Digestie *liniștită*

Ghid pentru susținerea sistemului digestiv, cu uleiuri esențiale, enzime și probiotice



Ascultă-ți corpul

Harta disconfortului: ce îți spune burta și cum alegi sprijinul potrivit.

Produsele, pe înțeles

ZenGest, TerraZyme și probioticele PB, cu prețuri și moduri de folosire.

Rutine și ritualuri

Ce faci la balonare, arsură, crampe, greață și după antibiotice.

Diana Cristian, Aromaterapeut

tel. 0758 112 008

EDITORIAL

Când digestia începe să vorbească

Aproape fiecare dintre noi a trăit măcar o dată senzația aceea de după o masă în familie, când nasturele de la pantaloni devine brusc un dușman, iar tot ce îți dorești este să te întinzi și să aștepți să treacă. Alteori disconfortul nu vine după o masă copioasă, ci după o zi încărcată, o ceartă, un drum lung cu mașina sau o săptămână de antibiotice, și atunci ne dăm seama că stomacul și intestinul reacționează la felul în care trăim la fel de mult ca la ce punem în farfurie.

Durerea și disconfortul apar, de cele mai multe ori, acolo unde una dintre etapele digestiei se împiedică. Când lipsesc enzimele, mâncarea stă mai mult și fermentează. Când acidul urcă acolo unde nu-i este locul, simțim arsură. Când flora intestinală este dezechilibrată, apar balonarea, gazele și tranzitul capricios. Când suntem tensionați, mușchii netezi ai intestinului se strâng și apar crampele.

Această revistă a fost gândită ca un însoțitor pentru momentele acestea. Vei găsi în ea o hartă a tipurilor de disconfort, apoi pe rând produsele care pot susține fiecare etapă a digestiei: amestecul de uleiuri esențiale ZenGest în formele lui (ulei, roll-on, capsule moi și comprimate masticabile DigestTab), complexul de enzime TerraZyme și cele două probiotice, PB Assist+ și PB Restore. La final te așteaptă câteva rutine pe situații concrete și un ritual zilnic simplu.

Diana

ÎN ACEST NUMĂR

03 Digestia, o călătorie în patru opriri

04 Harta disconfortului digestiv

05 ZenGest, amestecul care calmează burta

07 ZenGest Touch

08 ZenGest capsule moi

09 ZenGest DigestTab

10 TerraZyme

12 Microbiomul și probioticele PB

14 Rutine pentru disconfort

15 Ritualul zilnic și prețurile

„Burta noastră ne spune adevărul cu mult înaintea minții.”

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Digestia, o călătorie în patru opriri

Digestia este o călătorie lungă, care începe încă din gură, acolo unde dinții și saliva fac primul lucru esențial: taie, înmoaie și pornesc descompunerea amidonului. Mâncarea coboară apoi în stomac, unde acidul și enzimele o transformă într-o pastă fină, trece în intestinul subțire, unde ficatul, vezica biliară și pancreasul își trimit ajutoarele ca să desfacă grăsimile, proteinele și zaharurile în bucăți pe care corpul le poate absorbi, și ajunge în final în intestinul gros, locuit de miliarde de bacterii care fermentează fibrele, produc vitamine și dialoghează permanent cu sistemul imunitar și cu creierul.

1 Gura

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Dinții taie și înmoaie mâncarea, iar saliva pornește descompunerea amidonului.

CÂND SE ÎMPIEDICĂ

Mâncatul în grabă trimite spre stomac bucăți mari, greu de digerat.

Sprijin: Mestecatul lent, mesele fără grabă

2 Stomacul

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Acidul și enzimele transformă mâncarea într-o pastă fină.

CÂND SE ÎMPIEDICĂ

Acidul urcă spre esofag și apare arsura; digestia lentă lasă greutate pe stomac.

Sprijin: ZenGest DigestTab, ZenGest

3 Intestinul subțire

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Ficatul, vezica biliară și pancreasul desfac grăsimile, proteinele și zaharurile, iar nutrienții sunt absorbiți.

CÂND SE ÎMPIEDICĂ

Când lipsesc enzimele, mâncarea stă mai mult și fermentează.

Sprijin: TerraZyme

4 Intestinul gros

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Miliarde de bacterii fermentează fibrele, produc vitamine și dialoghează cu imunitatea și cu creierul.

CÂND SE ÎMPIEDICĂ

Flora dezechilibrată aduce balonare, gaze și tranzit capricios; stresul strânge mușchii și apar crampele.

Sprijin: PB Assist+, PB Restore, ZenGest Touch

ASCULTĂ-ȚI CORPUL

Harta disconfortului digestiv

Înainte să alegem un produs, merită să ne oprim o clipă și să ascultăm ce anume simțim, pentru că „mă doare burta” poate însemna lucruri foarte diferite. O arsură care urcă spre piept spune o altă poveste decât o balonare care îți umflă abdomenul seara, iar o crampă care vine în valuri după o zi stresantă nu seamănă cu greutatea aceea de piatră pe stomac după o friptură. Cu cât numim mai precis disconfortul, cu atât alegem mai bine sprijinul.

Arsură, gust acru, eructații

Când: În capul pieptului, după mese grele, picante sau seara, la culcare

Ce se întâmplă: Conținutul acid al stomacului urcă spre esofag

Sprijin natural: ZenGest DigestTab, ZenGest Touch pe piept și abdomen

Greutate, „piatră pe stomac”

Când: Imediat după masă, mai ales după grăsimi și proteine

Ce se întâmplă: Digestie lentă, enzime insuficiente pentru cantitatea de mâncare

Sprijin natural: TerraZyme la masă, ZenGest în apă sau capsule moi

Balonare și gaze

Când: La 1–3 ore după masă, spre seară

Ce se întâmplă: Fermentație în intestin, flora dezechilibrată, leguminoase și crucifere

Sprijin natural: TerraZyme, ZenGest, PB Assist+ sau PB Restore

Crampe, dureri în valuri

Când: Abdomenul inferior, adesea legate de stres

Ce se întâmplă: Contracții puternice ale musculaturii intestinale

Sprijin natural: ZenGest Touch masat în sensul acelor de ceasornic, capsule moi

Greață

Când: Dimineața, în mașină, pe vapor, după alimente îndoielnice

Ce se întâmplă: Semnale de la stomac și de la urechea internă

Sprijin natural: ZenGest inhalat, ZenGest Touch pe încheieturi și abdomen

Tranzit leneș sau prea grăbit

Când: Constipație, scaune moi, alternanța lor

Ce se întâmplă: Flora afectată, puține fibre, stres, după antibiotice

Sprijin natural: PB Restore sau PB Assist+, TerraZyme, masaj cu ZenGest

Harta nu este un instrument de diagnostic, ci o busolă. Dacă te regăsești în mai multe carduri deodată, lucru foarte frecvent, paginile următoare îți arată cum se pot combina produsele pe situații concrete.

ULEIURI ESENȚIALE

ZenGest, amestecul care calmează burta

ZenGest este amestecul de uleiuri esențiale pe care dōTERRA l-a creat special pentru sistemul digestiv și, dacă ar fi să aleg un singur flacon pentru trusa de călătorie a unei familii, probabil acesta ar fi. Rețeta lui adună plante pe care bunicile noastre le foloseau de generații în ceaiuri și în mâncare tocmai pentru că „așază” digestia: ghimbir, mentă, chimen, coriandru, anason și fenicul, alături de tarhon în formula clasică sau de cardamom în formula nouă. Merită să verifici eticheta flaconului tău, pentru că formula europeană a fost actualizată.

TREI MODURI DE UTILIZARE

Aromatic
Pentru greață și rău de mișcare.

Topic
Pe abdomen, pentru balonare și crampe.

Intern
În apă sau capsulă, după masă.



ZenGest

Amestec de uleiuri esențiale, 15 ml

Preț cu amănuntul 58,29 €

Preț de membru **43,72 €**

REȚETA DIN GEANTĂ

Roll-on „Digestie ușoară”, 10 ml

10 + 10

picături ZenGest și Wild Orange, completate cu ulei de cocos fracționat

Pentru un roll-on de 10 ml pe care îl poți purta în geantă, pune 10 picături de ZenGest și 10 picături de Wild Orange, apoi completează cu ulei fracționat de cocos. Portocala dulce aduce o notă caldă, care liniștește și emoțional, iar amestecul se aplică pe abdomen ori de câte ori este nevoie.

ZENGEST, PE LARG

Șapte plante, o singură echipă

Fiecare plantă își aduce contribuția ei, iar împreună lucrează ca o echipă. Sunt plante pe care le recunoști din bucătărie, din ceaiurile bunicii și din condimentele care însoțesc de secole mâncărurile grele.

ULEIUL	TRADIȚIONAL FOLOSIT PENTRU	ROLUL LUI ÎN AMESTEC
Ghimbir (Zingiber officinale)	Greață, rău de mișcare, digestie lentă	Încălzește și susține golirea stomacului
Mentă (Mentha piperita)	Crampe, balonare, digestia grăsimilor	Relaxează musculatura intestinală, stimulează fluidele digestive și funcția biliară
Chimen (Carum carvi)	Gaze, senzația de burtă plină	Ajută la eliminarea gazelor
Fenicul (Foeniculum vulgare)	Balonare, colici	Liniștește spasmele, aduce gustul dulceag de lemn dulce
Anason (Pimpinella anisum)	Digestie grea, gaze	Susține funcționarea normală a intestinului
Coriandru, sămânță (Coriandrum sativum)	Disconfort după mese	Susține digestia și echilibrul intestinal
Tarhon sau cardamom	Apetit, digestie leneșă	Echilibrează efectul și aroma amestecului

CUM SE FOLOSEȘTE

Aromatic, pentru greață și rău de mișcare, câteva inspirații profunde direct din flacon sau dintr-o batistă, ori 2–3 picături în difuzor. Topic, pentru balonare și crampe, 1–2 picături diluate în ulei fracționat de cocos, masate pe abdomen în cercuri mari, în sensul acelor de ceasornic, care este chiar direcția în care se mișcă intestinul gros. Intern, pentru disconfortul după masă, 1-2 picături într-un pahar mare cu apă sau într-o capsulă vegetală, de câteva ori pe zi, în funcție de necesitate.

„Masajul în sensul acelor de ceasornic urmează chiar direcția în care se mișcă intestinul gros.”

ROLL-ON-UL PENTRU MASAJ

ZenGest Touch

Același amestec, în forme gândite pentru a susține digestia sănătoasă. Uleiul din flaconul de 15 ml îți dă libertate, dar îți cere puțină pregătire: un ulei purtător, un pahar cu apă, o capsulă goală. Uneori însă disconfortul te prinde în mașină, la birou sau la o masă în oraș, și atunci ai nevoie de ceva care să fie gata de folosit.

ZenGest Touch este amestecul deja diluat în ulei fracționat de cocos, într-o sticluță cu bilă, așa că îl poți aplica direct pe piele, fără calcule. Este forma pe care o recomand cel mai des pentru durere de tip crampă și pentru balonare, pentru că aici contează la fel de mult gestul ca uleiul: palma caldă, mișcarea lentă în cerc, respirația care coboară în burtă. Masajul abdominal în sensul acelor de ceasornic, timp de două-trei minute, însoțește mișcarea naturală a intestinului și îl ajută să elimine gazele prinse.



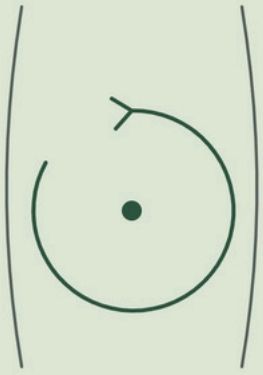
ZenGest Touch

Roll-on, 10 ml

Preț cu amănuntul	40,67 €
Preț de membru	**30,50 €**

UNDE ÎL APLICI, ÎN FUNCȚIE DE CE SIMȚI

1. Pe abdomen, în cercuri largi, pentru balonare, gaze și crampe.
2. În capul pieptului și pe stomac, pentru senzația de arsură sau greutate.
3. Pe încheieturi, după urechi și sub nas (fără să atingi nările), pentru greață și rău de mișcare.
4. Pe zona plexului solar, cu o respirație lungă, când emoțiile „se strâng” în stomac.
5. Pe burta copiilor mai mari, seara, ca parte din ritualul de somn, când îi supără burtica.



Masaj în sensul acelor de ceasornic, 2–3 minute

FORMA MĂSURATĂ

ZenGest capsule moi

Capsulele moi conțin amestecul ZenGest într-o formă măsurată, care se înghite ușor și eliberează uleiurile în tractul digestiv. Sunt potrivite pentru adulții care nu se împacă cu gustul intens de mentă și anason din pahar, pentru călătorii, pentru mesele copioase de sărbători și pentru acele perioade în care balonarea sau digestia grea revin zi de zi. De obicei se ia o capsulă la masă sau când apare disconfortul, fără a depăși doza recomandată pe etichetă.

Avantajul lor este simplitatea: nu ai nevoie de pahar, de ulei purtător sau de capsule goale, iar doza este aceeași de fiecare dată. De aceea le găsești des în geanta de călătorie, lângă pașaport, sau în sertarul de la birou.



ZenGest capsule moi

60 capsule moi

Preț cu amănuntul	40,70 €
Preț de membru	**30,53 €**

FAMILIA ZENGEST DINTR-O PRIVIRE



ZenGest

15 ml

Libertatea celor trei moduri: aromatic, topic și intern.



ZenGest Touch

10 ml

Gata diluat, pentru masaj și drum.



Capsule moi

60 capsule

Doză măsurată, fără gustul intens.



DigestTab

100 comprimate

Se mestecă, ideal pentru arsură.

COMPRIMATUL CARE SE MESTECĂ

ZenGest DigestTab

DigestTab este forma cea mai „de buzunar” a familiei ZenGest: un comprimat masticabil pe bază de carbonat de calciu, îmbogățit cu amestecul de susținere ZenGest, care conține uleiuri esențiale de ghimbir, fenicul, coriandru (sămânță), mentă și altele. Flaconul are 100 de comprimate și încape în orice geantă, iar asta îl face tovarășul ideal pentru mesele în oraș, pentru nunți și sărbători, pentru călătorii și pentru serile în care cina a fost puțin prea bogată.

Ce îl face diferit de celelalte forme ZenGest este combinația dintre două feluri de sprijin. Carbonatul de calciu este o substanță care neutralizează rapid excesul de aciditate din stomac, de aceea contribuie la echilibrul gastric și aduce alinare atunci când arsura urcă spre piept. Uleiurile esențiale, eliberate încă din gură prin mestecare, lucrează în același timp asupra confortului digestiv general.



ZenGest DigestTab

100 comprimate masticabile

Preț cu amănuntul	29,78 €
Preț de membru	**22,34 €**

PLANTELE DIN DIGESTTAB

Menta (Mentha piperita) este folosită pentru facilitarea digestiei, susține funcționarea normală a ficatului și funcția hepatică și biliară, contribuie la producția de fluide digestive, favorizează confortul digestiv și facilitează digestia grăsimilor.

Chimenul (Carum carvi) susține digestia și ajută la eliminarea senzației de burtă plină.

Feniculul (Foeniculum vulgare) susține digestia și liniștește balonarea.

Anasonul stelat (Illicium verum) contribuie la funcționarea normală a intestinului.

Ghimbirul și coriandrul completează amestecul, cu efectul lor cald asupra digestiei lente.

DigestTab susține digestia în momentele de disconfort de după mese, contribuie la echilibrul gastric datorită carbonatului de calciu, oferă confort digestiv prin combinația de mentă, ghimbir și fenicul și sprijină activitatea naturală a enzimelor corpului.

CUM ȘI CÂND

Se mestecă bine unul-două comprimate după masă sau în momentul în care apare disconfortul. Gustul este plăcut, mentolat și ușor dulce, iar mulți oameni care nu se împacă deloc cu capsulele descoperă că un comprimat masticabil li se potrivește mult mai bine. Tu cum te împaci cu suplimentele masticabile? Merită să te întrebi, pentru că forma pe care o iei cu plăcere este și forma pe care nu o uiți în sertar.

ENZIMELE CARE FAC MUNCA GREA

TerraZyme

Imaginează-ți un atelier plin de materiale bune, dar fără unelte: lemnul, piatra și metalul sunt acolo, dar nimeni nu le poate prelucra. Cam așa arată o masă bogată pentru un organism care nu are suficiente enzime digestive. Enzimele sunt „foarfecele” care taie proteinele în aminoacizi, grăsimile în acizi grași și amidonul în zaharuri simple, iar fără ele mâncarea stă mai mult în stomac, fermentează în intestin și se transformă în greutate, balonare și gaze.

Corpul își produce singur enzimele, dar cu vârsta, în perioadele de stres și atunci când mâncăm mult gătit la temperaturi înalte și procesat, această producție poate rămâne în urmă. Aici intervine TerraZyme, un complex de enzime digestive integrale, împreună cu un amestec liniștitor pentru burtă din mentă, ghimbir și semințe de chimen.



TerraZyme

90 capsule vegetale

Preț cu amănuntul	65,21 €
Preț de membru	**48,91 €**

70%

Se vorbește des despre faptul că aproximativ 70% din sistemul imunitar locuiește în intestin, iar lucrul acesta este adevărat: mucoasa intestinală găzduiește cea mai mare parte a țesutului imunitar al corpului. O digestie completă înseamnă mai puține resturi nedigerate care să irite această mucoasă, și poate de aceea atât de mulți oameni spun că se simt mai ușori și mai energici când digestia lor funcționează bine.

TERRAZYME, PE LARG

Ce conține TerraZyme

Fiecare enzimă are „specialitatea” ei. Împreună acoperă aproape tot ce punem în farfurie, de la friptura de duminică la fasolea bătută și paharul cu lapte.

ENZIMA	CE DESCOMPUNE	UNDE O SIMȚI
Protează	Proteinele, inclusiv glutenul, în aminoacizi	Mai puțină greutate după carne, ouă, lactate
Papaină (din papaya) și, în unele formule, bromelaină (din ananas)	Proteinele animale	Digestie mai ușoară după friptură
Amilază și glucoamilază	Amidonul și carbohidrații	Confort după pâine, paste, cartofi
Lipază	Grăsimile și uleiurile	Mai puțin disconfort după mâncăruri grase
Lactază	Lactoza din lapte	Toleranță mai bună la lactate
Alfa-galactozidază	Zaharurile complexe din fasole, linte, varză, broccoli	Mai puține gaze după leguminoase și crucifere
Celulază	Fibrele vegetale	Confort după salate și legume crude
Sucrază	Zaharoza	Energie mai ușor disponibilă
Betaină HCl	Susține aciditatea necesară digestiei proteinelor	Mai puțină „piatră pe stomac”

CUM SE IA

Pentru digestie, TerraZyme se ia la începutul mesei, de obicei 1–3 capsule pe zi, împărțite la mesele principale, așa cum indică eticheta. Efectul se simte cel mai clar la mesele grele sau bogate în leguminoase și crucifere, acolo unde balonarea e aproape garantată. Unele persoane îl folosesc și pe stomacul gol, între mese, cu gândul că enzimele susțin atunci procesele metabolice ale corpului; este o practică răspândită, dar studiile pentru această utilizare sunt mai puține decât pentru cea de la masă.

PROBIOTICE

Microbiomul, grădina din interiorul nostru

În intestinul gros trăiește o comunitate de miliarde de bacterii, atât de numeroasă încât cântărește cam cât creierul nostru. Ele fermentează fibrele pe care noi nu le putem digera, produc vitamine și acizi grași care hrănesc mucoasa intestinală, antrenează sistemul imunitar și trimit semnale spre creier prin ceea ce numim axa intestin-creier. Când grădina aceasta este bogată și variată, digestia curge; când este sărăcită, apar balonarea, gazele, tranzitul capricios și acea sensibilitate a burții la orice emoție.

Microbiomul se dezechilibrează mai ușor decât am crede: o cură de antibiotice, care nu face diferența între bacteriile dăunătoare și cele prietene, o alimentație săracă în fibre și bogată în zahăr, stresul cronic, somnul puțin, alcoolul, fumatul și lipsa mișcării. Vestea bună este că se poate reface, treptat, în câteva săptămâni sau luni, dacă îi dăm trei lucruri: bacterii bune (probiotice), hrană pentru ele (prebiotice) și un stil de viață care să nu le mai atace.



PB Assist+

30 plicuri, aromă de căpșuni și pepene

Probiotic zilnic pentru toată familia

Preț cu amănuntul	54,27 €
Preț de membru	**40,70 €**



PB Restore

30 capsule cu dublu compartiment

Refacere intensă și diversitate

Preț cu amănuntul	74,63 €
Preț de membru	**55,97 €**

CUM ALEGI PROBIOTICUL

PB Assist+ sau PB Restore?

	PB ASSIST+	PB RESTORE
Pentru cine	Probiotic zilnic pentru toată familia, inclusiv copii	Adulți care au nevoie de refacere intensă și diversitate
Tulpini probiotice	13 tulpini	28 de tulpini din 20 de specii diferite
Cantitate	7 miliarde de unități active pe plic	18 miliarde de celule vii pe capsulă
Prebiotice	FOS (inulină)	FOS (fructo-oligozaharide)
În plus	Microîncapsulare care protejează bacteriile până în intestin	Componentă postbiotică și tehnologie cu capsulă dublă, cu eliberare prelungită
Formă	Plicuri cu pudră, aromă de căpșuni și pepene verde	Capsule vegetale

PB Assist+

PB Assist+ este probioticul de zi cu zi, blând și ușor de dat copiilor, pentru că pudra se presară pe limbă sau se amestecă într-un iaurt sau într-un piure rece. Este o alegere bună pentru începutul anului școlar, pentru copiii cu burtica sensibilă și pentru adulții care vor să-și întrețină echilibrul.

PB Restore

PB Restore este varianta pentru momentele în care flora a fost serios afectată: după antibiotice, după o toxiinfecție alimentară, în perioadele lungi de balonare și tranzit dezordonat sau atunci când vrei să aduci o diversitate mai mare de specii. Cele 28 de tulpini lucrează pe mai multe planuri, de la digestia lactozei și reglarea tranzitului la susținerea mucoasei intestinale, a imunității, a cavității bucale și a florei feminine.

SFATURI PRACTICE

În timpul unui tratament cu antibiotice, ia probioticul la cel puțin 2–3 ore distanță de doza de antibiotic și continuă câteva săptămâni după terminarea curei. În primele zile poți simți mai multe gaze, un semn că flora se reorganizează,. Hrănește bacteriile și din farfurie, cu ceapă, usturoi, praz, sparanghel, banane puțin verzi, ovăz, și adaugă alimente fermentate precum iaurtul, chefirul și varza murată.

PENTRU MOMENTELE GRELE

Rutina pentru disconfort digestiv

Produsele își arată adevărata valoare atunci când le folosim împreună, fiecare la etapa digestiei unde este nevoie de el. Rutinele de mai jos sunt pornite din situațiile pe care le aud cel mai des de la oamenii cu care lucrez și pot fi adaptate în funcție de necesitate.

Masa copioasă, nunta, sărbătorile

Cu o capsulă de TerraZyme la începutul mesei pregătești terenul, iar dacă după masă simți greutate, mesteci un DigestTab sau bei un pahar mare de apă cu o picătură de ZenGest. Seara, înainte de culcare, un masaj de două minute cu ZenGest Touch pe abdomen, în sensul acelor de ceasornic, ajută abdomenul să se „dezumfle” și somnul să vină mai ușor.

Arsura care urcă spre piept

DigestTab este primul ajutor, mestecat încet, urmat de ZenGest Touch aplicat pe stomac, nu intern, dacă știi că menta îți accentuează refluxul. Cina cu cel puțin trei ore înainte de culcare și o pernă puțin mai înaltă fac adesea mai mult decât orice supliment. Arsura care revine de mai multe ori pe săptămână cere o discuție cu medicul.

Crampe și burta care „simte” stresul

Când durerea vine în valuri și se leagă de emoții, cel mai prețios ajutor este gestul liniștitor: ZenGest Touch pe abdomen și pe plexul solar, palmele calde așezate pe burtă și câteva minute de respirație lentă, cu expirul mai lung decât inspirul. O capsulă moale de ZenGest poate ajuta în zilele grele, iar un probiotic luat constant susține, în timp, dialogul liniștit dintre intestin și creier.

Balonarea de fiecare seară

Aici lucrăm pe două planuri: TerraZyme la mesele principale, ca mâncarea să fie digerată complet, și un probiotic zilnic timp de cel puțin opt săptămâni, PB Assist+ pentru întreținere sau PB Restore când balonarea durează de mult. Pentru momentul în sine, ZenGest Touch masat pe abdomen și o plimbare de zece minute după cină.

Greața și răul de mișcare

Înainte de drum, o picătură de ZenGest Touch pe încheieturi și după urechi, iar flaconul ținut aproape pentru inspirații profunde pe parcurs. Pentru adulți, o capsulă moale cu o jumătate de oră înainte de plecare este de mare ajutor. La greața din sarcină rămânem la inhalare, cu acordul medicului pentru orice altă formă.

După antibiotice sau o toxiinfecție

PB Restore în fiecare zi, la 2–3 ore distanță de antibiotic, continuat cel puțin o lună după încheierea tratamentului, împreună cu TerraZyme la mese, pe măsură ce reintroduci treptat alimentele obișnuite. Hidratarea este prioritatea absolută în caz de diaree, iar pentru confort ZenGest Touch pe abdomen. Febra, sângele în scaun sau deshidratarea înseamnă medic, fără amânare.

Tranzitul leneș

Apă multă dimineața, pe stomacul gol, fibre adăugate treptat și mișcare zilnică sunt baza. Peste ele, un probiotic zilnic, TerraZyme la mese și masajul abdominal cu ZenGest Touch, dimineața, în sensul acelor de ceasornic, ca un mic ritual de trezire a intestinului.

LA FINAL

Ritualul zilnic al unei digestii liniștite

După toate aceste informații despre enzime, uleiuri și bacterii, vreau să închei cu lucrurile simple, pentru că ele fac, zi de zi, cea mai mare diferență. Niciun supliment nu poate compensa o masă înghițită în grabă, în picioare, cu telefonul în mână și cu gândul la următoarea sarcină, iar corpul nostru știe asta foarte bine: sistemul digestiv funcționează cel mai bine atunci când ne simțim în siguranță și avem timp.

Dimineața poate începe cu un pahar mare de apă călduță, băut încet, și cu două minute de masaj pe abdomen cu ZenGest Touch, în timp ce respiri adânc. Probioticul își găsește locul tot dimineața, la micul dejun, ca parte dintr-un gest pe care nu-l mai uiți.

La mese, primul pas este să te așezi. Mestecă fiecare îmbucătură mai mult decât ai obiceiul, pentru că digestia începe în gură, iar un aliment bine mestecat ajunge la stomac pe jumătate pregătit. TerraZyme la începutul mesei principale, farfuria plină pe jumătate cu legume și o pauză între îmbucături sunt suficiente ca să simți diferența în câteva săptămâni.

După masă, o plimbare de zece minute face mai mult pentru balonare decât ne-am imagina, iar DigestTab stă în geantă pentru momentele în care masa a fost mai generoasă decât ne-am propus.

Seara, cina ușoară, cu cel puțin trei ore înainte de somn, lasă stomacul să termine treaba înainte să te întinzi. Palmele așezate pe burtă, câteva picături de ZenGest pe abdomen și câteva respirații lente trimit corpului mesajul că ziua s-a încheiat și că se poate odihni.

Poate cel mai frumos lucru pe care l-am învățat lucrând cu oamenii este că burta noastră ne spune adevărul cu mult înaintea minții. Uneori disconfortul vine din farfurie, alteori din tot ce am înghițit fără să spunem, iar grija pentru digestie devine, pe nesimțite, o formă de grijă pentru noi înșine.

PRODUSELE DIN ACEST GHID

PRODUS	CANTITATE	PREȚ CU AMĂNUNTUL	PREȚ DE MEMBRU
ZenGest	15 ml	58,29 €	**43,72 €**
ZenGest Touch	10 ml	40,67 €	**30,50 €**
ZenGest capsule moi	60 capsule	40,70 €	**30,53 €**
ZenGest DigestTab	100 comprimate	29,78 €	**22,34 €**
TerraZyme	90 capsule	65,21 €	**48,91 €**
PB Assist+	30 plicuri	54,27 €	**40,70 €**
PB Restore	30 capsule	74,63 €	**55,97 €**

Prețuri în euro, conform magazinului oficial dōTERRA România, septembrie 2026. Pot varia în timp.

Dacă vrei să construim împreună o rutină potrivită pentru tine sau pentru familia ta, mă găsești oricând.

Diana Cristian, Aromaterapeut
tel. 0758 112 008