

# SOS PRO MAMY

*5 kroků  
ke zdraví  
našich dětí*



Průvodce pro rodiče, ve kterém najdete  
podrobné informace o tom, co použít ve  
chvíli, kdy začínají útočit virózy – s  
využitím pouze přírodních produktů a  
receptů.

KDO JSEM?

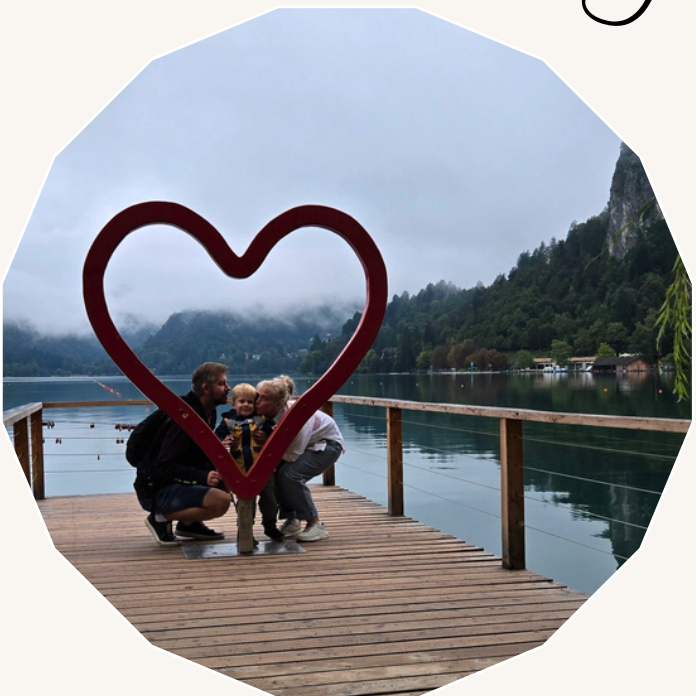
# AHOJ! JÁ JSEM JANA!

Jsem mámou malého Tygra a člověkem, který už dávno pustil přírodu do svého domova. Právě příroda nám každý den pomáhá se zdravím a s jednoduchým zvládáním různých problémů, se kterými se setkáváme.

Tento průvodce jsem vytvořila proto, abych se s tebou podělila o své vlastní způsoby a kroky, které nám pomáhají při každém oslabení imunity – a to bez zbytečného zatěžování organismu chemií.

Doufám, že ti bude sloužit stejně dobře jako nám

xoxo, *Jana*



## OZVI SE MI!

Instagram: @atop.family

Email: atop.family@seznam.cz

Facebook: Atop.family

[www.atopfamily.cz](http://www.atopfamily.cz)

# PRO KOHO JE TENTO PRŮVODCE?

## Pro ty, kteří už mají plné zuby neustále nemocných dětí

Pokud už máš dost neustálých a opakujících se nemocí tvých dětí, pak je tento průvodce právě pro tebe. Najdeš v něm způsoby, jak k prevenci přistupovat vědomě a jak posílit imunitu celé rodiny.



## Pro ty, kteří upřednostňují prevenci

Pokud už máš dost používání pouze chemických léků, které jen zbytečně zatěžují organismus tvých dětí, je třeba posilovat imunitu. Preventivní přístup skrze přírodu je často ta nejdostupnější a nejšetrnější forma podpory zdraví.

## Pro ty, kteří chtějí bezpečnější domov pro svou rodinu

Pokud už nechceš používat produkty, jejichž složení nerozumíš, jsou plné chemie a chceš ze svého domova odstranit věci, které narušují imunitu tvé rodiny, čti dál.



## Pro ty, kteří chtějí změnu

Pokud cítíš, že je čas na změnu a už nechcete automaticky sahat po řešeních, které vám byly dlouho předkládány jako samozřejmost, je tento průvodce právě pro tebe. Nabízí také 5 jednoduchých kroků, jak postupně proměnit svůj domov.



# Prevence skrze přírodu

## PŘÍRODA JE JEDINÝ NÁSTROJ, KTERÝ MÁME K DISPOZICI, ABYCHOM PŘEDCHÁZELI PŘÍZNAKŮM A ŘEŠILI PŘÍČINU

Esenciální oleje a přírodní produkty hrají důležitou roli v prevenci nemocí, protože působí v souladu s tělem, ne proti němu. Na rozdíl od mnoha syntetických produktů, které často řeší pouze příznaky, je přírodní přístup zaměřený na posilování organismu a udržování rovnováhy – což je základ dobrého zdraví.

Esenciální oleje obsahují vysoce koncentrované rostlinné složky, které mohou podpořit imunitu, dýchací systém, trávení, hormonální rovnováhu i emoční zdraví. Při pravidelném a správném používání pomáhají tělu lépe se bránit proti vnějším vlivům, jako jsou bakterie, viry a stres, které jsou častými spouštěči nemocí.

Prevence neznamena čekat, až se problém objeví, ale každodenně tělu dávat podporu a být konzistentní .

Přírodní produkty bez agresivní chemie snižují celkovou toxickou zátěž organismu. Kůže je náš největší orgán a vše, co na ni nanášíme, ovlivňuje celé tělo. Používáním přírodních prostředků pro osobní hygienu a úklid domácnosti snižujeme vystavení škodlivým toxinům a vytváříme zdravější prostředí.

Investice do přírodních produktů a esenciálních olejů je dlouhodobou investicí do zdraví, rovnováhy a odolnosti organismu – což je nejdůležitější krok v prevenci nemocí.  
A to **se ti vrátí, nemoc je totiž vždy dražší.**

**A TEĎ SE POJĎME PODÍVAT  
NA KROKY, KTERÉ TI  
POMOHOU PODPOŘIT TVOJE  
DĚTI V TÉTO VIROVÉ SEZÓNĚ!**

# 5 KROKŮ POMOCI PŘI NEMOCI PŘÍRODNÍ CESTOU

1

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Všichni víme, jak důležitý a stěžejní je kvalitní spánek pro regeneraci těla a boj s nemocí. Proto je to první krok.

2

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Udržování průchodnosti dýchacích cest je zásadní pro rychlejší zotavení a celkové zdraví. Proto je toto druhý krok.

3

## VYČISTĚTE SI VZDUCH U VÁS DOMA

Vzduch v našich domovech je často až 6krát znečištěnější než vzduch venku. Větrejte a čistěte vzduch ve svém domě.

4

## PODPOŘTE IMUNITU ZE VNITŘ

Používejte specifické produkty, které podpoří imunitu zevnitř a pomohou tělu bojovat s nemocemi.

5

## POUŽÍVEJTE VYBRANÉ PRODUKTY

V závislosti na tom, co potřebujete, používejte specifické produkty, které pomohou vašemu tělu snáze bojovat s nemocí.

# 1. KROK

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Kvalitní spánek je pro děti zásadní, protože právě během spánku probíhají nejdůležitější procesy růstu, obnovy a posilování IMUNITY.

Když dítě spí, tělo produkuje růstový hormon, obnovují se buňky a nervový systém se zklidňuje a třídí informace nasbírané během dne.

Nedostatek kvalitního spánku může vést ke zhoršené koncentraci, podrážděnosti, častějším infekcím a pomalejšímu zotavení z nemoci.

**Esenciální oleje pomáhají ke kvalitnějšímu spánku, protože zklidňují nervový systém a snižují stres, což usnadňuje usínání a prohlubuje spánek. Při použití ve večerní rutině pomáhají navodit pocit bezpečí, rovnováhy a podporují přirozený spánkový rytmus.**

## Esenciální oleje pro kvalitnější spánek



Použivej tyto oleje v difuzéru – samostatně nebo v kombinaci. Nech difuzér běžet v ložnici alespoň půl hodiny před spaním.

### Kombinace, které můžete použít pro lepší odpočinek těla:

levandule  
kadidlo  
pomaranč

pomaranč  
Dreamease  
cedrové dřevo

cedrové dřevo  
levandule  
pomaranč

kadidlo  
pomaranč  
Dreamease

# 5 KROKŮ POMOCI PŘI NEMOCI PŘÍRODNÍ CESTOU

1

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Všichni víme, jak důležitý je kvalitní spánek pro regeneraci těla a boj s nemocí. Proto je to první krok.

2

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Udržování průchodnosti dýchacích cest je zásadní pro rychlejší zotavení a celkové zdraví. Proto je toto druhý krok.

3

## DESINFIKUJ VZDUCH U VÁS DOMA

Vzduch v našich domovech je často až 6krát znečištěnější než vzduch venku. Větrejte a čistěte vzduch ve svém domě.

4

## PODPOŘ IMUNITU ZE VNITŘ

Používejte specifické produkty, které podpoří imunitu zevnitř a pomohou tělu bojovat s nemocemi.

5

## POUŽÍVEJ VYBRANÉ PRODUKTY

V závislosti na tom, co potřebujete, používejte specifické produkty, které pomohou vašemu tělu snáze bojovat s nemocí.

# 2. KROK

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Při nemoci je důležité uvolnit dýchací cesty, protože správné a volné dýchání zajišťuje lepší okysličení těla, což je klíčové pro regeneraci a posílení imunity. Pokud jsou dýchací cesty ucpané hlenem nebo zánětem, dýchání je mělčí, tělo se rychleji unaví a obranné mechanismy fungují hůře.

Uvolnění dýchacích cest snižuje námahu při dýchání, zlepšuje kvalitu spánku a umožňuje účinnější vylučování nečistot a původců nemoci z těla, čímž se urychluje proces uzdravování.

**Esenciální oleje pomáhají uvolnit dýchací cesty, usnadňují dýchání a podporují přirozené čištění dýchacího systému.**

**Jeich aromatické složky snižují pocit ucpaného nosu, rozpouštějí hlen, podporují hlubší dýchání a přinášejí úlevu při nachlazení a sezónních potížích.**

## Esenciální oleje pro dýchací cesty

najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



Používej v difuzéru, samostatně nebo v kombinacích, v místnosti, kde se právě nacházíte.

### Kombinace, které můžete použít pro dýchací systém:

RC  
kadidlo  
citron

kadidlo  
citron  
eukalyptus radiata

citron  
borovice  
kadidlo

borovice  
eukalyptus radiata  
citron

# 5 KROKŮ POMOCI PŘI NEMOCI PŘÍRODNÍ CESTOU

1

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Všichni víme, jak důležitý je kvalitní spánek pro regeneraci těla a boj s nemocí. Proto je to první krok.

2

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Udržování průchodnosti dýchacích cest je zásadní pro rychlejší zotavení a celkové zdraví. Proto je toto druhý krok.

3

## DESINFIKUJ VZDUCH U VÁS DOMA

Vzduch v našich domovech je často až 6krát znečištěnější než vzduch venku. Větrejte a čistěte vzduch ve svém domě.

4

## PODPOŘ IMUNITU ZE VNITŘ

Používejte specifické produkty, které podpoří imunitu zevnitř a pomohou tělu bojovat s nemocemi.

5

## POUŽÍVEJ VYBRANÉ PRODUKTY

V závislosti na tom, co potřebujete, používejte specifické produkty, které pomohou vašemu tělu snáze bojovat s nemocí.

# 3. KROK

## VYČISTI VZDUCH DOMA

Při nemoci je důležité vyčistit vzduch v domácnosti, protože vzduch, který dýcháme, přímo ovlivňuje dýchací systém a regeneraci těla. V uzavřených prostorech se snadno hromadí mikroorganismy, patogeny, prach a nepříjemné pachy, které mohou zatěžovat organismus a prodlužovat příznaky nemoci.

Čistší a svěžejší vzduch usnadňuje dýchání, snižuje podráždění dýchacích cest a vytváří příjemnější prostředí pro odpočinek a spánek, což podporuje rychlejší a přirozenější zotavení.

**Esenciální oleje pomáhají čistit vzduch, eliminovat patogeny, protože jejich přírodní aromatické složky mohou snižovat přítomnost nežádoucích mikroorganismů ve vzduchu. Difuzováním esenciálních olejů vzniká svěží a čisté prostředí, které je příznivější pro dýchání, zejména během nemoci.**

## Esenciální oleje pro čistší vzduch



Tyto oleje používejte v difuzéru přes den. Můžete je používat samostatně nebo v kombinaci. Můžete je také kombinovat s oleji z předchozího kroku.

### Kombinace, které můžete použít pro čistší vzduch:

Purification  
citron  
Thieves

Purification  
Citrus fresh  
tea tree

citron  
tea tree  
Thieves

Citrus fresh  
Thieves  
Purification

# 5 KROKŮ POMOCI PŘI NEMOCI PŘÍRODNÍ CESTOU

1

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Všichni víme, jak důležitý je kvalitní spánek pro regeneraci těla a boj s nemocí. Proto je to první krok.

2

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Udržování průchodnosti dýchacích cest je zásadní pro rychlejší zotavení a celkové zdraví. Proto je toto druhý krok.

3

## DESINFIKUJ VZDUCH U VÁS DOMA

Vzduch v našich domovech je často až 6krát znečištěnější než vzduch venku. Větrejte a čistěte vzduch ve svém domě.

4

## PODPOŘ IMUNITU ZE VNITŘ

Používejte specifické produkty, které podpoří imunitu zevnitř a pomohou tělu bojovat s nemocemi.

5

## POUŽÍVEJ VYBRANÉ PRODUKTY

V závislosti na tom, co potřebujete, používejte specifické produkty, které pomohou vašemu tělu snáze bojovat s nemocí.

# 4. KROK

## PODPOŘ IMUNITU ZE VNITŘ

Při nemoci je klíčové podpořit imunitu zevnitř, protože právě uvnitř těla se aktivují obranné mechanismy. Když je imunitní systém silný a vyvážený, tělo se dokáže účinněji bránit proti původcům nemocí a rychleji se zotavuje.

Vnitřní podpora imunity pomáhá zkrátit dobu trvání nemoci, zmírnit příznaky a dodat tělu energii potřebnou k regeneraci a návratu do rovnováhy.

**Přírodní produkty a esenciální oleje podporují imunitu zevnitř, pomáhají tělu udržovat rovnováhu a aktivovat vlastní obranné mechanismy. Jejich přírodní složky podporují normální funkce organismu, snižují vnitřní zátěž a pomáhají tělu lépe zvládat vnější výzvy a posilovat střevní mikrobiom.**

## Produkty, které používám pro posílení imunity

najdeš ve startovací sadě



Používejte olej Thieves v difuzéru a na kůži (zředěný – tabulku dle věku máš ve welcome emailu), zařaď Ningxiu do svého denního režimu pro silné posílení imunity a nezapomeň na probiotika.

Thieves pravidelně používej do difuzéru a aplikací na chodidla a páteř zředěný s nosným olejem.

### Jak používat:

Zařaďte Ningxiu do své denní rutiny, nejlépe na lačný žaludek.

1 sáček Mightypro na lačno / před spaním nebo ráno.

# 5 KROKŮ POMOCI PŘI NEMOCI PŘÍRODNÍ CESTOU

1

## ZKLIDNI A UVOLNI TĚLO

Všichni víme, jak důležitý je kvalitní spánek pro regeneraci těla a boj s nemocí. Proto je to první krok.

2

## UVOLNI DÝCHACÍ CESTY

Udržování průchodnosti dýchacích cest je zásadní pro rychlejší zotavení a celkové zdraví. Proto je toto druhý krok.

3

## DESINFIKUJ VZDUCH U VÁS DOMA

Vzduch v našich domovech je často až 6krát znečištěnější než vzduch venku. Větrejte a čistěte vzduch ve svém domě.

4

## PODPOŘ IMUNITU ZE VNITŘ

Používejte specifické produkty, které podpoří imunitu zevnitř a pomohou tělu bojovat s nemocemi.

5

## POUŽÍVEJ VYBRANÉ PRODUKTY

V závislosti na tom, co potřebujete, používejte specifické produkty, které pomohou vašemu tělu snáze bojovat s nemocí.

# 5. KROK

## POUŽÍVEJ KONKRÉTNÍ PRODUKTY

Používání konkrétních produktů pro cílenou podporu pomáhá při nemoci proto, že tělu dává přesně to, co v danou chvíli potřebuje.

Místo všeobecného přístupu může cílené působení ulevit od příznaků, podpořit regeneraci jednotlivých systémů a pomoci tělu rychleji se vrátit do rovnováhy.

### Při zvýšené teplotě používej:

Oleje levandule a frankincense prokazatelně pomáhají snižovat vysokou tělesnou teplotu. Používej je naředěné – aplikuj na chodidla a podél páteře několikrát denně.

Pokud teplota neklesá, určitě sáhni po lécích.

### Při zažívacích potížích používej:

Oleje Digize a peppermint (máta peprná – pro děti od 2 let) – jsou skvělou podporou trávení a pomáhají při různých zažívacích obtížích. Nařed' je a podle potřeby během dne jemně vmasíruj do oblasti břicha.

### Při kašli a potížích s krkem používej:

Vapour Rub je balzám na hrudník, který velmi rychle pomáhá při kašli i potížích s krkem. Nanášej ho na hrudník několikrát denně – účinek je opravdu rychlý.

A Kopaibu zředěnou nosným olejem mazej na krk.

### Při jakémkoli oslabení organismu:

Inner Defense je doplněk stravy určený pro osoby od 12 let. Užívá se pouze podle potřeby, tedy ve chvílích, kdy se necítíme dobře.

Užívají se až 4 kapsle denně, vždy po jídle – nikdy nalačno ani po velmi lehkém jídle.

najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



najdeš ve startovací sadě



# JAK TI MOHU POMOCI?



Všechno, o čem v tomto e-booku mluvím a co tu doporučuji, najdeš ve startovací sadě. Je to balíček, se kterým jsem sama začínala a na který dodnes nedám dopustit. Jsou v něm oleje, které pro mě zůstávají úplným základem a které používám na denní bázi pro sebe, rodinu i klienty.

Pokud se rozhodneš začít právě touto cestou, tvou první objednávkou se stávám tvým mentorem. Jako certifikovaný aromaterapeut ti ráda předám své zkušenosti a poradím, jak oleje přirozeně zapojit do běžného života.

**Klikni zde pro více informací o Start balíčku, cenách a přímý odkaz k objednávce.**

# CHCEŠ UDĚLAT DETOX DOMÁCNOSTI ?

Právě odstranění chemie z domu je jedním z nejlepších kroků, které můžeš udělat pro zdraví své rodiny. Chemie, kterou používáme v každodenních produktech, má obrovský vliv na naše zdraví – a odstranění/zaměnění za přírodní, je klíčem ke skutečné změně.



# 4 KROKY K DOMOVU BEZ CHEMIE, KTERÉ NEUŠKODÍ ZDRAVÍ RODINY

1

## ODHAL TOXINY VE SVÉM DOMOVĚ

Než začneš s vyřazováním, zjisti si, kde se u vás doma toxiny nacházejí, a vzdělej se o tom, jak působí na zdraví.

2

## SEPIŠ SI SEZNAM PRODUKTŮ

Vytvoř si seznam produktů, kterých se chceš zbavit. Začni si psát seznam s produkty, kterých se chceš zbavit jako první.

3

## VYMĚŇ PRODUKTY

Měsíc po měsíci se zbav části produktů z vašeho domova. Krůček po krůčku proměň svůj domov v oázu zdraví.

4

## PROZKOUMEJ SVĚT TVOŘILKY

Aby ses chemie zbavila ještě rychleji, zjisti si, co si jednoduše můžeš namíchat sama a jak. Tímto způsobem se ještě rychleji zbavíte produktů, které jsou pro tvou rodinu škodlivé a ve finále i ušetříš.

# Děkuji!

Doufám, že tyto informace byly užitečné a pomohou ti v první řadě s prevencí, ale také s nakopnutím zdraví celé rodiny :)  
Jsem tu pro Tebe,

xoxo, *Jana*

