

Conseguindo o corpo que eu quero, naturalmente

www.essenciadaterra.com



3 Problemas comuns de Estresse e suas soluções:

Estresse bloqueia a cura

Quando o corpo está sob estresse físico, mental ou alimentar, torna-se inflamado e não consegue curar a si mesmo.

Frankincense



- Reseta células lipídicas
- Glóbulos brancos
- Remove metais pesados
- Acalma nervos

Aplicação: Aplice 1-3 gotas na palma das mãos ou pés, massageie gentilmente de 30-60s, reaplique se necessário.

Inibe a digestão apropriada

Um corpo sob estresse está preocupado somente em sobreviver, até entrar num estado de descanso não irá digerir apropriadamente os alimentos.

Lavender



- Inicia o descanso & Digestão
- Acalma ansiedade
- Induz o sono
- Saria feridas e queimaduras

Aplicação: Aplique 1-3 gotas no peito, pescoço, massageie gentilmente a base do crânio com os dedos

Estresse esgota os nutrientes Estresse faz o corpo consumir adrenalina. Quando o corpo está sob o efeito da adrenalina, usa os nutrientes armazenados mais do que normalmente.

Peppermint



- Aumenta circulação
- Foca a mente
- Alivia dor de cabeça
- Aumenta senso de alerta

Aplicação: Use 1-3 gotas na palma das mãos, esfregue as mãos, coloque sobre o rosto e inale

Reducir carga tóxica

3 problemas comuns com toxinas e suas soluções:

Toxinas armazenadas

Toxinas estão em todo lugar. Quando toxinas são introduzidas no corpo, são levadas em glóbulos de gordura para proteger o corpo de absorver as toxinas. Estes glóbulos formam a celulite no corpo.

Sinergia metabólica



- Dissolve celulite
- Eleva o humor
- Desintoxica
- Suprime o apetite

Aplicação: Massageie 1-3 gotas na pele sobre o abdômen em sentido horário para ativar o sistema digestivo

Inflamação crônica

É um sintoma comum de toxinas no corpo. Inflamações são as primeiras respostas do corpo para proteção. Há inflamação até começar a cura.

Oregano



- Combate a candidíase
- Mata MRSA/strep
- Mata parasitas
- Interrompe a difusão do vírus

Aplicação: Para limpeza, coloque 1-3 gotas de cada Oregano, Limão e Melaleuca numa capsula e tome 3 vezes/dia

Diminuição da eficiência dos processos

Quando o corpo está intoxicado ou inflamado, todos os processos do corpo tornam-se secundários para eliminar as toxinas. Se as toxinas não são eliminadas, o sistema fica lento.

Melaleuca



- Mata fungos nos pés
- Combate acne
- Aumenta imunidade
- Ajuda na limpeza

Aplicação: Espalhe 1-3 gotas na sola dos pés e tornozelos após o banho, nadar ou exercitarse para matar fungos nos pés.

Cuidado próprio corpo

3 problemas comuns no cuidado próprio e as soluções

Procurar a "pílula mágica"

Todos querem uma pílula para corrigir todos seus problemas. Isso é mais verdade quando se está doente. Todo corpo é diferente então não há pílula mágica para saúde.

Sinergia digestiva



- Alivia dor estomacal
- Melhora a digestão
- Diminui náusea
- Diminui enjoo

Aplicação: Aplique 1-3 gotas no abdômen e espalhe em sentido horário para acalmar o sistema digestivo.

Autoavaliação imprecisa

Com os mesmos sintomas frequentemente apontando para diferentes doenças, é muito fácil para as pessoas pensarem errado sobre o que elas realmente tem.

Sinergia protetora



- Aumenta imunidade
- Protetor na limpeza
- Interrompe doença respiratória
- Artrite reumatóide

Aplicação: Tome 1-3 gotas (na língua ou em capsula) 3 vezes por dia ou até sumirem os sintomas.

Efeitos colaterais

Quando uma doença é impropriamente diagnosticada, os efeitos colaterais do uso errado de medicação são frequentemente piores do que não tratar o problema.

Sinergia da tensão



- Alivia enxaqueca
- Alivia tensão
- Diminui estresse
- Relaxa os músculos

Aplicação: Aplique roll-on no pescoço, base do crânio e temporas (cuidado com os olhos).

Conseguindo o corpo que eu quero, naturalmente



Coma Certo

3 problemas comuns na dieta e a solução:

Controle da porção

A mentalidade do mundo de hoje é a 'me surpreenda'. É fácil comer muito porque tudo é prontamente comprado.

Sinergia metabólica



- Equilibra a glicose
- Suprime o apetite
- Diminui inflamação
- Aumenta absorção

Aplicação: Misture 1-3 gotas com água, suco, shake de proteínas, iogurte ou chá durante ou entre as refeições 2-3 vezes por dia

Frequência das refeições

O corpo está ou em digestão ou em limpeza da digestão. Quando a comida é fornecida irregularmente, o corpo tem dificuldade de regular o metabolismo.

Shake substituto de refeição



- Equilibra nutrientes
- Dita o controle das porções
- Sem químicos
- Gosto agradável

Aplicação: Misture 1 scoop do shake misturado em 1 xícara de leite ou outro substituto como substituição para refeição no meio do dia.

Comer comida errada

Depois de esperar muito para se alimentar, o corpo envia sinais de fome que estão prontos pra comer qualquer coisa. Neste ponto é comum reagir com alimentos sem muitos nutrientes

Suplementos balanceados



- Aumenta saúde celular
- Energiza o corpo
- Melhora autocura
- Providencia nutrientes

Aplicação: Tome 2-4 capsulas de cada suplemento uma vez por dia com refeição. Frequência traz mais resultados.

Exercícios

3 problemas comuns na atividade física e a solução:

Hidratação imprópria

Água é o componente chave da construção de músculos, perda de peso e recuperação após exercícios. Ajuda entregar nutrientes e diluir toxinas para fora do corpo.

Lemon



- Reinicia células lipídicas
- Glóbulos brancos
- Remove metais pesados
- Acalma os nervos

Aplicação: Adicione 3-5 gotas em 500ml de água e beba durante exercícios.

Fontes impróprias de energia

Usar bebidas energéticas ou pílulas ao invés de descanso e nutrição apropriada pode levar a sérios problemas físicos e mentais, incluindo desequilíbrios cardíacos e de sono.

Sinergia respiratória



- Abre vias respiratórias
- Antiinflamatório
- Reduz a dor
- Aumenta oxigenação

Aplicação: Coloque o dedo na saída do frasco e vire, passe o dedo abaixo do nariz, repita 2-3 vezes por aplicação.

Muito, muito rápido

Quando começar um novo treino, muitas pessoas pulam da inatividade para a super atividade. A mudança rápida causa danos, fadiga e esgotamento. Comece devagar e vá aumentando.

Creme acalma músculos



- Alivia dor das juntas
- Acalma músculos
- Sará tecidos
- Acalma osteoartrite

Aplicação: Use uma pequena quantidade e espalhe nas mãos e massageie suavemente nos músculos e tecidos cansados.

Procure práticas médicas que irão trabalhar para encontrar soluções saudáveis, não somente tratar os sintomas.

Esclarecimento: declarações e ideias aqui são para propósito informativo e não são validados pelo FDA ou FTC. Os produtos mencionados não têm intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Como usuário individual dos produtos, deve fazê-lo como parte de um regime de saúde natural em