

Vodič za pravilnu upotrebu svake obloge.

Etilia obloge i ricinusovo ulje.

Jedno za svaki deo tela.

9

vrsta obloga

1

osnovno ulje

Svaka obloga je dizajnirana za specifičan deo tela i specifičan problem. Ovaj vodič objašnjava kako da svaku od njih koristiš na pravi način.

Stomak

Pupak

Grudi

Lice i vrat

Šaka i lakat

Koleno

Leđa i vrat





Zašto obloga, a ne samo ulje?

Obloga menja sve: dubina prodiranja, trajanje efekta, 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, do limfnih čvorova, mišića, zglobova i organa.

Osnovna pravila za svaku oblogu:

Količina ulja

3-5 kašika ravnomerno nanesenih po koži. Sačekaj da koža počne da upija ulje 10-15 minuta, nakon toga aplikujes oblogu na mesto gde je ulje prethodno naneto.

Postavljanje i Podešavanje

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

Vreme

Minimum sat vremena. Može i duže, može i preko noći.

Čišćenje

Posle skini oblogu i odloži na tamno mesto van domašaja dece! Nema potrebe za ispiranjem kože.

• OBLOGA 1

Obloga za stomak

Za digestivni i reproduktivni sistem.



ZA KOJE PROBLEME:

Nadutost i zatvor

Ciste i miomi

Detoks jetre

Hormonalni disbalans

Menstrualni bolovi

Reproduktivno zdravlje

Kako se postavlja / koristi:

Na ceo prednji deo stomaka, od ispod rebara do donjeg dela trbuha. Za menstrualne bolove fokus na donji deo stomaka. **Obloga treba da pokrije celu abdominalnu regiju**

.

Vreme upotrebe:

Minimum sat vremena, može i preko noći.

Koliko često:

Za hronične probleme svako veče. Za akutne tegobe po potrebi tokom dana.



Važno:

Ulje se ne stavlja na oblogu direktno! Prvo se aplikuje na kožu tek nakon 10-15 minuta od aplikacije ulja na kožu, možemo staviti oblogu preko.

Obloga za pupak (Pupak patch)



ZA KOJE PROBLEME:

Nadutost

Zatvor

Detoks

Hormonalni disbalans

Digestivni sistem

Kako se koristi:

- 1 Kapni 3-5 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.

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.

Koliko često:

Svako veče kao deo večernje rutine.

Kombinacija za pojačan efekat:

Obloga za stomak i pupak patch mogu se koristiti zajedno za pojačan efekat, obloga sat vremena uveče, pupak patch preko noći.



Obloga za grudi

Limfna drenaža i nega tkiva.



ZA KOJE PROBLEME:

Ciste u grudima

Bolovi pre ciklusa

Napetost u grudima

Limfna drenaža

Kako se postavlja / koristi:

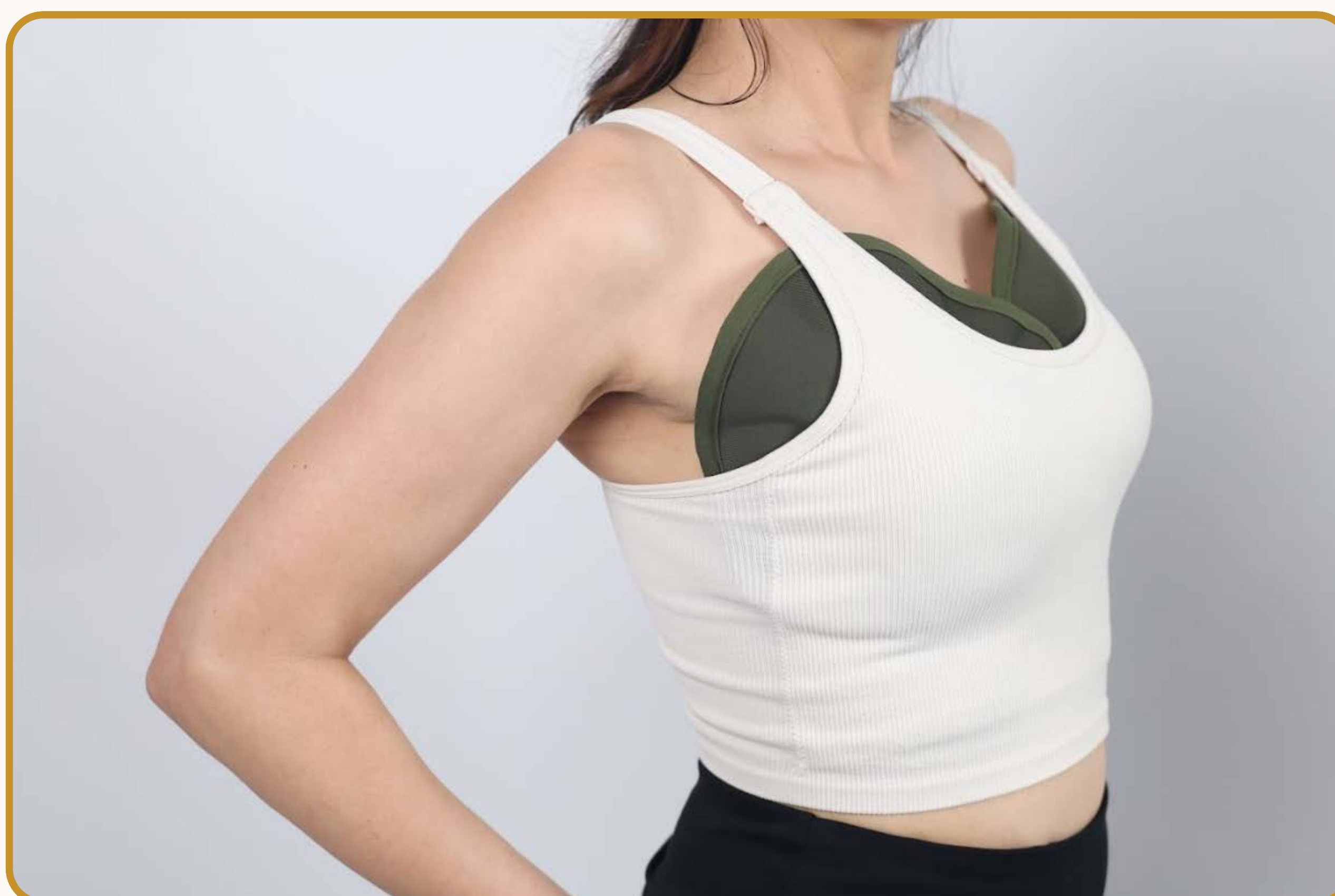
Na prednji deo grudi, direktno na kožu. Obloga treba da pokrije celo područje koje tretiramo. Nanesite ulje ravnomerno i pričvrstite oblogu da dobro nalegne.

Vreme upotrebe:

Minimum sat vremena, može i duže.

Koliko često:

Za ciste i hronične tegobe svako veče.
Za napetost pre ciklusa po potrebi.



! Važno:

Za ciste u grudima preporučuje se naizmenična upotreba obloge za grudi i obloge za stomak jer **limfni sistem grudi i karlice su međusobno povezani.**



• OBLOGA 4

Obloga za lice i vrat

Nega kože i podrška štitnoj žlezdi.



ZA KOJE PROBLEME:

Bore i fine linije

Podočnjaci

Ujednačavanje tena

Pegice i flekice

Štitna žlezda

Zatezanje kože

Čvorovi i ciste na vratu

Za lice

Nanesite manju količinu ulja na regiju lica i aplikujete oblogu preko.

Vreme: 20-30 minuta.

Frekv: 2-3 puta nedeljno.

Za vrat

Obloga se omota oko vrata ili postavi na željeno mesto. Za regiju štitne žlezde.

Vreme: sat vremena.

Frekv: svako veče za štitnu žlezdu.



Napomena za negu lica:

Za negu lica može se koristiti i samo ulje bez obloge, **nekoliko kapi nanesenih uveče pre spavanja**. Obloga pojačava efekat ali nije obavezna za svakodnevnu negu.



• OBLOGA 5

Obloga za šaku i lakat

Zglobovi, artritis, tendinitis.



ZA KOJE PROBLEME:

Artritis

Bolovi u zglobovima

Ukočenost

Upale

Kalcifikacije

Tendinitis

Kako se postavlja / koristi:

Obloga se omota direktno oko zgloba šake ili lakta i dobro pričvrsti. Treba da nalegne uz zglob bez pritiska.

Vreme upotrebe:

Sat vremena, može i duže, može i preko noći.

Koliko često:

Svako veče za hronične bolove. Po potrebi za akutne tegobe.

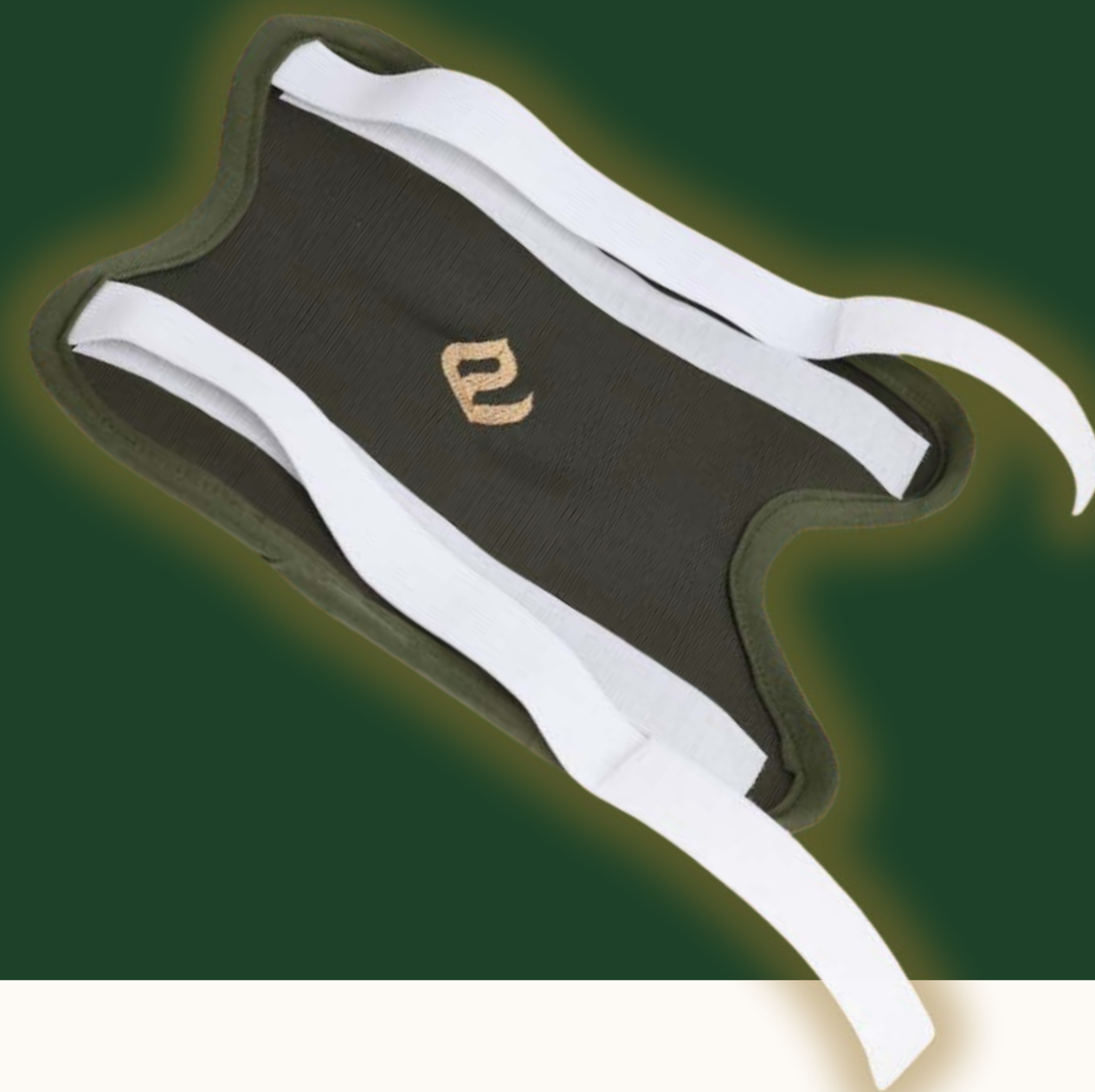
Šta očekivati:

Već posle nekoliko dana upotrebe ukočenost ujutru se smanjuje i bol postaje blaži. Za trajne rezultate minimum 2-3 nedelje redovne upotrebe.



Obloga za koleno

Artritis, sportske povrede, oporavak.



ZA KOJE PROBLEME:

Artritis kolena

Bolovi pri hodu

Upale

Ukočenost

Sportske povrede

Oporavak nakon operacije

Kako se postavlja / koristi:

Obloga se omota direktno oko kolena i dobro pričvrsti. Važno je da obloga ravnomerno pokrije ceo zglob, i prednju i bočne strane kolena za optimalan efekat.

Vreme upotrebe:

Sat vremena, može i duže, može i preko noći.

Koliko često:

Svako veče za hronične bolove. Po potrebi za akutne tegobe.

Šta očekivati:

Smanjenje bola i ukočenosti već posle nekoliko dana. Za trajne rezultate minimum 4-6 nedelje redovne upotrebe.



• OBLOGA 7

Obloga za gornja leđa i vrat

Napetost, bolovi, išijas, hernije.



ZA KOJE PROBLEME:

Bolovi u vratu

Gornji deo leđa

Napetost mišića

Išijas

Hernije diska

Stres i napetost u vratu

Ukočenost

Kako se postavlja / koristi:

Obloga se postavlja na bolno mesto, gornji deo leđa ili vrat. Može se kombinovati sa blagom masažom ulja pre postavljanja obloge za bolji efekat.

Vreme upotrebe:

Sat vremena, može i duže, može i preko noći.



Koliko često:

Svako veče za hronične bolove. Po potrebi za akutnu napetost i bol.



Šta očekivati:

Smanjenje napetosti i bola već posle prve upotrebe. Za trajne rezultate redovna upotreba minimum 4-6 nedelje.



Čuvanje obloge i kombinovanje

Pravilna nega obloge osigurava dugo trajanje i punu efikasnost.

1

Ispiranje

Posle upotrebe oblogu blago isperite mlakom vodom i prirodnim sapunom. Ručno pranje čuva kvalitet materijala.

2

Sušenje

Ostavite da se prirodno osuši na vazduhu. Nikako mašina za sušenje ni radijator, jer toplota oštećuje materijal i foliju.

3

Čuvanje

Čuvajte na suvom i tamnom mestu, dalje od direktne sunčeve svetlosti i vlage. Kao i domašaja dece!

Koliko dugo traje obloga?

Obloga je višekratna i uz pravilno održavanje traje dugo.

Kombinovanje obloga:

Više obloga može se koristiti istovremeno ili naizmenično. Na primer obloga za stomak i obloga za grudi se preporučuju naizmenično kod cista i mioma. Obloga za stomak i pupak patch zajedno daju pojačan efekat na digestiju.



ETILIA · RICINUSOVO ULJE

Spremna da počneš?

Telo čeka.

Sve Etilia obloge i ricinusovo ulje 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 zasluži podršku koja dolazi iznutra.

