

# Estoy resfriado... ¿y si tengo gripe?

Con aceites esenciales podrás cuidarte de forma natural

Hay varios protocolos que puedes hacer, en función de lo que necesites y como vayas progresando. Descansa todo lo que puedas y tómate tu tiempo para recuperarte. Consúltanos para más información.

## Resfriado/gripe en general



RC diluido en el pecho, cuello, oídos, senos nasales. Alternar con Raven (sobre todo en bronquitis). Thieves o Menta o Purificación en el difusor, puedes combinarlos también.

### Tos

Hacer una mezcla con Thieves, Limón y Purificación diluidos. Aplicar cada vez que sea necesario en el cuello hasta mejorar.



## Nariz que gotea o taponada

Menta diluida o BreatheAgain en la nariz y tabique nasal cada vez que lo necesites. Menta o Eucalipto radiata en el difusor.

## Dolor de cuerpo en general

PanAway diluido o DeepRelief en la columna vertebral, brazos y piernas. Darse un baño con unas gotas de PanAway, se puede añadir Lavanda.



## Cansancio

Beber Ningxia Red. Añadir unas gotas de Limón en un vaso de agua o té.



## Dolor de cabeza

Menta diluida en las sienes cuando lo necesites.

## Fiebre

Menta o Incienso o Lavanda diluidos en las sienes, orejas, axilas, muñecas y puntos Vita Flex de los pies. Cada 15 minutos hasta mejorar.



## Dolor de garganta y picor

Purificación diluida en el cuello cuando lo necesites. Con una gota de Thieves se puede: tomar en una cucharada de miel, hacer gárgaras con un poco de agua y/o poner directamente en el paladar. Tomar Thieves Mints.

## Estimular el sistema inmunológico

Thieves o ImmuPower diluido en la planta de los pies, tres veces al día.



## Antibiótico natural

3 gotas de Thieves y 3 de Orégano en cápsulas cada 4 horas. Tomar Inner Defense.

