

# BEWIT ALG — DÝCHEJ SVOBODNĚ



## Kompletní průvodce přírodní cestou k životu bez alergie

<https://bewit.love/produkt/alg-esencialni-olej?i=MiroslavTumpach>

*Tvoje jaro. Tvůj vzduch. Tvoje svoboda.*

*„Nikdy jsem nevěřila, že existuje něco, co mi pomůže víc než prášky z lékárny. Pak jsem jednoho večera otevřela lahvičku BEWIT ALG. A všechno se změnilo.“ — Lenka, 38 let, Praha*

## KOMPLETNÍ OBSAH

### ČÁST I — PŘÍBĚH

 Příběh Lenky — Jak jedna lahvička změnila celé jaro (*storytelling*)

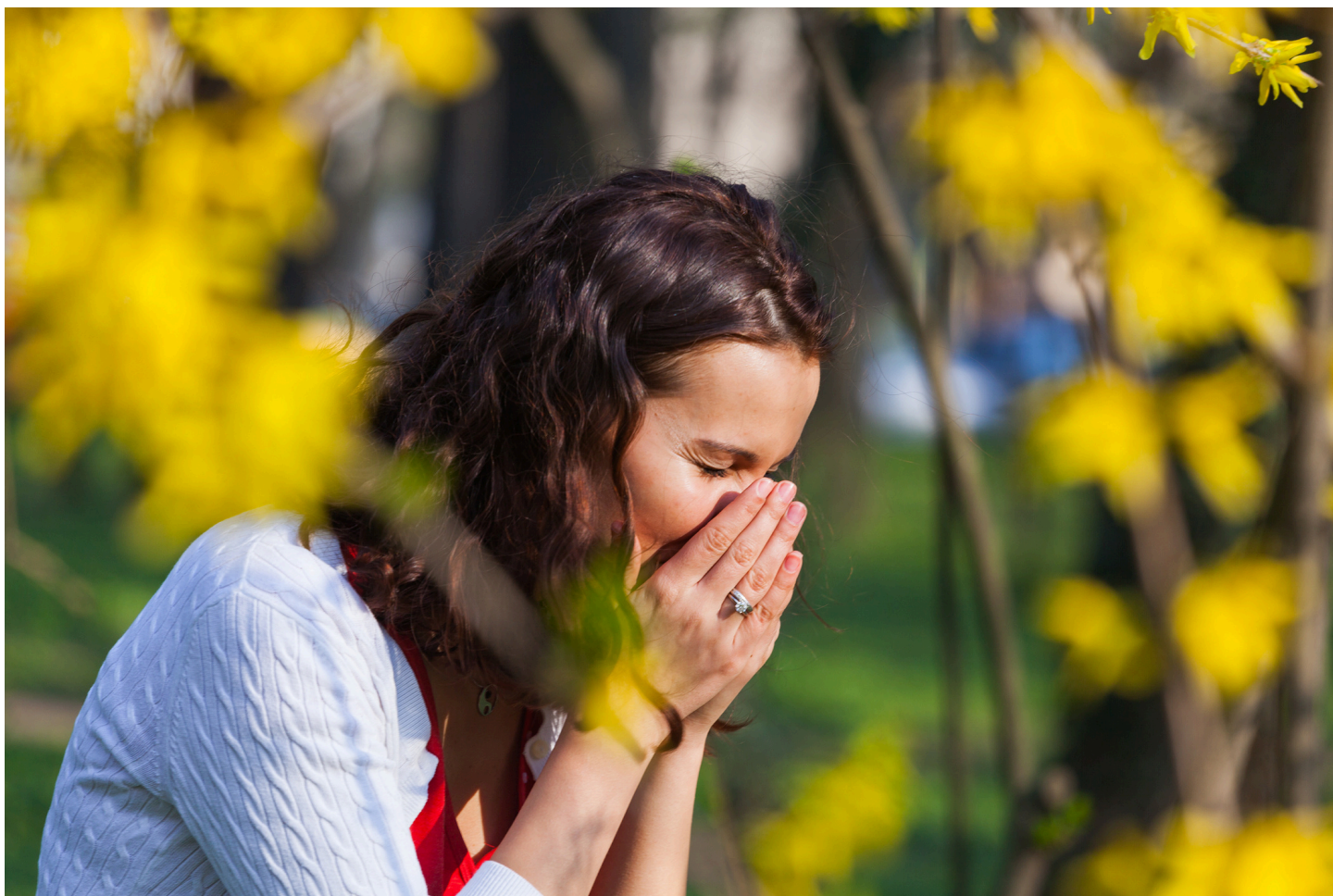
**ČÁST II — POZNÁNÍ** 2. 🧴 Co je BEWIT ALG? 3. 📖 16 olejů — Síla každé složky 4. 🧠 Jak ALG funguje při jarní alergii?

**ČÁST III — PRAKTICKÝ PRŮVODCE** 5. 📄 6 způsobů použití — krok za krokem 6. ⚠️ 7 nejčastějších chyb při používání esenciálních olejů na alergii

**ČÁST IV — TRANSFORMACE** 7. 📅 21denní plán používání ALG — „Jarní restart“ 8. 🆘 Bonusový alergický SOS protokol

**ČÁST V — ZÁVĚR** 9. 💬 Časté otázky (FAQ) 10. 🌸 Závěr — Tvoje jaro začíná dnes 11. 📎 Dodatek: ALG + přístroj BEWIT Light

## ČÁST I — PŘÍBĚH



### 🌸 KAPITOLA 1: Příběh Lenky — Jak jedna lahvička změnila celé jaro

*Březnové pondělní ráno, rok 2024.*

Lenka se probudila a ještě než otevřela oči, věděla, že to přišlo. Ten pocit znala. Každý rok. Patnáct let po sobě.

Nos ucpaný tak, že při nádechu slyšela pískání. Oči, které pálily, jako by do nich někdo nasypal písek. A v krku ten zvláštní suchý škrábanec — jako první varovný výstřel pylové sezóny.

„**Zase,**“ pomyslela si a sáhla po krabičce antihistaminik na nočním stolku. Jako každý březen. Jako každý duben. Jako každý květen.

Spolkla tabletu. Zapila vodou. A věděla, co přijde: hodinu bude v pohodě, pak přijde ospalost, zamlžené myšlení, pocit, že jí někdo nasadil vatovou čepici na hlavu. Celý den jako zombie. A večer? Večer se nos stejně zase ucpe.

## 15 let ve smyčce

Lenčin příběh není výjimečný. Je to příběh **2,5 milionu Čechů**, kteří každé jaro procházejí stejným kolotočem:

Ráno: tableta

Dopoledne: chvilková úleva

Odpoledne: únava, nesoustředěnost, oteklé oči

Večer: zoufalství, že zítra to bude stejné

Lenka zkoušela všechno. Kapky do nosu, spreje, homeopatika, desenzibilizaci. Některé věci pomáhaly víc, některé míň. Ale vždycky to bylo o tom samém: **potlačit symptomy. Maskovat. Tlumit. Přežít.**

Nikdy to nebylo o tom **skutečně dýchat svobodně.**

## Ten večer, kdy se všechno změnilo

Jednoho dubnového večera byla Lenka u kamarádky Petry na čaji. Kýchala. Smrkala. Omlouvala se.

Petra beze slova vstala, odešla do koupelny a vrátila se s malou lahvičkou. Tmavé sklo. Zelený štítek. Nápis: **BEWIT ALG.**

„*Kápní si dvě kapky do dlaně, přilož k nosu a dýchej,*“ řekla Petra.

Lenka to udělala. Spíš ze slušnosti než z víry.

**První nádech:** Intenzivní, svěží, hluboký. Eukalyptus s mátou pronikly rovnou do dutin.

**Druhý nádech:** Nos se začal uvolňovat. Jako kdyby někdo pootevřel ventil.

**Třetí nádech:** Levandule, kadidlo, něco jemného — celé tělo se uvolnilo. Ramena klesla dolů.

**Za minutu:** Lenka se nadechla plnými plícemi. Poprvé za tři týdny. Bez pípy. Bez pískání. Bez boje.

Podívala se na Petru a v očích měla slzy. Ne od alergie. Od úlevy.

„Co... co to je?“ zašeptala.

„To je příroda, Leni. Šestnáct olejů. Nic víc.“

## Co následovalo

Lenka si ten večer objednala svou první lahvičku BEWIT ALG. Začala s ní pracovat každý den — ráno difuzér, přes den inhalace, večer pár kapek na polštář.

**Po 3 dnech** přestala brát jednu ze dvou tablet antihistaminik.

**Po 10 dnech** přestala brát obě. Poprvé za 15 let.

**Po 21 dnech** šla na procházku parkem plným kvetoucích bříz. Bez kapesníku. Bez spreje. Bez strachu.

Seděla na lavičce pod třešní a plakala. Protože jaro bylo krásné. A ona to konečně cítila.

*„Neslibuju ti zázrak. Slibuju ti, že existuje přírodní cesta, která stojí za to, abys ji vyzkoušel/a. BEWIT ALG byl moje cesta. Možná bude i tvoje.“ — Lenka*

**⚠** *Lenčin příběh je ilustrační a inspirativní. Každý organismus je jiný. Esenciální oleje nejsou léky a nenahrazují lékařskou péči. Vždy konzultuj svůj zdravotní stav s odborníkem.*

## ČÁST II — POZNÁNÍ



## **KAPITOLA 2: Co je BEWIT ALG?**

**BEWIT ALG** je prémiová synergická směs **16 přírodních esenciálních olejů**, vytvořená v české laboratoři BEWIT v Ostravě. Je navržena speciálně pro **podporu dýchacího systému a celkovou harmonizaci organismu** — obzvláště cenná je v období jarních pylových alergií.

### **Co dělá ALG výjimečnou?**

- ✓ **Kvalita CTEO®** (*Certified Therapeutic Essential Oils*) Nejvyšší možný standard čistoty. Každá šarže je testována na čistotu, pravost a terapeutický potenciál. Žádné syntetické přísady, barviva, fosfáty ani GMO.
- ✓ **16 pečlivě vybraných olejů** Nejde o náhodnou směs. Každý olej byl vybrán na základě vědeckých studií i staletých tradičních poznatků tak, aby se jednotlivé složky vzájemně **zesilovaly** — tzv. **synergický efekt**.
- ✓ **Technologie pyramidizace** Unikátní metoda BEWIT, při které se oleje mísí ve specifickém pořadí a poměrech tak, aby výsledný blend měl **vyšší účinnost než prostý součet jeho částí**.

✓ **100% česká výroba** Vyrobeno v Ostravě. Ručně míchané. S láskou k přírodě a respektem k vědě.



## **KAPITOLA 3: 16 olejů — Síla každé složky**

Pojďme se podívat na každý olej v ALG a pochopit, jakou roli hraje v tomto přírodním orchestru:

### **SKUPINA 1: Strážci dýchacích cest**




 Olej	Botanický název	Co dělá pro tvé dýchání
 Eukalyptus globulus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Hlavní „otvírač“ dýchacích cest. Obsahuje 1,8-cineol, který prokazatelně uvolňuje ucpaný nos a dutiny. Klasika aromaterapie při jakýchkoliv respiračních potížích.
 Máta peprná	<i>Mentha piperita</i>	Mentol přináší okamžitý chladivý efekt a pocit uvolnění. Snižuje otoky nosních sliznic. Osvěžuje mysl.
 Máta rolní	<i>Mentha arvensis</i>	Vyšší obsah mentolu než máta peprná. Intenzivní dekonjestant — „proráží“ i silně ucpaný nos.
 Cypřiš	<i>Cupressus sempervirens</i>	Podporuje hluboké dýchání, posiluje plíce. Svěží lesní vůně, která uklidňuje a zároveň otevírá hrudník.

## SKUPINA 2: Protizánětlivá armáda

 <b>Olej</b>	<b>Botanický název</b>	<b>Co dělá s alergickým zánětem</b>
 <b>Kadidlo Serrata</b>	<i>Boswellia serrata</i>	<b>Obsahuje kyselinu boswellovou — přírodní protizánětlivou látku studovanou pro potlačení zánětlivých procesů v dýchacím systému.</b>
 <b>Kadidlo Carterii</b>	<i>Boswellia carterii</i>	<b>Posiluje imunitu, harmonizuje dýchání, prohlubuje dech. Ve starověku nazýváno „královským olejem“.</b>
 <b>Smil (Helichrysum)</b>	<i>Helichrysum italicum</i>	<b>★ Klíčový hráč! Vědecky studován pro svůj přirozený antihistaminický efekt. Pomáhá tlumit přehnanou imunitní reakci na alergeny.</b>
 <b>Heřmánek pravý</b>	<i>Matricaria chamomilla</i>	<b>Obsahuje chamazulen — modrou protizánětlivou molekulu. Zklidňuje podrážděné sliznice i pokožku.</b>
 <b>Kopaiva</b>	<i>Copaifera officinalis</i>	<b>Silně protizánětlivý olej z Amazonie. Zklidňuje kůži, sliznice a podporuje regeneraci tkání.</b>
 <b>Myrha</b>	<i>Commiphora myrrha</i>	<b>Hojí podrážděné sliznice. Posiluje</b>

imunitní  
obranyschopnost. Tisíce  
let používaná v tradiční  
medicíně.

### SKUPINA 3: Čističi prostředí


 Olej	Botanický název	Jak čistí tvůj vzduch
 Tea Tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Jeden z nejmocnějších přírodních antiseptik. Likviduje bakterie, plísně a viry ve vzduchu. Snižuje alergickou zátěž v místnosti.
 Citron	<i>Citrus limonum</i>	Čistí a osvěžuje vzduch. Podporuje lymfatický systém a detoxikaci. Pozitivně ovlivňuje náladu.
 Citronová tráva	<i>Cymbopogon citratus</i>	Odpuzuje hmyz a mikroorganismy. Protizánětlivá. Svěží citrusové aroma povzbuzuje a energizuje.

### SKUPINA 4: Harmonizátoři duše


 Olej	Botanický název	Jak uklidňuje tvůj nervový systém
 Levandule Kašmír	<i>Lavandula angustifolia</i>	Královna klidu. Snižuje hladinu kortizolu (stresového hormonu), zlepšuje spánek. A stres = horší alergie.
 Santalové dřevo	<i>Santalum album</i>	Hluboká, teplá vůně, která uzemňuje. Harmonizuje mysl i tělo. Pomáhá při úzkosti a neklidu.
 Růže stolistá	<i>Rosa centifolia</i>	Nejdražší olej světa. Nastoluje emoční rovnováhu. Zmírňuje podráždění — fyzické i psychické.


## Proč právě tato kombinace?

Představ si to jako **orchestr**:

 **Eukalyptus a máty** jsou žestě — razantní, rychlé, okamžitý efekt

 **Kadidlo a smil** jsou smyčce — hluboké, trvalé, protizánětlivé

 **Tea tree a citron** jsou bicí — čistí prostor, drží rytmus obrany

 **Levandule a růže** jsou klavír — jemný, uklidňující podklad, který drží celou harmonii pohromadě

**Žádný z těchto olejů by sám o sobě nedokázal tolik, co všech 16 dohromady. A v tom je geniální síla BEWIT ALG.**



## 🧠 KAPITOLA 4: Jak ALG funguje při jarní alergii?

### ● Co se ve tvém těle děje, když přijde pyl?

Tvůj imunitní systém je dokonalý stroj. Chrání tě před viry, bakteriemi, parazity. Ale někdy udělá chybu — a neškodný pylový zrníčko z břízy, trávy nebo ambrózie vyhodnotí jako **smrtelnou hrozbu**.

Co se stane potom:

**Krok 1:** Pyl přistane na nosní sliznici → imunitní systém spustí **POPLACH** **Krok 2:** Žírné buňky uvolní **histamin** — chemický posel, který má „nepřítele“ zneškodnit **Krok 3:** Histamin způsobí otoky sliznic, zvýšenou produkci hlenu, svědění, slzení **Krok 4:** Ty kýcháš, smrkáš, nemůžeš dýchat a vidíš svět přes oteklé oči

Problém? **Nepřítel nikdy nebyl nepřítelem.** Tvé tělo bojuje s větrnými mlýny.

### 🌿 Jak ALG zasahuje — 4 úrovně působení

**ÚROVEŇ 1 — OKAMŽITÁ ÚLEVA:** Uvolnění dýchacích cest 🚫

*Eukalyptus + máta peprná + máta rolní + cypřiš*

Tyto oleje obsahují **1,8-cineol a mentol** — přírodní dekonjestanty, které:

Snižují otok nosních sliznic

Uvolňují stažené průdušky

Umožňují okamžité volné dýchání

 *Efekt: Do 1–3 minut po inhalaci*

## ÚROVEŇ 2 — HLOUBKOVÁ PRÁCE: Tlumení zánětu a histaminu 🛡️

*Smil + kadidlo + kopaiva + heřmánek + myrha*

Toto je ta **skutečně důležitá vrstva**. Zatímco úroveň 1 řeší symptomy, úroveň 2 jde ke kořenu:

Smil italský má přirozený **antihistaminický potenciál**

Kyselina boswellová z kadidla tlumí **zánětlivé procesy**

Kopaiva a heřmánek **zklidňují přehnanou imunitní odpověď**

 *Efekt: Při pravidelném používání narůstá postupně během 7–21 dnů*

## ÚROVEŇ 3 — ČIŠTĚNÍ PROSTŘEDÍ: Eliminace alergenů 🧹

*Tea tree + citron + citronová tráva*

I ten nejlepší olej nepomůže, pokud dýcháš vzduch plný alergenů. Proto ALG obsahuje přírodní antiseptika, která:

Eliminují bakterie, plísně a roztoče ve vzduchu

Snižují celkovou **alergenovou zátěž** v místnosti

Čistí a osvěžují prostředí

 *Efekt: Kontinuální při použití v difuzéru*

## ÚROVEŇ 4 — NERVOVÝ SYSTÉM: Zklidnění stresu 🧘

*Levandule + santalové dřevo + růže stolistá*

Tohle většina lidí netuší: **stres dramaticky zhoršuje alergie**. Kortizol (stresový hormon) rozladuje imunitní systém a zesiluje histaminovou odpověď. Proto:

Levandule snižuje hladinu kortizolu

Santalové dřevo zklidňuje nervový systém

Růže harmonizuje emoce

 *Efekt: Méně stresu = méně alergie. Klidnější tělo = silnější imunita*

 **Klíčové pochopení:** BEWIT ALG nepotlačuje symptomy jako chemické léky. Pracuje s tvým tělem na čtyřech úrovních současně — uvolňuje, zklidňuje, čistí a harmonizuje. Proto je jeho efekt tak komplexní.

## ČÁST III — PRAKTICKÝ PRŮVODCE



 **KAPITOLA 5: 6 způsobů použití — krok za krokem**

## ● Metoda 1: DIFUZÉR — Základ každého alergika

**Co potřebuješ:** Ultrasonický difuzér + BEWIT ALG

### Postup:

Naplň nádobu difuzéru vodou (100–300 ml dle typu)

Přidej **5–10 kapek** BEWIT ALG

Zapni a nechej pracovat **30–60 minut**

Ideálně v místnosti, kde trávíš nejvíce času

### Kdy:

🌞 **Ráno** — připraví dýchací cesty na den

🌙 **Večer** — uvolní nos a zajistí klidný spánek

🏠 **Kdykoli doma** — čistí vzduch od alergenů

⚠️ *Pokud máš doma kočky, ptáky nebo jiná zvířata — umožni jim opustit místnost.*

## ● Metoda 2: INHALACE Z DLANÍ — Okamžitá úleva kdekoli

**Co potřebuješ:** Jen BEWIT ALG a tvé ruce

### Postup:

Kápni **1–2 kapky** ALG do dlaně

Protři ruce o sebe (zahřátí aktivuje olej)

Přilož složené dlaně k nosu a ústům (ne na oči!)

Zhluboka dýchej **5–10 pomalých vdechů**

Zavři oči a soustřeď se jen na dech

**Kdy:** Na procházce, v práci, v autě, při záchvatu kýčání — **kdykoli a kdekoli.**

## ● Metoda 3: INHALAČNÍ TYČINKA — Diskrétní společník v kapse

**Co potřebuješ:** Prázdna aromaterapeutická inhalační tyčinka

**Postup:**

Vyjmi knot z tyčinky

Nakap na knot **10–15 kapek** BEWIT ALG

Vlož knot zpět, uzavři

Přilož k nosu a 3–5× se nadechni, kdykoliv potřebuješ

**Výhoda:** Vejde se do kapsy, vydrží týdny, je nenápadná a vždy připravená. 📍

## ● **Metoda 4: MASÁŽ OBLIČEJE A DUTIN — Cílená úleva**

**Co potřebuješ:** BEWIT ALG + nosný olej (mandlový, kokosový, jojobový)

**Postup:**

Smíchej **1 kapku ALG + 5 kapek nosného oleje**

Nanes malé množství na:

Pod nos (ne dovnitř!)

Na lícní kosti

Na čelo v oblasti dutin

Na spánky

Jemně vtírej krouživými pohyby

Zhluboka se nadechni

**Efekt:** Lokální uvolnění dutin, zmírnění tlaku a svědění.

## ● **Metoda 5: AROMATICKÁ KOUPEL — Večerní pylový detox**

**Co potřebuješ:** BEWIT ALG + emulgátor (3 lžice smetany, medu nebo koupelové soli)

**Postup:**

Smíchej **5–7 kapek** ALG s emulgátorem (olej se s vodou nemísí!)

Vmíchej do teplé vody ve vaně (ne horké — odpařuje oleje)

Koupej se **15–20 minut**

Zhluboka dýchej páru

**Bonus:** Přidej hrst himálajské soli pro silnější detoxikační efekt.

## ● Metoda 6: MASÁŽ CHODIDEL — Noční regenerace

**Co potřebuješ:** BEWIT ALG + nosný olej

**Postup:**

Smíchej **3 kapky ALG + 30 ml nosného oleje**

Před spaním masíruj obě chodidla 5 minut

Obleč ponožky a jdi spát

**Proč chodidla?** Póry na chodidlech jsou největší na těle — oleje se rychle vstřebávají. Je to jemná a bezpečná cesta, jak podpořit organismus přes noc.



# ! KAPITOLA 6: 7 nejčastějších chyb při používání esenciálních olejů na alergii

*Esenciální oleje jsou mocné. Ale špatné používání může snížit efekt — nebo dokonce uškodit. Tady je 7 chyb, které dělá většina začátečníků (a jak se jim vyhnout).*

## ✗ CHYBA č. 1: Používání neředěného oleje přímo na kůži

**Co se stane:** Podráždění, zarudnutí, pálení. Některé oleje (citrusy, máta) mohou v čisté formě způsobit i chemické popáleniny citlivé pokožky.

✓ **Správně:** VŽDY ředit nosným olejem. Poměr: **1 kapka esenciálního oleje na 5 kapek nosného oleje** pro obličej, **1:10 pro větší plochy těla**.

## ✗ CHYBA č. 2: Očekávání zázraku po jednom použití

**Co se stane:** Zkusíš jednou, necítíš dramatickou změnu, odložíš lahvičku a řekneš: „Nefunguje to.“

✓ **Správně:** Okamžité uvolnění nosu pocítíš hned. Ale **hloubkový efekt** — zklidnění imunity, snížení zánětlivosti — potřebuje **pravidelnost a čas**. Dej tomu minimálně **21 dnů** každodenního používání (viz 21denní plán v kapitole 7).

## ✗ CHYBA č. 3: Používání jen jedním způsobem

**Co se stane:** Používáš jen difuzér a divíš se, že venku na procházce to nefunguje.

✓ **Správně:** Kombinuj metody! Difuzér doma + inhalační tyčinka venku + masáž dutin ráno + chodidla večer. **Čím více kanálů, tím silnější efekt.**

## ✗ CHYBA č. 4: Kupování levných „esenciálních“ olejů z internetu

**Co se stane:** Většina levných olejů na trhu je **syntetická nebo ředěná**. Voní, ale terapeutický efekt je nulový. Některé syntetické oleje mohou alergii dokonce **zhoršit**.

✓ **Správně:** Investuj do kvality. BEWIT ALG splňuje standard **CTEO® (Certified Therapeutic Essential Oils)** — 100% přírodní, nesyntetický, bez barviv a konzervantů. Mírná odchylka vůně mezi šaržemi je **důkazem pravosti**, ne chybou.

## ✗ CHYBA č. 5: Zapomenutí na čištění difuzéru

**Co se stane:** V difuzéru se hromadí zbytky olejů, bakterie a plísně. Místo čištění vzduchu pak **rozprašuješ alergeny**.

✅ **Správně:** Po každém použití vylij zbylou vodu. Jednou týdně vyčisti nádržku roztokem vody a bílého octa (poměr 1:1). Utrí měkkým hadříkem.

## ❌ **CHYBA č. 6: Používání esenciálních olejů DOVNITŘ nosu nebo do očí**

**Co se stane:** Extrémní podráždění, pálení, možné poškození citlivých sliznic. Mentol a eukalyptus v přímém kontaktu se sliznicí mohou způsobit bolestivý spasmus.

✅ **Správně:** Olej NIKDY neaplikuj přímo do nosních dírek ani do očí. Aplikuj **pod nos** (na horní ret), na **lícni kosti** a na **čelo** — a nechej aroma přirozeně vstupovat do dýchacích cest.

## ❌ **CHYBA č. 7: Nahrazení lékaře esenciálními oleji**

**Co se stane:** Těžký astmatický záchvat, anafylaktická reakce nebo jiná vážná komplikace, kterou esenciální olej nevyřeší.

✅ **Správně:** BEWIT ALG je **podpůrná metoda přírodní péče**. Není to lék. Při závažných alergiích, astmatu nebo anafylaxi **vždy spolupracuj se svým lékařem**. ALG může být skvělým doplňkem — ale nikdy náhražkou odborné péče.

🎯 **Shrnutí:** Vyvaruj se těchto 7 chyb a efekt ALG bude nesrovnatelně silnější. Většina zklamaných uživatelů esenciálních olejů nedělala špatný výběr produktu — dělala špatný výběr metody.

## ČÁST IV — TRANSFORMACE



## **JUL 17** KAPITOLA 7: 21denní plán používání ALG — „JARNÍ RESTART“

*„Proč 21 dní? Protože právě tak dlouho trvá, než si tělo vytvoří nový návyk — a než se plně projeví hloubkový efekt esenciálních olejů na imunitní systém.“*





### **📌 Co budeš potřebovat:**

- ✓ BEWIT ALG (lahvička 5 ml nebo 15 ml)
- ✓ Nosný olej (mandlový, kokosový nebo jojobový)
- ✓ Ultrasonický difuzér
- ✓ Inhalační tyčinka (volitelně)
- ✓ Deník / zápisník (na zaznamenávání pocitů)

### **● TÝDEN 1: SEZNÁMENÍ (Den 1–7)**

## „Otevírám dveře“

Cíl prvního týdne: Seznámit tělo s olejem. Začít jemně. Pozorovat reakce.

 <b>Denní doba</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Detail</b>
 <b>Ráno (po probuzení)</b>	<b>Inhalace z dlaní</b>	<b>1–2 kapky ALG do dlaní. 5 hlubokých nádechů. Soustřeď se na pocity v nose a hrudi.</b>
 <b>Dopoledne / odpoledne</b>	<b>Difuzér</b>	<b>5 kapek ALG do difuzéru. Nechej běžet 30 minut v místnosti, kde jsi.</b>
 <b>Večer (před spaním)</b>	<b>Masáž chodidel</b>	<b>1 kapka ALG + 10 kapek nosného oleje. Masíruj chodidla 3 minuty. Obleč ponožky.</b>

 **Deník — zaznamenávej si každý den:**

Jak volně dýcháš (stupnice 1–10)?

Kolikrát jsi kýchl/a?

Jak se cítíš celkově?

Vzal/a jsi antihistaminikum? (ano/ne)

 **Co můžeš očekávat v 1. týdnu:**

**Den 1–2:** Okamžitá úleva při inhalaci. Nos se uvolní na 30–60 minut. Příjemné překvapení z vůně.

**Den 3–4:** Začínáš si zvykat na rituál. Možná pozoruješ, že ráno je nos volnější než obvykle.

**Den 5–7:** Tělo si začíná „pamatovat“ olej. Někteří lidé pozorují, že potřebují antihistaminika méně často nebo v nižší dávce.

## **TÝDEN 2: PROHLOUBENÍ (Den 8–14)**

## „Jdu hlouběji“

Cíl druhého týdne: Zesílit frekvenci i intenzitu. Přidat metody. Tělo je připraveno.

 <b>Denní doba</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Detail</b>
 <b>Ráno</b>	<b>Masáž dutin + inhalace</b>	<b>1 kapka ALG + 5 kapek nosného oleje. Nanes pod nos, na lícni kosti, na čelo. Poté 5 hlubokých nádechů.</b>
 <b>Dopoledne</b>	<b>Difuzér</b>	<b>7 kapek ALG. 45 minut. V pracovním prostoru.</b>
 <b>Při pobytu venku</b>	<b>Inhalační tyčinka</b>	<b>Připravenou tyčinku s ALG nos stále u sebe. 3–5 nádechů kdykoli cítíš příznaky.</b>
 <b>Obden večer</b>	<b>Aromatická koupel</b>	<b>5 kapek ALG + 3 lžíce smetany do teplé vody. 15–20 minut.</b>
 <b>Každý večer</b>	<b>Masáž chodidel + difuzér v ložnici</b>	<b>2 kapky ALG + 10 kapek nosného oleje na chodidla. 5 kapek ALG do difuzéru v ložnici na 30 minut před spaním.</b>

 **Deník — pokračuj v zaznamenávání a přidej:**

Jak se cítíš VENKU? (lépe / stejně / hůře)

Změnila se kvalita spánku?

Máš více energie?

 **Co můžeš očekávat ve 2. týdnu:**

**Den 8–10:** Mnozí lidé pozorují, že ranní „alergický útok“ (první hodina po probuzení) je výrazně slabší.




**Den 11–12:** Oči méně svědí. Nos je volnější po delší dobu. Může přijít den, kdy si uvědomíš: „Hele, dneska jsem nekýchla/a.“

**Den 13–14:** Spánek se zlepšuje. Méně budíků v noci kvůli ucpanému nosu. Více energie přes den.

## ● TÝDEN 3: INTEGRACE (Den 15–21)

*„Toto je můj nový normál“*

Cíl třetího týdne: Plná integrace ALG do životního stylu. Rituál se stává přirozeným.

 <b>Denní doba</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Detail</b>
 <b>Ráno</b>	<b>Kompletní ranní rituál</b>	<b>Difuzér v ložnici (zapni 15 min před vstáváním, pokud má časovač). Po probuzení masáž dutin naředěným ALG. Inhalace z dlaní.</b>
 <b>Přes den</b>	<b>Difuzér + tyčinka</b>	<b>8–10 kapek v difuzéru, 45–60 minut. Inhalační tyčinka vždy po ruce.</b>
 <b>Venku</b>	<b>Preventivní inhalace před odchodem</b>	<b>2 kapky do dlaní PŘED odchodem ven. Tyčinka v kapse.</b>
 <b>3× týdně</b>	<b>Aromatická koupel</b>	<b>7 kapek ALG + emulgátor. 20 minut. Pylový detox.</b>
 <b>Každý večer</b>	<b>Kompletní večerní rituál</b>	<b>Masáž chodidel. Difuzér v ložnici. Případně 1 kapka ALG na okraj polštáře.</b>

### **Co můžeš očekávat ve 3. týdnu:**

**Den 15–17:** Rituál je přirozený. Nemusíš na něj myslet — děláš ho automaticky. Tělo odpovídá lépe a rychleji.


**Den 18–19:** Někteří lidé jsou schopni trávit venku delší čas bez výrazných symptomů. Antihistaminika se stávají „zálohou“, ne nutností.

**Den 20–21:** 🎉 **Gratulace!** Dokončil/a jsi JARNÍ RESTART.

## 🏆 Den 21 — Vyhodnocení

Otevři svůj deník a porovnej:

 Ukazatel	Den 1	Den 21
Volnost dýchání (1–10)	Zapiš svou hodnotu	Zapiš svou hodnotu
Počet kýchnutí denně	—	—
Svědění očí (1–10)	—	—
Kvalita spánku (1–10)	—	—
Energie přes den (1–10)	—	—
Počet antihistaminik za týden	—	—

 **Tip:** Vyfoť si svůj vyplněný deník a sdílej s námi! Tvůj příběh může inspirovat další alergiky na cestě k přirozené úlevě.

## 📌 Co po 21 dnech?

**Pokračuj!** 21 dní je start — ne konec. Pokračuj v rituálu po celou pylovou sezónu (březen–červen). Po 21 dnech doporučujeme:

Udělat **3denní pauzu** (aby si tělo uchovalo citlivost)

Pak pokračovat v plném programu

Opakovat pauzu každé 3–4 týdny

# KAPITOLA 8: Bonusový alergický SOS protokol

Pro ty chvíle, kdy alergie udeří naplno. Když se vracíš z procházky a nemůžeš dýchat. Když tě probudí záchvat kýčání ve 3 ráno. Když pylová předpověď ukazuje „extrémní“.

## **SOS PROTOKOL — „ZÁCHRANNÝ DEŠTNÍK“**

**Doba trvání: 30–45 minut**

**Intenzita: Vysoká (pouze pro dospělé, ne pro děti)**

**KROK 1: Okamžitá inhalace (0–2 minuty) ⚡**

**2 kapky** BEWIT ALG do dlaní

Protři, přilož k nosu

**10 pomalých, hlubokých nádechů**

Nádech nosem 4 sekundy → zadržení 2 sekundy → výdech ústy 6 sekund

 **Cíl:** Okamžité uvolnění nosu a zklidnění paniky z nedostatku vzduchu.

**KROK 2: SOS masáž dutin (2–7 minut) 🧠**

Smíchej **2 kapky ALG + 10 kapek nosného oleje**

Nanes na:

**Kořen nosu** (mezi obočím) — jemný tlak 30 sekund

**Lícni kosti** — krouživé pohyby 30 sekund na každé straně

**Čelo** (nad obočím) — hladivé pohyby od středu ke spánkům

**Za ušima** — 3 jemné kruhy na každé straně

**Pod nosem** — lehké potírání

Zhluboka dýchej po celou dobu masáže

 **Cíl:** Lokální uvolnění dutin, stimulace lymfatického odtoku, zmírnění tlaku.

**KROK 3: Intenzivní difúze (7–45 minut) 🌫️**

Do difuzéru **8–10 kapek** ALG + voda

Posaď se nebo lehni si **1–1,5 metru** od difuzéru

Přikryj se lehkou dekou (zvýší pocit bezpečí a uvolnění)

Zavři oči

Praktikuj **koherentní dýchání**: nádech 5 sekund, výdech 5 sekund (6 dechů za minutu)

Nechej difuzér běžet **30–40 minut**

 **Cíl:** Hlubkové zklidnění imunitní odpovědi, čištění vzduchu, nervové uvolnění.

#### **KROK 4: Studený obklad na oči (volitelný bonus)**

Pokud svědí a otékají oči:

Navlhči dva bavlněné polštářky studenou vodou

Přidej **1 kapku levandulového oleje** na každý polštářek (NE přímo ALG kvůli mentolu!)

Přilož na zavřené oči na 10 minut

 **Cíl:** Okamžité zmírnění otoku a svědění očí.

#### **KROK 5: Záchranný čaj (volitelný bonus)**

Zatímco dýcháš páru z difuzéru, připrav si:

Hrnek horkého heřmánkového nebo kopřivového čaje

Přidej lžičku medu a plátek citronu

Popíjej pomalu — teplo + pára + bylinky = trojitá podpora zevnitř

 **Cíl:** Podpora organismu zevnitř. Kopřiva je přirozený antihistaminik. Heřmánek zklidňuje.

#### **SOS Protokol — Přehled**

Krok	Čas	Metoda	Intenzita
	0-2 min	Inhalace z dlaní	⚡ Okamžitá
	2-7 min	SOS masáž dutin	👉 Cílená
	7-45 min	Intenzivní difúze + dýchání	🧠 Hlubková
	+10 min	Studený obklad na oči	📦 Bonus
	Průběžně	Bylinný čaj	🍵 Bonus

### ⚠ Kdy SOS protokol NESTAČÍ a musíš volat lékaře:

- Dušnost, která se nezlepšuje ani po 10 minutách
- Otok jazyka, rtů nebo hrdla
- Kopřivka po celém těle
- Závratě, mdloba, zrychlený tep
- Jakékoli příznaky anafylaktické reakce

*V těchto případech OKAMŽITĚ volej 155 (záchranná služba). Esenciální oleje nejsou náhradou urgentní medicíny!*

## ČÁST V — ZÁVĚR



## KAPITOLA 9: Časté otázky (FAQ)

? **Jak rychle ALG zabírá?** Inhalační uvolnění nosu pocítíš během **1-3 minut**. Hlubkový protizánětlivý efekt se projevuje při pravidelném používání po **7-21 dnech**.

? **Mohu ALG používat každý den?** Ano! Při správném používání je ALG vhodný pro každodenní použití. Doporučujeme **3denní pauzu** každé 3-4 týdny.

? **Mohu ALG kombinovat s antihistaminiky?** ALG může fungovat jako přirozená podpora vedle konvenční léčby. Nikdy neměň dávkování léků bez konzultace s lékařem.

? **Je ALG vhodný pro děti?** U dětí je nutná zvýšená opatrnost. Oleje s mentholem (máta) se nedoporučují u dětí do 3 let. Vždy konzultuj s pediatrem.

? **Je ALG vhodný pro těhotné a kojící ženy?** Některé esenciální oleje nejsou v těhotenství doporučeny. Před použitím vždy konzultuj se svým gynekologem.

? **Proč se aroma mírně liší od minulé lahvičky?** Protože je ALG 100% přírodní. Rostliny se liší podle sezóny, počasí a místa pěstování. Mírné odchylky jsou **důkazem pravosti**.

? **Kolik vydrží jedna lahvička?** Lahvička 5 ml obsahuje přibližně **100–120 kapek**. Při průměrném denním použití (10–15 kapek) vydrží **7–12 dní**. Lahvička 15 ml vydrží přibližně **3–5 týdnů** intenzivního používání.

? **Kde koupit pravý BEWIT ALG?** Výhradně na oficiálním e-shopu **bewit.love** nebo u autorizovaných distributorů.

? **Mohu ALG použít i mimo pylovou sezónu?** Samozřejmě! ALG je skvělý i při:

Nachlazení a rýmě

Zahleněných dutinách

Potřebě čistit vzduch v místnosti

Relaxaci a podpoře dýchání



# KAPITOLA 10: Závěr — Tvoje jaro začíná dnes

Pamatuješ si Lenku z první kapitoly? Tu ženu, která 15 let polykala tablety a myslela si, že alergii musí prostě „přetrpět“?

Dnes Lenka chodí na procházky kvetoucími parky. Bez strachu. Bez kapesníků. S úsměvem.

Ne proto, že by se její alergie zázračně vytratila. Ale proto, že **našla cestu, jak s ní žít jinak**. Cestu, která nepotlačuje symptomy, ale pracuje s tělem. Cestu, která voní.

## Tvých 5 kroků k jinému jaru:

**Krok 1:** Objednej si BEWIT ALG na **bewit.love**

**Krok 2:** Přečti si tento e-book ještě jednou a vyber si své metody

**Krok 3:** Začni 21denní JARNÍ RESTART (kapitola 7)

**Krok 4:** Zaznamenávej si pokroky do deníku

**Krok 5:** Sdílej svůj příběh — protože někdo kolem tebe trpí stejně a neví, že existuje jiná cesta

*„Příroda nikdy nespěchá, a přesto je vždy všechno hotovo.“ — Lao-c'*

**BEWIT ALG** — 16 olejů. 4 úrovně působení. 1 svobodný nádech.

**Protože jaro patří tobě.** 

**V e-shopu zde:** <https://bewit.love/produkt/alg-esencialni-olej?i=MiroslavTumpach>

**Sleva až 15% na první nákup! Před placením nezapomeňte zadat tento kód!      CDZ6CP7SRJ7WK**



## ! ZÁVĚREČNÉ PRÁVNÍ UPOZORNĚNÍ

*BEWIT ALG je aromaterapeutický produkt určený pro vnější použití. Nejedná se o léčivý přípravek a nenahrazuje lékařskou péči, diagnostiku ani léčbu. Informace v tomto e-booku mají vzdělávací a informativní charakter. Při závažných zdravotních obtížích se vždy obraťte na kvalifikovaného lékaře. Příběhy uživatelů jsou ilustrační. Individuální výsledky se mohou lišit.*

**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.**