

# CIÁTICA

Dolor que se extiende a lo largo del nervio ciático, desde la espalda baja hasta una o ambas piernas.

## Los aceites esenciales que puedes usar son:

Albahaca, Copaiba, Siempreviva (helichrysum), Incienso, Menta, Nuez moscada (nutmeg), Picea Azul de Idaho, Romero, Estragón (tarragon), Tomillo, Vetiver, Aroma Siez, Deep Relief, Panaway, Relieve It.

## Recomendaciones:

Haz una mezcla de Panaway, Aroma Siez y Relieve It, aplicar de 6-10 gotas con V-6 sobre el área varias veces al día.

Aplicar una compresa caliente sobre el área afectada 1 o 2 veces al día y una fría para la inflamación.

Aplica la mezcla en puntos Vita Flex de 2-4 veces al día.

Gota de lluvia 2 a 3 veces al mes.

Camina hacia atrás 20 minutos al día.

Da masajes sobre el área afectada con 15 gotas de Copaiba y 2 de Clavo desde la espalda baja hasta las rodillas.

Pon en una cápsula 5-8 gotas de incienso y de 5-8 gotas de copaiba para ayudar con el dolor e inflamación.

Tomar a diario 2 dosis de Ningxia Red.

Si es mucho el dolor puedes tomar cápsulas con 5 gotas de Copaiba, 5 de Incienso, 5 de Abeto Balsámico 2-3 veces al día.