

**ghid vizual de tehnici si puncte de
presopunctura pentru cele mai
fecvente simptome digestive**

Dr. Mădălina Petre

Cuprins

Introducere

- Importanța echilibrului energetic în sănătate
- Beneficiile tehnicilor energetice și presopuncturii pentru digestie

Tehnici de Medicină Energetică

- Echilibrarea stomacului și pancreasului
 - Masarea punctului Ming Men
 - Masarea punctului 36 pe meridianul stomacului

- Stimularea punctului 21 pe meridianul splină-pancreas
- „Curățarea” și energizarea meridianului splină-pancreas

Tehnici de Relaxare și Echilibrare Emoțională

- Tehnica de disipare a anxietății (intestin subțire)
- Tehnica de alinare a tristeții (intestin gros)
- Tehnica de expulzie a furiei și frustrării (ficat și vezică biliară)

Presopunctură și Uleiuri Esențiale

- Introducere în presopunctură și utilizarea uleiurilor esențiale
- Metode corecte de aplicare și masaj

Puncte de Presopunctură pentru Probleme Digestive

Balonare

- Punctele SP6, ST36, IG4, F3, P6
- Uleiuri recomandate: mentă, fenicul, anason

Reflux acid

- Punctele P6, ST44, MC12
- Uleiuri recomandate: trandafir, ghimbir, lavandă

Dr. Madalina Petre

Durere abdominală

- Punctele ST25, MC12, F3, ST36
- Uleiuri recomandate: mentă, lavandă, ghimbir

Constipație

- Punctele IG11, I7, ST36, IG4
- Uleiuri recomandate: ghimbir, lămâie, fenicul

Diaree

- Punctele MC4, MC6
- Uleiuri recomandate: oregano, tea tree, lavandă

Ghid Practic Vizual

- Desene pentru localizarea punctelor de presopunctură
- Tehnici detaliate de masaj și trasare a meridianelor

Sfaturi pentru o Practică Zilnică

- Integrarea tehnicilor în rutina zilnică
- Recomandări pentru efecte maxime și prevenirea dezechilibrelor

Concluzii și Resurse

- Importanța prevenției și echilibrului în sănătate
- Resurse suplimentare pentru aprofundare

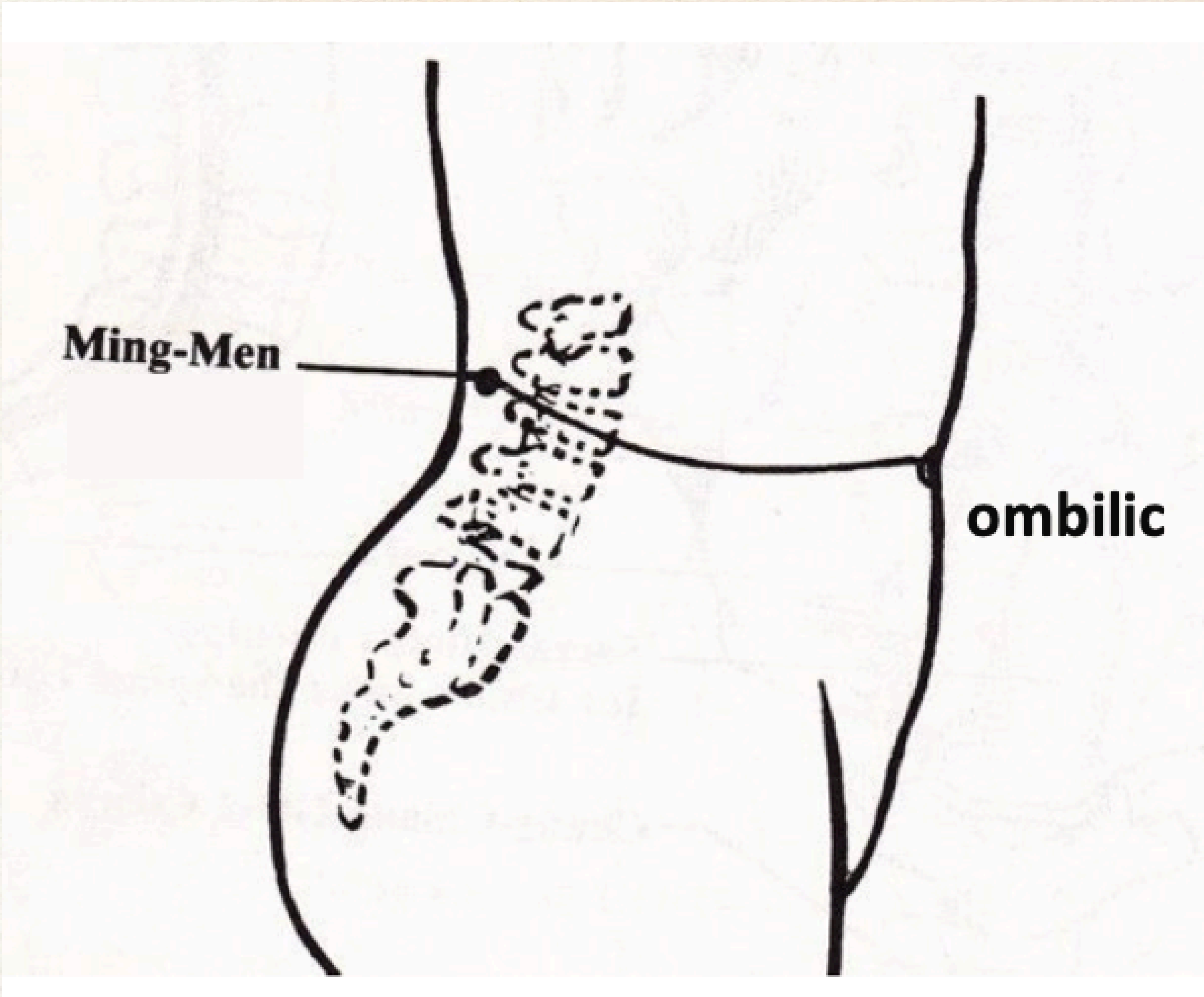
Tehnici de medicină energetică

**Tehnici de echilibrare a stomacului si
pancreasului (Tehnici de Eliberare
a Îngrijorării și Gândurilor Obsesive)**

Masarea punctului Ming Men

Acest punct, situat la nivelul coloanei vertebrale, direct în spatele ombilicului, este cel mai yang punct al corpului. Activarea lui prin mișcări circulare ajută la susținerea funcției pancreasului. Se masează timp de 1-2 minute pe zi, într-un sens sau în ambele sensuri, pentru a stimula energia vitală.

Dr. Madalina Petre



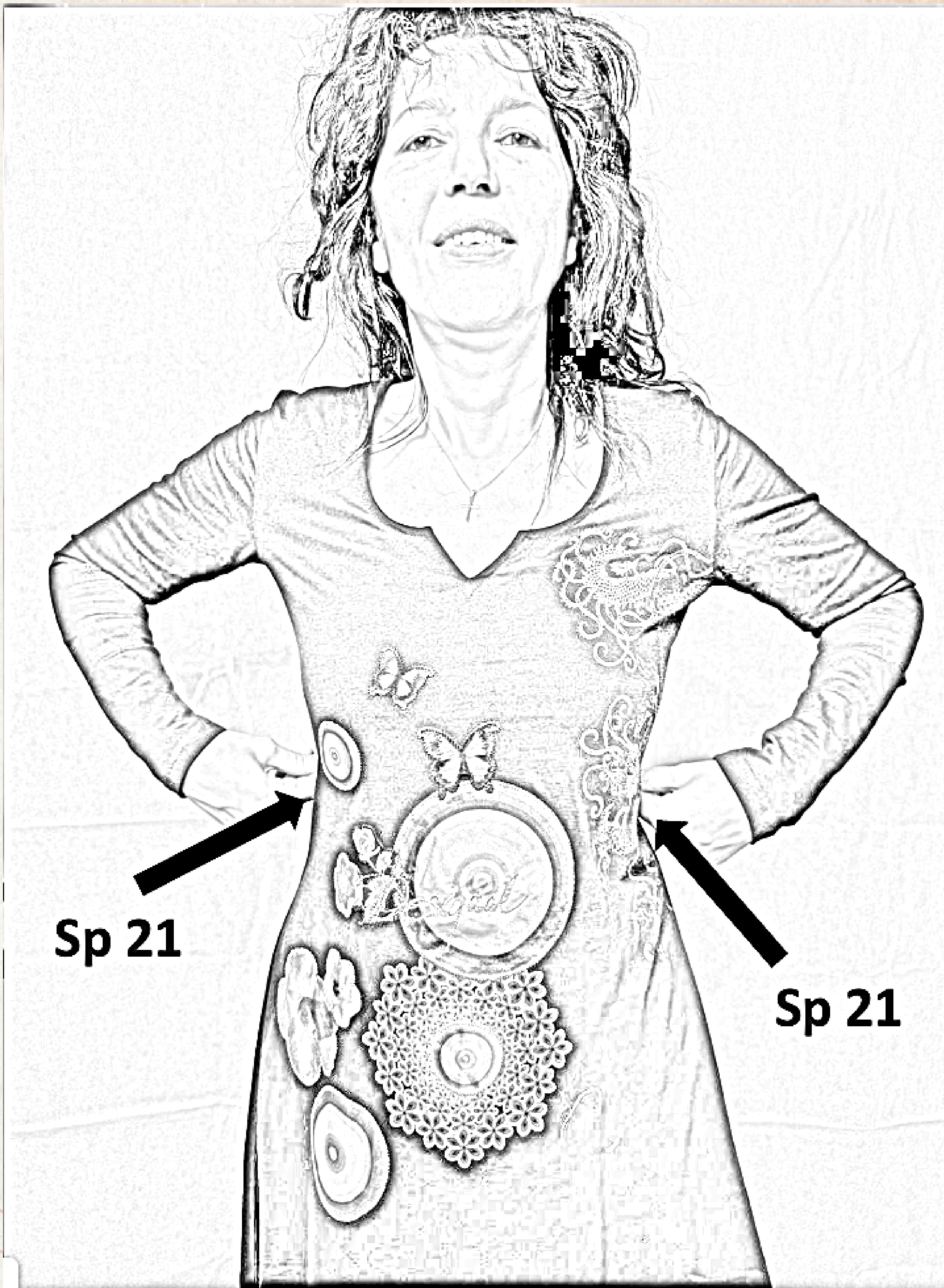
Masarea punctului 36 de pe meridianul stomacului

Un punct esențial pentru digestie, imunitate și vitalitate generală, situat la nivelul picioarelor. Localizare: Se află la patru degete sub rotula genunchiului, în mușchiul tibial. Pentru o identificare mai ușoară, pune mâna opusă pe genunchi; degetul mic va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare. Masajul se face timp de 1-2 minute pe ambele picioare, contribuind la o digestie mai eficientă și o stare generală de bine.



Stimularea punctului 21 de pe meridianul splină-pancreas

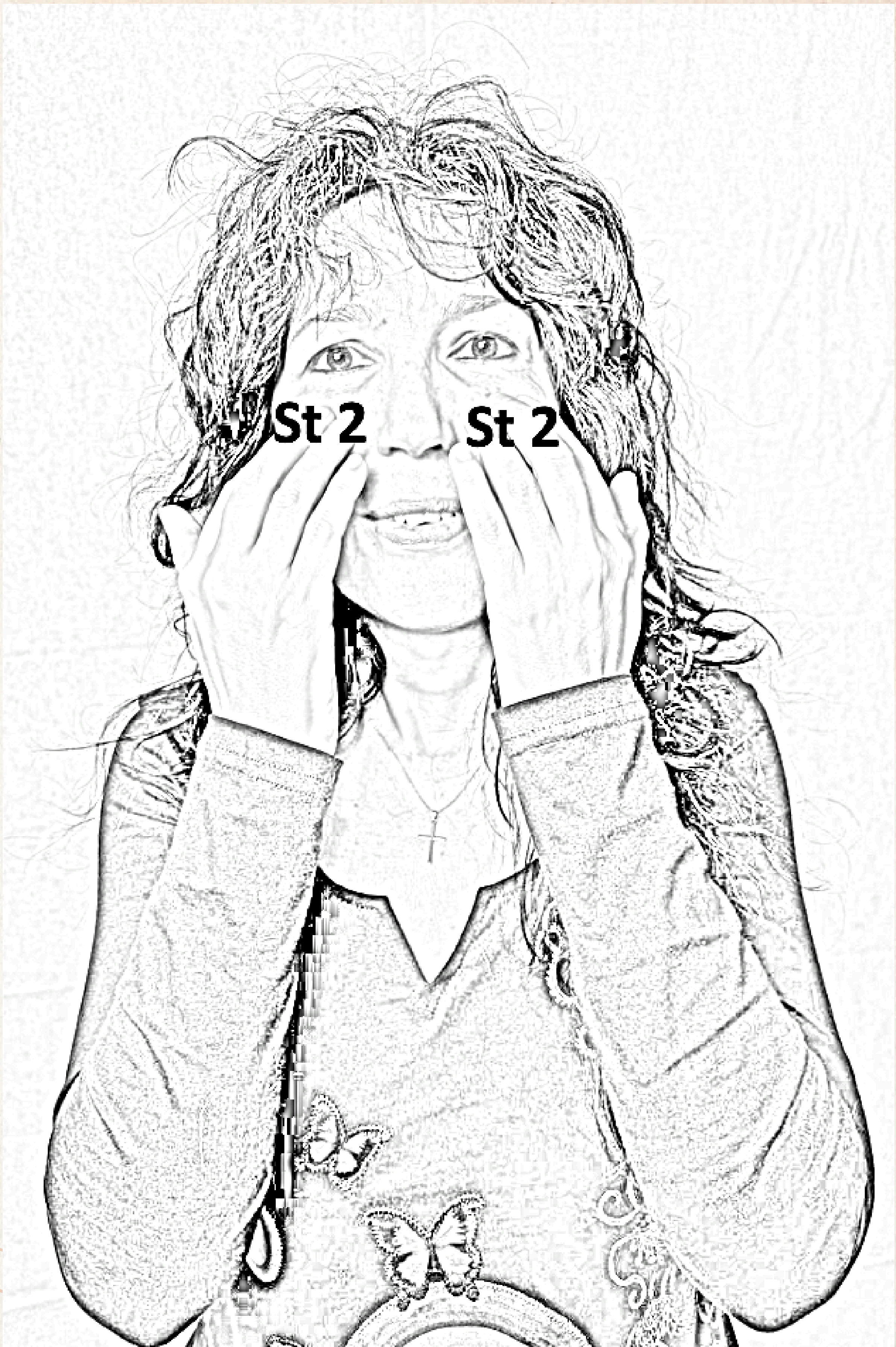
Acest punct joacă un rol crucial în transmiterea energiei către toate celelalte meridiane, facilitând buna funcționare a organelor digestive. Este situat pe o linie imaginară ce coboară de la mijlocul axilei, pe lateralul toracelui, la jumătatea distanței dintre axilă și rebordul costal. Se stimulează fie prin masaj de sus în jos, fie prin tapotare, timp de 1-2 minute pe zi.



Dr. Madalina Petre

Stimularea punctului 2 de pe meridianul stomacului

Localizat pe pomeții obrazilor, direct în dreptul pupilei, acest punct ajută la descărcarea excesului de energie din meridianul stomacului. Se stimulează prin tapotare ușoară pe ambele părți ale feței, timp de 1-2 minute pe zi.



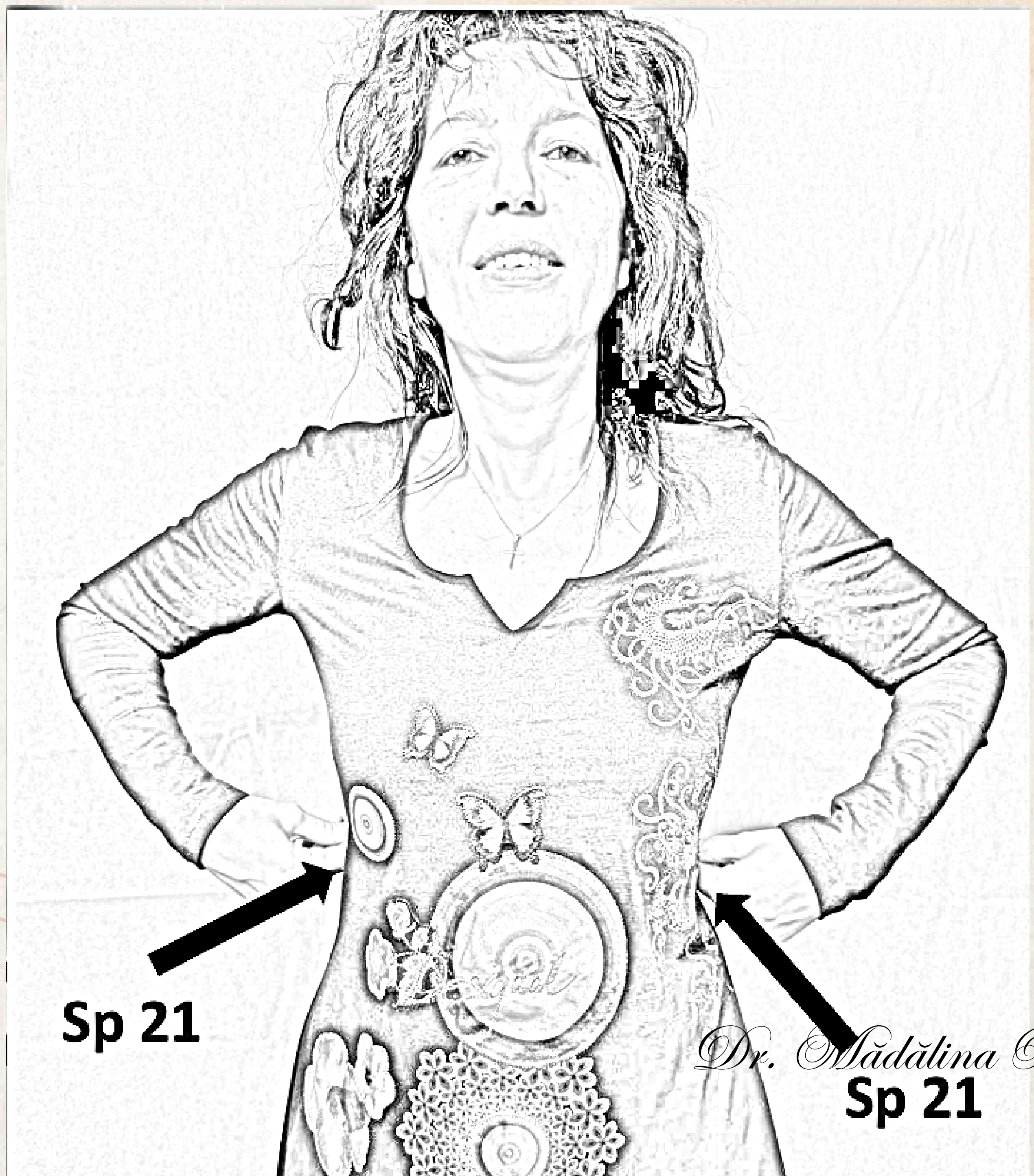
Dr. Madalina Petre

„Curățarea” și energizarea meridianului splină-pancreas

Această tehnică constă în trasarea meridianului splină-pancreas cu mâinile, atât în sens invers curgerii energiei (o dată), cât și în sensul curgerii energiei (de trei ori). Traseul acestui meridian începe de la interiorul degetului mare, continuă spre gleznă, interiorul genunchilor și coapselor, urcă spre pelvis și lateralul trunchiului, trecând pe lateralul toracelui până la subraț. Ultimul punct al traseului este punctul 21, menționat anterior. Acesta este sensul în care energia curge natural prin acest meridian.

Trasarea meridianului splină-pancreas în sens invers curgerii energiei (o dată)

Așează mâinile la nivelul punctului 21 al
meridianului Splină-Pancreas. Acesta se află
pe lateralul toracelui.



Ridică mâinile, urmând linia laterală a toracelui, până la nivelul axilei.



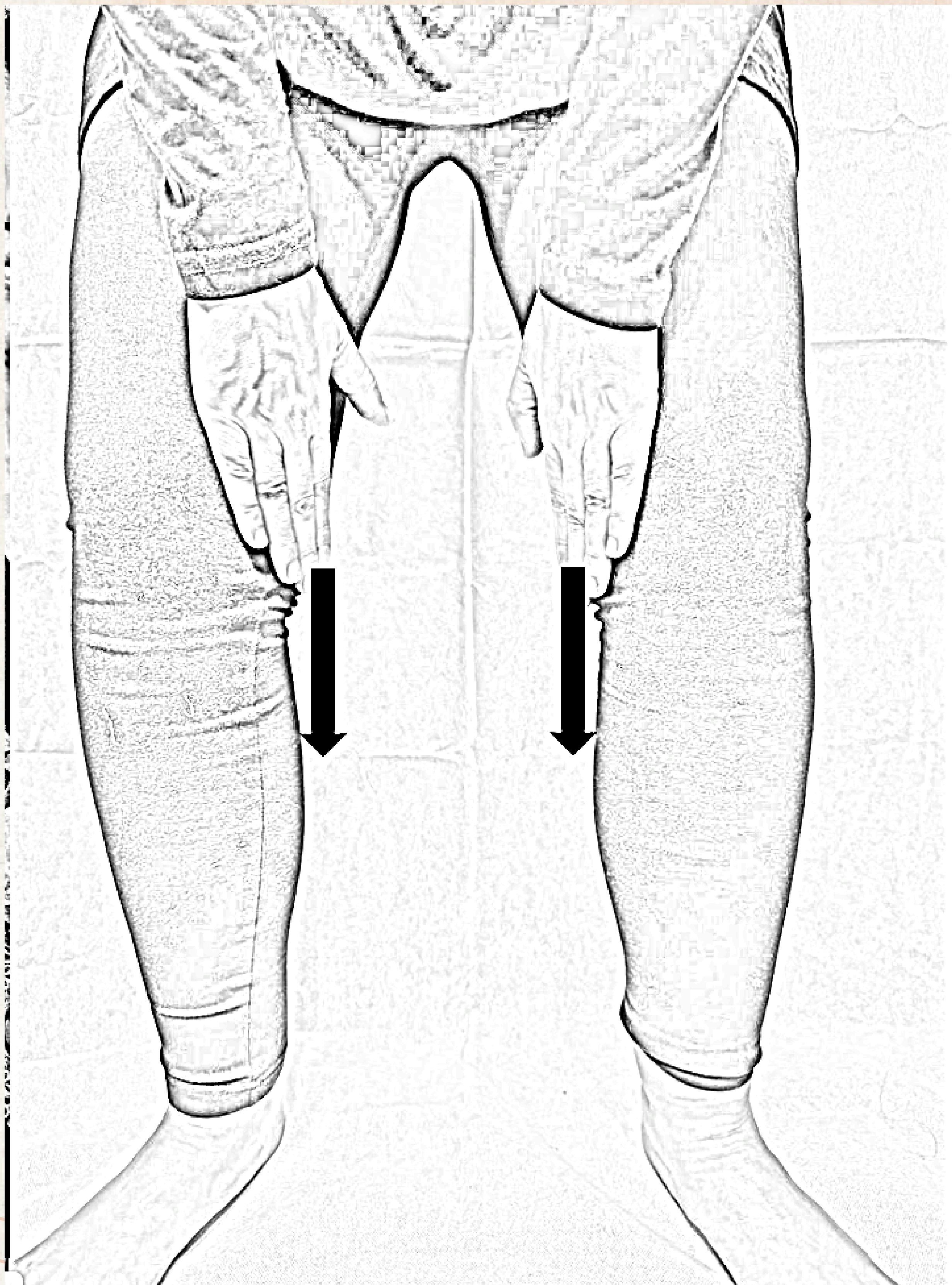
Dr. Madalina Petre

Coboară mâinile pe lateralul toracelui și abdomenului, până la nivelul soldurilor.



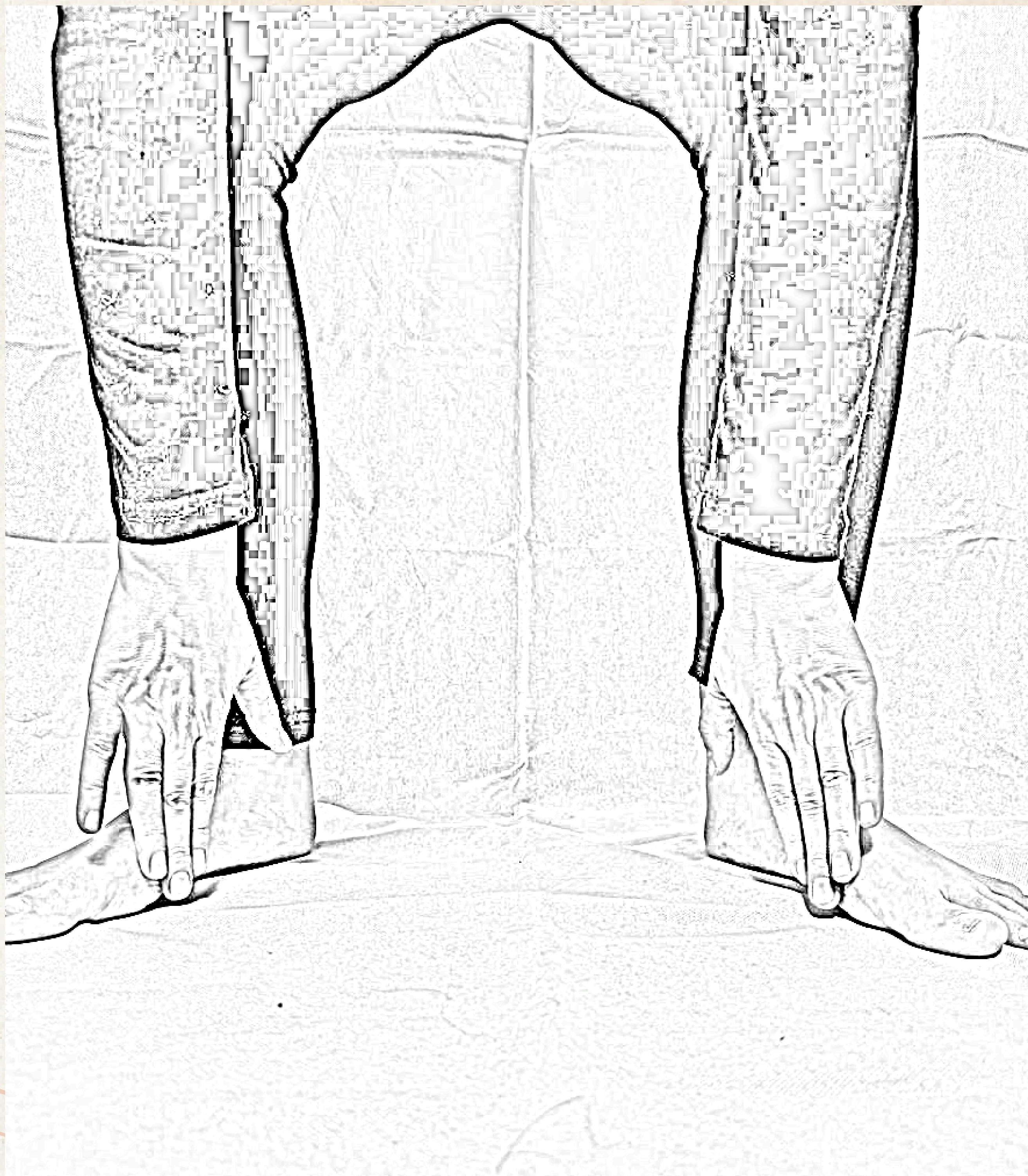
Dr. Madalina Petre

Continuă cu mâinile spre interiorul coapselor.



Dr. Madalina Petre

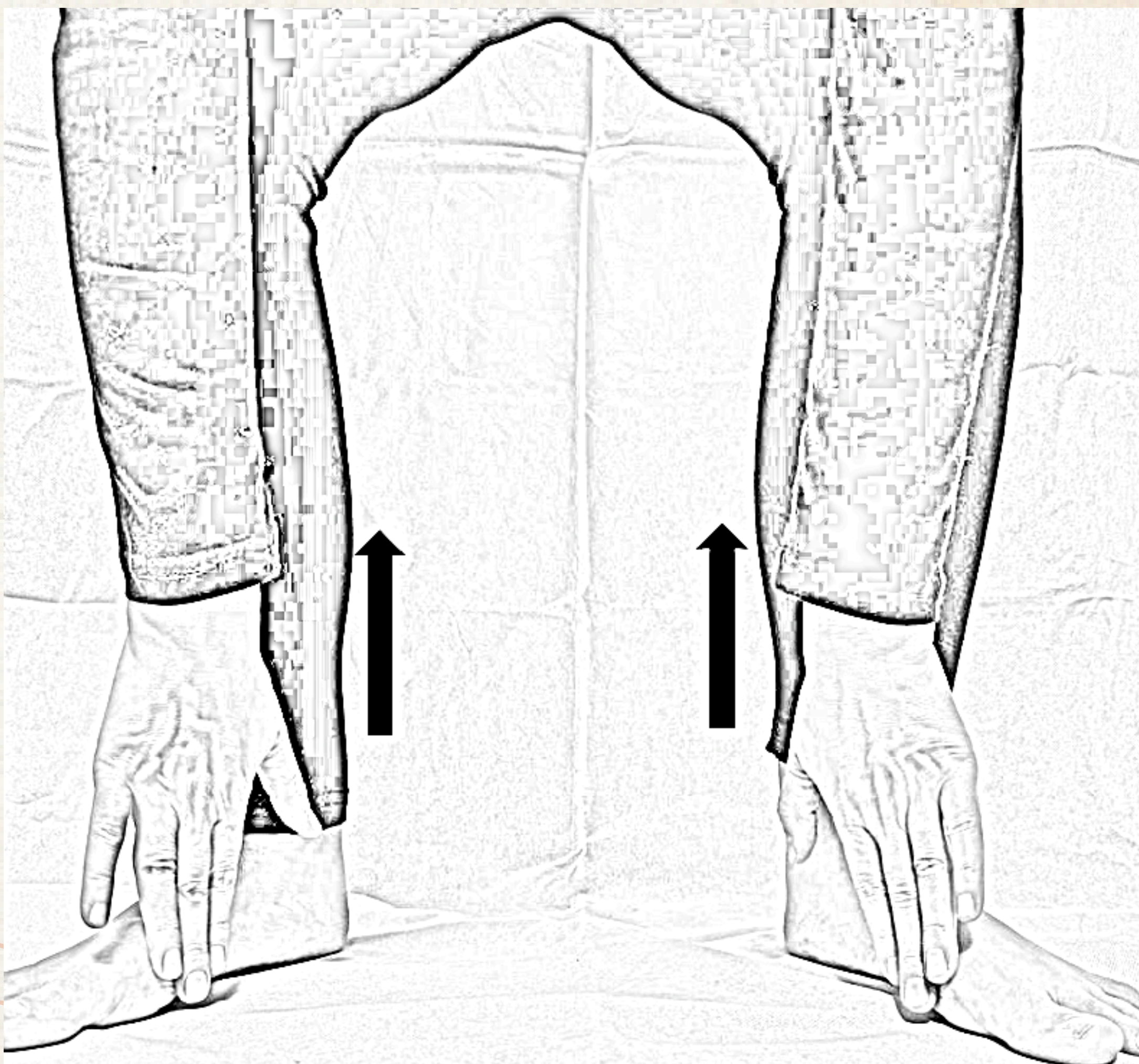
Coboară apoi pe interiorul coapselor,
gambelor și picioarelor, până la degetul
mare.



Dr. Madalina Petre

Trasarea meridianului splină-pancreas în sensul curgerii energiei (de trei ori)

Trasarea în sens invers începe de la degetul mare. Urcă cu palmele pe interiorul piciorului, gambelor și coapselor, până în zona inghinală.



Mergi de-a lungul soldurilor, urcând spre lateralul abdomenului.



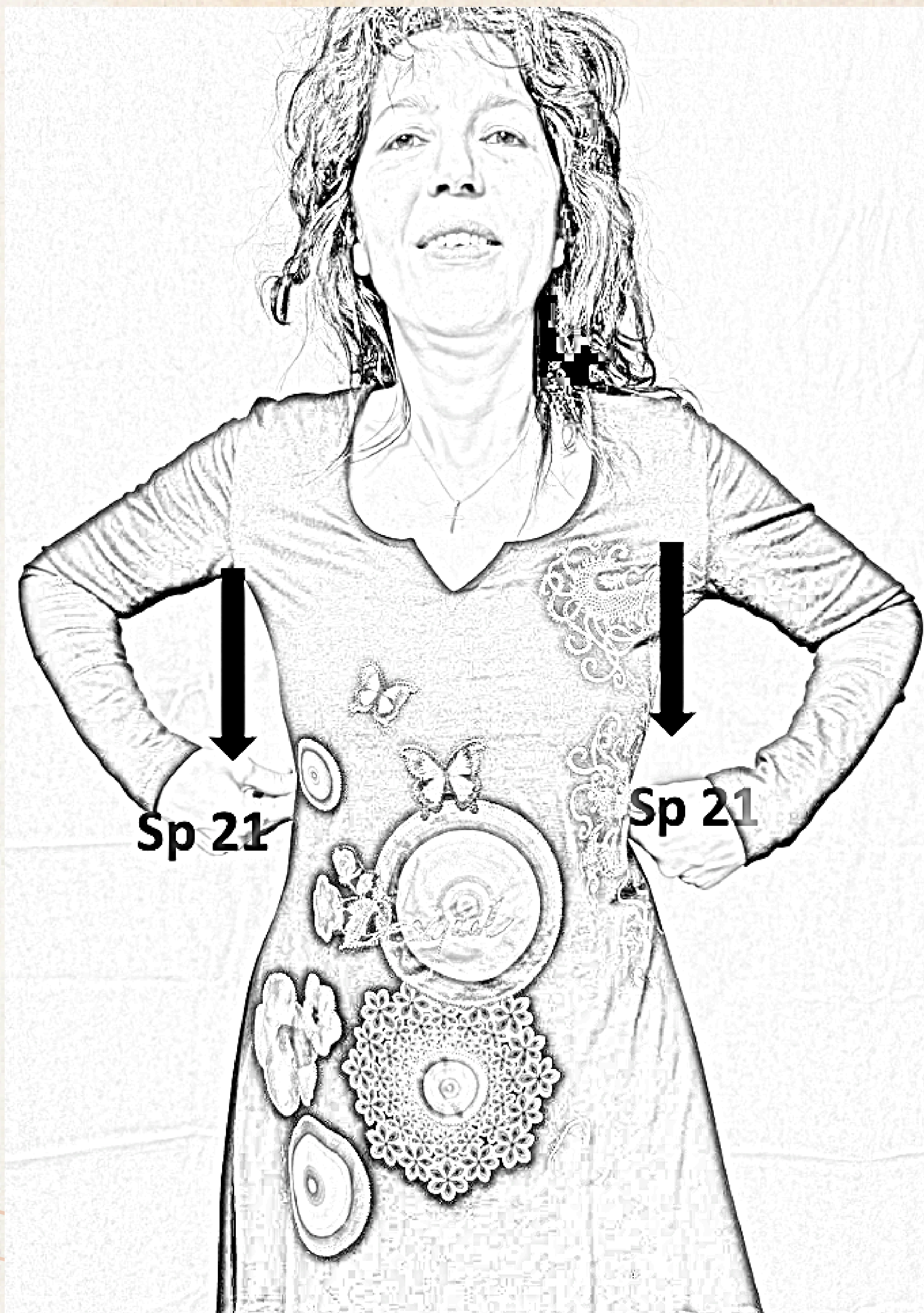
Dr. Madalina Petre

Continuă pe lateralul toracelui, până la nivelul axilei.



Dr. Madalina Petre

Încheie trasarea coborând pe lateralul toracelui, până la punctul 21 al meridianului Splină-Pancreas.



**Pe parcursul întregii tehnici, mâinile
rămân în contact permanent cu corpul!**

Dr. Madalina Petre

Tehnica de echilibrare a intestinului subțire (Tehnica de Disipare a Anxietății)

Această tehnică simplă, dar eficientă, poate contribui la calmarea anxietății și la echilibrarea intestinului subțire.

Așază mâna dreaptă pe partea dreaptă a feței, cu degetele poziționate pe tâmplă. Primele trei degete de la mâna stângă, unite, pune-le la baza gâtului.



Dr. Madalina Petre

Stai în această poziție și respiră profund de trei ori: inspiră încet pe nas și expiră liniștit pe gură.

Schimbă mâinile: așază mâna stângă pe partea stângă a feței, cu degetele pe tâmplă, iar primele trei degete de la mâna dreaptă, unite, pune-le la baza gâtului.



Dr. Madalina Petre

Stai în această poziție și respiră profund de trei ori: inspiră încet pe nas și expiră liniștit pe gură.

Dacă timpul îți permite, poți rămâne în aceste poziții pentru mai mult timp, respirând liniștit. Aceasta amplifică starea de calm și îți oferă o senzație profundă de echilibru interior.

Este o tehnică ușor de integrat în rutina zilnică și perfectă pentru momentele în care ai nevoie să-ți regăsești liniștea și echilibrul.

Dr. Madalina Petre

Tehnica de echilibrare a intestinului gros (Tehnica de Alinare a Tristeții)

Așează o mână, cea care îți vine natural, pe frunte și cealaltă în creștetul capului. Permite-ți să te odihnești în această postură liniștită până când începi să observi ușoare pulsații, ca o muzică ritmică sub degetele tale sau chiar în întreaga palmă. La început, este posibil să simți această vibrație delicată doar într-o mână, dar, curând, va începe să se propage și în cealaltă.

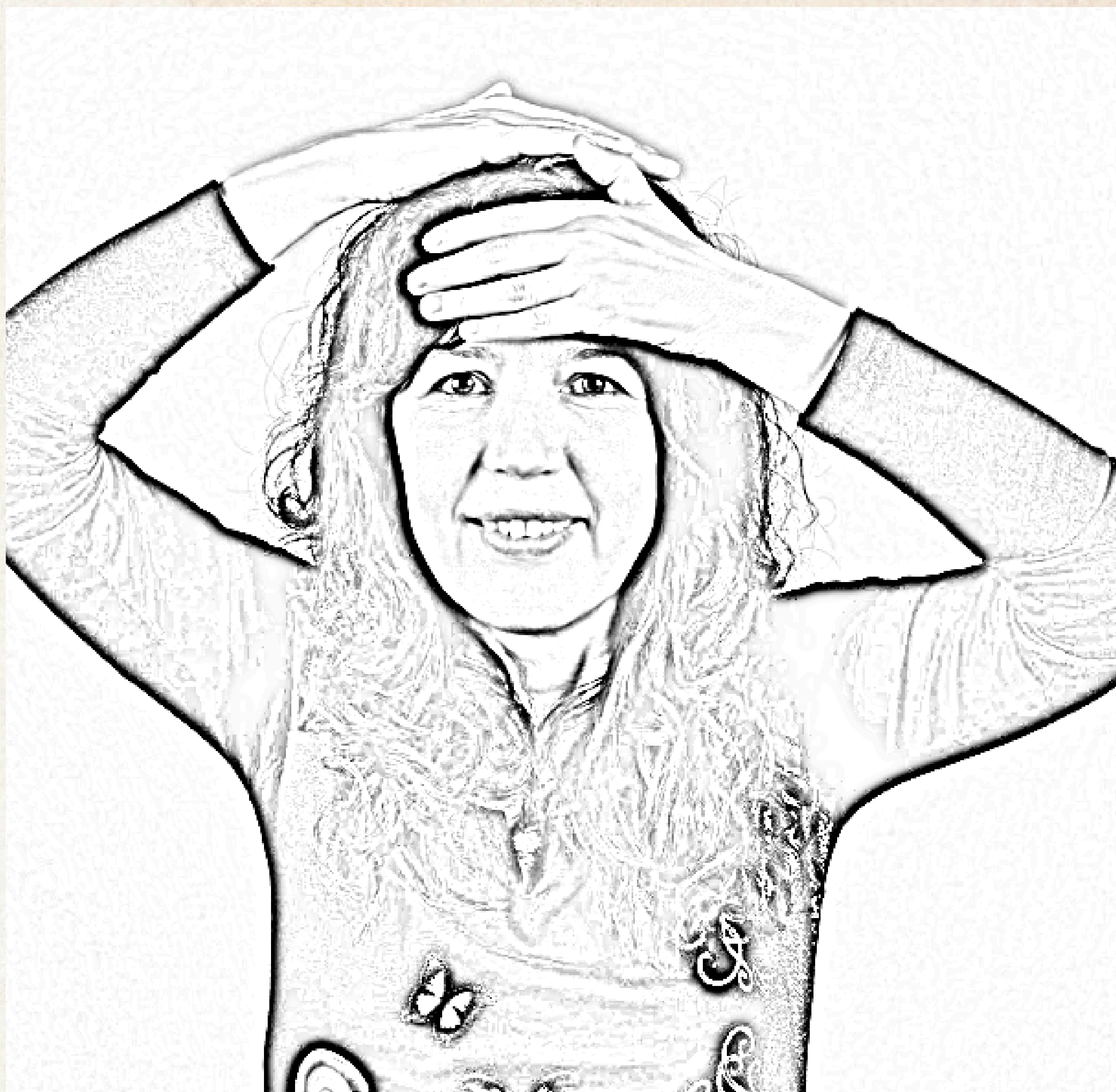
Te încurajez să menții această poziție până când simți pulsațiile în ambele mâini simultan, ca și cum acestea ar purta o conversație tăcută între ele. Când ajungi să experimentezi această conexiune, mai ramai acolo pentru câteva minute înainte de a renunța la poziție.

Dr. Madalina Petre

Dacă la început nu simți nimic în timp ce practici această tehnică, nu există motive de îngrijorare; este o reacție obișnuită atunci când începi să te conectezi cu energia subtilă a propriului tău corp pentru prima dată. Rămâi în această postură timp de cel puțin 3 minute și, cu timpul, practicând zi de zi, vei începe cu siguranță să percepi aceste pulsații fine. Poți rămâne în această poziție până la 20 de minute. Cu cât menții poziția mai mult, cu atât efectele sunt mai profunde.

Pentru a te asigura că poți menține această poziție cu ușurință, sprijină-ți coatele pe o masă sau birou, sau, dacă preferi să stai întins, folosește două perne mari sub coate, pentru confort suplimentar.

Dr. Madalina Petre



Dr. Madalina Petre

Tehnica de echilibrare a ficatului si vezicii biliare (Tehnica de Expulsie a Furiei și Frustrării)

Stând în picioare, cu picioarele și mâinile depărtate de corp, închide ochii și imaginează-ți că aduni în mâini o furie sau o frustrare și strânge pumnii încercându-i cu aceste emoții.

Stai în această poziție și respiră profund de trei ori: inspiră încet pe nas și expiră liniștit pe gură.



Dr. Madalina Petre

Inspiră profund și, pe măsură ce inspiri, ridică
mâinile deasupra capului.



Dr. Madalina Petre

Când expiri, imaginează-ți că trimiți furia sau frustrarea din pumnii tăi cu forță în pământ, acompaniat de sunetul „Huuuuu”.



Dr. Madalina Petre

Repetă această mișcare încă de două ori.
Apoi, ultima dată, stai din nou cu picioarele și brațele desfăcute, trage aer adânc în piept și ridică mâinile deasupra capului fără să mai strângi pumnii sau să te mai gândești la frustrare, iar când expiri, adu mâinile încet de-a lungul corpului, având în minte afirmația: „Sunt în control”. Poți practica această tehnică ori de câte ori te simți nervos sau frustrat, sau chiar și atunci când ești copleșit de stres sau responsabilități.

Dr. Madalina Petre

Puncte de presopunctură și uleiuri esențiale

Presopunctura, o tehnică străveche bazată pe aplicarea de presiune în puncte energetice specifice, poate fi un instrument extraordinar pentru susținerea sănătății digestive. Prin masarea punctelor corespunzătoare organelor digestive, această practică stimulează funcționarea sistemului digestiv, reducând disconfortul și sprijinind procesul natural de digestie.

Adăugarea uleiurilor esențiale în punctele de presopunctură amplifică beneficiile acestei tehnici. Uleiurile esențiale echilibrează energia meridianelor asociate organelor digestive și acționează simultan asupra stării emoționale, creând o profundă stare de bine psihic și fizic.

Dr. Madalina Petre

Cum să aplici presopunctura pentru beneficii maxime

- **Tehnica masajului:**

Masarea punctelor de presopunctură se face cu o presiune suficient de fermă pentru a fi simțită, dar nu atât de mare încât să creeze disconfort. Poți masa punctele în ambele sensuri, cu excepția cazurilor în care se recomandă masarea într-o singură direcție (acestea vor fi menționate separat).

- **Prepararea și utilizarea uleiurilor esențiale:**

Diluează o picătură de ulei esențial în 4 picături de ulei vegetal, cum ar fi uleiul de jojoba. Aplică o cantitate mică din acest amestec pe punctul de presopunctură și masează delicat.

Puncte de presopunctură utile pentru balonare

Splina SP6

- **Localizare:** Acest punct se găsește la patru degete deasupra maleolei (gleznei) interne, pe o linie imaginară verticală ce pleacă de la gleznă. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Este unul dintre cele mai importante puncte pentru echilibrarea energetică a pancreasului și are un efect pozitiv asupra digestiei. De asemenea, calmează gândurile obsesive și iritabilitatea, contribuind la un echilibru psihologic mai bun.
- **Atenție:** Este interzis femeilor însărcinate!



Dr. Madalina Petre

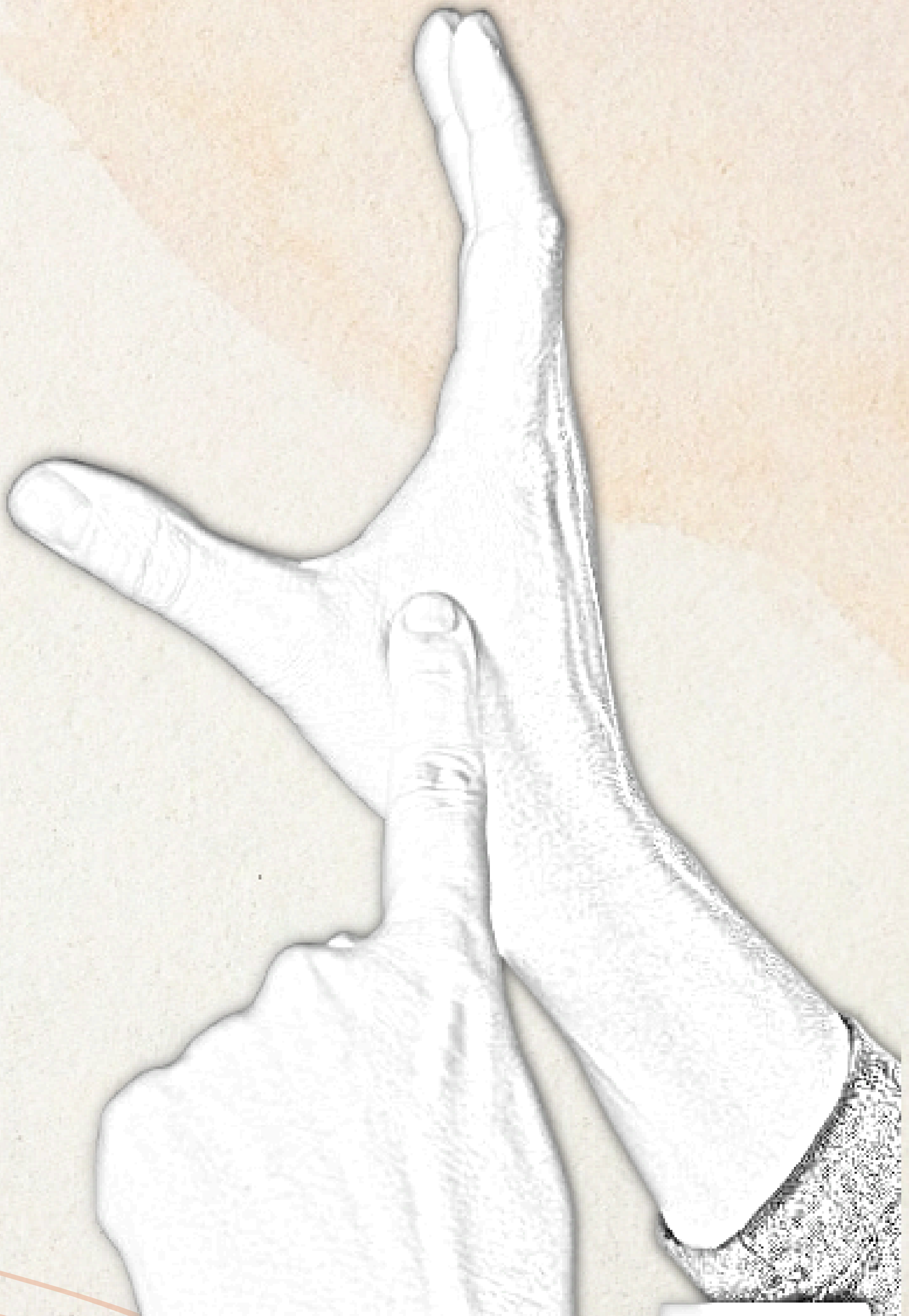
Stomac ST36

- **Localizare:** Se află la patru degete sub rotula genunchiului, în mușchiul tibial. Pentru o identificare mai ușoară, pune mâna opusă pe genunchi; degetul mic va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Este unul dintre cele mai importante puncte pentru îmbunătățirea digestiei. Ajută, de asemenea, la combaterea oboselii fizice și mentale.



Intestin Gros IG4

- **Localizare:** Acest punct se află între degetul mare și degetul arătător, în mușchiul dintre cele două degete, la ambele mâini.
- **Beneficii:** Este frecvent utilizat pentru presopunctură și datorită efectelor calmante puternice asupra minții.
- **Atenție:** Este interzis femeilor însărcinate!



Dr. Madalina Petre

Ficat F3

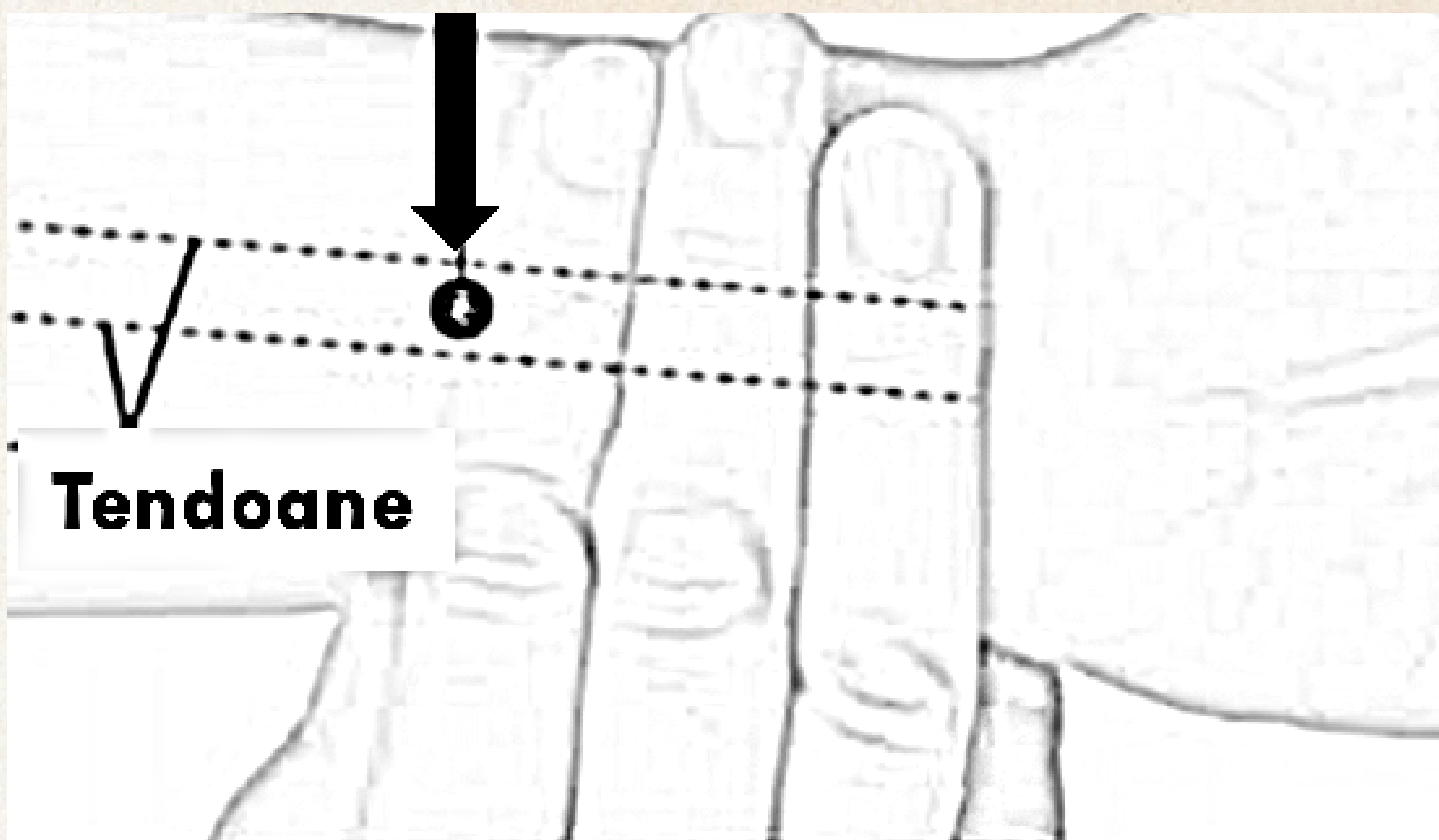
- **Localizare:** Se află pe partea anterioară a picioarelor, între degetul mare și degetul al doilea. Pentru a-l identifica, îndoaie degetul arătător; acesta va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Acest punct este excelent pentru calmarea senzației de plenitudine din partea superioară a abdomenului. Are și un efect benefic asupra psihicului, fiind util persoanelor tensionate, agitate sau stresate.



Dr. Madalina Petre

Pericard P6

- **Localizare:** Se găsește pe partea interioară a antebrațului, la trei degete sub articulația mâinii, pe mijloc, între cele două tendoane. Este prezent pe ambele mâini.
- **Beneficii:** Este cunoscut pentru efectele sale anti-anxietate și contribuie la o stare de calm și relaxare.



**Uleiuri esențiale pentru
masaj pe punctele de
presopunctură în caz de
balonare**

Dr. Madalina Petre

Ulei esențial de mentă

- **Beneficii:** Acest ulei ajută la ameliorarea crampelor stomacale, balonării și flatulenței, fiind deosebit de eficient pentru persoanele cu sindrom de colon iritabil (IBS). Acționează prin relaxarea mușchilor pereților intestinali.
- **Atenție:** Nu folosi acest ulei dacă, pe lângă balonare, ai și reflux acid, deoarece poate agrava refluxul.

Ulei esențial de fenicul

- **Beneficii:** Cunoscut pentru proprietățile sale carminative, uleiul de fenicul este excelent pentru reducerea gazelor și balonării. Este o alegere ideală pentru susținerea digestiei și calmarea disconfortului abdominal.

Ulei esențial de anason

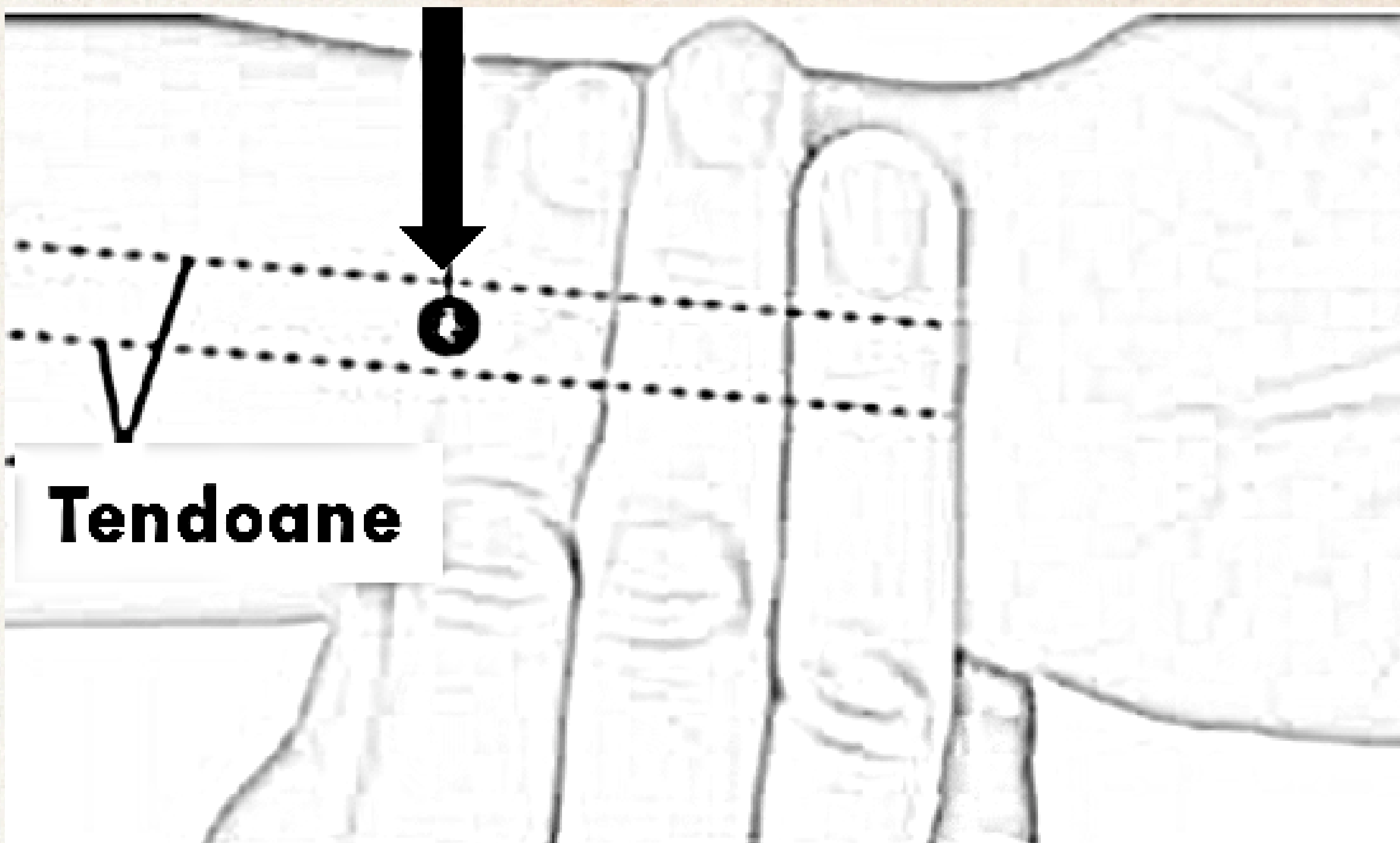
- **Beneficii:** Este un ulei esențial puternic, util în caz de greață și balonare. Acesta ajută la reducerea gazelor și sprijină funcționarea optimă a sistemului digestiv.
- **Atenție:** Evită utilizarea uleiului de anason dacă ai tulburări de coagulare sau urmezi tratamente cu medicamente anticoagulante.

Puncte de presopunctură utile pentru refluxul acid

Pericard P6

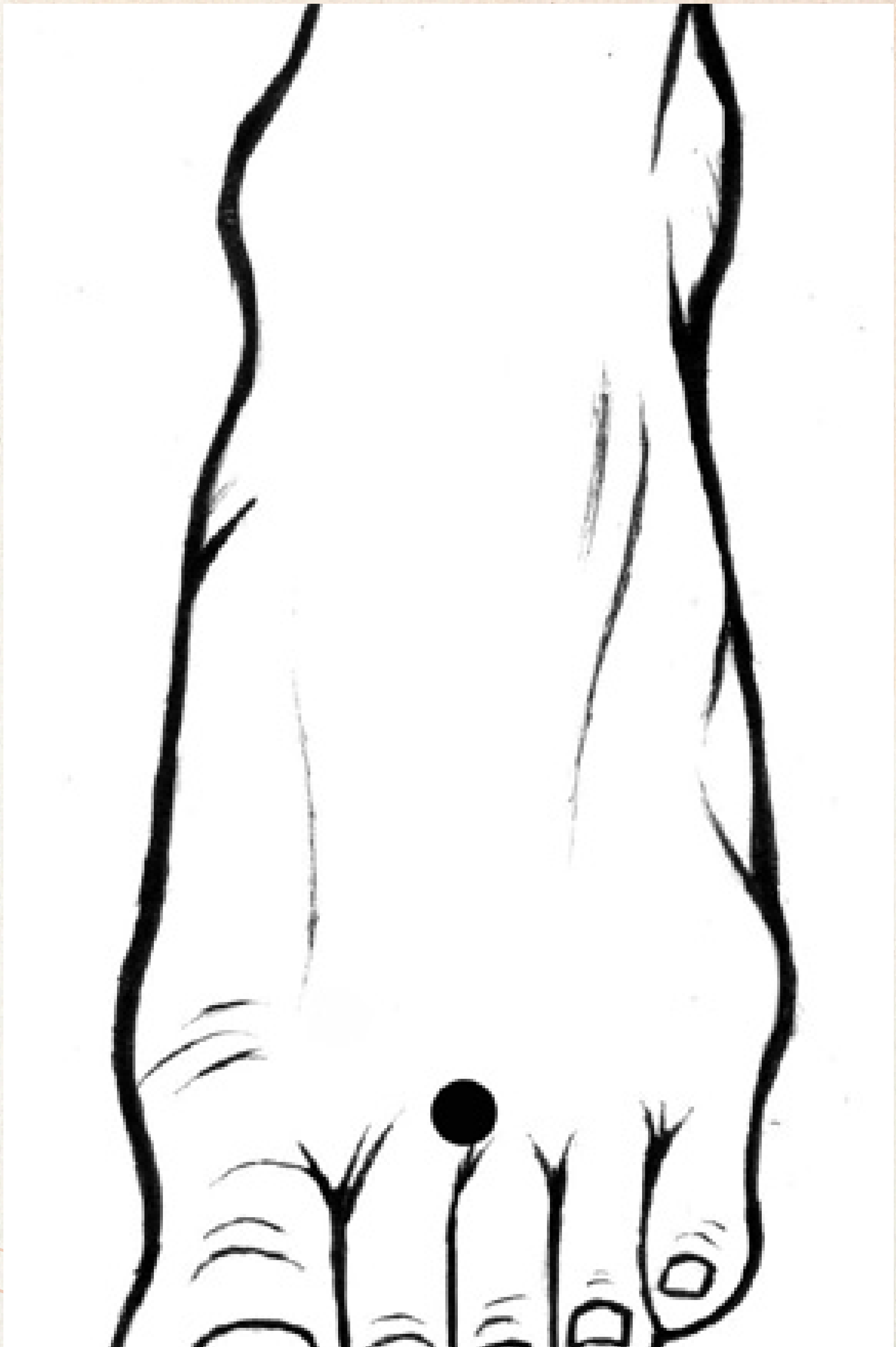
- **Localizare:** Acest punct se află pe partea interioară a antebrațului, la trei degete sub articulația mâinii, pe mijloc, între cele două tendoane. Este prezent pe ambele mâini.
- **Beneficii:** Cunoscut pentru efectele sale anti-anxietate, P6 contribuie la calmarea stării generale și la reducerea tensiunii emoționale.
- **Studiu:** Cercetările realizate în Taiwan în 2005 au arătat că stimularea acestui punct prin acupunctură poate reduce cu 40% relaxarea inelului muscular de la intrarea în stomac. Această relaxare este considerată, din punctul de vedere al medicinei occidentale, o cauză principală a arsurilor la stomac.

Dr. Madalina Petre



Stomac 44 (ST44)

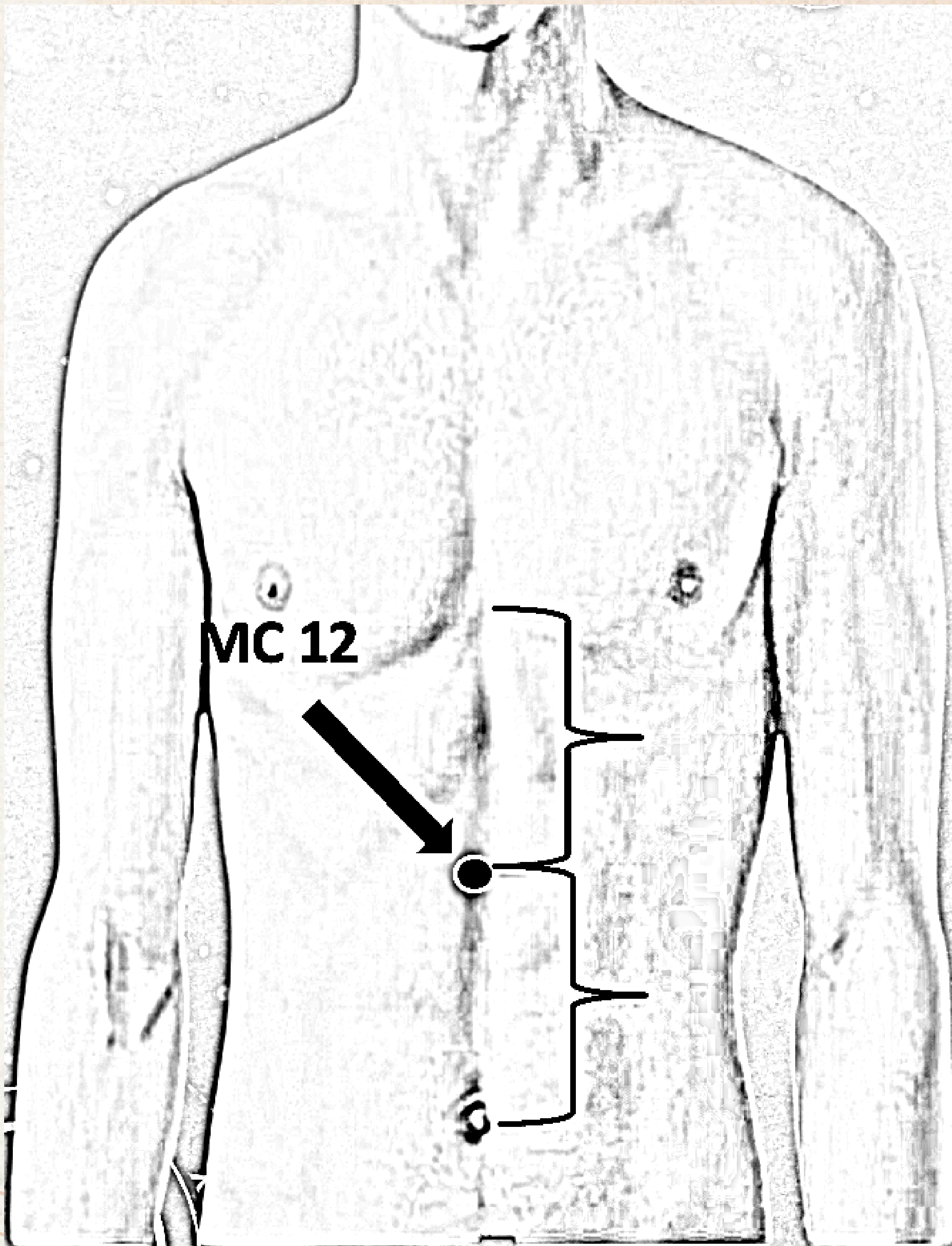
- **Localizare:** Se află între degetele al doilea și al treilea de la picioare, chiar la baza acestora.
- **Beneficii:** Stimularea acestui punct susține echilibrul energetic al stomacului și poate reduce simptomele asociate refluxului acid.



Dr. Madalina Petre

Meridian Central 12 (MC12)

- **Localizare:** Acest punct este situat pe o linie verticală ce traversează centrul toracelui și abdomenului, la jumătatea distanței dintre capătul inferior al sternului și ombilic.
- **Beneficii:** Este un punct cheie pentru susținerea digestiei și calmarea disconfortului stomacal.
- **Instrucțiuni:** Masajul se realizează prin mișcări circulare de la dreapta la stânga, cu o presiune confortabilă.



Dr. Madalina Petre

**Uleiuri esențiale
recomandate pentru refluxul
acid**

Dr. Madalina Petre

Ulei esențial de trandafir (Damask Rose)

- **Beneficii:** Uleiul de trandafir este recunoscut pentru efectele sale de reducere a refluxului acid.
- **Studiu:** Un studiu din 2021 din SUA a comparat efectele uleiului de trandafir Damask cu cele ale unui inhibitor al pompei de protoni (IPP), omeprazolul utilizat frecvent în tratarea bolii de reflux. Cercetarea, care a implicat 70 de participanți împărțiți în două grupuri, a arătat că simptomele refluxului acid s-au redus în mod egal după trei sesiuni de tratament, indiferent dacă s-a folosit uleiul de trandafir sau omeprazolul.

Ulei esențial de ghimbir

- **Beneficii:** Uleiul esențial de ghimbir este eficient pentru ameliorarea simptomelor de indigestie, inclusiv arsurile stomacale.
- **Studiu:** O cercetare din 2023 a demonstrat că ghimbirul poate reduce semnificativ disconfortul digestiv, fiind util în tratarea refluxului acid.

Ulei esențial de lavandă

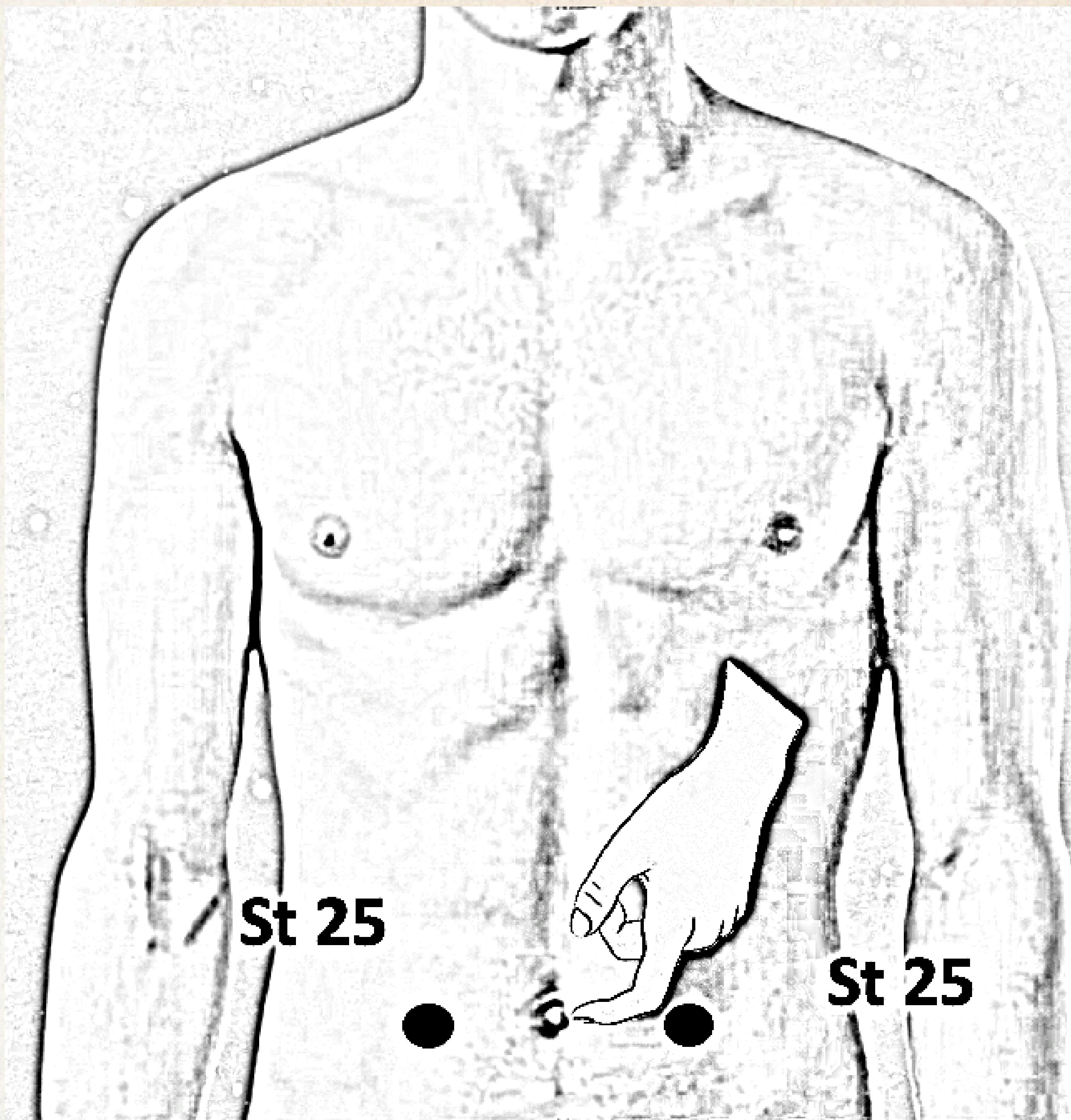
- **Beneficii:** Uleiul de lavandă este recunoscut pentru efectele sale calmante și anti-anxietate, fiind deosebit de eficient atunci când este utilizat pe punctul de presopunctură P6 (situat pe partea interioară a antebrățului).

Puncte de presopunctură utile pentru durerea abdominală

Dr. Madalina Petre

Stomac 25 (ST25)

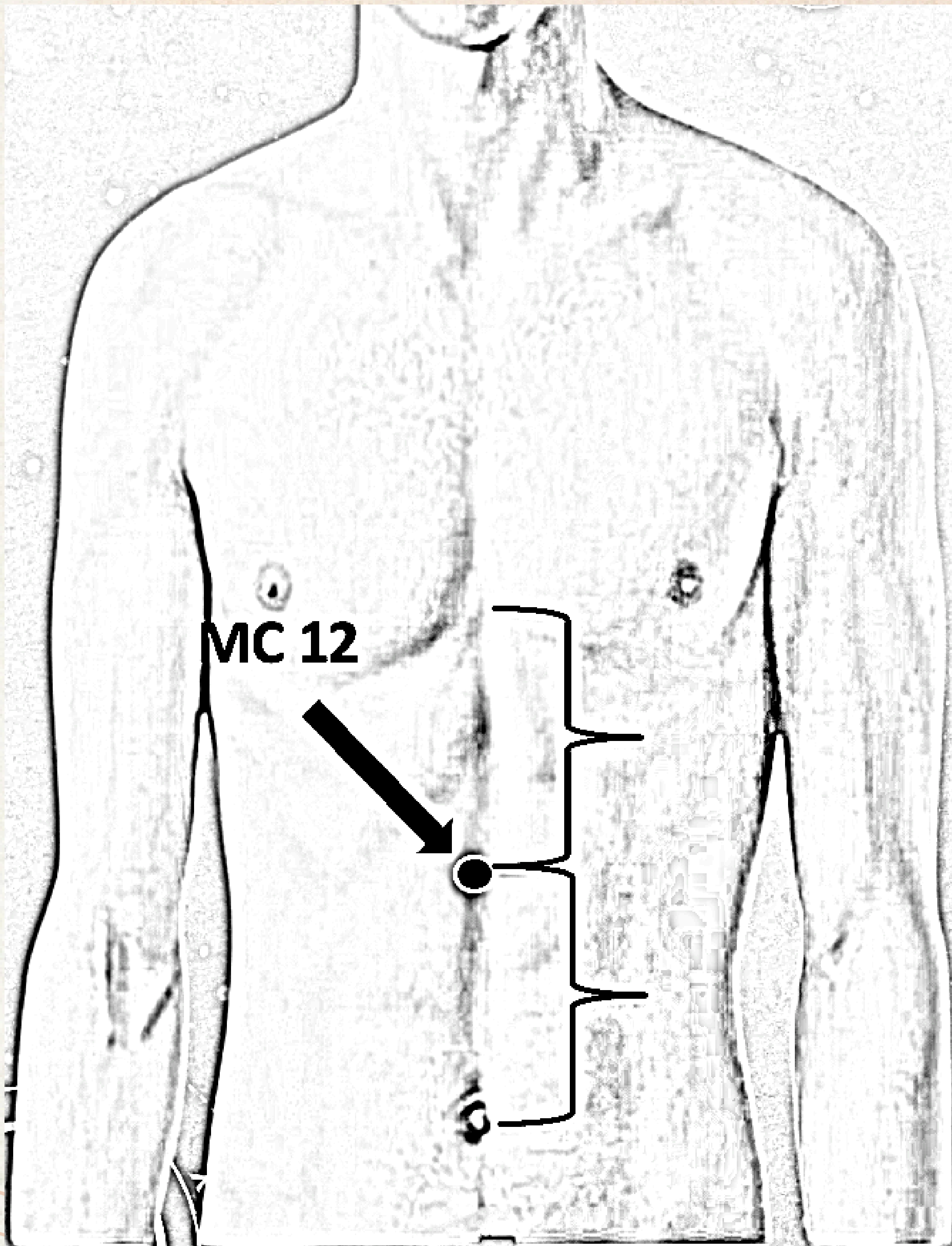
- **Localizare:** Acest punct este situat la 3 degete lateral de o parte și de alta a ombilicului, pe linia mediană a abdomenului. Este prezent pe ambele părți ale corpului.
- **Beneficii fizice:** Este frecvent utilizat în acupunctură pentru disconfortul dat de senzația de plenitudine a abdomenului și dureri abdominale.
- **Stimulează echilibrarea funcțiilor digestive, ameliorând crampele și balonarea.**
- **Beneficii psihologice:** Are un efect de centrare, ajutând persoana să își regăsească echilibrul emoțional și „centrul interior.”



Dr. Madalina Petre

Meridian Central 12 (MC12)

- **Localizare:** Acest punct este situat pe o linie verticală ce traversează centrul toracelui și abdomenului, la jumătatea distanței dintre capătul inferior al sternului și ombilic.
- **Beneficii:** Este un punct cheie pentru susținerea digestiei și calmarea disconfortului stomacal.



Ficat F3

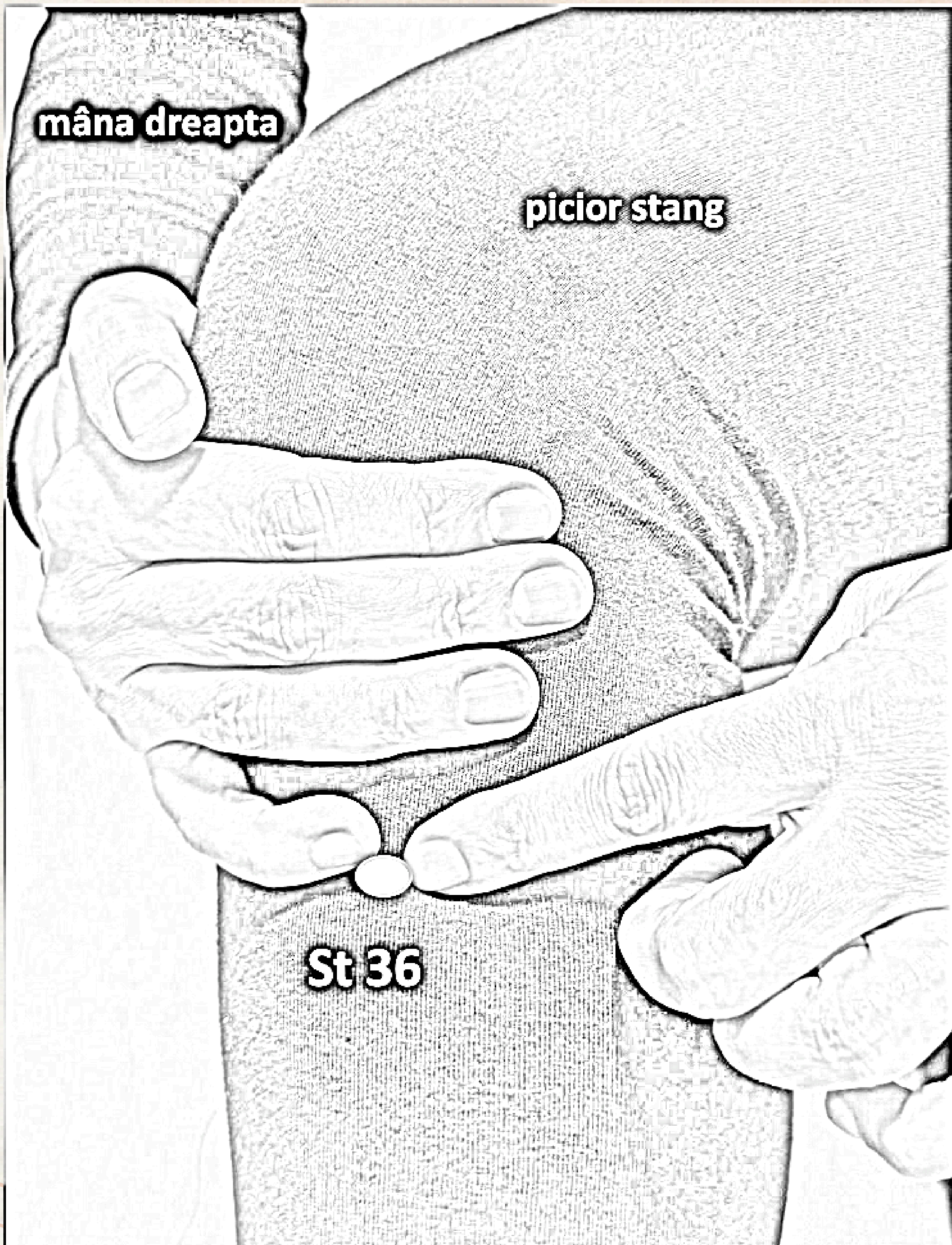
- **Localizare:** Se află pe partea anterioară a picioarelor, între degetul mare și degetul al doilea. Pentru a-l identifica, îndoaie degetul arătător; acesta va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Acest punct este excelent pentru calmarea senzației de plenitudine din partea superioară a abdomenului și a crampelor abdominale. Are și un efect benefic asupra psihicului, fiind util persoanelor tensionate, agitate sau stresate.



Dr. Madalina Petre

Stomac ST36

- **Localizare:** Se află la patru degete sub rotula genunchiului, în mușchiul tibial. Pentru o identificare mai ușoară, pune mâna opusă pe genunchi; degetul mic va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Este unul dintre cele mai importante puncte pentru îmbunătățirea digestiei și ameliorarea durerilor abdominale. Ajută, de asemenea, la combaterea oboselei fizice și mentale



Dr. Madalina Petre

Uleiuri esentiale utile pentru durerile abdominale

Ulei esențial de mentă

- **Beneficii:** Acest ulei ajută la ameliorarea crampelor stomacale, balonării și flatulenței, fiind deosebit de eficient pentru persoanele cu sindrom de colon iritabil (IBS). Acționează prin relaxarea mușchilor pereților intestinali.
- **Atenție:** A nu se folosi acest ulei dacă, pe lângă balonare, există și reflux acid, deoarece poate agrava refluxul.

Ulei esențial de lavandă

- **Beneficii:** Uleiul de lavandă este recunoscut pentru efectele sale calmante și anti-anxietate, fiind deosebit de eficient atunci când este utilizat pe punctul de presopunctură F3.

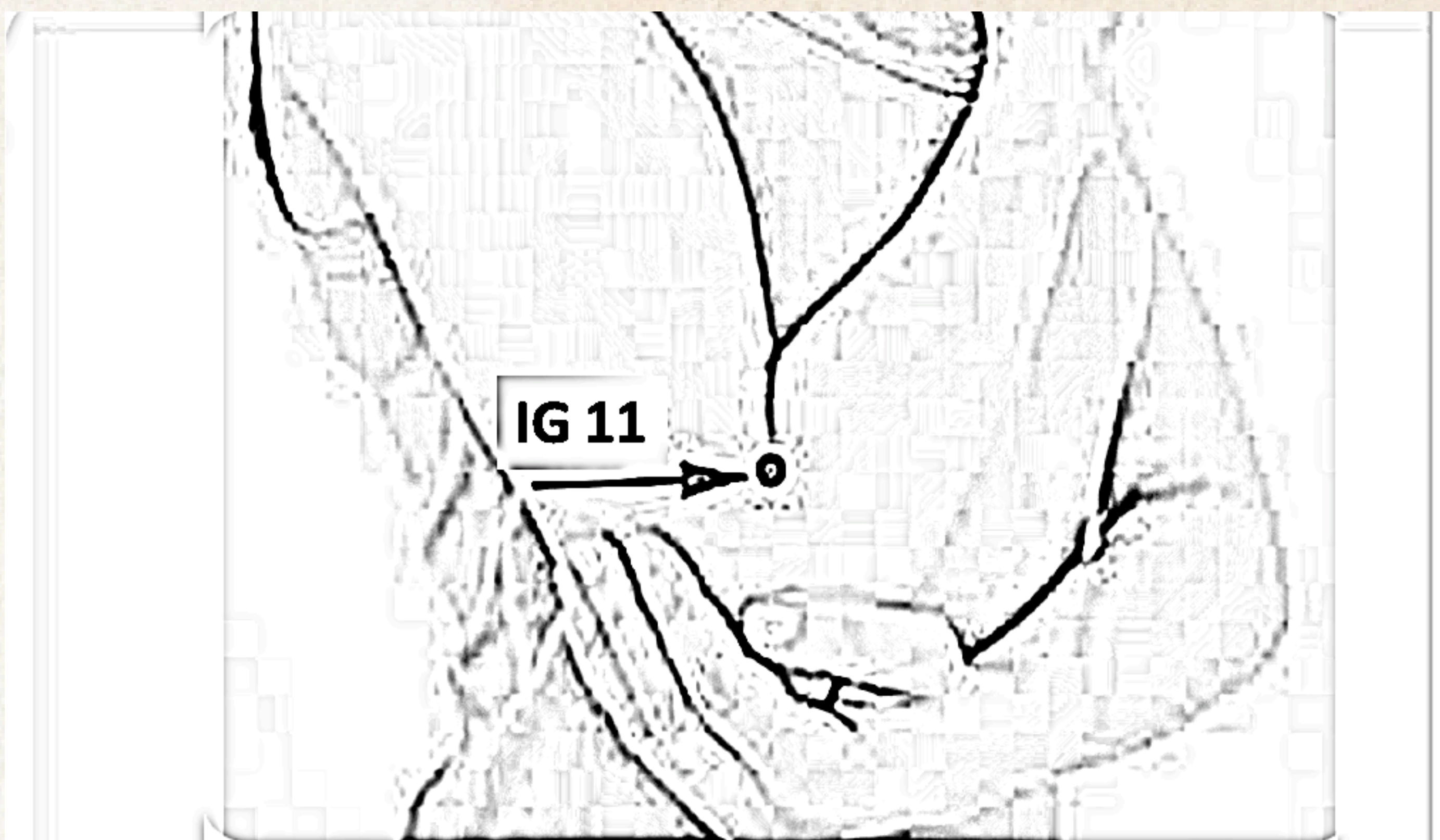
Uleiul esențial de ghimbir

- **Beneficii:** Uleiul esențial de ghimbir este unul dintre cele mai eficiente remedii naturale pentru o gamă largă de probleme digestive, inclusiv colici, indigestie, diaree, spasme, dureri abdominale

Puncte de presopunctură utile pentru constipație

Intestin Gros 11 (IG11)

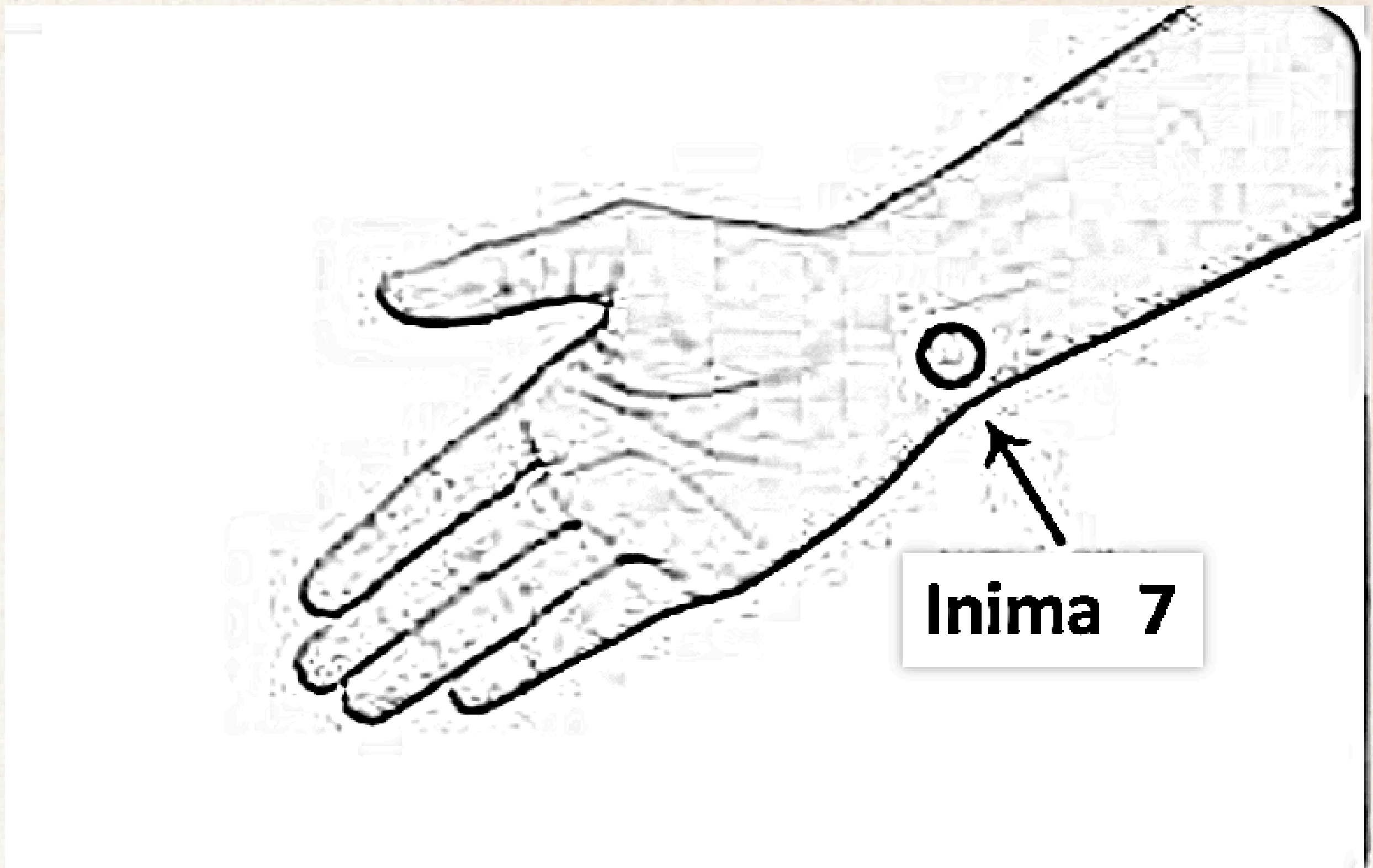
- **Localizare:** Acest punct se află la capătul pliului format între braț și antebraț atunci când cotul este îndoit la 90 de grade. Îl găsești spre partea exterioară a cotului, într-un loc ușor mai adâncit.
- **Beneficii:** Pe lângă efectul pozitiv în digestia alimentelor, stimularea punctului IG 11 poate ajuta și la reducerea anxietății și îmbunătățirea dispoziției.



Dr. Madalina Petre

Inimă 7 (I7)

- **Localizare:** Acest punct este situat pe o linie imaginară care pornește din interiorul degetului mic. Îl găsești imediat sub articulația încheieturii mâinii, într-o mică adâncitură.
- **Beneficii:** Reduce anxietatea și calmează mintea. Se crede că are un efect liniștitor asupra sistemului nervos, ajutând la ameliorarea stresului și la creșterea relaxării.
- **Atenție:** Acest punct este deosebit de eficient pentru constipație dacă este stimulat dimineața, timp de 1-2 minute, pe ambele mâini.



Dr. Madalina Petre

Stomac ST36

- **Localizare:** Se află la patru degete sub rotula genunchiului, în mușchiul tibial. Pentru o identificare mai ușoară, pune mâna opusă pe genunchi; degetul mic va indica locul punctului. Este prezent pe ambele picioare.
- **Beneficii:** Este unul dintre cele mai importante puncte pentru îmbunătățirea digestiei. Ajută, de asemenea, la combaterea oboselei fizice și mentale.



Dr. Madalina Petre

Intestin Gros IG4

- **Localizare:** Acest punct se află între degetul mare și degetul arătător, în mușchiul dintre cele două degete, la ambele mâini.
- **Beneficii:** Este frecvent utilizat pentru presopunctură și datorită efectelor calmante puternice asupra minții.
- **Atenție:** Este interzis femeilor însărcinate!



Dr. Madalina Petre

Uleiuri esențiale pentru masaj pe punctele de presopunctură în caz de constipație

Ulei esențial de ghimbir (Ginger oil)

- **Beneficii:** Ghimbirul este bine cunoscut pentru efectele sale benefice asupra digestiei și pentru reducerea senzației de greutate, dar poate fi util și în combaterea constipației. Acesta stimulează digestia și crește motilitatea gastrică, contribuind la prevenirea și tratarea constipației.

Ulei esențial de lămâie (Lemon oil)

- **Beneficii:** Uleiul esențial de lămâie este extrem de concentrat și bogat în antioxidanți puternici care îmbunătățesc digestia și reduc inflamațiile. Aceste efecte contribuie la o digestie mai fluidă și pot ajuta la eliminarea constipației. Un studiu a arătat că utilizarea uleiului de lămâie în masajele aromaterapeutice poate avea efecte pozitive asupra digestiei.

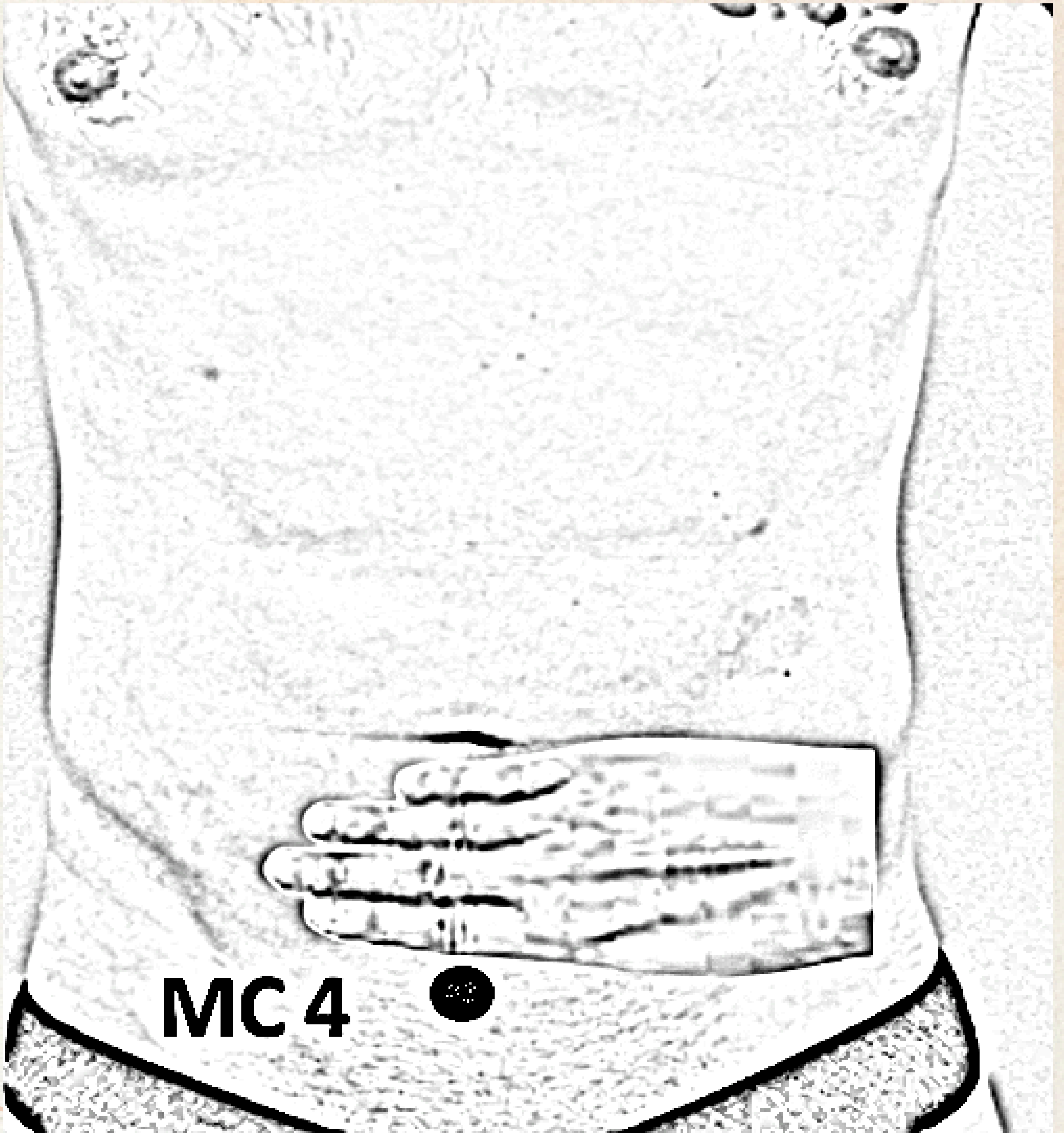
Ulei esențial de fenicul

- **Beneficii:** Cunoscut pentru proprietățile sale carminative, uleiul de fenicul este excelent pentru reducerea gazelor și balonării. Este o alegere ideală pentru susținerea digestiei și calmarea disconfortului abdominal.

Puncte de presopunctură utile pentru diaree

Meridian Central 4 (MC4)

- **Localizare:** La 4 degete transversale sub buric.
- **Beneficii:** Este considerat cel mai puternic punct pentru tonifierea energiei vitale a corpului și a sângelui, contribuind la întărirea corpului și a sufletului. Este un punct esențial pentru creșterea vitalității generale.



Dr. Madalina Petre

Meridian Central 6 (MC6)

- **Localizare:** La 2 degete transversale sub buric.

Ambele puncte au efecte similare, iar stimularea lor simultană poate crește eficiența acestora.



Dr. Madalina Petre

Uleiuri esențiale pentru masaj pe punctele de presopunctură în caz de diaree

Ulei esențial de oregano

- **Beneficii:** Uleiul esențial de oregano este unul dintre cele mai eficiente în combaterea diareei. Datorită conținutului său ridicat de antioxidanți, ajută la relaxarea organismului și contribuie la reglarea rapidă a scaunelor.

Ulei esențial de tea tree (arbore de ceai)

- **Beneficii:** Acest ulei esențial susține digestia corectă și ajută la reducerea senzației de scaune frecvente. Este util în reglarea funcțiilor digestive.

Ulei esențial de lavandă

- **Beneficii:** Uleiul esențial de lavandă poate reduce atât durerile din corp, cât și disconfortul asociat diareei, fiind de mare ajutor pentru calmarea generală a organismului.