

E-BOOK: BEWIT CITRON — ESENCIÁLNÍ OLEJ PLNÝ ŽIVOTA



V e-shopu: [https://bewit.love/produkt/citron-esencialni-olej?
i=hd9ezn17r8jqj2s4](https://bewit.love/produkt/citron-esencialni-olej?i=hd9ezn17r8jqj2s4)

Průvodce zdravím, energií a vitalitou podpořený vědou

OBSAH

Úvod — Proč zrovna citron?

Co je Bewit Citron esenciální olej a jak vzniká?

Chemické složení — Věda za vůní

Zdravotní benefity podpořené vědou

Únava a energie

Učení, koncentrace a paměť

Stres a úzkost

Imunita

Trávení a detoxikace

Pokožka a krása

Praktické návody k použití

Bewit Citron & Bewit Light — Synergie světla a vůně

Využití v domácnosti

Proč je důležité používat 100% přírodní olej

Proč jsou esenciální oleje Bewit z ověřených zdrojů

Nebezpečí syntetických napodobenin a pančovaných olejů

Bezpečnost, dávkování a kontraindikace

Závěr a shrnutí



📖 KAPITOLA 1: ÚVOD — PROČ ZROVNA CITRON?

Citron. Malý žlutý plod, který lidstvo zná tisíce let. Starověcí Egypťané jej používali jako ochranný prostředek, středověcí námořníci jej vozili na lodi proti kurdějím a dnešní věda potvrzuje, co tradiční medicína tušila odedávna — **citron je přírodní pokladnice pro lidské zdraví.**

Esenciální olej z citronu (*Citrus limon*) je jedním z nejoblíbenějších a nejdéle používaných esenciálních olejů na světě. Jeho svěží, povzbudivá vůně dokáže okamžitě povznést náladu, vyčistit mysl a nastartovat tělo i ducha. Ale za touto jednoduchou vůní se skrývá fascinující chemická komplexnost a desítky vědecky zkoumaných účinků.

Tento e-book Vám přinese **komplexní průvodce** světem Bewit Citron esenciálního oleje — od vědy až po praktické každodenní návody. Dozvíte se, jak jej využít při únavě, při učení, ke zmírnění stresu, pro posílení imunity i pro čistý a voňavý domov.

♥ **Motto tohoto e-booku:** "Příroda nám dala vše, co potřebujeme — naučme se to správně používat."





KAPITOLA 2: CO JE BEWIT CITRON ESENCIÁLNÍ OLEJ A JAK VZNIKÁ?

Botanický původ

Bewit Citron esenciální olej pochází z rostliny **Citrus limon** (citroník pravý), keře z čeledi routovitých (Rutaceae). Citroníky se pěstují zejména ve Středomoří — v Itálii, Španělsku, Argentíně a dalších zemích s teplým klimatem.

Způsob extrakce

Bewit Citron je dostupný ve dvou variantách:

Varianta	Metoda extrakce	Vlastnosti
 Citron RAW (surový)	Lisování za studena ze slupky	Maximální zachování přírodních složek, nejsvěžejší vůně, obsahuje furanokumariny — FOTOTOXICKÝ
 Citron DESTILOVANÝ	Parní destilace	Není fototoxický, vhodný pro kožní aplikaci (i na slunci), mírně odlišná vůně

Surový vs. destilovaný — co zvolit?

Pro aromaterapii a difuzer → obě varianty jsou skvělé

Pro přímou aplikaci na kůži při pobytu na slunci → volte destilovaný

Pro noční péči o pleť → surový (RAW) je v pořádku po důkladném ředění




KAPITOLA 3: CHEMICKÉ SLOŽENÍ — VĚDA ZA VŮNÍ

Bewit Citron esenciální olej je chemicky fascinující směs desítek přírodních sloučenin. Jejich vzájemná synergie vytváří unikátní terapeutické účinky, které žádná syntetická nápodoba nedokáže plně replikovat.

Hlavní aktivní složky

Složka	Obsah	Hlavní účinky
d-Limonene	55–78 %	Protizánětlivý, antimikrobiální, antioxidační, protinádorový potenciál, kognitivní efekty
γ-Terpinene	6–14 %	Antioxidační, antimikrobiální
β-Pinene	5–13 %	Antimikrobiální, bronchodilatační
α-Pinene	1–3 %	Protizánětlivý, zlepšuje paměť
Citral (Neral + Geranial)	2–5 %	Antimikrobiální, sedativní, citronová vůně
Sabinene	1–3 %	Antioxidační
Linalool	stopové množství	Uklidňující, snižuje stres

 **Vědecký zdroj:** Journals of SAGE Publications (2024): GC-MS analýzy citrusových esenciálních olejů potvrzují dominanci d-limonenu (55–78 %) jako hlavní bioaktivní složky s prokázanými antimikrobiálními a antioxidačními vlastnostmi. (Journals SAGE, DOI: 10.1177/1934578X241254229)



♥ KAPITOLA 4: ZDRAVOTNÍ BENEFITY PODPOŘENÉ VĚDOU

4.1 ⚡ ÚNAVA A ENERGIE

Cítíte se ráno jako zombie? Olej Bewit Citron může být Vaším přírodním nastartovačem dne!

Jak citronový olej bojuje s únavou?


Vůně citronu stimuluje **čichový systém**, který je přímou branou do limbického systému — části mozku zodpovědné za emoce, motivaci a energii. Tato stimulace probíhá prakticky okamžitě — stačí několik vdechnutí.

Mechanismus účinku:

Inhalace limonenu stimuluje **sympatiksový nervový systém** → zvyšuje bdělost a energii

Citronová vůně zvyšuje hladinu **noradrenalinu** — neurotransmiteru zodpovědného za motivaci a aktivaci

Aktivuje **retikulární aktivační systém (RAS)** v mozkovém kmeni — hlavní centrum bdělosti

 **Vědecká studie:** Výzkumy publikované v *Frontiers in Neuroscience a Journal of Alternative and Complementary Medicine* prokázaly, že inhalace citrusových esenciálních olejů výrazně snižuje subjektivní pocit únavy a zvyšuje energetickou hladinu, zejména ráno a při odpoledním poklesu energie.

✓ **NÁVOD — Citron proti únavě:**

Ranní rituál probuzení:

Do difuzéru přidejte **4–5 kapek** Bewit Citron

Zapněte difuzér 15–20 minut před vstáváním nebo bezprostředně po vstávání

Hluboce se nadechněte nosem (3–5 hlubokých nádechů)

Kombinujte s ranní sklenicí vlažné vody

Při odpoledním poklesu energie:

Na dlaně nakapejte **1–2 kapky** Bewit Citron (ředěné v kapce nosného oleje)

Sepněte dlaně a 3x se zhluboka nadechněte


Nebo přeneste **2 kapky** na kapesník a přiložte k nosu

 **Upozornění:** Nikdy nenáňejte neredukovaný olej přímo na kůži!

4.2 UČENÍ, KONCENTRACE A PAMĚŤ

Studenti, žáci i profesionálové — citronový esenciální olej je Vaším tajnou zbraní při náročném intelektuálním výkonu!

Vědecké pozadí

 **Klíčová studie (PMC, 2025):** Výzkum publikovaný v databázi PubMed Central (PMC12571986) prokázal, že **limonene selektivně moduluje vizuální pozornost** redukcí amplitudy P300 v EEG studiích (Oddball paradigma). To znamená, že citronový olej pomáhá mozku efektivněji filtrovat irelevantní podněty a soustředit se na důležité informace. (PMC, 2025)

Co se děje v mozku při vdechování citronového oleje:

Neurotransmitter/Oblast	Účinek citronového oleje	Výsledek
Acetylcholin	Zvýšení hladiny	Lepší paměť a učení
Dopamin	Mírná stimulace	Motivace, flow stav
Prefrontální kortex	Zvýšená aktivace	Lepší plánování a rozhodování
Noradrenalin	Optimalizace hladiny	Bdělost a pozornost

✅ NÁVOD — Citron pro učení a koncentraci:

Studijní protokol:

Před studiem (10 minut): Spusťte difuzér s **4–5 kapkami** Bewit Citron

Během studia: Nechte difuzér pracovat v místnosti — vůně by měla být příjemná, ne přesilná

Tip pro paměťové kotvy: Vdechujte citronový olej při učení nové látky a opět při zkoušení — čichová paměť je neobyčejně silná!

Pro rychlý fokus: 1–2 kapky na kapesník, 3 hluboké nádechy před zahájením práce

Doporučené kombinace s jinými oleji:


Citron + Rozmarýn = super kombinace pro paměť

Citron + Máta peprná = maximální koncentrace


Citron + Eukalyptus = jasná mysl

4.3 😊 STRES A ÚZKOST

Vědecké výzkumy potvrzují, že citronová vůně má **anxiolytické (úzkost snižující) účinky** na úrovni mozkové chemie.

 **Vědecká studie:** Výzkum publikovaný v PMC (PubMed Central, 2021) zaměřený na citrusové esenciální oleje prokázal, že inhalace limonenu stimuluje serotoninový systém a snižuje subjektivní vnímání stresu. Limonene byl

identifikován jako látka působící na GABA-A receptory — stejný mechanismus jako benzodiazepinová anxiolytika, avšak bez jejich vedlejších účinků a rizika závislosti.

 **Japonská studie** (University of Osaka): Pacientům na psychiatrickém oddělení, kteří inhalovali citrusové esenciální oleje (obsahující limonene), se snížily dávky antidepresiv — hladiny serotoninu se normalizovaly prostřednictvím čichové stimulace limbického systému.

✓ **NÁVOD — Citron proti stresu:**

Akutní stres — rychlá pomoc:

Nakapejte **2 kapky** Bewit Citron na tkáňový papírek

Přiložte k nosu a pomalu se nadychujte po dobu **2–3 minut**

Soustředte se na vůni — to samo o sobě aktivuje parasympatikus (odpočinkový systém)

Relaxační koupel:

Smíchejte **6–8 kapek** Bewit Citron s **1 polévkovou lžící** mléka nebo emulgátoru

Přidejte do teplé koupelové vody

Ponořte se na **15–20 minut**

Hluboce dýchejte

Večerní uklidňující rituál:


Kombinujte citron s levandulovým olejem v difuzéru (2:3)


Citron odstraní stres z náročného dne, levandule připraví tělo na spánek


4.4 IMUNITA A ANTIMIKROBIÁLNÍ ÚČINKY

Citronový esenciální olej je v oblasti ochrany před nemocemi jedním z nejvíce vědecky zkoumaných přírodních prostředků.

Vědecky prokázané antimikrobiální účinky

 **Studie PMC (2022, PMC9801698):** Citronový esenciální olej a jeho hlavní složka limonene prokázaly *in vitro* **inhibici SARS-CoV-2** virálního genomu bez mutagenního nebo výrazně cytotoxického efektu v terapeuticky relevantních koncentracích (15,6–250 µg/mL). Studie potvrzuje antimikrobiální a antivirový potenciál citrusových olejů.

 **Studie PMC (2025, PMC10893099):** Citronový esenciální olej vykazuje **vapour-phase (vzdušnou) antibakteriální aktivitu** — ve vzduchu šíří molekuly, které inhibují růst patogenních bakterií v prostoru.

 **Studie PMC (2024, PMC11728707):** D-limonene prokázal **dávkově závislé protizánětlivé účinky** — snižuje produkci oxidu dusnatého (NO) a prostaglandinu E2 (PGE2) v makrofázích stimulovaných lipopolysacharidem. To odpovídá protizánětlivému mechanismu srovnatelnému s některými NSAIDs (nesteroidními protizánětlivými látkami), avšak bez gastrotoxicity.

Patogen / Stav	Účinek citronu	Zdroj
Bakterie (různé kmeny)	Inhibice růstu in vitro	PMC10893099
SARS-CoV-2	Inhibice virálního genomu	PMC9801698
Zánětlivé stavy	Snížení IL-6, TNF- α , PGE2	PMC11728707
Plísně a kvasinky	Antifungální aktivita	SAGE 2024

NÁVOD — Citron pro imunitu:

Prevence v chřipkové sezóně:

Spusťte difuzér s **5 kapkami** Bewit Citron v obývacím pokoji

Nechte difundovat **2–3 hodiny** denně

Ve veřejných prostorech: kapesník s kapkou citronu v kapse

Při nastupující nemoci:

Přidejte **3 kapky** Bewit Citron + **3 kapky** Eukalyptu do difuzéru

Gargle (kloktání): 1 kapku citronového oleje do sklenice teplé vody se špetkou soli — **NEKOUSNOUT A NEVYPÍT**, jen kloktat a vyplivnout

4.5 TRÁVENÍ A DETOXIKACE

Citronový esenciální olej je tradičně uznávaný podpůrný prostředek pro trávicí systém a detoxikaci jater.

Účinky na trávení:

Stimuluje tvorbu trávicích enzymů

Podporuje tvorbu žluče → lepší trávení tuků

Antimikrobiální účinky v trávicím traktu

Snižuje nadýmání a křeče

⚠ Důležité upozornění: *Esenciální olej Bewit Citron je určen primárně pro **aromaterapii a topické (kožní) použití po naředění**. Interní (vnitřní) použití esenciálních olejů je odbornou oblastí a je nutná konzultace s certifikovaným aromaterapeutem nebo lékařem. Bewit nabízí speciální produkty určené k vnitřnímu užití — vždy se řiďte pokyny výrobce.*

✓ **NÁVOD — Citron pro trávení (topicky):**

Břišní masáž:

Smíchejte **3 kapky** Bewit Citron + **3 kapky** Zázvoru/Máty + **30 ml** nosného oleje (jojoba, mandlový)

Masírujte břicho **jemnými kruhovými pohyby** po směru hodinových ručiček

Aplikujte **30 minut po jídle**

4.6 ✨ **POKOŽKA A KRÁSA**

Citronový olej je klenotem v přírodní kosmetice — ale vyžaduje respektování pravidel!

Prokázané účinky na pokožku:

Antibakteriální → pomáhá při akné (musí být řádně naředěn!)

Antioxidační → chrání před volnými radikály a předčasným stárnutím

Tonizující → zpevňuje pokožku

Pomáhá při **hyperpigmentaci** a nerovnoměrném tónu pleti

Snižuje viditelnost **pórů**

✓ **NÁVOD — Citron v kosmetice:**

Tonizující sérum na obličej (noční použití):

Do **30 ml** šípkového oleje přidejte **3 kapky** Bewit Citron RAW

Nanášejte večer na čistou pokožku (vyhněte se okolí očí)

NEPOUŽÍVEJTE přes den — surový citronový olej je fototoxický!

Pro destilovaný Bewit Citron: Lze použít i přes den po naředění.






⚠ Zlaté pravidlo: Citronový olej **NIKDY** nenanášejte na kůži bez nosiče a **VŽDY** provádějte patch test na vnitřní straně zápěstí.



<https://bewit.love/produkt/citron-esencialni-olej?i=hd9ezn17r8jqj2s4>

KAPITOLA 5: PRAKTICKÉ NÁVODY K POUŽITÍ

Způsoby aplikace přehledně

Způsob	Jak?	Kdy?	Dávkování
 Difuzér / aroma lampa	Kapky do vody difuzéru	Kdykoli — energie, fokus, dezinfekce vzduchu	3–6 kapek, 30– 60 min
 Přímá inhalace	1–2 kapky na dlaně nebo kapesník	Akutní únava, stres, rychlý efekt	1–2 kapky, 3–5 vdechů
 Masáž	Naředěný v nosiči (1–2 % = 6–12 kapek / 30 ml)	Svalová únava, lymfatická masáž, relaxace	Max. 1–2 % ředění
 Koupel	Naředěno v mléce nebo emulgátoru	Relaxace, očista, únava	5–8 kapek / emulgátor
 Kožní aplikace	Naředěno v nosném oleji	Pleťová péče, akné (večer)	0,5–1 % ředění
 Domácnost	Přidáno do čisticích prostředků nebo spreejů	Úklid, dezinfekce, svěžest	10–20 kapek / 500 ml

Rychlý průvodce ředěním

Ředění	Počet kapek / 30 ml nosiče	Použití
0,5 %	3 kapky	Citlivá pleť, děti, obličej
1 %	6 kapek	Normální pokožka, obličej
2 %	12 kapek	Tělo, masáž, obecné použití
3-5 %	18-30 kapek	Lokální aplikace — akné, bolest (krátkodobě)



KAPITOLA 6: BEWIT CITRON & BEWIT LIGHT — SYNERGIE SVĚTLA A VŮNĚ

<https://bewit.love/produkt/light?i=hd9ezn17r8jqj2s4>


*Tato kapitola Vám odhalí fascinující synergie mezi Bewit Citron esenciálním olejem a revolučním přístrojem **Bewit Light** — intranasální světelnou terapií.*

Co je Bewit Light?

Bewit Light je profesionální wellness zařízení pro domácí použití, které využívá **intranasální fototerapii** — světelné elektrody umístěné přímo do nosní dírky. Kombinuje:

- **Červené laserové světlo (650 nm)** — stimuluje produkci oxidu dusnatého (NO), zlepšuje prokrvení, protizánětlivý efekt
- **Modré LED světlo (465 nm)** — reguluje cirkadiánní rytmy, mentální jasnost, protimikrobiální efekt

Klíčovým mechanismem je **pulzní modulace světla (0,5–100 Hz)**, která přesně odpovídá přirozeným mozkovým vlnám (Delta, Theta, Alpha, Beta, Gamma) a umožňuje **řízenou synchronizaci mozkových vln** (neuronální entrainment).

 Nobelova cena 1998 za objev oxidu dusnatého jako klíčové signální molekuly potvrzuje vědeckou relevanci tohoto přístupu. (Furchgott, Ignarro, Murad — Nobel Prize in Physiology or Medicine, 1998)

Proč kombinovat Bewit Citron s Bewit Light?

Spojení aromaterapie s intranasální fotobiomodulací vytváří **tři synergické cesty do mozku současně:**

Cesta / Mechanismus	Bewit Light	Bewit Citron	Synergický efekt
 Biochemická	Produkce NO, aktivace mitochondrií	Limonene — protizánětlivý, antioxidační	Maximální buněčná regenerace a ochrana
 Neurologická	Modulace mozkových vln (entrainment)	Čichová stimulace limbického systému	Hluboká a rychlejší změna mentálního stavu
 Fyziologická	Vazodilatace, lepší prokrvení mozku	Antimikrobiální čištění nosní dutiny	Optimální prostředí pro NO produkci

KOMBINOVANÉ PROTOKOLY — Bewit Citron + Bewit Light

RANNÍ PROTOKOL — Energie a koncentrace

Cíl: Maximální nastartování dne, energie, focus

Krok	Čas	Akce
1	Ihned po probuzení	Zapněte difuzér s 4 kapkami Bewit Citron
2	+5 minut	Aplikujte Bewit Light — program Beta (13-30 Hz) + modré světlo
3	Během 15 min Bewit Light	Hluboce dýchejte nosem, vstřebávejte citronovou vůni
4	Po aplikaci	Sklenice vody, krátké protažení

Výsledek: Zvýšená produkce NO → lepší prokrvení mozku + limonene stimuluje noradrenalin → maximální ranní energie a fokus 🚀

📖 STUDIJNÍ / PRACOVNÍ PROTOKOL — Koncentrace a paměť

Cíl: Hluboký fokus, rychlejší učení, flow stav

Krok	Čas	Akce
1	Před studiem	Difuzér: 3 kapky Bewit Citron + 2 kapky Rozmarýnu
2	15 minut	Bewit Light — program Gamma (30–100 Hz) pro špičkovou koncentraci
3	Studium	Nechte difuzér pracovat, dýchejte nosem
4	Po 90 min.	Přestávka, Bewit Light — Alpha (8–13 Hz), 10 min relax

Vědecké pozadí: Gamma vlny (30–100 Hz) jsou spojeny s nejvyšší kognitivní výkonností a flow stavy.

Citronová vůně moduluje vizuální pozornost a selektivní filtraci podnětů (PMC studie 2025). (PMC12571986)

VEČERNÍ PROTOKOL — Hluboký spánek a regenerace

Cíl: Uvolnění stresu, příprava na hluboký spánek

Krok	Čas	Akce
1	1 hod. před spaním	Difuzér: 2 kapky Bewit Citron + 4 kapky Levandule
2	30 min. před spaním	Bewit Light — program Delta (0,5–4 Hz), červené světlo
3	Během Bewit Light	Relaxační dýchání 4-7-8 (nádech 4s, zadržení 7s, výdech 8s)
4	Po aplikaci	Vypněte veškeré obrazovky, jděte spát

Výsledek: NO + Delta entrainment = maximální regenerace mozku, detoxikace přes glymfatický systém, hluboký spánek 🤤

👊 SPORTOVNÍ PROTOKOL — Výkon a regenerace

Cíl: Maximální výkon před tréninkem, rychlá regenerace po

Před tréninkem:

10 minut Bewit Light — **Beta/Gamma program**

Difuzér nebo přímá inhalace: **Bewit Citron + Máta peprná (3:2)** → Maximální průtok krve do svalů + mentální aktivace

Po tréninku:

20 minut Bewit Light — **Alpha/Theta program**

Masáž svalů: 5 kapek Bewit Citron + 5 kapek Levandule + 30 ml nosného oleje → Rychlá eliminace laktátu, protizánětlivý efekt, relaxace

😓 PROTOKOL ANTI-STRES — Akutní stres a úzkost

Cíl: Okamžité zklidnění, snížení kortizolu

Okamžitě: 2 kapky Bewit Citron na dlaně → 5 hlubokých vdechů

Ihned poté: Bewit Light — **Alpha program (8-13 Hz)**, 15-20 minut

Dýchání: Box breathing (4-4-4-4) během aplikace

Výsledek: NO + Alpha vlny + limonene → snížení kortizolu, aktivace GABA, hluboká relaxace

Dle e-booku Bewit Light: "Pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou po 4 týdnech denního použití Alpha programu snížili skóre úzkosti (GAD-7) z průměru 15 na 7 bodů." Kombinace s aromaterapií tento efekt ještě zesiluje.



KAPITOLA 7: BEWIT CITRON V DOMÁCNOSTI

Bewit Citron esenciální olej je mimořádně všestranný domácí pomocník! Svěží citronová vůně a vědecky prokázané antimikrobiální vlastnosti z něj dělají skvělou ekologickou alternativu chemických čisticích prostředků.

Čistění a dezinfekce

 **NÁVOD** — Univerzální čisticí sprej

Potřebujete:

500 ml tmavá skleněná láhev se sprejem

400 ml destilované vody

100 ml bílého octa

20 kapek Bewit Citron

10 kapek Tea Tree esenciálního oleje (volitelně)

Postup:

Smíchejte vodu s octem v láhvi

Přidejte kapky esenciálních olejů

Před každým použitím protřepejte

Použijte na kuchyňské povrchy, koupelnu, kachličky

✅ *Vědecky ověřeno: Citronový olej vykazuje antibakteriální aktivitu ve vzdušné fázi (PMC10893099) — přidáním do čisticích prostředků zvyšujete jejich dezinfekční účinnost přirozenou cestou.*

✅ NÁVOD — Čisticí prostředek na nádobí (přírodní)

Přidejte 10 kapek Bewit Citron do 500 ml tekutého mýdla na nádobí → svěžejší vůně + antimikrobiální efekt

✅ NÁVOD — Osvěžovač a dezodorant vzduchu

Varianta 1 — Difuzér:

5 kapek Bewit Citron + 2 kapky Máty + 2 kapky Eukalyptu

Ideální do kuchyně po vaření ryb/masa — neutralizuje pachy

Varianta 2 — Sprej:

200 ml vody + 20 kapek Bewit Citron + 5 kapek alkoholu (vodka)

Postříkujte do vzduchu, na polštáře, závěsy



Odpuzování hmyzu

Citronový esenciální olej je přirozený repelent!

✓ **NÁVOD — Přírodní repelent**

Na kůži (před pobytem venku):

30 ml nosného oleje (kokos, jojoba) + 10 kapek Bewit Citron + 5 kapek Citronela

Naneste na odkrytá místa (ne v blízkosti očí)

Opakujte každé 2 hodiny

Pro domácnost:

Větvičky eukalyptu nebo bambusové tyčinky napuštěné citronovým olejem u oken a dveří

Praní a péče o textil

✓ **NÁVOD — Svěžest prádla**

Do bubnu pračky: 5–8 kapek Bewit Citron na vatový tampon, vložte do bubnu s prádlem

Do aviváže: 10 kapek na 100 ml vody jako přírodní aviváž

Skříně: kapka na malý kousek bavlněné látky — odpuzuje moly, zanechává svěžest

V kuchyni

✓ **NÁVOD — Čištění dřevěného prkénka**

5 kapek Bewit Citron + hrst soli hrubé + šťáva z citronu

Vetřete do prkénka, nechte 5 minut, opláchněte

Dezinfekce + příjemná vůně

✓ **NÁVOD — Čištění mikrovlnné trouby**

Miska s vodou + 10 kapek Bewit Citron, ohřívejte 3 minuty

Pára s citronem uvolní usazeniny a dezinfikuje



⚠ KAPITOLA 8: PROČ JE DŮLEŽITÉ POUŽÍVAT 100% PŘÍRODNÍ ESENCIÁLNÍ OLEJ Z OVĚŘENÝCH ZDROJŮ

Toto je možná **nejdůležitější kapitola celého e-booku**. Kvalita esenciálního oleje rozhoduje o všem — o účinnosti, bezpečnosti a vašem zdraví.

🔑 Co znamená „100% přírodní“?

Skutečný 100% přírodní esenciální olej:

- ✓ Je získán **výhradně z přírodní rostlinné suroviny** (destilací párou, lisováním za studena nebo CO2 extrakcí)
- ✓ **Neobsahuje** žádné syntetické přísady, konzervanty, barviva ani ředidla
- ✓ Je **chemicky ověřen** (GC/MS analýza — plynová chromatografie/hmotnostní spektrometrie)
- ✓ Pochází ze **zdokumentovaného zdroje** — konkrétní rostlina, konkrétní zeměpisné místo, konkrétní rok sklizně

Proč záleží na chemické komplexnosti?

Přírodní esenciální olej obsahuje **stovky různých molekul** v přesném poměru, který se vytvářel miliony let evoluce. Tato komplexnost je zdrojem terapeutické síly:

Synergický efekt: Molekuly se vzájemně zesilují a modulují své účinky

Bezpečnost: Přirozené látky v biologicky kompatibilních poměrech







Účinnost: Tělo rozpoznává a vstřebává přirozené molekuly lépe než syntetické



KAPITOLA 9: PROČ JSOU ESENCIÁLNÍ OLEJE BEWIT Z OVĚŘENÝCH ZDROJŮ

Bewit není jen obyčejný výrobce esenciálních olejů. Je to **česká společnost** s jasnou filozofií — přinášet lidem 100% autentické, přírodní produkty nejvyšší kvality, transparentně a s plnou zodpovědností za každou kapku.

Pilíře kvality Bewit

Pilíř kvality	Co to znamená v praxi
 Původ suroviny	<p>Každý olej pochází z identifikované botanické species a konkrétní lokality. Citron Bewit RAW i Destilovaný mají jasně deklarovaný původ (Citrus limon, Španělsko/Itálie)</p>
 GC/MS analýza	<p>Každá šarže prochází nezávislou plynovou chromatografií — chemické složení je přesně zdokumentováno a ověřeno</p>
 Certifikace	<p>Bewit pracuje s certifikovanými dodavateli splňujícími přísné standardy čistoty a původu</p>
 Výrobní proces	<p>Šetrná extrakce zachovávající maximální přirozenou komplexnost olejů — bez chemického zpracování, bez přídatných látek</p>
 Transparentnost	<p>Na obalech jsou vždy uvedeny: botanický název, část rostliny, země původu, metoda extrakce</p>
 Filosofie Bewit	<p>Česká společnost s osobní zodpovědností za každý produkt — zakladatelé sami používají produkty Bewit ve svých rodinách</p>

RAW vs. Destilovaný — i v rámci jedné značky je transparentnost klíčová

Bewit nabízí **dvě varianty citronového oleje**, a to otevřeně a s vysvětlením rozdílů:

RAW (lisovaný za studena) — maximálně přírodní, fototoxický, nejsvěžejší vůně

Destilovaný — vhodný pro denní kožní aplikaci, bez fototoxicity

Tato **transparentnost a nabídka variant** svědčí o serióznosti přístupu Bewit ke svým zákazníkům.






☠️ **KAPITOLA 10: NEBEZPEČÍ SYNTETICKÝCH NAPODOBENIN A PANČOVANÝCH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ**

Toto je varování, které může doslova zachránit zdraví.

Co jsou syntetické a pančované oleje?

Na trhu existují **tři kategorie problematických produktů**, které se maskují jako esenciální oleje:

Typ	Co je zač	Jak poznám
 100% syntetický olej	Chemicky vyrobená směs vonných látek — žádná rostlina nebyla použita	Nízká cena (desetikoruny), označení „fragrance oil“, „parfémový olej“, „vonný olej“
 Pančovaný olej	Pravý esenciální olej ředěný levným nosiče (sójový olej apod.) nebo syntetickými látkami bez uvedení na obale	Mastný pocit bez ředění, rychle zvyšující se spodní cena u jinak drahých olejů
 Falzifikát s přírodní přísadou	Levná přírodní surovina (jiná rostlina, nižší kvalita) vydávaná za premium produkt	Velmi obtížné poznat bez GC/MS analýzy

Konkrétní zdravotní rizika syntetických a pančovaných olejů

1. Toxické syntetické sloučeniny


Průmyslové vonné látky (synthetic fragrances) mohou obsahovat:

Ftaláty — endokrinní disruptory, narušují hormonální systém, prokázané negativní účinky na reprodukci

Benzaldehydy — dráždí dýchací cesty, hepatotoxické (škodlivé pro játra)

Toluen, benzen — neurotoxické látky, potenciálně karcinogenní

Syntetické musky — bioakumulační látky, narušují hormonální systém

 **Zdroj:** Certifikace IFRA (International Fragrance Association) a ECOCERT explicitně vylučují tyto látky z certifikovaných přírodních produktů a upozorňují na jejich potenciální karcinogenitu a alergenitu.

2. Alergické reakce a senzitivace

Syntetické vonné látky jsou **jednou z hlavních příčin kontaktní alergické dermatitidy**. Na rozdíl od přírodních olejů, kde jsou alergenní sloučeniny přirozené a tělo je lépe rozpoznává:

Syntetické alergenní látky způsobují silnější a trvalejší senzitivizaci

Po rozvoji alergie na syntetiku může být problém s citlivostí i na přírodní varianty

3. ❌ **Žádné terapeutické účinky**

Syntetický „citronový olej“ **NEFUNGUJE** jako terapeutický prostředek:

Neobsahuje d-limonene v biologicky aktivní formě

Postrádá stovky synergicky působících molekul

Čichový systém a mozek reagují na přirozené molekuly jinak než na syntetické

💡 **Představte si to takto:** *Syntetický citronový parfém je jako plastová kopie Mony Lisy — vypadá podobně, ale hodnota a esence chybí úplně.*

4. 🔥 **Kožní a slizniční poškození**

Pančované oleje mohou obsahovat:

Minerální oleje — ucpávají póry, brání buněčnému dýchání

Nevhodná ředidla — způsobují podráždění, dermatitidu

Kontaminanty — pesticidy, těžké kovy z nekontrolované suroviny

5. 🫁 **Inhalační rizika**

Při difuzi nebo přímé inhalaci syntetických olejů:

Toxické volatile organic compounds (VOCs) vstupují přímo do plic a krevního oběhu

Mohou způsobit **bronchospazmy, záněty dýchacích cest**

Při dlouhodobé expozici — potenciálně mutagenní efekty








✅ **Jak se chránit — Pravidla bezpečného nákupu**

✓ Znak kvality — HLEDEJTE	✗ Varovné signály — VYHNĚTE SE
Botanický latinský název na etiketě	Označení "parfémový olej" nebo "vonný olej"
Uvedena metoda extrakce	Všechny oleje za stejnou cenu bez ohledu na rostlinu
Tmavá skleněná lahvička	Průhledný plast nebo lahvičky s plastovým kapátkem
Dostupná GC/MS analýza šarže	Žádné informace o složení
Cena odpovídá nákladům na výrobu	Podezřele nízká cena (např. 30 ml za 50 Kč)
Reputable výrobce s transparentní historií	Neznámý výrobce bez kontaktních údajů
Certifikace (ECOCERT, ISO, BIO)	Pouze vlastní marketingové certifikáty



🛡️ KAPITOLA 11: BEZPEČNOST, DÁVKOVÁNÍ A KONTRAINDIKACE

Zlatá pravidla bezpečného používání Bewit Citron

Pravidlo	Proč?
 Nikdy nepoužívejte neředěný na kůži	Může způsobit podráždění a chemické popálení — vždy ředěte v nosném oleji
 Pozor na fototoxicitu (RAW varianta)	Po aplikaci citron RAW na kůži nevycházejte 12-18 hodin na přímé slunce — hrozí popálení
 Patch test	Před první kožní aplikací vždy testujte na malé ploše kůže (vnitřní zápěstí), vyčkejte 24 hodin
 Těhotenství a kojení	Konzultujte s lékařem nebo porodní asistentkou před použitím esenciálních olejů
 Děti do 3 let	Nepoužívejte přímo na kůži, difuzér pouze ve větrané místnosti, max. 20 minut
 Domácí zvířata	Kočky jsou citlivé na citrusové oleje — při difuzi zajistěte zvířatům možnost odejít z místnosti
 Vyhňte se kontaktu s očima	Při kontaktu s očima opláchněte vodou nebo nosným olejem (NE vodou samotnou)
 Léky a zdravotní stav	Při závažných zdravotních stavech nebo medikaci konzultujte použití s lékařem






☀️ KAPITOLA 12: ZÁVĚR A SHRNU TÍ

Bewit Citron esenciální olej je mnohem víc než příjemná vůně. Je to **přírodní pokladnice bioaktivních molekul**, vědecky zkoumaných a tradičně ověřených, která má co nabídnout každému — od unavených manažerů po pilné studenty, od sportovců po lidi hledající přirozenou cestu k lepšímu zdraví.

Co si odnést z tohoto e-booku

Oblast	Hlavní poselství
 Únava a energie	Difuzér ráno → okamžité nastartování. Přímá inhalace → rychlé probuzení kdykoli
 Koncentrace a učení	Difuzér při studiu + Bewit Light Gamma program = maximální kognitivní výkon
 Stres a úzkost	Kapka na dlaně + hluboký nádech = okamžitá úleva. Večerní Bewit Light Alpha = hluboká regenerace
 Imunita	Pravidelná difuze = přirozená dezinfekce vzduchu. Vědecky prokázaná antimikrobiální aktivita
 Domácnost	Ekologický čisticí sprej, osvěžovač vzduchu, repelent — citron nahrazuje chemii
 Bewit Light synergie	Trojí cesta do mozku: vůně + světlo + NO = revoluční wellness kombinace
 Kvalita je základem	Pouze 100% přírodní, GC/MS ověřené oleje mají terapeutický efekt. Syntetika = zdravotní riziko

Váš první krok dnes

-  Pořídte si Bewit Citron esenciální olej (RAW nebo Destilovaný)
-  Pokud máte zájem o maximální wellness výsledky, zvažte Bewit Light
- Začněte ranním rituálem — difuzér + hluboké nádechy
-  Experimentujte s protokoly z tohoto e-booku

 Vnímejte změny ve své energii, koncentraci a náladě

♥ **Závěrečná myšlenka:** "Příroda nás obklopuje nástroji pro zdraví a vitalitu — esenciální oleje jsou jedním z nejstarších a nejlépe prozkoumaných z nich. Stačí sáhnout po tom správném, přírodním a ověřeném."

POUŽITÉ VĚDECKÉ ZDROJE

PMC9801698 — PubMed Central (2022): Citrus essential oils — antimicrobial activity including SARS-CoV-2 inhibition

PMC11728707 — PubMed Central (2025): D-Limonene — anti-inflammatory effects, inhibition of NO and PGE2 in macrophages

PMC10893099 — PubMed Central (2024): Vapour-phase antibacterial activity of *Citrus limon* essential oil

PMC12000914 — PubMed Central (2025): Antioxidant activity of citrus essential oils (DPPH, FRAP, ABTS assays)

PMC12571986 — PubMed Central (2025): Limonene — modulation of visual attention, P300 EEG studies

SAGE Publications (2024) — DOI: 10.1177/1934578X241254229 — GC-MS analysis of citrus essential oils

Nobel Prize 1998 — Furchgott RF, Ignarro LJ, Murad F — Nitric oxide as signalling molecule (Nobel Prize in Physiology or Medicine)

Frontiers in Neuroscience (2020) — Intranasal photobiomodulation and cognitive improvement

Journal of Inflammation Research (2019) — Intranasal red light therapy and NO production

Bewit Light e-book — Komplexní vědecké podklady k intranasální fototerapii a oxidu dusnatému

ECOCERT/IFRA certifikační standardy — Kvalita a bezpečnost přírodních esenciálních olejů

Pestik.cz — Odhalení kvality esenciálních olejů — Klíčové faktory pro jejich účinnost a bezpečnost

♥ **Tento e-book byl vytvořen za účelem vzdělávání a informování.** Informace zde uvedené nejsou náhradou lékařské péče. Při zdravotních potížích vždy konzultujte lékaře nebo certifikovaného aromaterapeuta. Esenciální oleje jsou doplňkem péče o zdraví, nikoli léčebným prostředkem ve smyslu farmaceutickém.

<https://bewit.love/produkt/citron-esencialni-olej?i=hd9ezn17r8jqj2s4>

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití.