



Wild ERNESS

PRODUKKTU CEFĻVEDIS

*Paldies, ka esi nonācis šajās lapussēs,  
ticu, ka ne tāpat vien..*

## **Atkāpe par WILDerness zīmolu, filozofiju un produktiem..**

Es esmu mani produkti un viss, ko Radu. Šos produktus veido manis noietais ceļš, apziņa, vērtības un tas, ko kalpojot savai dvēselei, kā dāvanu esmu iemantojusi – savu dziedinošo un iedvesmojošo enerģiju, kura caurstrāvo visu, ko Radu.

Mans vēlējums un aicinājums caur šo zīmolu un tā produktiem ir, lai katrs cilvēks iemācās uzņemt atbildību par savu dzīvi un savu ķermeni, lai katrs iemācās atpazīt, sajust un klausīt savus iekšējos un ķermeniskos impulsus un lai katrs kļūst sev par labāko draugu, dziednieku un sabiedroto visās dzīves situācijās, atgriežot sevī spēku un noticot, ka mūsos katrā ir iekodētapāšdziedināšanās sistēma, kuru katram ir iespēja atklāt un iedarbināt.

Šie produkti ir aicinājums just sevi, mācīties sevi, komunicējot ar augiem sajust savas devas, lietošanas veidu, biežumu. Šie produkti māca cilvēku pašam atrast savas patiesības un ceļu uz savu veselību. Šie produkti ir kā ikdienas ceremonija, kas Tevi var virzīt tuvāk savām atbildēm, cēloņiem, dziedinājumam.. ja vien izvēlies apzināti ar tiem mijiedarboties un veidot saikni, kas palīdzēs Tev iegrimt dziļāk savās patiesībās.

Pirms katra augu maisījuma lietošanas, aicinu satikties ar šo augu, savienoties, izsacīt nodomu, lūgumu, pateicību, vai ko citu, kas Tev attiecīgajā brīdī šķiet vissvarīgākais. Dibini attiecības ar šiem augiem, cieņu, tikai tad tie spēs palīdzēt Tev visdziļākajā veidā.



### **Kamēr Tu pats nelūdz – Tev nevar palīdzēt.**

Augi ir dzīvas būtnes, tie katrs nes savu unikālo enerģiju un potenciālu dziedināt. Atveries tam, ko šīs būtnes vēlas Tev dot, notici, ka atgriezoties Veselumā un vienotībā ar Dabu, brīnumi notiek, dziedinājums var atnākt, veselība var atgriezties. Komunicē ar šiem augiem par dziļākām tēmām, par būtību, par cēloņiem, aicini tos palīdzēt Tev apzināties – kāpēc sāp, kāpēc negremojas, kāpēc uztraukums vai bezmiegs? Un tie pateiks priekšā..

### **Es aicinu Tevi doties ceļojumā pie sava Veseluma, šo augu enerģiju pavadībā, ikdienas ceremonijā, kas dziedina.**

Nekas nav tikai acīmredzamais, sataustāmais. Katrai lietai, vietai, situācijai apakšā stāv enerģija. Arī katrai ķermeniskai nebūšanai, veselības problēmai, saslimšanai – cēlonis ir daudz dziļāks. Es ticu, ka augi spēj mums palīdzēt nonākt līdz šiem cēloņiem, ja sadarbojamies ar tiem, izrādot cieņu, izsakot lūgumu, virzību.

*svarīgi*

Izejvielas saviem produktiem izvēlos bioloģiski sertificētas (ar retiem izņēmumiem, kur produkts nav pieejams ar BIO sertifikātu), kā arī esmu droša par to, ka tās netiek apstrādātas ar radiāciju (kas ir izplatīta prakse citos uzņēmumos un tiek uzskatīta par normu), jo esmu pieprasījusi piegādātājam attiecīgo sertifikāciju.

# Vērtības

“Dziednīca ir daļa manis pašas, tā ir paplašinājums manai enerģijai, būtībai, tāpēc tā sevī nes man visnozīmīgākās vērtības. Padalīšos ar daļu no tām.”

- *Dziednīcas Radītāja Ance Viktorija*



## Prieks

Prieks un spēja pasmieties par sevi un dzīvi ir mana visu laiku visdārgākā vērtība, kuru dzīves līkločos uz vairākiem gadiem biju pilnībā pazaudējusi. Tas ir mans dabīgais stāvoklis – **smieties, ākstīties, neņemt nopietni, bet jokot par dzīves pārbaudījumiem.** Smieklos es dziedinos. Tāpēc es cenšos darīt tikai to, kas man sagādā prieku. Ja kāda nodarbošanās manās izjūtās palikusi pliekana – es dabīgi no tās ateju. Es ticu, ka tikai priekā cilvēks var Radīt, darīt un mācīties vislabāk. Tāpēc vienmēr pirms ko darīt, es sev vaicāju – vai šis man sagādās prieku? Kur es jūtu savu prieku šodien?

# Mīlestība

**Mīlestības spēks, manās sajūtās, ir lielākais, spēcīgākais un transformējošākais spēks uz šīs pasaules.** Mīlestība atbrīvo Tevi pašu.. tā ir pieņemšana, piedošana, pazemība un uzticēšanās.

Mācīties mīlestību var visu dzīvi. Tā kā Mīlestība ir viena no manām svētākajām vērtībām, es mācos tai tuvojies, to pieņemt un to izstarot katru dienu no jauna. Tā ir manis izvēlēta tiecība - izvēle tiekties uz mīlestības stāvokli sevī.

Tas ir darbs mūža garumā, taču ir vajadzīgs tikai viens pirmais solis, lai ceļš sāktos - turpmāk es it visā izvēlēšos MĪLĒT. Un tas sākas ar mīlestību pret sevi, Tu īsti nevari otru mīlēt patiesi un brīvi, ja vispirms neiemācies mīlēt pats sevi - visu sevi.

Ja kādreiz nezini, kā rīkoties kādā dzīves situācijā, uzdod sev jautājumu:

***Kā rīkotos mīlestība?***

# Vēlme Dot

Tā kā prieks ir mana pati pirmā svarīgākā vērtība šajā Zemes dzīvē, **došana otram ir ātrgaitas ceļš uz savienošanos ar prieku.** Tā es to izjūtu. Tāpēc dodošums ir vērtība, kas ir viena no vissvarīgākajām manā dzīves ceļā – tas vairo prieku ne tikai manī pašā, bet cilvēkos ap mani. Es varu atdot pēdējo, kas man ir, ja caur to varu kādam palīdzēt, kādu iepriecināt.

Došanai ir jānāk kā tīram sirds impulsam, taču bieži vien mēs cilvēki dodam, vēloties justies labāk paši par sevi, vēloties saņemt atzinību, pacelt savu cilvēkvērtību vai piešķirt jēgu un svarīgumu sev.. tā, manā skatījumā, nav tīra došana, jo tā bieži vien izraisa aizvainojumus un dusmas, ja pretī nav saņemts gaidītais - prieks, pateicība, sajūsma no otra cilvēka.

**Dod, jo tāds ir Tavs pārpilnības sirds stāvoklis, nevis tāpēc, ka vēlies ko saņemt..**

## *Dzīve lūgšanās, plūsmas stāvoklī jeb savienošanās ar Augstāko*

Savu dzīvi vairs neredzu bez lūgšanām. Sarunas ar dievišķo ir manas dzīves neatņemama sastāvdaļa, tās spēcina manī saikni ar savu Augstāko Es, kas palīdz ikdienas vējos turēties stabili uz savām kājām. **Dzīve lūgšanās man palīdz redzēt no malas, redzēt dziļāk, redzēt Dieva acīm.** Šī ikdienas saiknes veidošana ar Augstāko apziņu palīdz man būt vairāk man.. tā palīdz attīstīt savu intuīciju un spēju just pāri acīmredzamajam.

Dzīve lūgšanās ir mana drošības telpa. **Tā ir apziņa, ka viss, kas ar mani notiek ir labs, viss ir mīlestība.** Jo šajās sarunās ar dievišķo atklājas tik daudz - tik daudz atbilžu atnāk viegli un pašas no sevis, rodas skaidrība, veidojas iekšējs miers un prieks.

**Dzīve lūgšanās jeb saiknē ar dievišķo ir dzīve plūsmas stāvoklī, atdodot kontroli pār savu dzīvi Augstākā rokās, sekojot iekšējiem impulsiem, nogaidot, uzticoties..**

## *Iekšējā pasaule*

Kopš sevi atceros, vienmēr sevī esmu jutusi lielu iekšējo bagātību - spilgtu jūtu, sajūtu, sapņu pasauli, kuru nevarēju ignorēt.

Kad dzīve jau diezgan agri sāka piespēlēt nevienkāršas mācībstundas, **iekšējās pasaules izzināšana, kļuva par vienu no svarīgākajiem aspektiem ceļā uz veselību, iekšējo mieru, izpratni par to, kā notiek dzīve..**

Šodien iekšējās pasaules izzināšana ir mana ikdiena. **Es redzu ārējo pasauli kā savas iekšējās pasaules atspulgu,** es mācos no katras dzīves situācijas, katrā sīkumā es redzu iespēju ieraudzīt sevi dziļākos slāņos.

**Es redzu dzīvi kā iespēju nemitīgi mācīties, izzināt, paplašināties,** tāpēc visā ko daru cenšos paturēt ziņkārīga meklētāja un skolnieka garu - tad dzīvot kļūst daudz aizraujošāk, jēgpilnāk un priecīgāk.

## *Atbildības uzņemšanās, briedums*

Manuprāt, atbildības uzņemšanās par savu dzīvi, darbu, savu rīcību un reakcijām ir savā ziņā pamatnoteikums veselīgam attīstības ceļam, bez tā nav iespējama izaugsme un briedums, **bez tā nav iespējama harmoniska, piepildījumā un pašpietiekamībā piedzīvota dzīve.**

Atbildības uzņemšanās par savu dzīvi - savu laimi un savu bēdu, savu apmierinātību ar dzīvi, savu mierinājumu, savu veselību - nozīmē spēju patstāvīgi risināt jebkuru dzīves situāciju nekad nevienu nevainojot. **Tas nozīmē, ka pieņem lēmumu nodrošināt VISAS savas vajadzības, negaidot uz kādu citu un nemeklē vainīgos, kad šīs vajadzības nav piepildītas.**

Tā ir spēka pozīcija, tas ir briedums - kad cilvēks vairs negaida uz ārējo pasauli, ka tā viņu piepildīs, sniegs laimi un apmierinājumu, atzinību un novērtējumu.. **tā ir cilvēka apņemšanās sniegt sev visu, kas ir vajadzīgs un ieraudzīt, ka cilvēks pats sev ir viss tas, ko viņš vienmēr ir meklējis.**

*Tā ir cilvēka spēja būt pašpietiekamam un laimīgam pašam ar sevi - lai vai kas arī notiktu.*

## *Atklātība un autentiskums*

Ar vārdu autentisks es izprotu spēju **dzīvot, būt, radīt saskaņā ar savu iekšējo Patiesību**, nemelojot sev, nemēģinot būt labākam, pārākam, citādākam, izpatikt citiem, pielāgoties un nodarboties ar citām nepatiesībām.

Atklātība ir spēja iemiesot savu autentiskumu, būt sev neatkarīgi no apstākļiem. Pat tad, ja tas izraisa vētras ārējā pasaulē.

Autentiskums man ir mana šodienas patiesība, kuru izdzīvoju no tās nekautrējoties, neapspiežot, bet iemiesojot to visā krāšņumā.

Autentiskums - tās ir manas kaislīgākās vēlmes, kurām ļauju būt un kuras tiecos piepildīt, tās ir manas jūtas, kuras neapspiežu, bet atzīstu, tās ir manas idejas un domas, kas mani virza tālāk.. **autentiskums man ir spēja būt patiesai pašai pret savu iekšējo pasauli, savām vajadzībām, vēlmēm un savu ceļu.**

# *Pasvērtība*

Nolikt sevi pirmajā vietā, apzināties savu vērtību, novilkt robežas un pastāvēt par tām nereti tiek tulkots kā egoisms, augstprātība.. tieši tāpēc mēdz būt tik grūti savā paša dzīvē prioritizēt sevi un savu labsajūtu, taču **tas ir vienīgais ceļš uz patiesu brīvību un piepildītu dzīvi – kalpojot saviem impulsiem, savam priekam, labsajūtai.**

Manuprāt, lielākā daļa sāpju rodas tikai no tā, ka paši neapzināmies savu vērtību. Tik daudz lieku soļu tiek sperts, tik daudz noklusēts un pieciests, tik daudz izpatikts citiem. Tik daudz “viduvējību” savā dzīvē pieņemts, neticot tam, ka esi visu savu lielāko sapņu vērts.

Savas vērtības apzināšanās ir darbs dzīves garumā, jo katra dzīves situācija to testē. **Cilvēks, kas apzinās savu vērtību nav iebiedējams, manipulējams un pakļaujams.**

**Šāds cilvēks ir brīvs. Viņš ir brīvs savās domās, darbos un savā ceļā.** Viņš nekad neies bailu pavadā, viņš nekad nesamierināsies ar lietām, vietām un cilvēkiem, kas nekalpo viņai labsajūtai un iekšējai rezonansei. Un viņš nekad nedarīs pienākuma vai spiediena dēļ.

Šāds cilvēks trigerē visus ap sevi.. visus, kas nespēj paši kļūt brīvi un nolikt sevi un savas vēlmes un sajūtas dzīves pjedastālā.

# *Komunikācija*

Saruna ir mans mīļākais izpausmes veids šajā fiziskajā pasaulē - caur vārdiem ietērt to, kas notiek manī. Un caur vārdiem, un to nesto enerģiju, saklausīt, sajūst, kas notiek otra pasaulē.

**Komunikācija patiešām ir māksla.** Tā apvieno spēju izteikties un atklāties, kļūt ievainojamam, ar spēju sadzirdēt, pieņemt, dot telpu un risināt empātiskā, mīlošā manierē.

**Manuprāt, lielāko daļu problēmu iespējams atrisināt ar veselīgu, cieņpilnu un draudzīgu komunikāciju.** Komunikācija ir atslēga uz veselīgām un laimīgām mijiedarbībām.



## Iekšējais spēks

Nesalaužams Gars nerodas miera vējos, tas dzimst grūtībās un tās pārvarot. Es ļoti cienu un augsti vērtēju cilvēka iekšējo spēku, viņa spēju pazemībā pārvarēt dzīves grūtības, izaicinājumus un **iziet cauri nevienkāršām situācijām, paturot sirdi atvērtu.**

Iekšējais spēks ir spēja kalpot savām vērtībām, gaismai, pat tad, kad tas paredz aiziet no darba, cilvēkiem, ģimenes.. tas daudziem nebūs saprotams, daudzus neglaimos un citus triggerēs, līdz viņu nesadzijušās sāpes izvirdīs kā spēcīgs vulkāns, apdedzinot arī Tevi.

**Iekšējs spēks ir spēja piedot tiem, kas pār Tevi izvirda, tā ir spēja pazemīgi pieņemt pāridarījumus kā iespējas mācīties un kļūt mīlošākam, atvērt savu sirdi vēl plašāk.** Manās acīs, iekšējais spēks ir tas pats mīlestības spēks.

## Sava vārda turēšana

Sava vārda turēšana ir savā ziņā lojalitāte pret sevi pašu, saviem solījumiem. Ne vienmēr iespējams pieturēties pie sava vārda, jo dzīve ir dzīve un cilvēks savā šaurajā apziņā nevar paredzēt visus notikumus uz priekšu, taču **šī vērtība paredz atbildības uzņemšanos par saviem vārdiem** – risināt situāciju ar atbildību pret sekām, kuras veidojas savu vārdu nespējot noturēt.

Šī ir krietnuma, godprātības un cēlas sirdsapziņas vērtība – runāt tikai to, ko patiesi domā, ko esi gatavs darīt, uzņemties. **Cilvēks, kas ciena savu vārdu, ciena pats sevi, un attiecīgi – cienīs otru un viņa sacīto.**

Šī ir ļoti svarīga vērtība manā dzīvē, kas savā ziņā kalpo par *mērauklu* cilvēkiem, kurus ielaižu savā dzīvē.

# Lojalitāte

Šī ir mana kodolvērtība - **uzticība tam, kas man ir svēts**. Celties un krist par savējiem, savām vērtībām, līdzgājējiem. **Lojalitāte savam ceļam un savām vērtībām, savai iekšējai sajūtai**. Uzticība, sevis un sava ceļa nenodošana pat pie visnevienkāršākajiem lēmumiem un dzīves situācijām – tā ir manas patiesās būtības vērtība, kas ļoti bieži prasa lielu drosmi un iekšējo spēku.

# Tiešums

Spēja pateikt savas domas un sajūtas tieši, atklāti, nebaidoties, ko par to padomās citi, kā reagēs. Tiešums ļoti daudziem nepatīk, jo tas izšaujas cauri melu, nepatiesību, noklusēšanas, nekrietnuma slāņiem un atkailina otru. **Visbiežāk tiešu cilvēku klātbūtnē labi jūtas tikai spēcīgi, par sevi pārliecināti, pašpietiekami, pazemīgi cilvēki, kuri augstāk par “mīlā miera labad” novērtē tiešumu, patiesību un atklātību.**

Arī mani (vai drīzāk manu Ego) reizēm satrauc tiešums, jo tas atkailina. Bet tā kā sevis atbrīvošana no nospiedošām Ego važām ir manis izvēlētais ceļš, pret sevi raidītu tiešumu es vienmēr augsti vērtēju. Lai arī kāda būtu instinktīvā pirmā reakcija, to pārstrādājot es vienmēr esmu pateicīga par tiešumu un godīgumu.

# Drosme

Mūsdienās vairs nav jāstājas lācim pretī un jāpārpeld ledaina upe, lai glābtu savu cilti. **Mūsdienās drosme ir tas, cik ļoti spēsi pastāvēt par savām vērtībām, savu ceļu un savu Patiesību, pasaulē, kas kļuvusi tik ļoti mākslīga, bailīga un uz izpatikšanu, izlikšanas balstīta.** Drosme būt īstam, patiesam, atklātam, drosme ieskatīties acīs savās bailēs, savā iekšējā pasaulē, kas ļoti bieži nemaz neglaimo. Drosme ir ļoti cēla, spēcīga vērtība, diemžēl mūsdienu pasaulē brīžiem šķiet, ka izmirstoša. **Drosme iet savu ceļu, drosme atšķirties, drosme palikt vienam, bet patiesam pret sevi.** Arī drosme ir īpašība, no kuras daudzi baidās, jo ar drosmīgu cilvēku, kas ieņēmis savu kursu, nevar manipulēt, pār viņu nevar valdīt.

# Vienatne, brīvība

Tā ir mana vajadzība. Būt vienai ar sevi. Daudz un garas stundas. Kaut arī manī ir tik spēcīga vajadzība pēc partnerības un savējo komūnas, es nespēju būt harmonijā ar savu pasauli, ja man neatliek laika savai vienatnei. **Tas ir veids, kā es pārstrādāju informāciju, notikušo, savas emocijas, iekšējos procesus.**

Es vairs nekautrējos atvadīties, kad man paliek “par daudz”, atteikties no uzaicinājumiem, kad svarīgāk man ir palikt vienai. Es ļoti augstu vērtēju laiku pašai ar sevi, jo tas ir laiks, kurā es sevi iemācos, iepazīstu vēl labāk, spēju saprast, kas man der un neder. **Vienatne man ir mīlestības apliecinājums sev.** Es veltu nedalītu uzmanību savai iekšējai pasaulei, saviem untumiem, ēnām un kaislīgākajām vēlmēm un priekiem!

Tieši tāpēc, ka tik augstu vērtēju savu brīvību, man ir svarīgi, lai arī citi manā klātbūtnē spētu justies brīvi, nepiespiesti. Mums visiem ir savi koncepti un idejas par to, kā ir jābūt.. **taču mīloša mijiedarbība ar citiem paredz nomest visas savas idejas par to, kā ir PAREIZI un kā JĀBŪT un ļaut katram būt viņam pašam..**



# Uzņēmējdarbības vērtības

Augstāk minētās vērtības veido bāzi tam, kā Dziednīcā tiek veidoti darbības procesi. Papildus tām, uzņēmējdarbības darbība tiek balstīta vēl citās vērtībās:

## *Ilgtspējība, rūpes par Dabū*

Soli pa solim Dziednīcā katrs posms, sākot no ražošanas un pakošanas, beidzot ar ikdienas sadzīvi, tiek **veidots videi iespējami draudzīgākā manierē**. Tas gan nenotiek vienā dienā, jo šāda prakse diemžēl pagaidām paredz atrast iespējas un resursus šādai pieejai, pagaidām tā vēl šajā pasaulē nav mainstream prasība uzņēmējdarbībai.

Papīrs tiek iegādāts no otrreizēji pārstrādāta papīra, sūtījumu iepakojums ir no papīra vai kartona, kā arī tiek izmantoti dažādi citi materiāli, kas iegūti no citiem sūtījumiem, un tie tiek veidoti, kā polsterējums un iepakojamais materiāls, sniedzot tiem otro elpu.

Produktiem netiek pievienoti drukātie materiāli, tie ir pieejami digitālā formātā un visi glabājas šajā Dziednīcā.

Mēs cenšamies šķirot visu (cerībā, ka tas viss tiek pārstrādāts), kā arī iegādāties produktus, kurus var atkārtoti uzpildīt. Tāpat mums ir svarīgi, ka izejvielas iegūtas iespējami ētiski, ilgtspējīgi.

Spalvu auskari tiek radīti tikai no brīvi kritušām un/vai ētiski iegūtām putnu spalvām.

Mums vēl ir kur augt, taču šī ir ļoti svarīga mūsu vērtība Dziednīcā.

*Un atceries, ka Dziednīcā iegādāto produktu burciņas un trauciņus vari atgriezt atpakaļ, sazinoties ar mani.*

# Iesaistīto labsajūta

Darbs, kaut arī SIRDSdarbs nevar kļūt svarīgāks par cilvēka labsajūtu, veselību un mieru, tāpēc šī ir ļoti svarīga vērtība Dziednīcas darbībā. **Tā ir visa Dziednīcas pamatbūtība un nestais vēstījums - Radīt caur savu iekšējo telpu. Un ko tad mēs spējam Radīt un nest tālāk no sevis, ja paši neesam parūpējušies par sevi, savu radošo avotu, templi.**

“Kurpnieks bez kurpēm” ir noiets etaps. Ir jāspēj parūpēties par sevi vispirms, jānodrošina savas vajadzības, miers, labsajūta, veselībai nepieciešamais, ir jāpiekopj dienas ritms, kas atbalsta cilvēka labsajūtu un veselību vispirms.

Un tad ir iespējams dot no sevis patiesi vislabāko.

# Ziedošana un citu Sirds projektu atbalstīšana

Dziednīcas mērķis ir ne tikai sniegt zināšanas, iedvesmu un iedrošinājumu veselības veicināšanai dažādos līmeņos, piedāvāt dažādus veselību veicinošus instrumentus, bet arī **dāvāt atbalstu un dot citiem projektiem, cilvēkiem, kas iet savu sirds ceļu, pilda savu misiju.**

Tās var būt pilnīgi nesaistītas sfēras, kas tiek atbalstītas, un tieši tāpēc tik nozīmīgi tas ir - **katrs pilda savu misiju, iet savu ceļu, bet vienam otru atbalstot, mēs kopā spēcināties, kopā varam vairāk..**



Spied uz sev interesējošo produktu un uzreiz pie tā nokļūsi

Wild  
ERNESSE

PRODUKTU CEĻVEDIS

# Kurkumas latte

## Sastāvs:

*Bio Kurkuma, Bio Ceilonas kanēlis,  
Bio muskatrieksts, Bio kardamons,  
Bio ingvers, Bio melnie pipari,  
Bio Lakricas pulveris,  
Bio vaniļas pāksts.*

Sildošs maisījums, kas mazina stagnāciju organismā, aktivizējot cirkulāciju, izsildot un ‘izdzenot’ aukstumu no ķermeņa.

Iedarbojas dziedinoši uz visu ķermeni, it īpaši gremošanas sistēmu: **attīra, iekurbulē aknas, veicina žults izdalīšanos** (attiecīgi mazina aizcietējumus), **stimulē visas gremošanas sulas, dziedina gremošanas trakta sienīgas** (čūlas, iekaisumus), **iznīcina patogēnos organismus un novērš disbakteriozi**, attiecīgi novērš arī vēdera pūšanos.

Sildošā, karsējošā iedarbība veicina arī organisma ‘Amas’ mazināšanu, kas pēc Āyurvēdas ir toksīnu uzkrājums, kas radies nepilnīgas gremošanas, mazkustības, dzīvesveida ietekmē (simptomātiski parādās kā mēles aplikums, kūtra vielmaiņa, prāta ‘migla’, sāpes locītavās, negremošana utt). **Attīra organismu, aknas, asinis.** Lietojot ilgstoši organisms atjaunojas un dziļi attīrās.



Atbrīvo deguna dobumus, veicina elpceļu veselību, atkrēpošanu, plaušu dzīšanu iekaisumu gadījumos, kā arī atjauno tās pēc elpceļu slimībām.

**Kopumā iedarbojas dziedinoši un visaptveroši uz visu organismu** – attīra, iznīcina patogēnus, aktivizēgremošanu un veicina orgānu darbību, aktivizē imunitāti, stimulē cirkulāciju, mazina iekaisumus un dziedina, nomierina, silda, saņem. Mazina iekaisumus, līdzsvaro cukura līmeni, aizsargā aknas, smadzenes, locītavas caur dažādiem mehānismiem.

Enerģētiski šis maisījums attīra organismu no zemajām vibrācijām, nelabvēlīgām enerģijām, blokiem. Ierosina enerģētisko cirkulāciju un atjauno enerģiju plūsmas. Velk ārā “indes” no organisma – kā fiziskajā, tā smalkajā līmenī. Aktivizē kopējo sistēmu veselības veicināšanai, pašdziedināšanās mehānismu ierosināšanai. Ļoti vieda būtne, kas draudzējas ar visiem un katram var atrast savu pieeju. Tā ir maiga, bet spēcīga, mīla, bet asa. Šī maisījuma būtne ir VESELUMA dakteris, tā dziļi līdzsvaro visas organisma sistēmas, ne tikai fiziskajā, bet arī enerģētiskajā līmenī. Aktivizē šūnas, veicina to optimālu, līdzsvarotu darbību. Mobilizē ķermeni uz rīcību, aktivitāti, radošumu, idejām.

Sastāvā esošā vaniļas pāksts apvieno visas garšvielas vienotā, harmoniskā sinerģijā, “noapaļojot” asumus, padarot visu maisījumu vienotu, līdzsvarotu, maigu un mīlu.

**Lietošana:** katliņā uzsilda 1 krūzi augu pienu (vai nepasterizētu lauku govš/aitas/kazas pienu) pēc savas gaumes, pievieno 1 tējķ. Ghee sviesta un 1 tējķ. Ar kaudzi Kurkumas Latte maisījumu (ja vēlme ir lietot terapeitiski, tad var likt 1,5-2 tējķ. Maisījuma – vienmērvadies pēc savām sajūtām!). Ar putojamo slotiņu saputo pienu, līdz maisījums ir vienmērīgi izšķīdis, uzkarsē un lej krūzē. Bauda sildošo dzērienu, klāt ēdot medu.

Pēc izvēles var likt klāt arī citu saldinātāju. Saldā garša palīdz maisījumam iedarboties harmonizējoši, nomierinoši un atslābinoši. Medus, savukārt, veicina produkta iedarbību.

Maisījumu iespējams izmantot “kurkumas pastas” pagatavošanai, kuru uzglabā ledusskapī un ēd pa tējkarotei pēc vajadzības (pie saaukstēšanās un niezoša kakla, locītavu veselībai, cukura līmeņa regulēšana, aknu veselībai utt.)

✿ [Kurkumas sakne gan profilaksei, gan dziedniecībā](#)

✿ [Kurkumas pastas recepte](#)



★★★★★

Gunta

Pirms biju pamēģinājusi Kurkumas Latti, dzīvoju ar sajūtu, ka kurkuma tā īsti nav mans. Bet, iepazīstoties ar Ance gatavoto, viss apgriezās pa 180 grādiem - tā bija "love from the first sight" (jeb no pirmā malka, ja tā precīzāk). Likās, kur es biju agrāk!? Šī Latte ir vienkārši debešķīga! Nu tas ir pārvērties gluži vai par rituālu - uzvārit, ieliet savā mīļākajā krūzītē, iekārtoties un nesteidzīgi, apzināti izbaudīt. Garšo maigi un vienlaikus dod spēcinošu sajūtu, samīļo, atbalsta. Tā liekas kā stiprs, drošs plecs blakām, kā saprotošs sirdsdraugs un vieds pavadonis reizē. Paldies Tev, Ance!

★★★★★

Daiga S.

Kurkumas latte ir "must have"!!! Es reiz pati taisīju kurkumas maisījumu iekaisumu mazināšanai, un lai viņa būtu iedzerama bija ko noņemt, bet tad pagaršoju šo un sapratu - labākas lattes par šo nav un nebūs! Dievīga! Perfekta! Dzerot šo latti, zelta gaisma iespīd katrā šūniņā, iekšējais bērns tiek samīlots un dziedināts! Iesaku šo latti ikkatram- gan iekaisumu mazināšanai, gan skumju un bēdu izkļiedēšanai! Tas ir dievišķīgs, maģisks dzēriens! Rūpējies, lai man tas vienmēr būtu pieejams! Un no sirds pateicīga, ka kaut kas tik brīnumaini labs ir radīts! Nenovērtējama!

★★★★★

Evita D.

Es esmu ļoti pateicīga par iepazīšanos ar Kurkuma Latti. Uzticējos ieteikumiem un lietoju Latti, kad mani iekšējie stāvokļi vizina mani pa amerikāņu kalniņiem. Ļoti palīdz piesprādzēties un uzticēties katram straujajam kritienam vai likumam...Paldies.

★★★★★

Elizabete

Vienkārši dievīgs! Tas jau kā rituāls, katru vakaru obligāti mierīgi jāiedzer krūze šī brīnišķīgā, sildošā un dziedinošā dzēriena un jo ilgāk lietoju, jo vairāk redzu pozitīvās pārmaiņas savā organismā. Paldies, Ance, par šo brīnumlīdzekli



# Ashwagandhas maisījums ar muskatriekstu un kanēli

Sastāvs:

Bio Ashwagandha,

Bio muskatrieksts,

Bio kanēlis.

Labākais līdzeklis miera,  
sazemējuma, miega un spēka  
veicināšanai.

Augu maisījums organisma adaptēšanās spēju uzlabošanai: stresa nelabvēlīgās ietekmes mazināšanai, nervu reģenerēšanai, miega dziļuma uzlabošanai, spēkam, izturībai, enerģijai. Dziļi “būvējošs” maisījums, organisma atjaunošanai, nomierināšanai un spēcīnāšanai. Tam ir blīva, stabila, sazemēta enerģija, kas iedarbojas ļoti stabilizējoši uz psihi un nervu sistēmu. Baro, atjauno, nomierina, atraisa dziļu iekšējo spēku, potenciālu.

Šis maisījums **atbalsta, sazemē un nomierina nervu sistēmu, tas palīdz gulēt ciešāk, kvalitatīvāk, palīdz justies mierpilnāk tresainos dzīves periodos.** Lietojot ilgstoši, atjaunojas nervu sistēmas spēja adaptēties stresam, tā dziedinās un cilvēks spēj veselīgāk un harmoniskāk iziet cauri izaicinošām dzīves situācijām.



Ashwagandha ir adaptogēns augs. Tas nozīmē, kas tas **palīdz organismam adaptēties, pielāgoties dažādām pārmaiņām, dzīves situācijām** – sākot no paaugstināta stresa, beidzot ar klimata izmaiņām. *“Adaptogēni organismā darbojas ļoti gudri, balansējot tos orgānus, kas izgājuši no līdzsvara. Piemēram, augsta asinsspiediena gadījumā, tie strādās, lai to pazeminātu, taču zema asinsspiediena gadījumā – lai paaugstinātu”* (no grāmatas “Topi Vesels”).

Ašvagandha ne vien nomierina, uzlabo miegu un palīdz adaptēties stresam, bet arī sniedz enerģiju, spēku un pat palielina muskuļa masu vīriešiem. Vairāki pētījumi liecina par ašvagandhas spēju palielināt muskuļu masu, samazināt tauku procentu un uzlabot sportisko sniegumu. Šīs divas kvalitātes – **stresa samazināšana un enerģijas sniegšana (bez stimulācijas) padara ašvagandhu par lielisku augu hroniska noguruma un izdegšanas sindroma gadījumos.**

Ašvagandhas pozitīvā iedarbība novērojama arī uz reproduktīvās sistēmas veselību gan sievietēm, gan vīriešiem, tāpat arī tā veicina imunitāti, hormonālo (vairogdziedzera) veselību

**Lietošana:** katliņā uzsilda 1 krūzi augu pienu (vai nepasterizētu lauku govju/aitas/kazas pienu) pēc savas gaumes, pievieno 1 tējķ. Ghee sviesta un 1 tējķ. Ar kaudzi Ašvagandhas maisījumu (ja vēlme ir lietot terapeitiski, tad var likt 1,5 tējķ. Maisījuma – vienmēr vadies pēc savām sajūtām!). Ar putojamo slotiņu saputo pienu, līdz maisījums ir vienmērīgi izšķīdis, uzkaršē un lej krūzē. Bauda sildošo dzērienu, klāt ēdot medu. Maisījumu sildot var pievienot arī citu saldinātāju pēc izvēles, ja medus nav favorīts..

✿ Ashwagandha - augs mūsdienu cilvēkam





★★★★★

Kristīne A.

Paldies par brīnišķīgo maisījumu. Sajutu rāmumu, atbals-  
tu, līdzsvarojās emocijas un iestājās tāds iekšējs miers.

Pateicībā augu būtnēm un Ancei!

★★★★★

Lauma

Lielisks produkts - kvalitāte, iepakojums, garša un  
smarža - viss līdz detaļām pārdomāts! Iesaku rāmām  
vakara pārdomām un sazemējumam. Paldies, Ance!

★★★★★

Helēna V.

Tik maigs un silts! Paņemot rokās, rituāla sajūta atnāk pil-  
nīgi automātiski. Nav sev jāatgādina vai jāpiekodina šo  
produktu lietot lēni un ar apziņu, cieņa un pietāte rodas  
pati no sevis. Magic! :)

# Bosvēlijas sveķi (vīraks)

Boswellia Serrata ir koks, kura sveķus izmanto dziedniecībā jau ļoti sen. Tas ir kā dabas medikaments – antiseptisks, pretiekaisuma, sāpju mazinošs, elpceļus dziedinošs un atbrīvojošs, kaulu sistēmu atjaunojošs, spēcinošs, imunitāti modulējošs un stiprinošs.

Dziedina struktūru, pamatus (kauli, zobi, saknes, vadi, trubas), būvē, atjauno, pārstrukturizē organismu.

Mazina iekaisumus sistemātiski visā ķermenī, remdina, nomierina iekaisīgo, sāpošo, sazemē, samierina. Kā remdējošas zāles iekaisīgajam prātam, organismam, šūnām. Nodzēš liesmu, kas var nodedzināt visu, taču silda, uztur optimālu “temperatūru”. Visa veida autoimūnie procesi – palīdz risināt, kārtot, mazināt negatīvo ietekmi.

Mazina mēnešreižu/ovulācijas sāpes, spazmas. Vairākas lietotājas atzīmē, ka ovulācija un mēnešreizes norit bez sāpēm, kā arī mazinājušies PMS simptomi, kopš regulāri lieto Bosvēlijas sveķus.



## Vīraka labvēlīgā iedarbība:

- **Mazina iekaisumus visā ķermenī**, it sevišķi kaulu sistēmā (ļoti iedarbīgs pie iekaisīgām kaulu saslimšanās – osteoartrīts, reimatoīdais artrīts, muguras sāpes, dažādi sasitumi, lūzumi u.c.);
- **Mazina pietūkumu locītavās**, veicina mobilitāti un elastību;
- **Veicina kolagēna sintēzi**, atbalstot kaulu sistēmas atjaunošanos (skrimšļi, kauli, zobi), veicinot matu, nagu augšanu un ādas veselību;
- **Veicina brūču, rētu un dažādu procesu dzīšanu** (tajā skaitā kuņģa čūlas, zarnu trakts (čūlainais kolīts, u.c.), iekaisīgas saslimšanas), paātrina dzīšanas procesus pēc operācijām, traumām
- **Mazina sāpes visā ķermenī**
- **Ļoti spēcīgi iedarbojas uz elpceļiem, plaušu antiseptiķis** (“dezinficē” plaušas no baciļiem), palīdz atbrīvot plaušas no gļotām, dziedina klepu, atbalsta astmātisku klepu
- **Palīdz bronhīta, sinusīta gadījumos un citās elpceļu saslimšanās**
- **Dziedina ādas izsitumus un iekaisumus**
- **Atbrīvo muskuļu krampjus**
- **Mazina nervozitāti, trauksmi**, veicina nervu sistēmas veselību
- **Aktivizē, mobilizē organisma aizsargmehānismus**

**Lietošana:** Aplej 1-2tējk. Vīraka sveķu ar karstu krūzi ūdens, atstāj ievilkties, ik pa laikam spēcīgi apmaisot- ļaujot sveķiem atraisīt vairāk aktīvo vielu. Var arī uzlikt uz krūzes šķīvīti, lai labāk ievilkotos. Dzer 1-3x krūzes dienā - siltu vai karstu. Sveķi neizšķīst pilnībā, tie paliek krūzītes dibenā, tos var atkārtoti apliet. Intensīvākai garšai un attiecīgi arī iedarbībai, ieteicams aplietos graudiņus pavārīt 7-15min.

*Ņem vērā, ka sveķiem kūstot, tie pieķeras gan pie karotes, gan krūzes malām, vārot arī pie katliņa. Tos var nomazgāt vārot - līdz sveķi atkal izkusuši.*

★★★★★

Tik maigs un silts! Paņemot rokās, rituāla sajūta atnāk pilnīgi automātiski. Nav sev jāatgādina vai jāpiekodina šo produktu lietot lēni un ar apziņu, cieņa un pietāte rodas pati no sevis. Magic! :)

★★★★★

Bosvēlijas sveķi ir kaut kas unikāls un interesants, bet tie ļoti prasās un dzeru jau 2 reizes dienā. Garša arī ir ļoti patīkama, kas palīdz mazināt kakla sāpes ar ko ik pa laikam saskaros rudens periodā. Jūtu arī ka palīdz pie locītavu sāpēm pēc pārslimotās laima slimības, šie simptomi mazinās.

★★★★★

Starp citu nezinu vai tas ir no bosvēlijas sveķiem, pirms mr praktiski nebija nekādi pms, krampji, kāre pēc saldumiem, liekas kaut kas ļoti dziļi ir iekustējies pateicoties šai būtnei.

★★★★★

...visa ģimene tikko izslimojām laringītu. Bērniem diezgan traki - klepus, aizsmakums, temperatūra, savukārt man tikai pakņudināja degunu 3 dienas! Vienkārši wow! Lietoju sveķus, ja nemaldos 2-3 mēnešus.



# Terapeitiskais Ceilonas kanēlis

*Sastāvs:*

*100% bioloģisks Ceilonas kanēlis*

*(garantēts, ka augs nav apstrādāts ar*

*radiāciju, kas ir ļoti būtiski, ja*

*produkts tiek lietots terapeitiski)*

Kanēlim piemīt ne tikai reibinošs, mājīgs un apetīti rosinošs aromāts, bet arī vesels klāsts veselību veicinošu iedarbību, tieši tāpēc WILDerness piedāvājumā ir bioloģisks ceilonas kanēlis, kas paredzēts terapeitiskiem nolūkiem.

Kanēlis ir sildošs, karsējošs, savelkošs. Tas aktivizē cirkulāciju, ņem nost stagnāciju, izsilda visu organismu. Tas “izvelk” infekcijas un “izdedzina” patogēnus, atbrīvo no disbakteriozes, attīra no visa liekā, nokalpojušā. Mazina gļotas organismā, aktivizē iekšējo orgānu darbību. Kanēlis atdzīvina, ceļ vitalitāti, dzīvības spēku. Veicina seksualitāti un libido, atraisa kaisli, jutekliskumu, magnētismu, iekvēlina seksuālo enerģiju un “uguntiņu”. Uzlabo noskaņojumu, dzīvotprieku. Sievišķajai enerģijai nomierinošs, atverošs, uzkurinošs, vīrietim spēku un jaudas ierosinošs, mērķtiecību veicinošs, potences vairotājs.





## Lūk, galvenie ieguvumi, lietojot kanēli terapeitiskos nolūkos:

- Kanēļa ēteriskajām eļļām piemīt antibakteriāla iedarbība uz organismu. Kanēlis ir viena no potentākajām antibakteriālajām substancēm. Ir pierādīts kā kanēļa lietošana uzturā samazina nelabvēlīgo baktēriju daudzumu un kavē to vairošanos, novērš disbakteriozi, vēdera uzpūšanos, kā arī tas ir efektīvs līdzeklis cīņā pret dažādām sēnītes infekcijām. Tas ir lielisks līdzeklis jebkādu parazītu iznīcināšanai un novēršanai, mutes dobuma veselībai, ādas problēmu ārstēšanai un aknei, u.c. Starpcitu, kanēli nereti izmanto dārzniecībā – kaitēkļu apkarošanai.
- Samazina cukura līmeni caur dažādiem mehānismiem organismā. Piemēram, padarot šūnas jutīgākas pret insulīnu (insulīns palīdz glikozei nonākt šūnās, taču, ja ir traucēta šī funkcija, glikoze netiek šūnās, bet uzkrājas asinīs padarot bīstami augstu cukura līmeni)
- Atvieglo artrīta un locītavu sāpes, kā arī citas hronisku iekaisumu saslimšanas. Tā kā kanēļa sastāvā ir savienojumi ar pretiekaisuma īpašībām, kanēlis ir lielisks līdzeklis cīņā ar hroniskām saslimšanās, un spēj atvieglot sāpes.



- Kanēlis ir viena no enerģētiski sildošajām garšvielām, kuru jo īpaši ieteicams lietot ziemas aukstajos mēnešos, lai sasildītu sevi gan fiziski, gan enerģētiski. Tas veicina cirkulāciju visā organismā.
- Kanēlis ir lielisks antioksidants, kas palīdz cīņā pret brīviem radikāļiem. Citiem vārdiem – kavē novecošanās procesus un citus deģeneratīvus procesus, kas saistās ar hroniskām saslimšanām.
- Kanēlī esošais aktīvais savienojums sinamaldehyds palīdz balansēt hormonus, un kopā ar mangānu (minerāls, kas kanēļa saturā ir visvairāk, salīdzinot ar citiem elementiem) samazina krampjus un garastāvokļa svārstības, tādējādi samazinot PMS simptomus.
- Kanēlis palīdz atbrīvoties no liekā svara – attīrot zarnu traktu no disbakteriozes un toksīniem, līdzsvarojošot cukura līmeni, uzlabojot gremošanas darbību un veicinot cirkulāciju, vielmaiņu.
- Ir veikti daudz pētījumu par kanēļa ietekmi uz anormālām ķermeņa šūnām jeb vēža šūnām. Līdz šim pētījumu rezultāti liecina par to, ka kanēļa lietošana samazina vēža risku, kā arī neļauj attīstīties un vairoties neveselajām, vēža, šūnām, atstājot veselās šūnas neskartas.

### **Lietošana terapeitiskos nolūkos:**

No rīta 1 tējk. Kanēļa pārlej ar 1 krūzi (~350ml) verdoša ūdens. Piesedzot krūzi ar šķīvīti, ļauj ievilkties, līdz atdziest. Pievieno 1 tējk. Medus un samaisa. Vakarā pirms miega (tukšā dūšā) dzer ½ maisījuma. No rīta izdzer otru pusi (tukšā dūšā) un gatavo jaunu dzērienu. Dzer maksimāli vienu mēnesi no vietas, pēc tam ievēro pausi.

Vienmēr vadies pēc sajūtām, varbūt maisījumu nepieciešams dzert vien nedēļu, varbūt ik pārdienas – ļauj, lai Tavs ķermenis pats Tevi vada!

Cits lietošanas veids var būt 1 tējk. Kanēļa apliešana ar krūzi vāroša ūdens, pēc ievilkšanās, malkot kā tēju – pēc ēdienreizēm, vai tukšā dūšā, vadoties pēc sajūtām.

✿ Par kanēli un tā labvēlību.

✿ Īstais kanēlis vai kasija?



★★★★★

Egija

Pilnīgs, spēcīgs. Lietoju gremošanai un tāpēc, ka mīlu smaržu.

★★★★★

Vakar sāku iepazīties ar kanēli - pirmais iespaids tāds samtains, pilnīgs, maigs. Ļoti patīkamas sajūtas.

# Nātru sēklas

Sastāvs:

50% bioloģiskas nātru sēklas,  
50% griķu medus

Bio NĀTRU SĒKLAS medū -  
spēcinājums visam  
organismam!

Nātre savā iedarbībā un labvēlībā uz cilvēka ķermeni ir pazīstama jau dziļā vēsturē. Tā ir toniks visam organismam. Tā bagātina organismu ar vitāli nepieciešamajām uzturvielām, spēcina ķermeni caur dažādiem mehānismiem, uzlabo imunitāti, atjauno matus, nagus, uzlabo ādas stāvokli, attīra organismu.

Nātre ir vitalizējošs, veselību veicinošs un attīrošs līdzeklis, kas lēnā un saudzīgā veidā atbalsta kopējo veselību.



- **Nātre veicina urīnskābes izvadišanos**, šādā veidā atbalstot locītavu veselību un kalpojot kā dziedinošs līdzeklis artrīta gadījumos.
- **Nātrei ir urīndzenoša iedarbība**, kas paātrina organisma attīrīšanos un lieliski noder urīnceļu iekaisuma/infekcijas gadījumos.
- **Nātre veicina dzelzs/hemoglobīna/ferritīna/eritrocītu līmeņa paaugstināšanos organismā**, tādā veidā atbalstot tos, kuriem šie rādītāji ir pazemināti, kā arī palīdz pie mazasinības, anēmijas un kalpo par atbalstu grūtniecībā un pēcdzemdību periodos un pie smagām mēnešreizēm vai citiem asins zudumiem.
- **Nātre ir iedarbīgs dabīgais “antihistamīns”**, kas nozīmē to, ka tā palīdz mazināt sezonālās alerģijas, siena drudzi, deguna tūsku un iekaisumu kopējā elpceļu sistēmā.
- **Nātres unikāla iezīme ir hormonālās sistēmas līdzsvarošana gan sievietēm, gan vīriešiem.** Vīriešiem tā atbalsta prostatas veselību, mazina sāpīgu urinēšanu un mazina iekaisumus. Sievietēm nātre ir iedarbīgs līdzeklis pie hiperandrogēnisma jeb vīrišķo hormonu pārsvara organismā, kas veicina pastiprinātu apmatojumu, pinnes, akni, hormonālo disbalansu.

Nātres var izmantot dažādos veidos – gan vārīt zupās, gan ļaut tām sadzelt sāpīgās vietas, gan iet nātru vannās, dzert tējas un tinktūras, taču **asinsradei par vērtīgākajām tiek uzskatītas tieši nātru sēklas un to terapeitiska iekšķīga lietošana.**

Tiek uzskatīts, ka nātru sēklas “baro asinis” un ievērojami uzlabo asins sastāvu (būtiski vairojot tieši dzelzs rezerves - ferritīnu), ko esmu novērojusi arī savā praksē.

**Lietošana: 1/2 - 1 tējķ. nātru sēklu medū 2-3 reizes dienā.**

Lietot vismaz 2 mēnešus. Pie lielāka dzelzs deficīta deva jāpalielina, taču vienmēr aicinu ieklausīties savās sajūtās un ļaut ķermenim vadīt- noteikt devas un lietošanas ilgumu, pat ja tas paredz izēst visu burciņu nedēļas laikā. Ķermenis sev pāri nenodarīs!

★★★★★

Lauma

Supergards un vērtīgs produkts! Iesaku!

★★★★★

Maija V.

Man ļoti patika. Gan ka apzinos nātru sēklu iedarbību, gan darbojas kā veselīgais našķis kombinācijā ar medu.

★★★★★

Gunta

Nātru sēklas medū man ir īpaši mīļas - varētu teikt, apēdas momentā! Ļoti garšīgi, un paliek svaiga pēcgarša - nātres attīrošā iedarbība ir tiešām izteikti jūtama. Sajūtās liekas, ka tā sniedzas tālāk par fizisko ķermeni - jo produkts ir dzīvs! Turklāt nesen analizēs atklājās pazemināts ferritīna līmenis, un uzzinot, ka nātres te lieliski palīdz, atliek vien secināt - organisms zina, ko prasa :)

★★★★★

Anna

Produkts tik dzīvs, ka to jūtu gandrīz kā būtni sev blakus! Katra reize, kad to lietoju, pārvēšas par veselu procesu - pat tad, ja to daru aizņemta prāta brīdī, tas mani noliek uz vietas un dod iespēju pavērot savas sajūtas, izgaršot katru saldā medus lāsīti. Milzīgs paldies! Skaisti :)

★★★★★

Nātru sēklas sajutu kā vajadzību, jo pavasarī pēc pietupieniem ceļoties strauji kājās un vingrošanas, jutu reiboņus, nespēku. Arī asins analīzes uzrādīja zemu dzles (ferritīna) līmeni. Kad saņēmu pirmo burciņu, bija sajūtas - ka gribētos apēst visu burciņu vienā dienā. Tik ļoti man bija vajadzīgs tas, kas tajā bija iekšā. Pēc 1 burciņas izlietošanas reiboņi pazuduši, izstaigāju kalnu takas un par tiem pat neiedomājos.



# Trikatu maisījums

Sastāvs:  
garais pipars,  
ingvers, melnais pipars

Labākais augu maisījums kūtrai gremošanai, smaguma sajūtai.

TRIKATU ir 3 augu maisījums no Ajūrvēdas medicīnas sistēmas. Tas palīdz “iekurināt” gremošanas darbību, stimulējot gremošanas sulu izdalīšanos un optimizējot gremošanas procesu.

Atvieglo smaguma sajūtu, mazina vēdera diskomfortu, pūšanos, veicina uzturvielu asimilāciju. Lielisks palīgs svētku laikā, kad sanāk apēst daudzveidīgu maltīti.



- Palīdz sagatavot gremošanas sistēmu maltītei, veicinot gremošanas sulu izdalīšanos, šādā veidā atvieglojot visu gremošanas procesu, optimizējot uzturvielu asimilāciju, uzturot veselīgu gremošanas traktu.
- Atvieglo smaguma sajūtu pēc ēšanas, kā arī var lietot profilaktiski, lai līdz smaguma sajūtai nemaz nenonāktu.
- Mazina atvilņa sindromu, ja tas veidojas no pazeminātas skābes līmeņa (ēdiens ilgstoši negremojas, 'sēž' kuņģī, pastiprinātas atraugas arī vairākas stundas pēc ēšanas).
- Uzlabo organisma kopējo veselību, sakarā ar uzturvielu asimilācijas uzlabošanos (mati, nagi, āda kļūst veselīgāki, galva skaidrāka, vairāk enerģijas un dzīvesprieka).
- Lielisks līdzeklis pārēšanās seku atvieglošanai, novēršanai.
- Samazina 'Amu' organismā. 'Ama' pēc Āyurvēdas medicīnas sistēmas ir toksīnu uzkrājums, kas radies nepilnīgas gremošanas, mazkustības, dzīvesveida ietekmē (simptomātiski parādās kā mēles aplikums, kūtra vielmaiņa, prāta 'migla', sāpes locītavās, negremošana utt).

**Lietošana:** ņem 1/2-1 tējķ. maisījuma, liek mutē, uzdzer siltu (var būt mēreni karsts) ūdeni, mazliet pakošļā maisījumu mutē un norij, uzdzerot papildus silto/karsto ūdeni. Lieto 15-30min pirms ēdienreizes. Var papildus lietot arī pēc ēšanas, ja rodas smaguma sajūta un nepieciešama papildus palīdzība gremošanas darbībai. Maisījumu var apliet arī kā tēju un malkot ēdienreizes laikā.

TRIKATU ir labi turēt mājas aptieciņā arī akūtos gremošanas traucējumu gadījumos, piemēram, pie pārēšanās, saindēšanās vai negremošanas simptomiem.





★★★★★

Egija

Spēcīgs. Intensīvs. Aktīvs maisījums. Pipariņi jūtami

★★★★★

Laura

Trikatu maisījumu sāku lietot, jo aizejot pie lora uzzināju, ka man ir atvilnis, samazināts skābes līmenis, dēļ kā periodiski ir kakla sāpes un aizsmakums. Šobrīd trikatu maisījums ir labākais ko esmu savam ķermenim šajā brīdī spējusi sniegt, jo uzlabojās gan gremošana un nav smaguma sajūta pēc ēdienreizēm, gan arī kakla sāpes nav vairs ar ko ilgstoši saskāros. Dziļākā līmenī sāk kārtoties tas kā es "sagremoju" savas emocijas, iekšējos procesus. Šis maisījums sasilda un jūtu ka vienmēr man ir bijis auksti, sala rokas un kājas, tagad šis arī mazinās un ķermenī notiek cirkulācija. Paldies

# Ceļteku sēnālas

Sastāvs:  
100% Bio ceļteku sēnālas

Labākais augu maisījums kūtrai gremošanai, smaguma sajūtai.

Šis produkts ir brīnišķīgs atbalsts visai gremošanas sistēmai un organismam kopumā. Tas strādā kā “zarnu birste”, palīdzot iztīrīt zarnu traktu un zarnu krokas, kas bieži vien, pie zema šķiedrvielu satura uzturā, paliek neiztīrītas. Ceļteku sēnālas veicina veselīgu un regulāru vēdera izeju, normalizē to un atvieglo aizcietējumus.

Uzkrājoties zarnās, atkritumvielas caur zarnu sienām sāk uzsūkties atpakaļ asinsritē, savā ziņā lēni saindējot organismu. Tīrs zarnu trakts nodrošina labu veselību, spēku, vitalitāti un skaidru galvu, tāpēc ir tik svarīgi parūpēties par to, lai vēdera izeja būtu regulāra un pilnīga.

Šis produkts ir ļoti saudzīgs un maigs savā iedarbībā, tāpēc ļoti labi der arī tiem, kam gremošanas traktā ir iekaisumi, sāpes un diskomforts. Dziedina gļotādu un veicina veselīgas gļotādas formēšanos viscaur gremošanas traktā.

**Lietošana: Ieteicamā deva ir 1-2 ēdamkarotes ar kaudzi uz lielu (~300ml) krūzi ūdens tukšā dūšā. Pēc produkta iemaisīšanas ūdenī, izdzert nekavējoties, jo ceļteku sēnālas nekavējoties rada gēlveida masu. Ieteicams pa virsu uzdzert vēl tīra ūdens, lai process būtu efektīvāks. Nekādā gadījumā nelietot produktu sausā veidā vai ar niecīgu ūdens daudzumu!**

Ar šīm šķiedrvielām var aizvietot vēlas vakariņas, ja ir tendence pārēsties, kā arī tā var būt lieliska ēdienreizes aizvietošana brokastīs cilvēkiem, kas piekropj pārtraukto gavēšanu vai gavēni. Ceļteku sēnālas izmanto arī kulinārijā, aizvietojoļ olas un izmantojot to kā biezinātāju.

★★★★★

Laura

Ceļteku sēnālas lietoju nu jau regulāri, sanāca tā ka vienu reizi pasūtīju citur un vilos kvalitātē. Šeit iegādātie produkti ir daudz kvalitatīvāki nekā citur kur esmu iepriekš iegādājusies. Ceļteku sēnālas man ir normalizējušas un mazinājušas gremošanas problēmas, vēdera uzpūšanos. Tās izmantoju arī tad kad organismam iedodu kādu atslodzes dienu un joprojām jūtu sāta sajūtu. Paldies

★★★★★

Egija G.

Lietoju salīdzinoši neilgu laiku, bet viegluma sajūta pēc katras lietošanas reizes. Nav nepatīkama garša un tekstūra.



# Mīlestības Tēja

Sastāvs:

kumelišu ziedi\*, Sibīrijas žeņšeņs, rožu ziedlapiņas\*, pasiflora\*, citronverbēna\*, liepziedi\*, rozmarīns\*, lavandu ziedi\*, citronmelisa\*, vaniļas pāksts\*.

*\*augi no bioloģiskām saimniecībām*

Rituālā Mīlestības Tēja sirds atvēršanai, mīlestības plūsmas savienojumam.

Tās sastāvā ir Sibīrijas žeņšeņs, roze, pasiflora, citronverbēna, liepziedi, lavanda, kumelišu ziedi, rozmarīns, citronmelisa, vaniļas pāksts. Šīs tējas būtne ir rozā enerģijas nesēja, ļoti skaista, ļoti izskatīga, harizmātiska, daudzšķautņaina, koķeta, bet sevī stabila. Pašpietiekama. **Tā ir maiga un piešķir maigumu, atver sirdi, palīdz harmoniski uzziedēt, atver skaisto Tevī. Tā ir spēcinoša (iekšējā spēka vairošana), caur stabilitātes un mieraveidošanu (adaptogēna iedarbība).**

**Spēcina, atbalsta, baro, atjauno un nomierina nervu sistēmu. Atslābina, nomierina un vairo dziļu mieru bez apdullināšanas un sedatīva ietekmes, drīzāk tieši pretēji - rada prāta skaidrību. Palīdz mierpilni iziet stresa situācijas.**



Tā ir sildoša, sasilda sirdi, nervus.. kā māju siltums, kad esi gaidīts ciemiņš, mīla uzņemšana, rūpes, maigums, siltums. Šai būtnei ir arī raksturs - dziļa sevis un savas vērtības apzināšanās, pašpietiekamība, neļaus kāpt uz galvas, tāpēc var palīdzēt tiem cilvēkiem, kam iet grūtāk ar sevis novērtēšanu, ieraudzīšanu, ar nespēju palikt vienatnē, bailēm no vientulības, vajadzību pēc uzmanības, atzinības, apstiprinājuma. **Tā ir “Veseluma” dakteris, kas palīdz cilvēkam atnākt atpakaļ pie sevis un ieraudzīt sevi visu, pieņemt un iemīlēt - caur mieru, mīlumu un pateicību pret sevi.**

Tai ir pretiekaisuma iedarbība, savelkoša, bet ar maigu pieskārienu, nevis agresīvi un strauji. **Dziedina gremošanas traktu, uzlabo apetīti un ēdiena asimilāciju, harmonizē gremošanas procesus.** Tā kā tējas sastāvā ir vairāki adaptogēnie augi (augi, kas līdzsvaro organisma sistēmas, lai uzlabotu to spēju pielāgoties apstākļiem - stresam, vides izmaiņām, sezonu maiņai utt), tēja kalpo kā atbalsts paaugstināta stresa apstākļos, gada tumšajā laikā, pie saslimšanām, izdegšanas, pārpūles. **Atbalsta gan nervu sistēmu, vairojot mieru un nosvērtību, gan arī imunitāti, gremošanas sistēmu un organisma vispārējo veselību.**

**Lietošana:** Ņem apmēram 2 ēd. k. tējas maisījuma (ar kaudzi, tā lai iekļauti būtu visi augi), ber tējkannā, piegriez tējā esošo vaniļas pāksti (pēcsajūtām), aplej ar 1l verdoša ūdens. Ļauj ievilkties 10 - 15 minūtes. Malko siltu dienas laikā vai arī veic tējas rituālu (lasīt tālāk). Tēja ieteicama arī paaugstināta stresa apstākļos, noguruma, spēku izsīkuma, nervozitātes un nemiera gadījumos, kā arī miega traucējumu gadījumos. Vakaros lietot dažas stundas pirms nakts miera. Spēka vairošanai, vitalitātei un dziļākam dziedinājumam ieteicams tējas maisījumu pavārīt 3 - 4 minūtes un tad ļaut ievilkties katliņā zem vāciņa.

✿ Vairāk par Mīlestības tējā esošajiem augiem, to iedarbību un RITUĀLA apraksts





★★★★★

Daiga S.

Dzerot šo tēju, sajūta, ka atrodos mātes dabas

(mamma) klēpī un drīkst atslābt- mīlestībā un drošībā!

Maiga, saldena, mīļojoša tēja! Un tik skaista!

# Zaļā tēja ar Tulsī, Rozi un Lavandu

*Sastāvs:*

*Bio Zaļā tēja (Gunpowder),*

*Bio Svētais Baziliks (Tulsī),*

*Bio Rožlapiņas,*

*Bio Lavandas ziedi.*

Tēja dienas uzsākšanai ar  
možumu, skaidrību, konkrētību,  
bet dziļu nosvērtību.

Šī aromātiskā tēja lieliski piemērota meditatīvam darbam, kur nepieciešams miers, bet koncentrēšanās. **Tēja dienas uzsākšanai ar možumu, skaidrību, konkrētību, bet dziļu nosvērtību.** Maiga, stabila, dziļa un motivējoša. Palīgs saspringtā ikdienā, jo palīdz harmonizēt enerģiju, sazemē, nomierina, bet arī sniedz prāta skaidrību, enerģiju un fokusu īstenot idejas, sakopot domas un spēkus tālākai virzībai un darbībām. **Vitalitāti, enerģiju un spēku vairojoša tēja.**

Roze un Tulsī noapaļo zaļās tējas asumu un lavanda izceļ katra auga aromātiskās šķautnes. Lieliska kombinācija dziedinājumam, enerģijai, rosībai un mērķu īstenošanai caur sazemējumu un mieru. Kā arī brīnišķīga alternatīva kafijai gada tumšanos mēnešos.



**Pagatavošana:** 1 deserta karoti ar kaudzi aplej ar ~250-300ml karsta ūdens, ļauj ievilkties 4-5minūtes. Tējas stiprumu, protams, katrs pats var pieregulēt pēc individuālās sajūtas.


## Tulsī jeb Svētais baziliks

**Svētais Baziliks – dziedinājums visiem līmeņiem.** Tas ir kā svaigs gaiss visām organisma sistēmām. Tas ir dabas mātes rokas pieskāriens, kas paņem prom stresu un nemierus, izkļiedē prāta miglu un izjauc domu režģus.. savienojot Tevi atpakaļ ar sirds gudrību. Tulsī veicina skaidrības sajūtu, tīrības un fokusētības sajūtu, kas ir svarīgs elements, lai mēs spētu atgriezties pie sirds avota un saklausīt tās balsi. Indijā šis augs ir svēts un satvisks (dievišķs), tiek uzskatīts, ka tas atbrīvo no dēmoniskām būtnēm un enerģijām, kas mēdz sasaistīties ar mūsu enerģētisko lauku un projicēt dažādas nelabvēlīgas domas, izpausmes un sajūtas.

**Tulsī ir enerģiju aizsargājošs, dievišķs, gaismas pilns augs, kura lietošana ikdienā katram būtu ļoti ieteicama – it īpaši tiem, kas maz laika pavada dabā.**

Tulsī augam piemīt ļoti plašs terapeitisko īpašību klāsts, viens no iemesliem ir tāds, ka šis augs ir adaptogēns pēc savas dabas. Tas nozīmē, ka tas **uzmundrina un spēcina visu organisma sistēmu**, palīdzot ķermenim vieglāk tikt galā ar stresu – adaptēties. “Adaptogēni organismā darbojas ļoti gudri, balansējot tos orgānus, kas izgājuši no līdzsvara. Piemēram, augsta asinsspiediena gadījumā, tie strādās, lai to pazeminātu, taču zema asinsspiediena gadījumā – lai paaugstinātu.” (no grāmatas “Topi Vesels”)

Tulsī auga lapas vai tēju ieteicams lietot arī hronisku slimību gadījumos. Tas atver sirdi un prātu, piešķir mīlestības un uzticības enerģiju, pastiprina ticību, līdzjūtību un prāta skaidrību. Uzska, ka Svētais baziliks dod dievišķo aizsardzību, attīra auru un nostiprina imūnsistēmu, nodrošinot organismu ar bagātīgu antioksidantu un citu barības vielu lādiņu. Sevišķi labi Tulsī ietekmē sirdsdarbību, asinsvadus, aknas, plaušas un regulē asinsspiedienu un cukura līmeni asinīs.



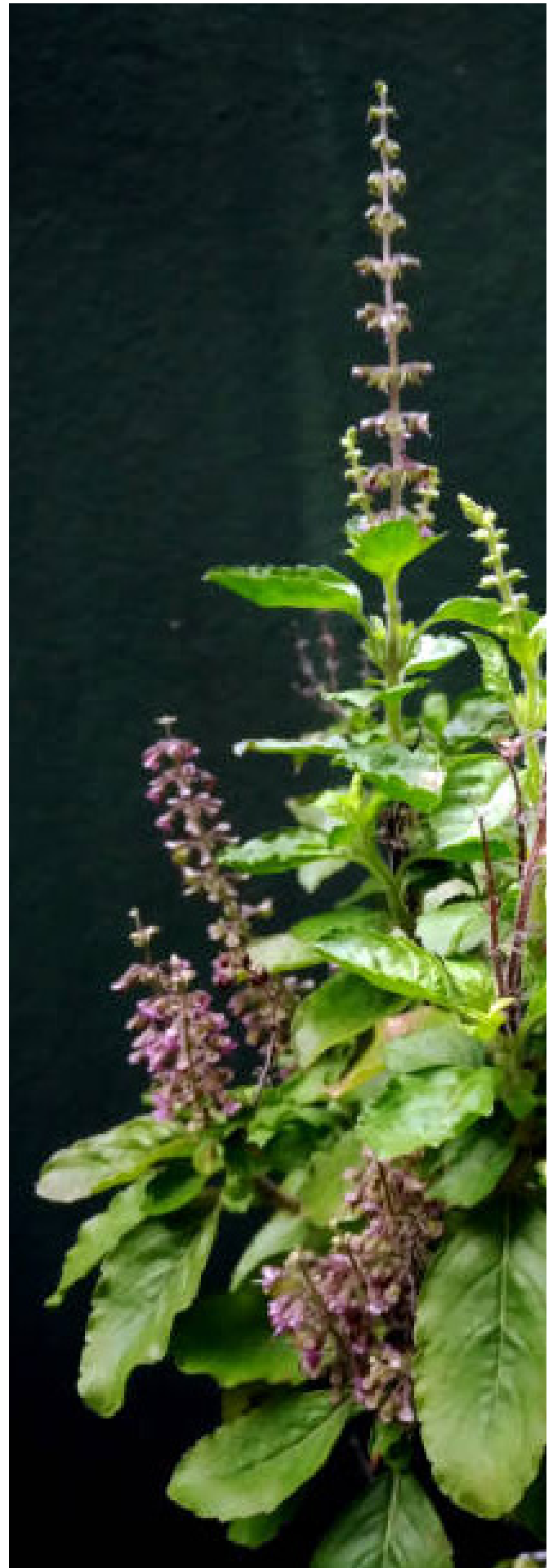
ZALĀ TĒJA

ar Tulsī, Rozi  
un Lavandu



## Tulsī palīdz:

- Mazināt stresu, ļaujot ķermenim vieglāk pielāgoties stresa situācijām;
- Mazināt nemieru un nervozitāti;
- Nomierināt nervu sistēmu;
- Mazināt nogurumu, uzlabot enerģiju, un neļaut tai strauji izsīkt;
- Izvadīt toksīnus un aizsargā šūnas no brīvo radikāļu ietekmes (lielisks antioksidantu avots!!!)
- Atvieglot jebkādas elpceļu problēmas – klepu, sāpošu kaklu, iesnas, mutes infekcijas, u.c., uzlabot un dziedēt elpošanas sistēmu pēc ilgstošas smēķēšanas un hroniskām elpceļu slimībām;
- Balansēt cukura līmeni;
- Likvidēt iekaisumu ķermenī;
- Palielina izturību, tonizē, atjauno spēkus;
- Noņem sasprindzinājumu;
- Samazināt holesterīnu;
- Uzlabo nieru darbību (lietojot regulāri vismaz 6 mēnešus, var palīdzēt izskalot nierakmeņus);
- Mazināt galvassāpes un migrēnas;
- Dziedēt čūlas;
- Pazemināt augstu temperatūru;



## Lavanda

..koķetīgs, ļoti harizmātisks augs, ar savu raksturu. Kaut arī skaitās nomierinošs augs, kas dziļi iedarbojas uz nervu sistēmu, atslābina, relaksē, atbrīvo prātu no domām, nemiera, nepārtrauktas analīzes, tas ir arī tonizējošs un palīdz tālākai virzībai. Noteiktība, skaidrība, virziens. **Palīdz savienoties ar kroņa čakru vai citiem vārdiem, saplūst ar savu kopumu, savieno fizisko ķermeni ar ēterisko, emocionālo.** Caur lavandu Tu kļūsti vairāk par to, kas esi. Lavanda palīdz pārtraukt sevi attaisnot, bet liek darīt, iet virzienā pie sevis, savas patiesās būtības. Palīdz nonākt savā Veselumā, atzīt daudzās šķautnes, ēnas un gaismas puses. Būt mierā ar visu to, kas esi.

Pozitīvi ietekmē zarnu traktu, atbrīvo no gāzēm, veicina gremošanas sulu veidošanos. Lavanda spēcina nervu sistēmu, dod enerģiju caur miera vairošanu. Atbrīvo no galvassāpēm (noņem pretestību pret to, kas esi, kas ar Tevi notiek, kā notiek), palīdz pie depresijas, izdegšanas, miega traucējumiem. Atvieglo sirds palpitācijas, stresa izraisītos simptomus un traucējumus ķermenī.

## Roze

..atvēršanai – **sirds atvēršanai, miera, mīlestības, sievišķības atvēršanai, maiguma, radošuma, pieņemšanas atvēršanai, savas vērtības apzināšanai.** Roze palīdz saplūst ar savu būtību, tā palīdz atplaukt pumpuriem, kuri spītīgi turas ciet (aiz bailēm, upura lomas, izdevīguma, u.c.). Roze ir ļoti spēcīga, tā aicinās Tevi atvērt savu sirdi (kas reizēm var nozīmēt iziet cauri sāpīgām pieredzēm, lai tās transformētu un atlaistu) bez ierunām, tāpēc esi uzmanīgs, pirms mijiedarbojies ar rozi. Tā ir ļoti spēcīga savā iedarbībā un tā var ļoti palīdzēt, bet tai ir jābūt gatavam.

Fiziskā iedarbība – antidepresants, paceļ noskaņojumu, nomierina, mazina aizkaitināmību, nogludina dusmas, dziedina hronisku nogurumu un izdegšanu. “Atver” dzemdes blokus, respektīvi mazina menstruālos krampjus, palīdz enerģijai brīvi plūst, mazina PMS, atvieglo menopauzes simptomus, dzesē karstuma viļņus.





# Piparkūku Latte



## Sastāvs:

Ceilonas kanēlis\*, koriandrs\*, muskatrieksts\*, ingvers\*, melnie pipari\*, krustnagliņas\*, kardamons\*, smaržīgie pipari\* (allspice).

\*bioloģiskas izcelsmes garšvielas

Piparkūku latte radās vēlmē pagatavot 'Ziemassvētku garšu', kuru baudīt, lai ieaicinātu Ziemassvētku sajūtu savā sirdī.

Man, personīgi, skaistākā sajūta vienmēr ir bijusi, ir un būs Ziemassvētku sajūta. Tā sevī ietver gan brīnumu sajūtu, gan kopības, saticības un labvēlības sajūtas, gan arī Mīlestību. ♡

Šis ir atvasinājums no manas mammas piparkūku garšvielu maisījuma, tāpēc īpaši liels paldies viņai! ♡ Lai šī Piparkūku Latte iedezz Tevī brīnumu gaismiņu, kas rada visskaistāko Ziemassvētku sajūtu buķeti Tavā sirdī! ♡

Piparkūku Lattes sastāvā esošās garšvielas stimulē gremošanas darbību, atvieglo smaguma sajūtu, un vēdera uzpūšanos, līdzsvaro cukura līmeni, attīra gremošanas traktu un līdzsvaro zarnu mikrobiomu.

Sastāvā esošās krustnagliņas, kas pa reizei var gadīties uzkožamos gabaliņos (malu pati), darbojas kā mutes dezinfekcijas līdzeklis. Krustnagliņas palīdz uzturēt arī zarnu traktu veselu un mikrobiomu veselīgā līdzsvarā.

[Ziemassvētku noskaņās vizuālais materiāls Piparkūku Lattei!](#)



## Piparkūku Lattes pagatavošana:

- 1 krūzīte piena (dzīvnieku vai augu)
  - 1 tējķ. Melases
  - 1 tējķ. Piparkūku lattes garšvielu maisījuma
- Pēc izvēles – putukrējums, piparkūkas, kausēta šokolāde

Katliņā uzsilda pienu, pievieno melasi un garšvielas, samaisa. Ja ir pieejams rokas piena putotājs, var dzērienu saputot. Lej krūzītē un bauda. Pēc izvēles uz dzēriena virsas var pievienot saputotu putukrējumu, piparkūkas, šokolādi, sāļi karameli.



### Pagatavošanas idejas:

🌲 Šo maisījumu var izmantot gatavojot piparkūku mīklu mājās.  
[Šeit bezglutēna piparkūku mīklas recepte](#)

🌲 Piparkūku kafiju gatavo tāpat kā Piparkūku Latti, tikai beigās, kad piparkūku latte ielieta krūzītē, klāt ielej vēl iepriekš pagatavotu kafiju.

🌲 Tā kā šis maisījums ir ne tikai Ziemassvētku laika noskaņai atbilstošs, bet arī terapeitisks (sastāvā esošo garšvielu dēļ), to var dzert kā tēju- tējkaroti maisījuma aplejot ar karstu ūdeni, pēc tam pievienojot medu. Šāda tēja uzlabos gremošanas darbību, atjaunos cirkulāciju organismā un palīdzēs atbrīvoties no baciļiem, disbakteriozes un vēdera pūšanās.

🌲 Piparkūku Latte maisījumu var pievienot rīta putrai, cepot cepumus, kūkus vai pat cepeti - iespējas ir daudz un dažādas!

★★★★★

Vēlējos pateikt lielu paldies par brīnišķīgo piparkūku latti - tā ir vēl labāka kā paredzēju.

Gatavoju ar auzu pienu, izmantojot piena putotāju - garša ir unikāla, ļoti patīkama, man mazliet atgādina chai lattes, tikai Ziemassvētku noskaņā. Jau ilgāku laiku man prasījās kāds karstais dzēriens, kas nebūtu kakao vai kafija - šis ir vienkārši izcili, tieši tas, ko neapzināti vēlējos. Es būtu sajūsmā, ja šo piparkūku latti piedāvātu kafejnīcās, bet laikam jau ir tā īpašāk, ka tā ir gatavota nelielā skaitā un ne visi par to zina.

★★★★★

Piparkūku latte ir burvīga! Dzeru gan pagaidām ar auzu pienu, bet tieši tas, kas vajadzīgs šai drēgnai, drūmai un pelēkai sezonai. Jāizmēģina būs pielikt kafijai.

★★★★★

Piparkūku latte ir brīnišķīga! Pagatavoju to bez papildus piedevām, bet noteikti tai drīzumā pievienosies putukrējums un piparkūkas īstai svētku sajūtai! Un garšvielu maisījums - tik smaržīgs, var sajūst katru niansi, ka gribas vienkārši atvērt burciņu un to smaržot.. mmm

★★★★★

Egija

Īpaši šim tumšajam, mitrajam laikam izcili sildošs dzēriens, ar pienu vai vienkārši tāpat aplejot kā tēju un klāt karote melases.



# Dezodorants ar Bērzu un Greipfrītu

## Sastāvs:

soda, maranta saknes pulveris, šī sviests, kokosriekstu sviests, cinka oksīds, ēteriskās eļļas: bērzs, greipfrūts, lauru lapas, tējas koks.

INCI: Sodium Bicarbonate, Manihot Esculenta powder, Cocos Nucifera (Coconut) Oil, Butyrospermum Parkii (Shea Butter), Zinc Oxide, Citrus Paradisi (Grapefruit), Peel Oil, Sweet Birch (Betula lenta) Leaf Oil, Melaleuca, Alternifolia (Tea Tree) Leaf Oil, Laurus Nobilis (Bay Laurel) Leaf Oil.

Atvēsina, atsvaidzina,  
novērš nepatīkamo  
sviedru aromātu.

Nepatīkams sviedru aromāts, pārmērīga svīšana var būt saistīta ar iekšējās pasaules aizsargmehānismiem, sajūtu, ka man uzbrūk, ka dzīve (un cilvēki) dara pāri un man ir **nemitīgi jāaizsargājas**. Tas var būt saistīts ar bailēm, nedrošības sajūtu, iekšējo agresiju, kas saistīta ar aizsargmehānismiem. Nevēlēšanās atvērties pasaulei, bet aizsargāties no tās, to atgrūst, lai netuvojas. Tā var būt arī iekšēja pretīguma izjūta pret sevi, pārlicība, ka esmu nemīlams, nevērtīgs, pretīgs – “netuvojieties man!” Tomēr šīs ir tikai vadlīnijas, katram jāmeklē savs dziļākais cēlonis. Svarīgi ir būt atvērtam, jo ir jādziedina dziļākais cēlonis, lai dziedinātos pati problēma



**Tāpat caur sviedriem un nepatīkamo aromātu attīrās arī zemās vibrācijas, novecojusī informācija un enerģija, dziļie iekšējie procesi, kuriem ir jāiznāk uz āru – nevis tie jābloķē.** Šis produkts veicina šo attīrīšanās procesu harmoniskā veidā. Nav noslēpums, ka ēteriskās eļļas tiek izmantotas ne tikai kā līdzeklis fizisko problēmu risināšanai, piemēram, pret apdegumiem, cirkulācijas veicināšanai, relaksācijai, dezinfekcijai, bet arī smalkā ķermeņa dziedināšanai. Respektīvi, ēterisko eļļu būtnes, mijiedarbojoties ar cilvēka iekšējo pasauli, smalko ķermeni un enerģētisko lauku, spēj dziedināt un transformēt dažādus iekšējos blokus, neatrisinātus jautājumus, palīdz apzināties un rast atbildes uz dažādiem jautājumiem un problēmām kā fiziskajā, tā garīgajā plānā. Tie ir palīgi apziņas paplašināšanai, traumu dziedināšanai, iekšējai atbrīvei un problēmjuautājumu risināšanai

Tā kā šajā dezodorantā izmantotas 4 ēterisko eļļu būtnes, šis produkts strādā ne tikai uz fizisko ķermeni – sviedru aromāta novēršanu un problemātiskas svīšanas dziedināšanu, bet tā iedarbības lauks sniedzas daudz plašāk un dziļāk. Tas ir pierādījies mijiedarbībā ar dažādiem cilvēkiem, šim produktam ierosinot savas pozitīvās izmaiņas katram cilvēkam savā veidā un jautājumā.

To, kas tas būs priekš Tevis – atstāšu Tavā ziņā sajust!

✿ Vairāk par katru ēteriskās eļļas būtni un DEO stāstu vari izlasīt stāstu grāmatiņā!

**Lietošana:** ar pirkstu galiem iesmērēt tīrās padusēs, ieteicams no rīta. Lietot pēc vajadzības, iesākumā tas var būt katru dienu, pēc tam – ik pārdienas vai vēl retāk. Lietot pēc sajūtām, nav vienotas formulas – iespējams, šo dezodorantu nevajadzēs lietot katru dienu, jo tas iedarbojas terapeitiski, veicinot ilgtermiņa pozitīvus rezultātus. Tāpat arī var būt, ka ir nepieciešams šo dezodorantu lietot vairākas reizes dienā, lai veicinātu attīrīšanās procesu. Produktu var lietot arī pēdām.

**Papildus rekomendācija:** ieteicams pirms lietošanas veikt nelielu rituālu, kurā doties nelielā meditācijā – dziļi elpojot, atslābinot prātu, distancējoties no domām un iegrimstot dziļāk klusumā. Paņem rokās dezodoranta bundžiņu, pielikt sirds rajonā un savienoties ar šī dezodoranta būtni. Izvirzīt nolūku atvērties šīs būtnes labvēlīgajai iedarbībai un vajadzības gadījumā būt atvērtam tiem procesiem, kas vēlas iznākt virspusē, lietojot šo dezodorantu. Tāpat arī svarīgi ir sajust savu lietošanas devu un biežumu, katram tas var atšķirties.

★★★★★

Laura L.

Lielisks produkts, kas pārsteidza ar efektivitāti! Ja nebūtu bijis iespēja iegādāties mazo izmēģinājuma produktu, diez vai nopirktu lielo, jo man jau rindā stāv nopirktie, bet neefektīvie. Tāpēc liels paldies par iespēju notestēt un paldies par efektīvo produktu! Sviedru aromāts tiešām pazūd burtiski ar pirmo lietošanas reizi! Neticami, bet fakts :) Pirkšu vēl!

★★★★★

Madara N.

Pirms iegādājos šo Deo, saskāros ar vilšanos parastā deo rullīša kvalitātē, jo bija jāsmēdē 2x dienā lai nejustu sviedru aromātu. Mana sajūta teica- pērc Ances radīto un palutini sevi. Tā izdarīju! Katru rītu iesmērēju drusciņ produkta padusēs un līdz vakaram dzīvoju pat nemanot jebkādu aromātu. Šis deo strādā- nomāc sviedru aromātu. Un ziniet ko vēl, tas man māca sevi mīlēt vairāk. Man gribas rast laiku lai izbaudīdu dušu, krēmu vai to pašu deo likšanas procesu, nevis āši-āši. Lielisks produkts, iesaku pamēģināt!

★★★★★

Sandra S.

Dezodorantu lietoju nepilnu mēnesi. Esmu patīkami pārsteigta, kā šī enerģija mijiedarbojas ar mani pēdējā laikā. Pirmajā lietošanas reizē sajutu, ka varu pilnībā viņai uzticēties. Un arī aromāts ir ļoti mans. Šo dziedinošo pusi sajutu tagad. Priekš manis tā ir arī aromterapija. No-mainās emocionālais fons, atbrīvojās lauks. Iedarbojas dziedinoši, kad nedaudz uzsmērēju uz locītavām, kakla, uz vietām ķermenī, kur nejutu vieglumu. Šī enerģija ved, lai viņu iepazītu. Esmu patīkami pārsteigta un pateicīga par šo piedzīvojumu, kurš vēl ir procesā! Pateicos, Tava Dziednīca un tās Radītājai Ance Viktorija!





# Vīgriezes sejas krēms

## Sastāvs:

“Saules Rasas” vīgriezes hidrolāts, šī sviests, olivem 1000, mandeļu eļļa, makadāmijas eļļa, kakao sviests, jobobas eļļa, E vitamīns, damaskas rozes ēteriskā eļļa, rozmarīna ēteriskā eļļa, magnolijas ēteriskā eļļa.

Barojošs sejas krēms bez konservantiem un ar maģisku dabas pieskārienu

Krēms palīdz ieraudzīt pasauli citām acīm – mīlāk, skaidrāk, patiesāk. Ar svaigu skatu uz lietām, vietām, cilvēkiem un situācijām, ir sajūta, ka tas ver vaļā sirdi pasaulei un palīdz atbrīvoties no vecajām acenēm un filtriem, caur kuriem esam skatījušies uz visu pasauli.

Harmonizējošs, nomierinošs, atslābinošs un no vecā attīrošs līdzeklis, kas nācis samīļot tos, kam ļoti vajadzīgs dziedinājums sirdij, kam vajadzīgas rūpes, mīļums, maigums un dodošums. Tā ir būtne, kas ir simbolizē beznosacījuma mīlestību un dodošumu – tā vienkārši vēlas palīdzēt. Tā vēlas samīļot pasauli.



## Vēstījums no Vīgriezes krēma būtnes

Svaigāk es sāku redzēt, kad no sirds durvīm notīru putekļu kārtu un atveros.

It kā noņemts nogurums, migla, smagums un ikdienas rūpju valgs. Sejā atraisas..

Jauneklīgums.

Svaigums.

Atslābums.

Maigums. Iejūtība. Mīļums.

Restarts.

Noņemamas rūpju sajūta no sejas, atlaižas saspringums, grumbu un krunciņu vietās ienāk atslābums.

Tas ir kā mīlestības pieskāriens.

Nogludina.

Nodzēš veco informāciju.

Seja atspoguļo ķermeņa un gara iekšējos procesus, ir sajūta, ka krēms no ārpuses palīdz remdēt, nomierināt, attīrīt, sazemēt, atslābināt sejas zonas kā ārējā plānā, tā attiecīgos procesus iekšējā pasaulē.

Ievieš jauneklīgu enerģiju.

It kā atvērtos acis, sāktu redzēt pasauli skaidrāk, svaigāk, skaistāk.

It kā noņemtu rūpju slāni/masku no sejas.

It kā notīrītos vecā informācija, veicina enerģētisku attīrīšanos, lai neveidojas uzskrājumi (un attiecīgs atspoguļojums uz sejas).

Ar lielu mīlestību nāk pie cilvēka.

Tik maigs, ka piemērots arī bērna ādai un enerģijai.

Grumbas, pumpas, zamacu loki un maisiņu, ādas sausums, kuperoza un raupja āda - tās visas ir iekšējo procesu pēdas, nospiedumi uz ādas.

Krēms palīdz notīrīt šos nospiedumus.

Ved atpakaļ uz līdzsvaru.

Sākumpunktu.

Dziedina no iekšienes.

Ļoti maigs, mīļš pieskāriens.

Kā iegulties medaini smaržīgā pļavā un atļaut, lai dabas sazemētais mīļums dziedina.

Atdod visu pļavai, atdot zemei.

Atļaut, lai dabas spēks paņem prom rūpes.

**Lietošana:** uz attīrītas sejas ādas, ar tīriem pirkstiem uzklāt nelielu daudzumu krēma un maigām, masējošām kustībām veikt ‘samīļošanas rituālu’ savai sejai, uzkavējoties vairāk tajās zonās, kuras prasās vairāk izmasēt, kurām vajadzīga lielāka uzmanība. Lietot no rīta un vakaros, vai pēc savām sajūtām un vēlamā biežuma.

**Papildus rekomendācija:** ieteicams pirms produkta lietošanas veikt nelielu savienojamības rituālu ar krēma būtni – aizverot acis, pieliekot burciņu pie sirds un izsakot nodomu vai pateicību, ieaicinot būtni savā dzīvē un atveroties tās labvēlībai ar dziļu pateicību. Ar dziedinošo enerģiju var savienoties arī caur krēma smaržu – to var izmantot meditātvīkiem, relaksējošiem un dziedinošiem seansiem ar sevi, elpojot nomierinošo aromātu no burciņas, kad vien ir tāda nepieciešamība.

**Derīguma termiņš:** 6 nedēļas no atvēršanas brīža.

*Tā kā krēmam nav pievienoti speciāli konservanti, tas ir dzīvs produkts un tā derīguma termiņš ir īsāks. Taču pienācīgi rūpējoties par produktu- lietojot to tikai ar tīrām rokām, glabājot sausā, vēsā un tumšā vietā, iespējams šo termiņu pagarināt vismaz līdz 6 mēnešiem.*

✿ Vīgriezes sejas krēma stāstu grāmatiņa, kurā aprakstīti šajā krēmā esošo augu stāsti un kopējais vēstījums



★★★★★

Egija

Mans mīļākais sejas krēms - pabaro, mitrina, līdzsvaro.  
Viegli uzsūcas. Smarža kā no omes tēju plaukta.

★★★★★

Daiga S.

Esmu ļoti slinka uz krēmošanos, bet šis.... šis ir kaut kāds kosmoss! Āda burtiski viņu apēd! Nekādas taukainuma sajūtas! Gribas iekāpt burciņā (ja vien tas būtu iespējams) - lai tiek visam ķermenim! Un tā smarža... dievinu! Vienīgais mīnuss- pārāk ātri beidzas! :)

★★★★★

Kopš lietoju vīgriezies sejas krēmu, vairs nevajag ne acu krēmus atsevišķi - neko citu. Jo tas ir tik maigs un patīkams, ka lieku to arī uz acīm, lūpām. Visur, kur prasās.

★★★★★

Kopš pieslēdzu bērnu savai burciņai (viņam viegli atopiska āda un tā kā saules vairs nav, tad problēmzonas uzreiz jūtamās), tads viss beidzas ātrāk kā plānots - uzreiz jūtams uzlabojums. Tā ka jau nākamajā rītā redzama atšķirība.

★★★★★

Liels paldies par sejas krēmu. Tas ir kaut kas neaprakstāmi fantastisks! Mana āda ļoti gaida rītus un vakarus, kad to smērēšu un jau tagad zinu, ka man vajadzēs vēl... Man negribētos pirkt kaut ko citu, kad šis beigsies. Paldies Tev liels par to, ko radi!

★★★★★

Man bija vienu brīdi pumpas sametušās uz zoda un es protams tās izspaidīju. Un krēmu uzliku, un tik ātri sadzija. Nu tā, ka jau 2 dienu laikā tur viss sadzija un "aizvērās". Jau pirmajā dienā jutu, ka sadzīst. Un, protams, smarža - dievīga.



# Intīmās svecītes

Sastāvs:

kakao sviests, melnsēklītes eļļa,  
ēterisko eļļu maisījums (oregano,  
tējas koks, krustnagliņa, vībotne,  
saro, palmroze)

Svētvietas attīrīšana

## Par Intīmo svecīšu būtī..

Šo svecīšu pamatdoma ir telpas, vides, sakrālā portāla, Tava dievišķā tempļa attīrīšana. Attīrīšana no liekā, stagnējošā, novecojušā, attīrīšana no pārdzīvojumiem, sāpēm, traumām un pieredzēm. Attīrīšana no tā, kas Tev vairs nekalpo.

Šī produkta mērķis nav tikai dziedināt vaginālo disbakteriozi vai infekcijas, bet dziedināt arī dziļākus slāņus, diagnozes un cēloņus.

Tas ir kā izkvēpināt savu templi, ar rituālu, ar nodomu. Sagatavot to jaunām lūgšanām, jaunām transformācijām, jauniem dziedinājumiem, idejām, sapņiem, realizēšanai. Sagatavot svētkiem. Dzīvei. Baudīšanai. Esībai. Priekam. Jaunam sākumam.

Palīdz savienoties ar savu iekšējo spēku. Sievišķo spēku, Dievišķo spēku.



Attīroša, atsvaidzinoša, vidi “restartējoša” iedarbība.

“Atindē”, nodzēš veco informāciju, ar jaudu iznīcina patogēno, zemo vibrāciju klātbūtni.

Līdz telpā ienāk gaiss, svaigums, kā izvēdināta telpa.. var uzelpot. Brīvību, mieru un skaidrību ieelpot.

Rada aizsardzību no patogēniem, zemajām vibrācijām.

Sieviete daudz labāk var sākt izjust savu sakrālo templi, dzemdi.

Būtne māca cienīt un novērtēt savu klēpi, kā savu iekšējās pasaules templi.

Kaut kādā ziņā šī būtne ir sievieti audzinoša.

Audzina par briedumu, spēku, savu dievišķumu, esības vērtību, sakrālumu, svētumu.

**Lietošana:** pirms miega ievietot svečīti vagināli, ar pirksta palīdzību iestumjot to pēc iespējas dziļāk makstī. Sākotnēji var izmantot ½ svečītes (pārgriežot to ar nazi), lai pieradinātu organismu. Sākotnēji var būt dedzinoša sajūta! Tas ir normāli. Ja dedzināšana ir sāpīga un nepatīkama, var ievietot pavisam nelielu gabaliņu svečītes un pakāpeniski to palielināt.

**Ieteicamais kurss:** 5 dienas pēc kārtas pirms menstruācijas + 5 dienas pēc menstruācijas.

*Taču! Šī ir tikai globālā vadlīnija, kurām nekad nav akli jāseko. Produkta būtība ir aicināt sievieti just SEVI, savu patiesību un vadīties tikai pēc savām sajūtām. Varbūt vēlēsies svečītes lietot katru otro dienu, varbūt ilgāku periodu vai vairākus kursus – seko savām izjūtām! Lai Tavs sakrālais centrs Tevi ved!*

Ieteikums uz nakti vilkt kokvilnas apakšbikses, ar elpojošu ieliknīti vai arī paklāt zem sevis papildus paladziņu/dvieli, jo pa nakti, izkusušā svečīte var nedaudz tecēt ārā.

# Intīmais balzāms

Sastāvs:

*Kliņģerīšu eļļa, mandeļu eļļa,  
jojobas eļļa, bušu vasks, šī sviests,  
aprikožu kauliņu eļļa, Peru balzāma  
destilāts, Roze otto, E vitamīns.*

Intīmais Balzāms sevis  
dziedinājumam!

Šī ir ziede intīmai veselībai, sevis izziņai un pašdziedināšanai. Tā ir sevi pierādījusi kā efektīvs dziedināšanās rīks gan sievietes iekšējai pasaulei, gan fizisko problēmu risināšanai.

Manuprāt, sievietes spēks slēpjas tajā, cik ļoti viņa ciena un apzinās savu dzemdi, cik labas attiecības viņai ir ar savu radošo centru. Cik daudz Tu esi veltījusi laiku, lai satiktos ar savu sakrālo portālu? Lai ieklausītos, ko tas sevī krāj..? Kādas pieredzes, mācībstundas, iespējas? Kādus blokus, kas jāapzinās? Cik dziļš ir Tavs kontakts ar savu dzemdi, vai jūti ka tā ir tiešā saikne ar kosmosu, enerģiju pasauli? Vai jūti savu dzīvi caur priekā kņudošu klēpi, vai arī sajūta, ka tajā uguns izkurējusies un dzīvības nav..? Kādas ir Tavas attiecības ar savu dievišķo portālu? Vai tici tā potenciālam Tevi dziedināt, Tevi savienot ar savu Augstāko Es, atraisīt talantus, spējas un gaišjutību?

Ir laiks atnākt atpakaļ pie sevis. Ir laiks satikties, iepazīt veidot saikni. Ir laiks atbrīvot telpu SEV.



✦ Noteikti ieskaties stāstu grāmatiņā, kur ir daudz plašāka informācija par šo produktu un tā būtņi.



## **Kā veikt rituālu ar ziedi?**

*(Vienmēr vadies pēc savām sajūtām un veido rituālu tā, kā pati jūti, nevis, kā rakstīts šeit, šīs ir tikai vadlīnijas rituālam)*

Izveido siltu (iespējams nepieciešams sildītājs vai siltā grīda utt), patīkamu, intīmu atmosfēru – ar nomierinošu vai pavedinošu mūziku, svecēm, mīļākajiem vīrakiem, ziediem. Noklāj uz zemes segu vai pledu, pa virsu uzklāj dvieli (lai nesasmērētu segu). Izveido sev drošu, siltu un patīkamu vietu, kurā būt tikai un vienīgi ar sevi.

Sēdus vai guļus veic savienošanās meditāciju – aizverot acis, dziļi elpojot, veido brīvu lūgšanu saviem pavadoņiem, gaismas būtņēm, savai sirdij, Dievam (kā nu kurš komunicē ar Augstāko plānu), lai sargā šo izveidoto templi, lai virza cauri nepieciešamajiem apziņas procesiem (iespējams blokiem un traumām), lai process norit harmoniski un tikai saskaņā ar Tavas dvēseles uzdevumiem. Lūdz svētību, virsvadību. Tad savienojies ar ziedes būtņi – pieliec trauciņu pie sirds, aicini to uz saplūšanu, lūdz tai palīdzību.

Nākošajā solī atskrūvē vāciņu un savienojies ar ziedes aromātu – to vari uzsmērēt uz virslūpas, lai tā būtu tuvāk degunam, kā arī sirds rajonā. Elpo aromātu, elpo ziedi cik ilgi vien nepieciešams, lai tā sāk Tevi vest ceļojumā. Kad jūties gatava – sāk ķermeņa pašmasāžu (var sākt uzreiz ar intīmo zonu, ja tā jūties, var pakāpeniski virzīties uz to, samīļojot citas ķermeņa daļas pa ceļam),



vadies pēc saviem impulsiem, pat varbūt neloģiski. Iespējams sākumā gribēsies masēt tikai kreiso cisku, varbūt tikai zonu ap nabu, varbūt vēlēsies paturēt savā templī pirkstu, saziestu ar ziedi un nekustēties, vienkārši just.. Viss ir Tavās rokās, viss ir Tavos instinktos un sajūtās. Spēlējies, iepazīsties, jūti. Tu esi visa sākums.

## **Svarīgi!**

Procesa laikā var celties augšā dažādas sāpes un traumas, kas ne vienmēr ir saistītas ar šajā dzīvē pieredzēto, bet gan kolektīvo sāpju ķermeni un iepriekšējo dzīvju pieredzēm. Ja Tevi tur ved – ļaujies. Izraudi, apzinies, palaid.. Var nākt negaidītas un spontānas atklāsmes, var būt vēlme laist enerģiju ārā caur skaņām, lamāšanos, kliegšanu. Tā enerģija ir jālaiž uz āru, citādi tā stāv Tevī un sāj.

Vienmēr noslēdz procesu uz patīkamās nots. Ja jāraud, raudi, kamēr nāk vieglums un prieks. Ja kaut kur sāpīgi – masē, kamēr ir patīkami. Pieredzi noslēdz jūtoties labi, harmoniski, samīļota un sasildīta.

Iespējams katra reize ar šo ziedi Tev būs citādāka – kādā būs jāparisina bloki, citā Tevi vedīs tikai un vienīgi kaifīgā un baudīgā piedzīvojumā uz pašatklāsmēm par sevi un savu ķermeni, par to, kas Tev der un kas neder, par dzīvi, par realizāciju..

## Praktiska rekomendācija:

Pirms rituāla veikšanas ieteicams pārlicināties par savas maksts mikrofloras līdzsvaru, nepieciešamības gadījumā 5 dienas pirms rituāla veikšanas izmantot dabīgās svečītes mikrofloras sakārtošanai.





Lai šī intīmā balzāma būtne Tevi ved uz atslābumu visos līmeņos, lai Tev izdodas šajā atslābumā ieraudzīt savu spēku, savu kodolu, to iepazīt, iemīlēt un caur to dzīvot!

**Tu esi ļoti mīlēta, ļoti, ļoti mīlēta!**

*Lauj savam iekšējam  
viedumam Tevi vadīt..*

Bieži vien mēs kaut ko pērkam tikai tāpēc, ka kāds teica, ka vajag, ar prātu izdomājām, ka tā būtu labi.. bet, ja nu Tev ir vajadzīgs kaut kas pavisam cits? Varbūt Tavs ķermenis signalizē par kaut ko ļoti nepieciešamu Tev, bet Tev tas šķiet neloģiski.. Es Tevi ļoti lūdzu, ieklausies. Un Tu nekad neklūdīsies.

*Aizver acis un palīdz  
sava iekšējā vieduma  
palīdzību..*

lai tas parāda priekšā, kas Tev šobrīd ir  
visvajadzīgākais!