

POZDRAVUJEM VÁS. V TOMTO DOKUMENTE VÁM PONÚKNEM BONUSOVÉ INFORMÁCIE OHĽADOM ĽUBOVNÍKOVÉHO OLEJA. AK ICH BUDETE POUŽÍVAŤ A APLIKOVAŤ SI OLEJ PODĽA NICH, JEHO ÚČINKY SA EŠTE ZVÝŠIA.

**Viete ako môžete zvýšiť jeho účinnosť?**

1. Pred aplikáciou na dané miesto naneste **iba veľmi málo oleja**. Aby bola pokožka viac suchá, než mastná. **Prehrejte miesto šúchaním, trením, masážou** až do oteplenia a zčervenania. Toto môžete vykonávať tak 2-3 minúty.
2. **Až potom pridajte oleja viac** a ten môžete akoby viac „vmasírovať“, do daného miesta. Dĺžku tohto úkonu nechajte na Vašu intuíciu. Odporúčam Vám približne 2-3 minúty. No nemasírujte všetok olej, nechajte miesto **akoby viac mastnejšie**.
3. Pridajte ešte trochu oleja, no už nemasírujte. Len ho nechajte viac na povrchu. Teraz môžete na takto ošetrovaný chrbát, či iné miesto /koleno, rameno/ priložiť fóliu na potraviny a všetko prikryť dekami. /Pokiaľ máte koleno, či rameno, zabaľte ho celé/ Daný človek môže zostať prikrytý aj 20.minút. Veľmi dobre sa mi to osvedčuje pri dlhodobých bolestiach krížovej oblasti počas masáží. Alebo pri poruchách platničiek. **Chrbát po ukončení procedúry neumývajte, ani sa v ten deň už nesprchujte.**

**Pri kolene** /napríklad ak máte Bakerovu cystu, či bolesti kolena/, platí rovnaký postup. Takže na začiatok prehrejte dané miesto s minimom oleja a až potom dajte viac. Vmasírujte olej, no miesto opäť nechajte viac mastnejšie. Po nanosení oleja koleno zabaľte do potravinovej fólie a previažte gázou. Tento postup je dobré robiť pred spaním, kde cez noc môže olej ešte lepšie pôsobiť. Ráno koleno jednoducho odbalíte, **ale neumývajte.**



*Uvedený spôsob je vynikajúci a zaručí Vám to, že z liečivých účinkov ľubovníkového oleja získate ešte viac.*

**Upozornenie: Tento postup nepoužívajte pri akútnych úrazoch, otvorených ranách, vyklbeniach, vytknutiach, výronoch!**

**PONÚKAM VÁM ĎALŠIU "PIKOŠKU" O TOM AKO MOŽNO VÁŠ ĽUBOVNÍKOVÝ OLEJ VYUŽIŤ EŠTE LEPŠIE.**

Prezradím vám ako na to:

**ZOHREJTE HO.**

Je to jednoduché.

1. Olej dajte do **malej SKLENEJ fľaštičky, alebo do malého pohára od detskej výživy.**
2. Do malého hrnca dajte hriať vodu. Prived'te ju do varu. Počkajte tak 10.minút, kým sa voda trochu ochladí a asi na **DVE MINÚTY** vložte fľaštičku, či pohár s olejom do tejto vody.

Potom ho vytiahnite a môžete si ho vmasírovať na dané miesto. Tu už postupujte **podľa pokynov, ktoré som Vám napísal vyššie.**

**Týmto dosiahnete oveľa lepší účinok oleja a jeho efektivita sa ešte zvýši.**

**Odporúčal by som vám takto zohriať len také množstvo oleja, ktoré aj hneď miniete. Radšej dajte oleja menej ako viac.**

Môžete s tým rôzne experimentovať, no treba mať na pamäti, že olivový olej, ktorý tvorí podklad vo Vašom ľubovníkovom oleji, **nemá rád zahriatie na veľké teploty. Preto radšej vyčkajte 10.minút ako som písal, kým olej vložíte do horúcej vody.**

- **Olej určite nezohrievajte nikdy priamo na plameni ...**

Majte sa krásne a nech sa darí čo najlepšie. Ďakujem Vám, že používate náš ľubovníkový olej a verím, že Vám bude pomáhať aj naďalej.

**Máte otázku ohľadom oleja?**

Kontaktujte ma buď priamo na mobil **0944550766**, alebo na email - [masazevtrencine@gmail.com](mailto:masazevtrencine@gmail.com)

s pozdravom Gašparík