristi:

- 1 Kapni 2–4 kapi Etilia ricinusovog ulja direktno u pupak.
- 2 Zalepi patch koji drži ulje na mestu i sprečava da se razlije.
- 3 Ostavi minimum sat vremena ili preko noći dok spavaš.
- 4 Ujutru skini patch i obriši višak ulja.

Kombinacija obloge i pupak patcha daje najjači efekat.

Obloga sat vremena uveče, pupak patch ostaviš preko noći. Telo dobija kontinuiranu podršku i rezultati dolaze brže.

Koliko često:

Svako veče pre spavanja kao deo večernje rutine.

Šta očekivati:

Blago smirenje stomaka već posle prve upotrebe. Redovnom upotrebom digestija postaje redovnija.



Šta očekivati i kada

Prati promene po fazama. Ključ je doslednost.

Dan 1–3

Creva se pokreću prirodnije

Stomak se smiruje posle primene, napetost popušta. Osećaj lakše digestije već posle prve ili druge upotrebe.

Nedelja 1–2

Jutarnja napetost nestaje

Jutarnja nadutost se smanjuje, varenje postaje redovnije. Osećaj težine u stomaku nestaje postepeno.

Nedelja 3–4

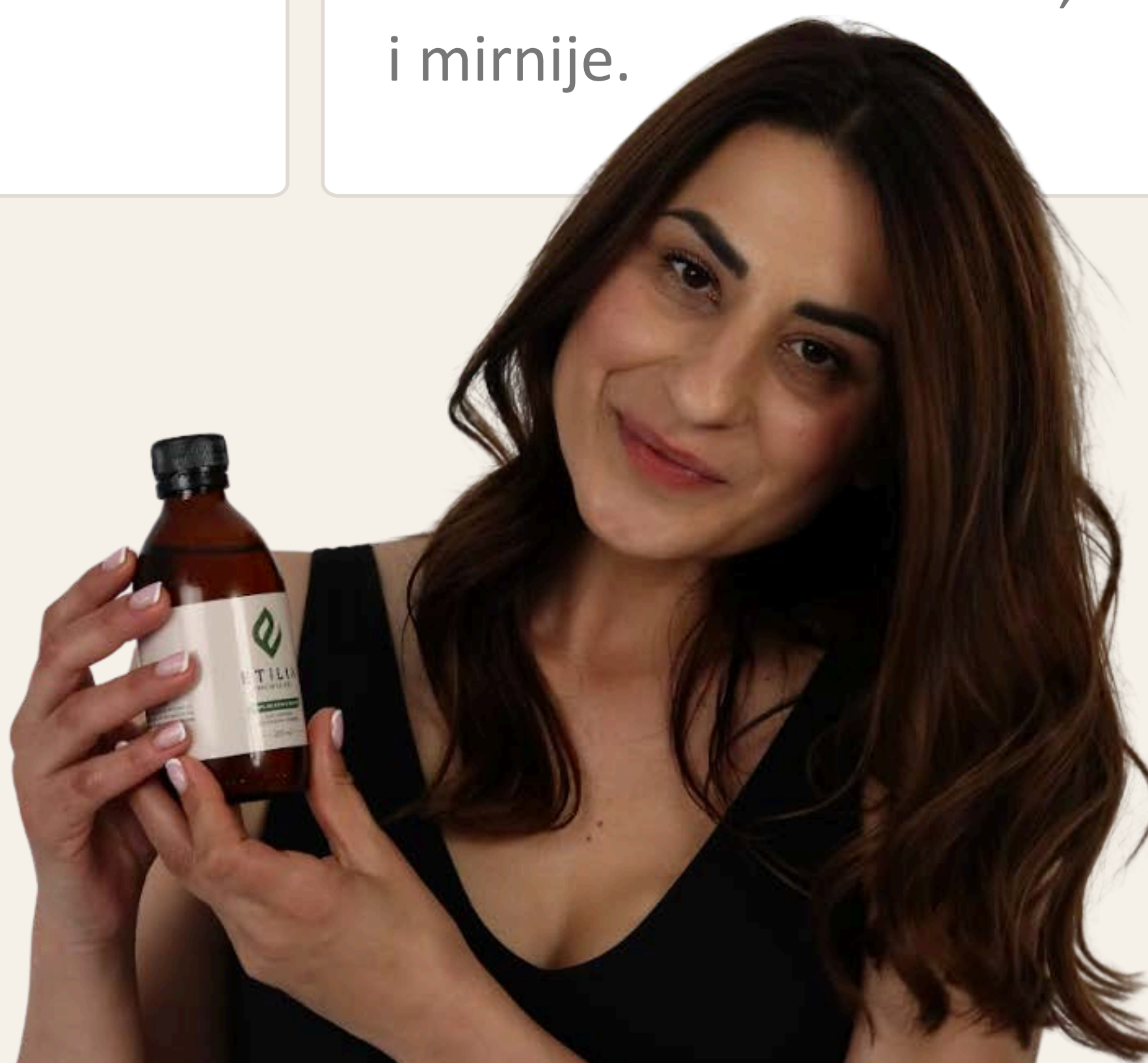
Telo ulazi u ritam

Digestija je redovna. Nadutost se javlja znatno ređe ili nestaje potpuno.

Nakon mesec dana

Ritual i sloboda

Telo funkcioniše kako treba. Ritual je deo svakodnevne rutine, osećaš se lakše i mirnije.



Svako telo je drugačije. Neke korisnice osete razliku već posle prve upotrebe, drugima treba više vremena. Ključ je doslednost.



Izbegni ove greške

Najčešći razlozi zbog kojih efekat izostane

Greška 1 - Stavljanje velike količine ulja na oblogu

Nikako ne stavljati ulje na oblogu niti ga razmazivati po istoj. Jedini ispravan način je da ulje naneseš direktno na kožu stomaka, sačekaš nekoliko minuta da ulje upije i postaviti suhu oblogu preko, tako si sigurna da neće cureti.

Greška 2 - Obloga nije dobro podešena

Obloga treba da nalegne uz telo, ne da žulja. Ako stisne ili nelagodno leži, podesi je pre nego što je pričvrstiš.

Greška 3 - Odustajanje prerano

Prva ili druga upotreba daje prvi signal. Za trajne rezultate minimum 3–5 nedelja redovne upotrebe.

Greška 4 - Rafinisano ulje

Samo hladno ceđeno organsko ulje ima aktivnu ricinoleinsku kiselinu u punoj koncentraciji. Rafinisano ulje iz apoteke nema isti efekat.

Najčešća pitanja:

Mogu li koristiti oblogu svaki dan?

Da, obloga je bezbedna za svakodnevnu upotrebu.

Mogu li spavati sa oblogom?

Da, možeš ostaviti i celu noć, to je zapravo preporučeni protokol.





Obloga je investicija, ne potrošni materijal

Pravilno održavanje garantuje dugo trajanje i punu efikasnost pri svakom korišćenju.

Etilia obloga je napravljena od prirodnih materijala koji uz pravilno održavanje traju dugo i zadržavaju svoja svojstva. Nepravilno pranje, sušenje ili čuvanje može oštetiti vlakna tkanine i skratiti vek trajanja obloge.

01 Isperi mlakom vodom

Odmah nakon svakog korišćenja oblogu isperite pod mlakom tekućom vodom. Mlaka voda je ključna, prevruća može oštetiti vlakna i nepropusnu foliju, a hladna ne rastvara ulje dovoljno efikasno. Nežno, bez trljanja.



02 Operi blagim sapunom

Za pranje koristite blagi sapun ili prirodni deterdžent. Nikako jake hemikalije, sintetičke deterdžente ili izbeljivač. Oblogu perite isključivo ručno, mašinsko pranje može oštetiti nepropusnu foliju.



03 Iscedi bez uvertanja

Nakon pranja oblogu nežno pritisnite između dlanova da izbacite višak vode. Nikako ne uvrtaite i ne stežite jako, uvertanje može pocepati ili oštetiti nepropusnu foliju koja sprečava curenje ulja.





Sušenje, čuvanje i pranje

04 Suši prirodno na vazduhu

Raširite oblogu na ravnu površinu ili je okačite da se prirodno osuši. Nikako u mašini za sušenje niti na radijatoru, visoka temperatura može deformisati materijal i oštetiti nepropusnu foliju. Obloga se brzo suši na sobnoj temperaturi.



05 Čuvaj na suvom mestu

Kada se obloga potpuno osuši, čuvajte je na tamnom, suvom i čistom mestu, dalje od prašine i direktne sunčeve svetlosti. Sunčeva svetlost i vlaga mogu oštetiti materijal.



Koliko često prati:

Posle svake upotrebe isprati (pogledaj korak 1)

Više po potrebi ako obloga zadržava miris ulja.

Mogu li prati oblogu u mašini?

Ne. Mašinsko pranje oštećuje nepropusnu foliju. Uvek ručno pranje, blagim sapunom.

Mogu li koristiti odmah nakon pranja?

Ne, obloga mora biti potpuno suva pre upotrebe.



Izbegni ove greške

Najčešći razlozi zbog kojih efekat izostane.

Odustajanje prerano

Telo treba vreme da se vrati u ritam. Minimum 3–5 nedelja redovne upotrebe, tek onda procenjuj efekat.

Upotreba rafinisanog ulja

Jedino hladno ceđeno organsko ulje ima aktivnu ricinoleinsku kiselinu u punoj koncentraciji. Rafinisano ulje ne može da pokrene limfni sistem.

Pranje obloge u mašini ili sušenje na radijatoru

Mašinsko pranje i toplota oštećuju nepropusnu foliju obloge. Uvek ručno pranje, uvek prirodno sušenje na vazduhu.

Upotreba obloge tokom menstruacije

Ricinusovo ulje pospešuje cirkulaciju i može pojačati krvarenje. Protokol se primenjuje isključivo pre i između ciklusa, nikada tokom menstruacije.

Upotreba tokom trudnoće

Tokom perioda trudnoće, izričito je zabranjeno korišćenje ricinusovog ulja u bilom kom obliku jer dokazano pospešuje i ubrzava proces porodjaja!



Šta te čeka u plaćenom vodiču

Protokoli, priručnici i kompletni sistem za svaki problem.

Ovaj besplatni vodič je tek polazna tačka. Kompletni priručnik sadrži duboke protokole za svaki problem:

Menstrualni protokol



Bez grčeva od sledećeg ciklusa

dostupno u kompletnom priručniku

Protokol za artritis



Zglobovi, artritis, tendinitis

dostupno u kompletnom priručniku

Ciste i miomi



Limfna drenaža i tkivna podrška

dostupno u kompletnom priručniku

Menopauza priručnik



Hormoni, toplinski talasi, ritam

dostupno u kompletnom priručniku

Protokol za kosu



Rast, regeneracija, 3u1 eliksir

dostupno u kompletnom priručniku

Svih 8 zona obloga



Grudi, leđa, koleno, lice, vrat

dostupno u kompletnom priručniku

Protokol za zatvor



Pokreće creva prirodno, iznutra

dostupno u kompletnom priručniku

Detoks i jetra



Limfna drenaža, toksini, umor

dostupno u kompletnom priručniku

ETILIA · RICINUSOVO ULJE

Prirodni rituali ricinusovog ulja.

Prirodno. Organsko. Sertifikovano.

Tvoje telo zasluŹuje ritual, da se pripremi za problem, a ne da trpi bol kada se problem već pojavi.

Etilia ricinusovo ulje i obloge moŹeš pronaći na etilia.rs

Poruči na etilia.rs



Organsko

Hladno ceđeno

Bez heksana

Sertifikovano

U tamnom staklu

Bez parabena