

ETILIA · RICINUSOVO ULJE

PROTOKOL ZA MENSTRUALNE BOLOVE

Priručnik za bezbolnu menstruaciju.

*Prirodni protokol koji priprema
telo pre ciklusa*



7

strana protokola

3

ciklusa do rezultata

Etilia Organsko hladno ceđeno ricinusovo ulje aplikovano putem obloge pre ciklusa smanjuje upalu u tkivu materice i priprema telo za bezbolnu menstruaciju.





02 · UZROCI I MEHANIZAM

Šta se zapravo dešava u tvom telu?

Menstrualni bolovi nisu normalni deo ciklusa , oni su signal da u telu postoji upala koju telo ne može samo da reši.

01 Upala u tkivu materice

Telo proizvodi hormone zvane prostaglandini koji izazivaju kontrakcije materice. Što je više upale u tkivu, to su kontrakcije jače i bol intenzivniji.

02 Hormonalna neravnoteža

Pad progesterona u danima pre ciklusa direktno pojačava upalnu reakciju i intenzitet grčeva.

03 Usporen limfni sistem

Limfa ne odvodi toksine i višak tečnosti iz karlične oblasti, što dodatno pojačava pritisak i bol.

04 Stres i kortizol

Kortizol direktno pojačava upalnu reakciju u telu. Što si pod više stresa, to su grčevi jači.

Zašto ibuprofen nije rešenje?

Ibuprofen blokira signal bola, ne uklanja uzrok. Čim tableta prođe, upala je i dalje tu i bol se vraća sledećeg meseca. Ricinusovo ulje deluje na uzrok, smanjuje upalu u tkivu materice pre nego što ciklus uopšte počne.



03 • KAKO POMAŽE

Mehanizam delovanja ricinusovog ulja

Ricinoleinska kiselina prodire duboko kroz kožu do tkiva materice.

1

Smanjuje prostaglandine

Direktno smanjuje produkciju hormona koji izazivaju kontrakcije materice.

2

Opušta mišiće materice

Antiinflamatorno delovanje opušta napeto tkivo i smanjuje intenzitet grčeva.

3

Smanjuje upalnu reakciju

Za razliku od tableta koje blokiraju bol, ricinusovo ulje uklanja samu upalu.

Kada početi?

● 5-7 dana pre ciklusa i u Toku ciklusa

Osnovna primena. Telo se priprema, upala se smanjuje pre nego što grčevi uopšte počnu.

● Između dva ciklusa - preventivno

Preporučuje se **2-3 puta nedeljno** između dva ciklusa za žene koje imaju hronične ili intenzivne bolove. Redovnom upotrebom tokom celog meseca upalni procesi u tkivu materice se smanjuju postepeno i svaki sledeći ciklus bude lakši od prethodnog. Što duže koristiš, to je efekat jači i dugotrajniji.

⚠ VAŽNO! TOKOM CIKLUSA!

Ricinusovo ulje pospešuje cirkulaciju i može pojačati krvarenje. Protokol se primenjuje pre i u toku ciklusa i kao i između dva ciklusa, Ali je potrebno tokom mensturacije dodatno obratiti pažnju!



04 • PROTOKOL

Obloga za stomak

Jedina preporučena metoda za menstrualne bolove

Zašto obloga, a ne samo ulje?

Obloga stvara toplotu koja direktno opušta mišiće materice i pojačava penetraciju ricinoleinske kiseline do upalnog tkiva **višestruko** u odnosu na samo nanošenje ulja na kožu.

Kako se koristi:

- 1 Nanesi Etilia ricinusovo ulje direktno na kožu stomaka ili (1-2 supene kašike).
- 2 Sačekamo da koža upije ulje 10-15 minuta.
- 3 Stavi oblogu direktno na donji deo stomaka, bez ičega između. Podesi je tako da dobro nalegne, treba da prija i smiruje, ne da žulja.
- 4 Pričvrsti je i ostavi minimum sat vremena. Možeš i duže, čak i preko noći.
- 5 Skini oblogu i obriši višak ulja.

Koliko često:

5-7 dana pre ciklusa, svako veče.
Između dva ciklusa, 2-3 puta nedeljno preventivno.

Šta očekivati:

Redovnom upotrebom 5-7 dana pre ciklusa grčevi su znatno slabiji ili potpuno odsutni. Mnoge žene prvi put prolaze kroz menstruaciju bez tableta.

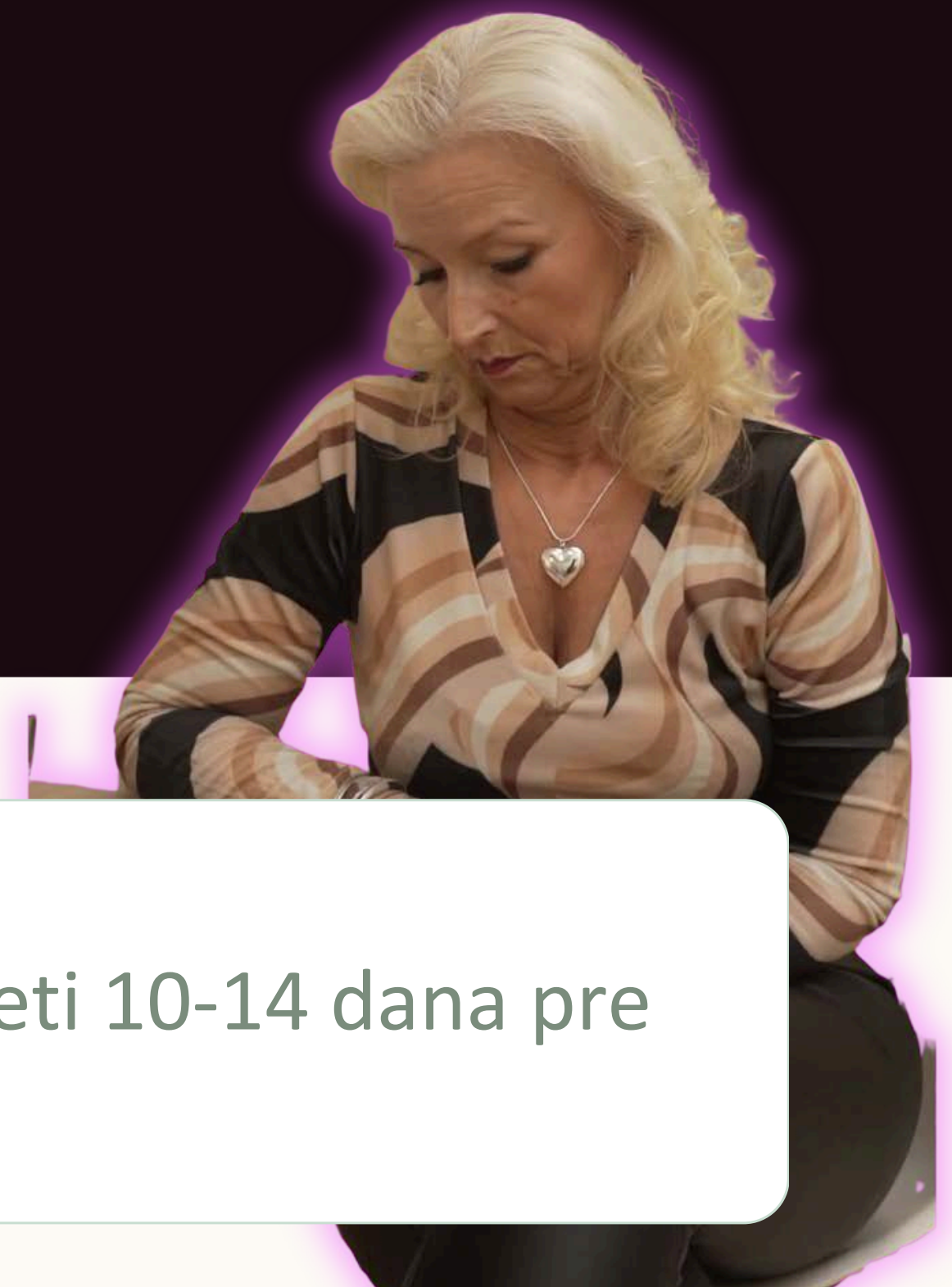




05 • GREŠKE I FAQ

Izbegni ove greške

Najčešći razlozi zbog kojih efekat izostane



Greška 1 - Čekanje da počne bol

Kad te stomak boli, upala je već na vrhuncu. Protokol mora početi 10-14 dana pre ciklusa da bi bio efikasan.

Greška 2 - Upotreba tokom ciklusa

Ricinusovo ulje može da izazove pojačano krvarenje, stoga tokom ciklusa treba biti oprezan sa upotrebom. (Mnoge žene ga upravo tada koriste i prijavljuju fantastične rezultate)

Greška 3 - Nedoslednost

Jedan ili dva puta neće dati rezultat. Telo treba vreme da smanji upalnu reakciju. Minimum jedan kompletan ciklus redovne upotrebe.

Greška 4 - Rafinisano ulje

Samo hladno ceđeno organsko ulje ima aktivnu ricinoleinsku kiselinu koja prodire do tkiva materice. Rafinisano ulje iz apoteke nema isti efekat.

Najčešća pitanja:

- Šta ako imam nepravilan ciklus i ne znam tačno kad dolazi?

Počni da koristiš oblogu čim primetiš prve PMS simptome, razdražljivost, napetost, bol u grudima. To je signal da je ciklus blizu.

- Da li obloga pomaže i kod PMS simptoma kao što su promena raspoloženja i nadutost pre ciklusa?

Da. Ricinusovo ulje smanjuje upalnu reakciju koja je uzrok i fizičkih i emocionalnih PMS simptoma. Redovnom upotrebom PMS simptomi se postepeno smanjuju.



06 • VREMENSKI OKVIR

Šta očekivati i kada?

Prati promene po ciklusima. Ključ je doslednost

01

PRVI CIKLUS

Grčevi su primetno slabiji, potreba za tabletama se smanjuje, osećaj pritiska u donjem stomaku popušta.

02

DRUGI CIKLUS

Značajno smanjenje intenziteta bola, mnoge žene prolaze bez ijedne tablete, PMS simptomi se smanjuju.

03

TREĆI CIKLUS +

Telo je u ritmu, upalna reakcija smanjena, menstruacija prestaje da remeti svakodnevni život.

Važno:

Svako telo je drugačije. Neke žene oseće razliku već od prvog ciklusa, drugima treba više vremena. Ključ je doslednost i početak na vreme, a to je 10-14 dana pre ciklusa.



ETILIA · RICINUSOVO ULJE

Spremna da promeniš iskustvo svog ciklusa?

*Etilia ricinusovo ulje i obloge
možeš pronaći na etilia.rs*

etilia.rs

Jedino organsko na Balkanu

Laboratorijski ispitano

Sertifikovano

Hladno ceđeno

Bez heksana i parabena

U tamnom staklu

Tvoje telo zasluhuje da se pripremi, ne da trpi.

