

SPOSOBY STOSOWANIA SOKU NONI – NUKU HIVA

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO OPRACOWANIA:

Sposoby używania soku owocowego Noni opisane w tym opracowaniu podzielono na trzy części. Część I obejmuje różne sposoby picia Noni, Część 2 opisuje zastosowania zewnętrzne a Część 3 techniki wewnętrznego używania Noni.

Każdy rozdział jest podzielony na trzy części. W pierwszej części, zasugerowano kilka dolegliwości, które mogą być wspomagane przez zastosowanie Noni, które dany rozdział opisuje. Lista ta nie ma na celu dostarczanie medycznej rady ani nie może być używana jako recepta. Jeżeli masz dolegliwość, która nie jest umieszczona w spisie, ale wydaje Ci się, że dane zastosowanie może Ci pomóc, oczywiście spróbuj go. Wiadomym jest, że Noni nie zawsze będzie pomagać każdemu, nawet tym, którzy mają schorzenia, które są na liście.

W drugiej części każdego rozdziału jest szczegółowa instrukcja, w jaki sposób wykonywać każdą procedurę Noni opisaną w tym rozdziale. W trzeciej trochę dodatkowych informacji o procedurze.

Na końcu broszury znajduje się pięć dodatków z odpowiedziami na kilka najczęściej powtarzających się pytań o Noni. Dodatek A - „Wzmacnianie Efektów Noni” zawiera procedury które możesz wykonać, aby otrzymać z Noni najwięcej tego co najlepsze. Dodatek B to „Sposoby Rozgrzewania Noni dla Wygody Zastosowań Zewnętrznych”. Dodatek C zawiera informacje o reakcjach oczyszczających. Dodatek D wyjaśnia dlaczego Noni może nie pracować dla Ciebie. Ci, którzy stwierdzą, że Noni przestało pracować dla nich mogą znaleźć w Dodatku E kilka możliwych wyjaśnień. W tym rozdziale zostało umieszczonych też kilka dodatkowych wyjaśnień na ten temat Dr Ralpa Heinicke.

Idee używania Noni zaoferowane w tej książce nie mają na celu zastąpienie rad twojego doktora.

UWAGA!!!! OPISANE W NINIEJSZEJ KSIĄŻCE SPOSOBY. ZASTOSOWANIA I TECHNIKI.

OPARTE ZOSTAŁY WYŁĄCZNIE NA SOKU NUKU HIVA”

PRODUKOWANYM PRZEZ AMERYKAŃSKĄ FIRMĘ ZENNOA. ZASTOSOWANIE OPISANYCH TUTAJ PROCEDUR PRZY KORZYSTANIU Z RÓŻNEGO RODZAJU PODROBEK SOKU NUKU HIVA - DOSTĘPNYCH DZISIAJ NA RYNKU - NIE GWARANTUJE POPRAWNOŚCI ICH PRZEBIEGU.

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1: ZASTOSOWANIA DOUSTNE - PICIE SOKU NONI – NUKU HIVA	4
1. Czy Noni jest odpowiednie dla mnie	4
2. Twoja pierwsza dawka	5
3. Ocena natychmiastowych efektów picia Noni	6
4. Noni — arkusze oceny zdrowia	7
5. Ocena Twojego postępu z Noni	9
6. Tabela osiągania swoich celów zdrowotnych z Noni	10
7. Popijanie Noni	10
8. Picie Noni naraz (jednym haustem)	11
9. Stopniowe wprowadzanie Noni do Twojej diety	11
10. Doładowująca dawka Noni	13
11. Łatwy sposób wyboru swojej dawki Noni	14
12. Procedura Top dawki Noni	14
13. Podtrzymująca dawka Noni	16
14. Testuj różne dawkowanie Noni	17
15. Ekonomiczna dawka podtrzymująca	19
16. Procedura na stany ostre	19
17. Procedura na choroby przewlekłe	20
18. Procedura na choroby poważne # 1	21
19. Procedura na choroby poważne # 2	22
20. Procedura na stany zagrażające życiu	23
21. Dawka Noni na urazy	24
22. Technika na nieustępliwe stany	25
23. Przerywanie terapii Noni	27
24. Noni procedura „Chińskiego zegara ciała*1	29
25. Sposób wzmocnienia dziennej dawki dla osób zajętych	30
26. Auto roztwór	31

27. Branie Noni z ziołami i suplementami	32
28. Wzmacnianie efektów Noni wodą	33
29. Nawadnianie wodą z Noni	34
30. Protokół Noni na rzucenie palenia i ulgę od nałogu	35
31. Techniki Noni dania ulgi pragnieniom i symptomom rzucenia nałogu	36
32. Technika Noni na rzucenie nałogu alkoholowego	38
33. Technika Noni na uzyskanie ulgi od nałogu do niektórych pokarmów	39
34. Używanie Noni jako pomocy przy zasypianiu	41
35. Noni głodówka #1	41
36. Noni głodówka #2	42
37. Noni program detoksykacji	43
38. Łagodny Noni program detoksykacji	45
39. Noni herbata	46
40. Noni tonic	46
41. Noni środek zobojętniający	47
42. Podawanie Noni dzieciom	48
43. Dawka zapobiegawcza podczas dni choroby	49
44. Podawanie Noni kotom i psom	50
45. Podawanie Noni koniom	52
CZEŚĆ 2: ZASTOSOWANIA MIEJSCOWE (ZEWNĘTRZNE)	53
46. Noni kompres	53
47. Noni okład	54
48. Noni odżywka brzuszna (conditioner)	56
49. Noni terapia na dolegliwości stawów	58
50. Noni środek ściągający i płyn po goleniu	58
51. Noni kompres pleców	59
52. Noni - glinka	60
53. Noni terapia naskórków	62
54. Noni łatwa odżywka do skóry	62
55. Noni dla poprawy zasypiania i snu	63
56. Noni krople do oczu	63
57. Okład Noni na oczy	64
58. Noni formuła do twarzy	65
59. Noni namaczanie palców	66
60. Pierwsza pomoc Noni na mniejsze urazy	67
61. Noni kąpiel stóp #1	69
62. Noni kąpiel stóp #2	70
63. Noni terapia dłoni	71
64. Noni kompres na bóle głowy	72
65. Noni terapia na hemoroidy	73
66. Noni stymulant układu odpornościowego	74
67. Noni masaż	75
68. Noni mini kompres	76
69. Noni terapia paznokci	76
70. Pasta Noni	77
71. Szybka pasta Noni	79
72. Noni Rash Plaster	79
73. Noni terapia skóry głowy	80
74. Noni nasiadówka	81
75. Noni Topi cal Splash	82
76. Brzuszna terapia Noni #1	83
77. Brzuszna terapia Noni #2	83

CZĘŚĆ 3: WEWNĘTRZNE ZASTOSOWANIA NONI	85
78. Noni irygacja	85
79. Noni krople do uszu	86
80. Noni lewatywa	87
81. Noni płukanie gardła	88
82. Noni terapia dziąseł	89
83. Noni płyn do ust	89
84. Noni krople do nosa	90
85. Ustny detox	91
86. Noni wszczep doodbytniczy	92
87. Aromat Noni	93
88. Noni kompres na zęby i dziąsła	94
89. Noni pasta do zębów	95
90. Noni wszczep dopochwowy	96
91. Noni dopochwowy tampon implant	97
92. Noni podtarcie pochwy	97
DODATEK A: WZMACNIANIE EFEKTÓW NONI	98
DODATEK B: SPOSOBY ROZGRZEWANIA NONI DLA WYGODNIEJSZYCH ZASTOSOWAŃ ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH	100
DODATEK C: REAKCJE OCZYSZCZAJĄCE	102
DODATEK D: CO ROBIĆ JEŻELI WYDAJE MI SIĘ, ŻE NONI NA MNIE NIE DZIAŁA?	105
DODATEK E: CO ROBIĆ JEŚLI MOJE SYMPTOMY WRACAJĄ?	106

**EKWIWALENTY POMOCNE DLA PROCEDUR UŻYTYCH W TEJ KSIĄŻCE:
TRZY ŁYŻECZKI DO HERBATY = JEDNA ŁYŻKA STOŁOWA;
DWIE ŁYŻKI STOŁOWE = JEDNA UNCJA
JEDNA UNCJA = 30 ml**

Aby zamówić sok Noni – Nuku Hiva proszę o kontakt:

Email: zennoaone@gmail.com

<https://Mark.ZennoaLife.com>

CZEŚĆ 1

ZASTOSOWANIA DOUSTNE (PICIE) SOKU NONI

Sok z owocu Noni pije się w porównaniu do innych soków w stosunkowo małych ilościach. Większość osób pije go uncjami (uncja = dwie łyżki stołowe). Ile uncji Noni powinieneś pić zależy od stanu twojego zdrowia i sposobu reakcji na Noni przez twoje ciało. Kilka rozdziałów 2 tej książki pomoże tobie wybrać ilość Noni, jaką możesz potrzebować (lista tych rozdziałów jest umieszczona w ramce w rozdziale I).

Cześć I zawiera rozmaite techniki picia Noni. Znajdują się tam sposoby obiektywnego i subiektywnego oceniania jak dobrze Noni pracuje dla ciebie (zobacz Rozdziały 3.4.5 i 6). Wiele osób zainteresuje też na pewno jak można używać Noni najhardziej ekonomicznie. Dwadzieścia pięć sposobów wzmacniania efektów Noni umieszczonych; jest w Dodatku A.

W Części 1 znajdują się też procedury na szczególne sytuacje, na poprawę twojego zdrowia i pomoc w problemach codziennego dnia. Spis Treści jest najlepszym przeglądem, co znajdziesz w Części 1.

By najlepiej wykorzystać tę książkę mając kilka schorzeń, wybierz jedno by się na nim najpierw skupić.

Wybierz procedurę picia Noni, która odpowiada temu stanowi. Następnie skorzystaj z Dodatku A by znaleźć sposób wzmocnienia procedury, którą wybrałeś. Spróbuj też zewnętrznych i wewnętrznych zastosowań Noni, które są odpowiednie dla twojego stanu. Wykonuj te procedury przez przynajmniej trzy miesiące. Twoje inne problemy zdrowotne mogą także ustępować jako efekt uboczny.

Po jakim czasie zauważy się korzystne efekty picia Noni? Część osób zauważa poprawę zdrowia niemal natychmiast. Niektórzy muszą pić Noni kilka miesięcy zanim ucieszą się znaczącymi wynikami. Ale większość osób zauważa różnicę w ciągu kilku tygodni. Ile czasu będzie potrzebować twoje ciało, aby zauważyć zamierzone efekty, zależy od wielu czynników; jak zaawansowany jest Twój stan; jak długo chorujesz; jakie są inne okoliczności, stresy, lub inne problemy, z którymi masz do czynienia, czy też inne terapie i suplementy, których też używasz. Noni może nawet wzmocnić działanie tych innych terapii i suplementów.

1. CZY NONI – NUKU HIVA JEST DOBRE DLA MNIE?

Zacznijmy od pomocy tobie na podjęcie decyzji czy powinieneś brać Nom.

POWODY DLA KTÓRYCH LUDZIE DODAJĄ NONI DO SWOJEJ DIETY :

- by poprawić ogólne zdrowie i samopoczucie.
- by wzmocnić układ odpornościowy.
- by pomóc ciału zagoić rany (też pooperacyjne).
- by pomóc poprzez naturalne lecznicze procesy organizmu.
- by lepiej zaabsorbować substancje odżywcze z żywności i innych suplementów.
- by dostarczyć ciału pewne substancje odżywcze, które w dzisiejszej żywności nie są obecne w odpowiednich ilościach. Jedną z nich jest proxeronine, która obficie występuje w soku z owocu Noni.
- by spróbować naturalnym podejściem do zdrowia i leczenia poprzez konwencjonalne metody, których ludzie już używają, albo ponieważ te metody nie pracują wystarczająco dobrze.
- by pomóc procesom całego ciała lepiej pracować.
- Noni pomogło przyjacielowi który Ci je polecił, i dlatego Ty również zdecydowałeś się spróbować.

JAK ZDECYDOWAĆ SIĘ CZY NONI JEST TOBIE POTRZEBNE:

1. Poznaj fakty i zaspokój swój sceptycyzm i ciekawość czytając badania naukowe i opinie ludzi korzystających z Noni umieszczone m.in. w Internecie:

- Badania znajdziesz na stronie www.jedynenoni.com w Internecie.

2. Mając na uwadze swoje zdrowotne wyzwania i cele uwierz, że noni może pomóc tobie je zrealizować. Dla pewności zapisz te cele w „Tabeli Osiągania Celu z Noni” z rozdziału 6.
3. Nie dowiesz się, czy Noni jest tobie potrzebne, jeżeli nie spróbujesz. Daj Noni trzymiesięczną próbę. Jest to wystarczający okres czasu, aby zauważyć, czy Noni może dać twojemu zdrowiu trwałe efekty.

WYTYCZNE DLA ROZPOCZĘCIA UŻYWANIA NONI:

1. Zdecyduj się, czy powinieneś Stopniowo Wprowadzić Noni do Diety (Rozdział 9) czy zacząć od Dawki Doładowującej (Rozdział 10),
2. Następnie odnieś się do poniższych rozdziałów by zdecydować Sie Noni powinno być twoją podstawową dawką dzienną:
 - Łatwy Sposób Wyboru Swojej Dawki Noni (Rozdział 11).
 - Podtrzymująca Dawka Noni (rozdział 13).
 - Noni na Stany Ostre (rozdział 16).
 - Noni na Choroby Przewlekłe (rozdział 17).
 - Noni na Choroby Poważne (rozdział 18 i 19).
 - Noni na Stany Zagrożające Życiu (rozdział 20).
 - Procedura Top Dawki (Top Dose) Noni (rozdział 12).
 - Procedura Noni na Rzucenie Palenia i Ulgę od Nałogu (rozdział 30).
3. Wybierz metodę oceny efektów Noni. Bardzo ważną dla Ciebie sprawą jest możliwość oszacowania jak dobrze Noni tobie pomogło pod koniec trzymiesięcznego okresu jego używania. Wybierz spośród:
 - Arkusze Oceny Zdrowia (rozdział 4).
 - Ocena Swojego Postępu z Noni (rozdział 5).
 - Tabela Osiągania swoich celi zdrowotnych z Noni (rozdział 6).
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami z Rozdziału 2 "Twoja pierwsza Dawka".

2. TWOJA PIERWSZA DAWKA

Przed wzięciem swojej pierwszej dawki wypełnij Noni Arkusz Oceny Zdrowia H (rozdział 4) i Noni Tabelę Postępu (rozdział 5). Wypełnienie ich zajmie Ci tylko kilka minut a jest to bardzo ważny krok w oszacowaniu jak dobrze Noni pracuje dla ciebie. Przeczytaj też Rozdział 3 - Ocena Natychmiastowych Efektów Noni gdyż podczas brania pierwszej dawki może będziesz chciał użyć technik opisanych w tamtym rozdziale.

JAK WZIĄĆ PIERWSZĄ DAWKĘ:

Obróć kilka razy butelkę soku Noni. Wymieszasz dzięki temu bardziej wodnistą część soku z papką, która osadza się na dnie butelki. Następnie otwórz butelkę i wlej uncję soku Noni do pojemnika (szklanki, kieliszka). Weź łyk Noni i potrzymaj go w ustach przez kilka sekund zanim połkniesz. Zrób to samo z pozostałością dawki. Po otwarciu przechowuj swoją butelkę Noni w lodówce. Butelka Noni, która była już choć raz otwarta, a która jest utrzymywana w chłodzie powinna pozostać optymalnie świeża przez około czterech do sześciu miesięcy.

WIĘCEJ O TWOJEJ PIERWSZEJ DAWCE:

Popijaj swoją Pierwszą Dawkę powoli zamiast wypicia jej naraz. Tym sposobem wprowadzisz do swojego ciała terapeutyczne związki Noni i ich efekty w bardziej zrównoważony sposób.

Jeżeli, po wypiciu pierwszej dawki, masz natychmiastową, negatywną reakcję na Noni, może to się stać z powodu alergii, reakcji oczyszczającej albo wcześniejszego odwodnienia twojego ciała.

- Alergie na Noni występują u znikomego odsetka osób. Ale niektórzy ludzie mogą być alergiczni na soki owocowe, które są dodawane do soku z owocu Noni aby zmienić jego smak. Zwykle dodawane są do soku Noni soki z winogron i borówki,

- Miej na uwadze, że reakcje, które wydają się być alergicznymi mogą wystąpić z powodu oczyszczania organizmu

(Dodatek C) Jeżeli masz w ciele toksyny, które są gotowe do opuszczenia go, jedna dawka Noni może być wystarczającą do zapoczątkowania ich usuwania.

- Jeżeli twoje ciało jest odwodnione, nie będzie zdolne by właściwie zarządzać terapeutycznymi związkami Noni ani wypłukiwaniem toksyn, które twoje ciało może wypuścić. Może to spowodować niewygodne symptomy, które mogą naśladować reakcję uczuleniową. (Zobacz "Łączenie Noni z Wodą" w rozdziale 29.) Aby dowiedzieć się więcej o reakcjach oczyszczających, włącznie ze sposobem ich identyfikacji i co z nimi robić przeczytaj Dodatek C.

3. OCENIANIE NATYCHMIASTOWYCH EFEKTÓW NONI - NH

Nic każdy może natychmiast odczuć efekty picia Noni. Ale ten proces trwa i warto spróbować to zobaczyć. Możesz być zaskoczony!

UŻYJ TEJ PROCEDURY BY:

- Upewnić się, że Noni może tobie pomóc.
- Odkryć jak szybko Noni może zacząć oddziaływać na twoje ciało.
- Sprawdzić jak i gdzie Noni może pomóc tobie najpierw.
- Przetestować swój osobisty poziom świadomości ciała i wrażliwości.

JAK OCENIĆ NATYCHMIASTOWE EFEKTY NONI:

1. Wlej do szklanki swoją Pierwszą Dawkę (rozdział 2) soku Noni.
2. Zanim wypijesz Noni, skup się na kilku punktach odniesienia, które są łatwe do samooceny, takich jak pojemność płuc, ostrość wzroku i poczucie poziomu skupienia i energii. Na końcu tego rozdziału znajduje się Tabela Punktów Odniesienia abyś mógł opisać swoje odczucia w tych punktach przed i po wypiciu swojej Pierwszej Dawki.
 - Weź głęboki oddech a następnie wypuść powietrze z płuc. Zrób to trzy razy. Dzięki temu wyczujesz pojemność płuc oraz jak one się rozluźniają i otwierają kiedy odetchniesz. Zauważasz napięcie twojej klatki piersiowej podczas wdechu?
 - Rozejrzyj się dookoła siebie by oszacować jakość twojego wzroku. Jeżeli nosisz okulary, zdejmij je gdy to robisz. Jak zamglone lub jasne wydają Ci się bliskie i dalekie przedmioty?
 - Następnie oceń poziom Swojej energii. Czy czujesz się zmęczony, pobudzony albo gdzieś pomiędzy tymi stanami?
 - Na zakończenie spróbuj wyczuć, jaki jesteś skupiony.
3. Popij 1/3 dawki, i trzymaj ją w ustach dziesięć do dwudziestu sekund. Następnie połknij sok. Powtórz to z pozostałością soku,
4. Sprawdź ponownie jak się czuje twoje ciało. Czy zauważasz różnicę?
 - Weź ponownie głęboki oddech- Czy twoje płuca mogą przyjąć więcej powietrza, lub czy łatwiej jest je wypuścić bez od kaszlnięcia? Czy czujesz się bardziej ożywiony po wykonaniu głębszego oddechu? Sok Noni może poprawić zdolność przyjmowania i używania tlenu przez Twój organizm. Czy twoje zatoki są bardziej otwarte? Sok Nom działa jako przeciwzapalny agent
 - Rozejrzyj się dookoła siebie. Czy przedmioty wydają Ci się mniej zamglone, czy mają żywsze kolory? To jest zwykła odpowiedź i może występować z powodu działania Noni na szyszynkę i receptory neurotransmiterów. Sok Noni też pomaga dostarczać i przetwarzać informacje przez mózg, włącznie z tymi, które pochodzą z oczu.
 - Czujesz więcej energii? Sok Noni poprawia funkcje komórek w twoim ciele.
 - Czujesz się bardziej spokojny i skupiony? Wiele osób, które mają życie pełne stresu zauważa, że Noni pomaga im się odprężyć.
 - Czujesz, ciepło w jakiejś części twojego ciała? Noni może poprawić twoje krążenie..
 - Jeżeli masz szczególne wyzwanie zdrowotne, czy zauważasz jakąkolwiek różnicę w objawach choroby? W tym przypadku, poszukaj łagodnienia symptomów albo poczucia, że mniej Ci dokuczają.
 - Czujesz się bardziej zintegrowany ze swoim ciałem? Czy czujesz większy sens tego połączenia?. Noni pomaga komórkom zrozumieć prawdziwy cel docierających do nich informacji, które mogły stać się ukryte albo przyćmione przez chorobę albo wolne rodniki.

WIĘCEJ O OCENIANIU NATYCHMIASTOWYCH EFEKTÓW NONI:

Łatwiej Ci będzie zauważyć różnicę w samopoczuciu, jeżeli wykonasz tę procedurę z twoją Pierwszą Dawką. Gdy pierwszy raz bierzesz substancję poprawiającą zdrowie taką jak Noni, poziom Twojego zdrowia osiąga wyższy stan, niezależnie czy to zauważasz czy nie. Późniejsze dawki podnoszą poziom twojego zdrowia bardziej stopniowo,

Spróbuj użyć tej procedury, kiedy pierwszy raz przedstawiasz Noni innym osobom. Prowadź ich przez każdy wyżej wymieniony krok, kiedy oni piją swoją Pierwszą Dawkę. Możesz to wykonać w takiej formie, by podzielili się między sobą odczuciami po wypiciu Noni. Kiedy oferujesz Pierwszą Dawkę innym osobom, jest to dobra okazja by powtórzyć procedurę Oceniania Natychmiastowych Efektów Noni samemu.

Spróbuj też Ocenianie Natychmiastowych Efektów Noni po okresie Przerwy w Terapii Noni (rozdział 23). W tym przypadku, twoje wyniki mogą być nawet bardziej godne uwagi. Twoje ciało już wie, co Noni może zdziałać dla niego, i po okresie "przerwy", może ono bardziej „błagać” o Noni.

JAK UŻYĆ TABELI PUNKTÓW ODNIESIENIA DO OCENY NATYCHMIASTOWYCH EFEKTÓW NONI:

1. Krótko opisz i oceń niżej wymienione punkty odniesienia zanim weźmiesz swoją pierwszą Dawkę Noni. Zapisz jakiegokolwiek uczucia albo słowa, które Ci to opisz. Albo po prostu użyj takich słów jak "żaden", "nie dużo", "trochę", "mało", "umiarkowanie", "dużo", "bardzo dobry". (albo zły) "wysoko" (albo nisko) albo "tak jak zwykle."
2. Weź swoją pierwszą Dawkę Noni.
3. Znowu opisz i oceń poniższe punkty odniesienia. Zapisz jakiegokolwiek uczucia albo słowa, które Ci to opisz. Tutaj masz kilka przykładów: "żadna zmiana", "więcej (albo mniej) niż zwykle", "czuje się trochę lepiej, (albo gorzej)" "czuję się inaczej", "wydaje się dużo lepiej" albo "tak jak zwykle."

TABELA PUNKTÓW ODNIESIENIA:

PUNKT ODNIESIENIA	PRZED PIERWSZĄ DAWKĄ NONI	PO PIERWSZEJ DAWCE NONI
Napięcie płuc		
Ostrość (czystość) wzroku		
Poziom energii		
Stopień stresu		
Inne odczucia, które zauważyłem:		

4. NONI – NUKU HIVA ARKUSZE OCENY ZDROWIA

W ludzkiej naturze jest, że po pewnym czasie zapominamy o objawach chorób, które mieliśmy w przeszłości i odeszły. Ten kwestionariusz pomoże Ci zapamiętać symptomy, które masz teraz, abyś lepiej docenił różnicę, wtedy, kiedy one będą się poprawiać.

UŻYJ NONI ARKUSZY OCENY ZDROWIA:

- Aby zapamiętać drogę postępu twojego zdrowia.
- Dla uzyskania zbiorczego obrazu, co się dzieje we wszystkich obszarach twojego zdrowia.
- By znaleźć zmiany dotyczące mniej ważnych aspektów zdrowia.
- Kiedy masz problemy ze zdrowiem w wielu rejonach swojego ciała.

JAK UŻYWAĆ NONI ARKUSZY OCENY ZDROWIA:

1. Wypełnij Arkusz Oceny Zdrowia #1 zanim zaczniesz korzystać z Noni albo możliwie jak najszybciej od tego czasu. Podaj krótkie opisowe odpowiedzi. Kiedy skończysz Arkusz #1, i nie czytaj go zanim po pewnym czasie nie wypełnisz Arkusza #2.
2. Zrób kilka kopii Arkusza #2,
3. Po codziennym korzystaniu z Noni w ciągu około miesiąca albo dwóch, wypełnij kopię Arkusza #2.
4. Porównaj swoje odpowiedzi z Arkusza #2. z tym, co napisałeś wcześniej w Arkuszu #1. Użyj zakresłacza by podkreślić te odpowiedzi, które są znacząco różne.
5. Kilka miesięcy później wypełnij drugą kopię Arkusza #2. Porównaj swoje odpowiedzi z tymi Arkuszami Oceny Zdrowia, które wypełniłeś poprzednio.

WIĘCEJ O NONI ARKUSZACH OCENY ZDROWIA:

Od czasu do czasu, skontroluj postęp zdrowia przez uzupełnianie następnych kopii Arkusza #2. Przedział czasu między uzupełnianiem następnych kopii - od dwóch tygodni do kilku miesięcy. Trzymaj swoje kopie w jednym miejscu, abyś mógł sobie je przejrzeć nawet po kilku latach, jak również by pokazać innym, którzy mogą być zainteresowani jak Noni pomogło tobie.

Możesz też utyc tego co wynika z tych arkuszy ocen by dostosować do nich używanie Noni. Jeżeli dojdiesz do wniosku, że twoje symptomy się poprawiają, znaczy to, że Noni pracuje dla ciebie, i możesz nawet spróbować zmniejszyć swoje dawki. Jeżeli twoje symptomy poprawiają się tylko do pewnego momentu, rozważ technikę na Nieustępliwe Stany (rozdział 22), albo Procedurę Top Dawki (rozdział 12), albo po prostu zwiększaj ilości Noni, które bierzesz, Przeczytaj też Sposoby Wzmacniania Efektów Noni w Dodatku A.

NONI – NUKU HIVA ARKUSZ OCENY ZDROWIA # 1

Skup się i opisz stan swojego zdrowia w niżej wymienionych obszarach. Opisz jak one się czują, oraz jakkolwiek ból czy inne symptomy, które możesz tam mieć.

Kiedy budzę się rano
W porze snu
Po jedzeniu
Moje ogólnie siły życiowe
Moja głowa
Moje oczy
Mój słuch
Moje zatoki
Moje zęby i dziąsła
Moja szyja
Moje ramiona
Moje plecy
Moje biodra
Moje kolana i kostki
Moje stopy i palce u nóg
Mój popęd płciowy
Mój pęcherz i układ moczowy
Moja regularność wypróżniania się
Moja skóra
Moje dłonie i palce
Moje paznokcie i naskórki
Moje stawy
Moje krążenie
Moje serce
Moje płuca
Inne wewnętrzne organy z którymi mam problemy
Moje cykle miesięczne (albo jak reaguję na nie)
Inne obszary mojego ciała nie wspomniane tutaj
Mój poziom energii
Mój poziom stresu
Moja zdolność pocucia się spokojnym, cichym i skupionym
Moja waga ciała wynosi
Panowanie nad emocjami
Moja zdolność by jasnego myślenia
Moja zdolność zapamiętania ważnych rzeczy
Biorę sok z owocu Noni bo
Myślę że sok z owocu Noni będzie
Rzecz z dziedziny mojego zdrowia, którą chciałbym najbardziej zmienić jest

NONI ARKUSZ OCENY ZDROWIA # 2

Gdy brałeś Noni przez jakiś czas, skup się i opisz stan swojego zdrowia w niżej wymienionych obszarach. Opisz jak one się czują, oraz jakikolwiek ból czy inne symptomy, które możesz tam mieć.
(Arkusz identyczny jak #1)

5. OCENIANIE TWOJEGO POSTĘPU Z NONI – NUKU HIVA

TEN ROZDZIAŁ MOŻE POMÓC TOBIE OCENIĆ TWÓJ POSTĘP Z NONI KIEDY:

- Masz określone kłopoty zdrowotne, na które bierzesz Noni.
- Szukasz sposobu oceny jak Noni pomaga tobie w pewnych symptomach.
- Chcesz bardziej strukturalnie i mniej subiektywnie podejść do oceniania Noni w odróżnieniu od Arkusza Oceny Zdrowia z Rozdziału 4

JAK OCENIĆ SWÓJ POSTĘP Z NONI:

1. Odnies się do tabeli poniżej. W lewej kolumnie, pod "symptomami" wpisz przynajmniej trzy określone problemy, które masz ze swoim zdrowiem. (Dodatkowe wiersze są przewidziane na dodatkowe symptomy nad którymi chciałbyś pracować teraz albo później.)
2. Zaznacz w kalendarzu datę - dwa tygodnie od dzisiaj, kiedy możesz ponownie oszacować swoje zdrowie i uaktualnić tę tabelę. Też zaznacz następujące daty - jeden, dwa, trzy, cztery i sześć miesięcy od dzisiaj, kiedy będziesz znów uaktualniać tę tabelę.
3. Gdy następuje każda z dat zaznaczonych w twoim kalendarzu, oceń twoje symptomy - o wiele gorzej (WG), gorzej (G), tak samo (S), lepiej (L) albo dużo lepiej (DL), niż poprzednio. Zapisz swoje oszacowanie na tabeli.

NONI TABELA POSTĘPU

Symptom	Po 2 tygodniach	Po miesiącu	Po 2 miesiącach	Po 3 miesiącach	Po 4 miesiącach	Po 6 miesiącach

WIĘCEJ O OCENIANIU TWOJEGO POSTĘPU Z NONI:

Wypełnianie tej tabeli da Tobie dokładne długoterminowe poczucie jak dobrze Noni pracuje dla ciebie. Może też pomóc zarejestrować ile Noni dziennie planujesz wziąć podczas tego sześciomiesięcznego okresu oceny. Także, jak spoglądasz wstecz w twoim postępie każdego miesiąca, możesz ponownie oszacować to dawkowanie i zrobić jakieś zmiany, które według Ciebie mogą pomóc.
Pracuj z informacjami zawartymi w następnym rozdziale "Jak Osiągnąć Twoje Cele Zdrowotne z Noni".

Planuję rozpocząć od brania _____ uncji Noni dziennie.

6. TABELA OSIĄGANIA SWOICH CELI ZDROWOTNYCH Z NONI – NUKU HIVA

Pomyśl uważnie o swoich celach zdrowotnych i określ te, do których będziesz dążył. W tym samym czasie, spróbuj nie ograniczać możliwości. Rozważ przysłowie "Jeżeli sięgasz, dla księżycy, nigdy nie dostaniesz się do gwiazd". Kiedy pracujesz, aby osiągnąć cel, może się Tobie przydać okresowo oceniać swój postęp. W tym celu poniżej jest umieszczona „Noni Tabela Osiągania Celu”.

Jak Używać Noni Tabeli Osiągania Celu:

1. W lewej kolumnie pod "Celami," krótko streść kilka swoich celi zdrowotnych.
2. Zaznacz w kalendarzu datę - dwa tygodnie od dzisiaj, kiedy możesz ponownie oszacować swój postęp w osiąganiu swoich celów. Też zaznacz następujące daty - jeden, dwa, trzy, cztery i sześć miesięcy od dzisiaj, kiedy będziesz znów uaktualniać tę tabelę.
3. Gdy następuje każda z dat zaznaczonych w twoim kalendarzu, oceń postęp, jaki zrobiłeś w osiąganiu swoich celów:
Brak Postępu (BP), Mały Postęp (MP), Znaczny Postęp (ZP), Cel Osiągnięty (00).

NONI TABELA OSIĄGANIA CELU

CEL	Po 2 tygodniach	Po miesiącu	Po 2 miesiącach	Po 3 miesiącach	Po 4 miesiącach	Po 6 miesiącach

7. POPIJANIE NONI – NUKU HIVA

Dawki noni mogą być popite albo wzięte naraz. W tym rozdziale jest kilka zdań o popijaniu Noni.

SPRÓBUJ POPIJANIE NONI NA:

- Zarówno ostre jak i przewlekłe stany i choroby.
- Dolegliwości, przy których przełykanie jest trudne.
- Ekstremalne choroby.
- Pokonanie nałogu palenia, alkoholu, uzależniających substancji czy niektórego pożywienia, których próbujesz uniknąć.
- Kiedy chcesz, odprężyć się i ucieszyć filiżanką gorącej Noni Herbaty (rozdział 39).
- Aby zmienić sposób picia swoich codziennych dawek Noni.

JAK POPIJAĆ SOK NONI

1. Wlej swoją dawkę soku owocowego Noni do szklanki.
2. Weź małą ilość soku do ust i trzymaj ją w ustach przez, kilka sekund przed połknięciem. Nic spiesz się, kiedy popijasz Noni.

3. Powtarzaj Krok 2 aż dawka się skończy.

WIĘCEJ O POPIJANIU SOKU NONI:

Zamiast popijania Noni bezpośrednio ze szklanki możesz popijać go przez słomkę. Słomki są szczególnie wygodne do picia Noni, kiedy nie możesz się podnieść. Jeżeli masz kłopoty z połykaniem, niech ktoś podaje tobie Noni zakraplaczem.

Dla części osób, popijanie Noni ulży problemom ze zdrowiem skuteczniej niż picie od razu pełnej dawki soku, jak jest opisane w następnym rozdziale. Oczywiście, dla innych picie Noni jednym haustem będzie korzystniejsze. Eksperymenty by stwierdzić, która metoda pracuje najlepiej dla ciebie.

8. PICIE NONI – NUKU HIVA NARAZ (JEDNYM HAUSTEM)

KIEDY PIĆ NONI NARAZ (JEDNYM HAUSTEM):

- Aby zwiększyć energię.
- W przypadku bólu
- Na rany
- By się dobudzić rano.
- Kiedy pijesz Dawkę Na Urazy (rozdział 21)
- Na emocjonalne odstresowanie się.
- By ulżyć bólowi głodowemu kiedy próbujesz stracić wagę,

JAK WYPIĆ NONI NARAZ (JEDNYM HAUSTEM):

1. Nalej swoją dawkę Noni,
2. Wypij całą dawkę szybko, zatrzymując się tylko w razie konieczności by odetchnąć.

WIĘCEJ O PICIU NONI NARAZ (JEDNYM HAUSTEM):

Picie Noni jednym haustem jest pobudzeniem, które może dać tobie wybuch energii. Też jest prośbą, aby twoje ciało skupiło się na którymś celów zdrowotnych, który może być najważniejszy w danej chwili. Dotyczy to też problemów fizycznych, emocjonalny albo nawet umysłowych.

Szybko pijąc leczniczą substancję, taką jak Noni, dajesz ciału łagodny "wstrząs", który może go pobudzić do aktywnej fazy cyklu zdrowienia. Cykl zdrowienia składa się z dwóch faz, fazy aktywnej i fazy odpoczynku. W fazie aktywnej, dokonują się pozytywne zmiany. W fazie odpoczynku, komórki wcielają te zmiany, i przygotowują siłę ciała do następnej fazy aktywnej. (Przerywana Terapia Noni - rozdział 23 - może sprowokować fazę odpoczynku).

Picie Noni Naraz (jednym haustem) jest najbardziej efektywne, jeżeli pijesz Noni na pusty żołądek. Obecność pokarmu w żołądku może przeszkodzić zdolności Noni do pobudzenia ciała do aktywnej fazy cyklu zdrowienia.

Kiedy pijesz Noni na ból, spróbuj wypić pierwszą dawkę naraz (jednym haustem). Późniejsze dawki pij zarówno popijając jak i pijąc naraz by stwierdzić, który sposób pracze dla Ciebie najlepiej.

Picie dawki bez przerwy na oddech nie jest tak trudne jak to może brzmieć. Większość dawek Noni zawiera tylko jedną do trzech uncji płynu. Oczywiście, jeżeli jesteś fizycznie niezdolny do wypicia Noni naraz, wypij dawkę tak szybko jak możesz.

9. STOPNIOWE WPROWADZANIE NONI DO TWOJEJ DIETY

STOPNIOWO WPROWADZAJ NONI DO TWOJEJ DIETY KIEDY:

- Masz słaby albo nadwrażliwy żołądek.
- Jesteś szczególnie wrażliwy na efekty suplementów.
- Twoje ciało jest zbyt delikatne na szybkie zmiany.
- Bierzesz lekarstwa.
- Boisz się, że mógłbyś być pośród znikomego odsetka osób, które mogą mieć alergię na Noni albo soki owocowe, które mogą być do niego dodawane w celu zmiany smaku. Do Npni Jest zwykle dodawany sok z winogron i borówek.

- Masz zatrucie ciężkimi metalami albo poważną toksyczność i boisz się, że Noni może odtruwać ciebie zbyt szybko (zobacz też Noni Łagodny Program Detoksykacji - rozdział 38).
- Boisz się, że możesz mieć reakcje oczyszczające.

MOŻESZ ZACZAĆ TĄ PROCEDURĘ, JEŻELI MASZ:

- Zatrucie chemikaliami. - Zatrucie rtęcią
- Chorobę będącą cynikiem odwodnienia (zobacz też Łączenie Noni z Wodą - rozdział 29) - Cukrzycę.
- Pasożyty, powodujące osłabienie.
- Układowe zakażenie drożdżami.

JAK STOPNIOWO WPROWADZIĆ NONI DO TWOJEJ DIETY:

1. Rozpocznij od picia ¼ łyżeczki do herbaty soku Noni dwa albo trzy razy dziennie. Bierz te dawki w odstępach przynajmniej cztery do sześciu godzin, aby twoje ciało miało wystarczająco dużo czasu do wchłonięcia terapeutycznych związków Noni. Na przykład, możesz wziąć jedną dawkę rano jedną po południu i jedną wieczorem. Kiedy wprowadzasz Noni do twojej diety, możesz swobodnie brać z posiłkiem albo niebawem po jedzeniu. Obecność pokarmu w żołądku spowoduje wprowadzenie terapeutycznych związków Noni do twojego ciała.
2. Po tygodniu (albo później, jeśli chcesz), zwiększ dawki do połowy łyżeczki do herbaty,
3. Po następnym tygodniu (albo później) zwiększ dawki do jednej łyżeczki do herbaty.
4. Nadal zwiększaj co tydzień albo dwa swoje dawki o połowę łyżeczki do herbaty aż będziesz brać Dawkę Podtrzymującą równą jednej uncji dziennie. (Jedna uncja = sześć łyżeczek do herbaty.)

Inna Opcja: Odmierz swoją dawkę Noni i wlej ją do szklanki. Napełnij szklankę oczyszczoną albo mineralną niegazowaną lub studzienną wodą. Popijaj dawkę, tak długo jak chcesz. Albo. spróbuj dodawanie swoich dawek do herbaty albo innych napojów.

WIĘCEJ O STOPNIOWYM WPROWADZANIU NONI DO TWOJEJ DIETY:

Możesz zwiększać swoje dawki częściej niż co tydzień jeżeli uważasz że tak będzie dobrze. W razie konieczności zmniejsz dawkę.

Także możesz powoli powiększać swoją dawkę do poziomów zasugerowanych w innych rozdziałach - przykładowo do zasugerowanej w Rozdziale 17 - Noni Procedura na Stany (Choroby) Przewlekłe.

Ta procedura zaczyna się od bardzo małych dawek Noni, w celu uniknięcia niewygodnych reakcji oczyszczających. W tym samym czasie, chcemy, aby ciało przyzwyczajało się do leczniczych związków Noni, i robimy to powoli i stopniowo, aby nastąpiło naturalne i zrównoważone wypuszczanie toksyn. Ciało, które jest odżywione przez Noni, nie jest sprzyjającym miejscem dla grzybów i pasożytów, i te organizmy zaczną wymierać. Martwe drożdże i pasożyty są toksyczne dla ciała. Picie dawek z wodą pomoże ciału je w pełni wydaląć.

Picie małej ilości Noni w szklance wody powoduje, że woda staje się bardziej biologicznie dostępna dla komórek. Odwodnione komórki, często opierają się wodzie. Dodanie Noni zachęca odwodnione komórki by ją przyswoić. Jeżeli chcesz sprawdzić czy nie masz alergii na Noni, przygotuj Mini Kompres Noni (rozdział 68). Noś kompres kilka godzin, sprawdzając często czy na skórze nie pojawiła się wysypka. Jeżeli się nie rozwija, wtedy poczujesz się pewniejszy w Stopniowym Wprowadzaniu Noni do Twojej diety.

NONI i CUKRZYCA:

Diabetycy mogą wykonywać tą procedurę, jeżeli biorą insulinę i obawiają się, że Noni poprawi im poziom cukru we krwi zbyt szybko. Jednak możesz rozpocząć od Dawki Podtrzymującej (rozdział 13) albo Procedury na Stany i Choroby Przewlekłe (rozdział 17) jeżeli będziesz sprawdzać swój poziom cukru we krwi bardzo często i odpowiednio zmodyfikujesz swoje dawki insuliny. (Dodatkowe informacje o Noni i cukrzycy znajdziesz w rozdziale 13).

BRANIE NONI Z LEKAMI:

Możesz brać Noni wraz z lekami bez problemu. Ostatecznie sok Noni jest po prostu sokiem owocowym. Jednak odkryto, że Noni wzmacnia efekty leków. więc może zajdzie potrzeba zmniejszenia dawek leków albo rezygnacji z niektórych. Nie ma konkretnych reguł, które jasno określają, w jakim stopniu Noni może poprawić odpowiedź twojego ciała na leki, lub czy w ogóle poprawi, lekarze zaczynają być coraz bardziej zainteresowani możliwym wpływem suplementów na efektywność leków. Dlatego, może lepszą opcją byłoby branie Noni i leków w innych porach dnia.

Wykonuj Procedurę Stopniowego Wprowadzania Noni do Twojej Diety, i bezzwłocznie powiadamiasz swojego lekarza o jakichkolwiek znaczących zmianach twojego stanu zdrowia (włącznie z pozytywnymi). W razie

konieczności przestań pić Noni. Jednak twoje zaufanie i komfort brania Noni powinny wzrastać z każdą dawką, którą pijesz, szczególnie jeżeli zaczynasz czuć się lepiej.

10. DOŁADOWUJĄCA DAWKA NONI – NUKU HIVA

Dawka Doładowująca jest sugerowana dla tych, którzy chcą zacząć picie Noni a są stosunkowo zdrowi i planują brać codziennie Dawkę Podtrzymującą (rozdział 13). albo mają stany lub choroby przewlekłe i planują wykonywać Procedurę na Stany i Choroby Przewlekłe (rozdział 17).

SPRÓBUJ DOŁADOWUJĄCĄ DAWKĘ BY:

- Uzupełnić braki żywieniowe które możesz mieć, co trwałoby znacznie dłużej jeśli korzystałbyś tylko z Dawki Podtrzymującej.
- Nasycić swoje ciało terapeutycznymi związkami Noni by zmaksymalizować efekty późniejszych dawek.
- Sprawdzić jak dobrze Noni pomoże tobie złagodzić nieznaczne problemy zdrowotne i będzie dawać ulgę w stosunkowo łagodnych stanach i chorobach przewlekłych.

JAK BRAĆ DAWKĘ DOŁADOWUJĄCĄ:

By robić tę procedurę, pij dwie uncje (60 ml, około ćwierć szklanki) Noni dwa razy dziennie.

1. Odmierz dwie uncje (60 ml) soku i w lej do szklanki. Wypij tak jak jest, albo dodaj trochę naturalnego soku owocowego (aż przyzwyczaisz się do smaku Noni - jeśli masz z tym problemy) albo mineralną niegazowaną lub inną czystą nie zanieczyszczoną chemikaliami wodę do picia. Eksperymentuj z popijaniem kilku dawek a innym razem pijąc jednym haustem, by zobaczyć, która z tych technik pracuje dla Ciebie lepiej.
2. Wypij swoją drugą dawkę dwóch uncji przynajmniej cztery do sześciu godzin po pierwszej. Jeżeli chcesz osiągnąć silniejszy skutek, spróbuj pić trzy dawki po dwie uncje dziennie.
3. Pij Dawkę Doładowującą przez jeden albo dwa tygodnie. Do tego będziesz potrzebować jednej lub dwóch butelek soku Noni.

WIĘCEJ O DAWCE DOŁADOWUJĄCEJ:

Picie dawek soku co kilka godzin daje ciału czas na zasymilowanie terapeutycznych związków Noni. Możesz pić jedną dawkę rano a drugą po południu. Unikaj picia dawki wieczorem, jeżeli stwierdzisz, że branie suplementów w tym czasie powoduje, że budzisz się w nocy. Jednak, jeżeli doświadczasz bezsenności, popijanie dawki Noni późnym wieczorem może pomóc tobie zapaść w sen.

Generalnie nastolatki mogą brać ilości Noni zasugerowane dla dorosłych. Dzieci w wieku od sześciu do dwunastu lat mogą spróbować dawkowania równego pół sugerowanej dawki dla dorosłych (w tym przypadku dwa razy po jednej uncji dziennie). Dzieci w wieku poniżej sześciu lat mogą potrzebować tylko jednej uncji dziennie jako Dawka Doładowująca.

Dawka Doładowująca pozwala uzupełnić w Twoim ciele braki substancji żywieniowych, które znajdują się w substancjach odżywczych i terapeutycznych związkach Noni zanim zaczniesz Dawkę Podtrzymującą. Czasami brak pojedynczej substancji odżywczej może zapoczątkować powstawanie różnych symptomów i dyskomfortu. Procedura Dawki Doładowującej może ulżyć tym symptomom albo znacznie je zmniejszyć.

Po picciu Dawki Doładowującej przez kilka dni, możesz stwierdzić, że twoje ciało dobrze się dostosowało do brania czterech uncji dziennie i chciałbyś zwiększyć swoją Dawkę Doładowującą dla osiągnięcia większych efektów. W tym przypadku, dodaj trzecią dawkę dwóch uncji dziennie przez pozostały okres czasu brania swojej dawki Doładowującej.

Z drugiej strony, możesz odczuć, że picie czterech uncji dziennie to dla Ciebie za duża dawka. Będzie to subiektywne uczucie, ale zaufaj mu. Zmniejsz dawkę do jednej albo dwóch uncji tego dnia. Następnego dnia, spróbuj znów Dawkę Doładowującą. Jednak twoje ciało może po prostu spróbować powiedzieć Tobie, że skończyło "ładowanie" i jest już gotowe do Procedury Podtrzymującej.

Niebawem po rozpoczęciu picia Noni, możesz zauważyć, że ogólnie czujesz się lepiej. Możesz mieć więcej energii i lepsze skupienie umysłu, albo mogą się zmniejszać niektóre bóle. Pamiętaj, że postęp ku poprawie zdrowia obejmuje cykle. Szczyty każdego cyklu mogą występować wtedy, kiedy twoje zdrowie się poprawia, ale są one przeplatane z dolinami. Te doliny przedstawiają dostosowania, które twoje ciało wykonuje dla zdrowszego stanu i są czasami kojarzone z symptomami ogólnie narwanymi "reakcjami oczyszczającymi" (Dodatek C). By tym symptomom zapobiec albo je złagodzić, pij dużo filtrowanej, mineralnej, niegazowanej wody do picia.

11. ŁATWY SPOSÓB WYBORU SWOJEJ DAWKI NONI

W tym rozdziale jest zawarty prosty sposób określenia ile Noni powinieneś wziąć.

SPRÓBUJ TEJ METODY KIEDY:

- nie masz pewności jak sklasyfikować swój stan: Czy jest ostry, przewlekły czy poważny?
- chcesz szybkiego odniesienia do wytycznych dawkowania.

JAK W ŁATWY SPOSÓB OKREŚLIĆ SWOJĄ DAWKĘ NONI:

1. Najpierw odpowiedz na poniższe pytania i wpisz odpowiedź w wolne miejsce:
 - Zaznacz słowo albo wyrażenie, które najlepiej opisuje jak często doświadczasz symptomów:
Czasami, Często, Bardzo często, Zawsze
 - Zaznacz słowo, które najlepiej opisuje intensywność twoich symptomów:
Łagodne, Dokuczliwe, Ograniczające, Ciężkie
2. W górnym rzędzie i lewej kolumnie poniższej tabeli, zaznacz słowa, które zaznaczyłeś powyżej w kroku 1.
3. Znajdź komórkę wewnątrz tabeli, która odpowiada tym dwóm słowom, które zaznaczyłeś. Określi Ci to zaleganą dawkę dzienną, którą powinieneś spróbować.

TABELA DO ŁATWEGO SPOSOBU OKREŚLENIA TWOJEJ CODZIENNEJ DAWKI NONI:

Symptomy	Intensywność			
	Łagodne	Irytujące	Ograniczające	Ciężkie
Częstość:				
Czasami	1 uncja	2 uncje	3 uncje	5 uncji
Często	2 uncje	3 uncje	4 uncje	6 uncji
Bardzo często	2 uncje	4 uncje	6 uncji	8 uncji
Zawsze	3 uncje	6 uncji	8 uncji	12 uncji

WIĘCEJ O ŁATWYM SPOSOBIE WYBRANIA SWOJEJ DAWKI NONI:

Te dawkowania są wytycznymi, które dają tobie punkt startowy. Możesz swobodnie modyfikować te ilości by dopasować je do swoich indywidualnych potrzeb.

Skoro wybrałeś ile uncji Noni potrzebujesz, przeczytaj Dodatek 1, „Sposoby Zwiększania Efektów Noni”.

Najwięcej z tych sposobów może dostosować jakiekolwiek dawkowanie Noni. Albo przeczytaj uważnie Część 1 by znaleźć procedury, które wymagają użycia mniej więcej takiej samej ilości uncji, które wybrałeś. Znajdziesz tam wiele sposobów. Eksperymentuj by znaleźć taki, który najbardziej pasuje Tobie i Twojemu stylowi życia.

12. PROCEDURA TOP DAWKI NONI – NUKU HIVA

Oto jeszcze jeden sposób znalezienia ile Noni potrzebuje twoje ciało. Ta procedura może być najbardziej pomocna dla stosunkowo zdrowych ludzi, poza wyjątkiem, jeśli mieliby ostry stan i potrzebowaliby wtedy bezzwłocznie stosunkowo dużych ilości Noni. W tym przypadku, zobacz Procedurę na Stany (Choroby) Ostre według Rozdziału 16.

PROCEDURA TOP DAWKI MOŻE BYĆ POMOCNA DLA:

- Stosunkowo zdrowych osób, którzy chcieliby poprawić swój układ odpornościowy i oczyścić się z toksyn.
- Osób, które mają układową toksyczność, drożdże, albo pasożyty lub chcą posłużyć się intensywnym oczyszczaniem.
- Sportowców, którzy chcą sprawdzić, czy Noni może im pomóc:

- Poprawić swoje wyniki.
- Precyzyjnie dostroić swoje ciało.
- Zwiększyć siłę, wigor i wytrzymałość.
- Poprawić umięśnienie albo poprawić jakość tkanki mięśniowej, którą mają.
- Poprawić ich możliwości.
- Profesjonalnych lekarzy, którzy chcą osobiście ocenić potencjał Noni przed oferowaniem go pacjentom.
- Osób z poważnymi stanami lub chorobami, którzy są niezdolni by dostarczyć ilości Noni zasugerowane w Procedurach dla Stanów i Chorób Poważnych - rozdziały 18 i 19. Procedura Top Dawki może pomóc im znaleźć minimalne ilości Noni, które oni potrzebują dla uzyskania maksymalnych wyników.

JAK ROBIĆ PROCEDURĘ TOP DAWKI:

Zaplanuj by zaznaczać np. w kalendarzu ile Noni pijesz każdego dnia.

Jak Zidentyfikować Twoją Top Dawkę:

1. Zanim zaczniesz, wypełnij kopię Noni Arkusza Oceny Zdrowia #2 (rozdział 4). Wypełnij też Noni Tabelę Postępu z rozdziału 5. Będziesz uaktualniać tą Tabelę Postępu co kilka dni zamiast co miesiąc. Arkusz Oceny Zdrowia i Tabela Postępu pomoże tobie określić twoją Top Dawkę.
2. Zacznij dzisiaj, wypij jedną uncję Noni. Rób to przez trzy dni.
3. Następnie odnieś się do twojego Arkusza Oceny i Tabeli Postępu. Na Arkuszu Oceny zanotuj jakiegokolwiek zmiany w twoich symptomach. Na Noni Tabeli Postępu, wypełnij następną kolumnę używając kodów zawartych w jej opisie by ocenić jakiegokolwiek poprawę w twoich symptomach.
4. Powiększ swoją całkowitą dzienną dawkę Noni o pół uncji (albo jedną uncję, jeżeli chcesz powiększyć swoją dawkę agresywniej). Bierz tę ilość codziennie przez trzy dni. Powtórz Kroki 3 i 4.
5. Przestań powiększać swoją codzienną dawkę, kiedy wyniki z twojego Arkusza Oceny Zdrowia i Tabeli Postępu przedstawiają poprawę w twoim zdrowiu. Teraz zidentyfikowałeś swoją Top Dawkę.

Możesz też zdecydować się, że osiągnąłeś swoją Top Dawkę, kiedy:

- Twój ogólny sens powodzenia albo jasność umysłu się poprawiła.
- Twoje fizyczne wyniki osiągają nowy poziom.
- Twoje stolce stają się luźne.
- Masz symptomy możliwej reakcji oczyszczającej (dodatek C).
- Intuicyjnie wyczuwasz, że zwiększyłeś swoją dawkę wystarczająco.

Jeżeli zaczynasz mieć symptomy reakcji oczyszczającej albo uważasz, że powiększyłeś swoją dawkę za bardzo, wróć do dawki, którą brałeś przed ostatnim zwiększeniem jej. To będzie twoja Top Dawka.

Co Robić Kiedy Znalazłeś Swoją Top Dawkę:

1. Nadal pij swoją Top Dawkę codziennie przez tydzień albo dwa.
2. Gdy skończysz wypełnij następną kopię Noni Arkusza Oceny Zdrowia #2. Porównaj ją z kopią, którą wypełniłeś kiedy zacząłeś tę procedurę. Także jeszcze raz oceń poprawę swoich symptomów w Noni Tabeli Postępu. Pomoże Ci to ocenić twój postęp zdrowia, korzyści tej procedury, jak dobrze ta procedura pracowała dla ciebie i czy powinieneś powtórzyć procedurę albo spróbować innej.
3. Następnie Przerwij Terapię Noni (rozdział 23) na kilka dni.
4. Zacznij picie Noni znowu wybierając procedurę Noni, jaką chcesz. Albo powtórz Procedurę Top Dawki zaczynając od Kroku I, kiedy jesteś gotowy do następnego cyklu aktywnej poprawy zdrowia.

WIĘCEJ O PROCEDURZE TOP DAWKI:

Gdy pierwszy raz robisz tę procedurę, twoja Top Dawka może być mała - dwie albo trzy uncje dziennie. Może też wynosić osiem albo dwanaście uncji dziennie. Jeżeli twoja Top Dawka jest duża, twoje ciało może mieć dużą potrzebę na lecznicze związki Noni. Albo, jeżeli jesteś w stanie optymalnym, możesz pić dużo Noni, aby przeprowadzić reakcję oczyszczającą lub wprowadzić się do trybu leczenia, który ostatecznie bardziej poprawi twoje zdrowie. Gdy robisz drugi raz tę procedurę, może się zdarzyć, że twoja Top Dawka będzie inna, ponieważ mogą się zmienić potrzeby twojego ciała.

Jeśli chcesz, możesz zmodyfikować tę procedurę powiększając swoje dawki od mniejszych ilości soku. Na przykład możesz zacząć Procedurę Top Dawki od jednej łyżki stołowej Noni zamiast jednej uncji dziennie zasugerowanej w Kroku 2. Następnie powiększaj swoją dawkę tylko o jedną łyżeczkę do herbaty co trzy dni. Jednym ze sposobów picia Noni jest nieustanne powtarzanie Procedury Top Dawki. Powtarzanie tej procedury

wprowadza ciało do nowego poziomu zdrowia. Może to pociągnąć za sobą fizyczny, umysłowy i emocjonalny wzrost. Wzrost sugeruje zmianę i jakiejkolwiek zmiany na których się opieramy, manifestują reakcje oczyszczającą. Inną opcją jest robienie Procedury Top Dawki dwa razy w roku, na przykład Wiosną i Jesienią. Wspomagałoby to cykle naturalnych reakcji oczyszczających ciała podczas tych pór roku.

Jeżeli robisz Procedurę Top Dawki by ocenić sok owocowy Noni, eksperymentuj też z innymi zewnętrznymi i wewnętrznymi zastosowaniami Noni opisanymi w tej książce. Dobrym testem jakiegokolwiek zdrowotnego produktu, jest zażywanie go przez przynajmniej trzy miesiące.

13. PODTRZYMUJĄCA DAWKA NONI: CODZIENNA DAWKA DLA STOSUNKOWO ZDROWYCH LUDZI

Dawka Podtrzymująca jest codzienną dawką dla stosunkowo zdrowych ludzi. Jednak, "dawka podtrzymująca" jest niewłaściwą nazwą. Wierzę, że nawet najmniejsze dawki Noni zrobią więcej niż tylko utrzymają twoje zdrowie. Noni może poprawić twoje zdrowie, nawet na poziomie „dawki podtrzymującej”.

WEŹ DAWKĘ PODTRZYMUJĄCĄ, KIEDY:

- Jesteś stosunkowo zdrowy i masz Tylko nieznaczne problemy zdrowotne albo nie masz ich w ogóle.
- Wiesz, że Noni zawiera ważne substancje odżywcze, i właśnie chcesz pić tyle Noni by pokryć swoje codzienne potrzeby.
- Chcesz wzmocnić swój układ odpornościowy i zdrowie komórek jako środek zapobiegawczy przeciw przyszłej chorobie.
- Inna Terapia Noni ulżyła konkretnej chorobie, i nadszedł czas by zmniejszyć ilość Noni, którą pijesz..
- Jesteś między cyklami mocniejszej terapii Noni takimi jak Procedura Top Dawki (rozdział 12) albo Technika na Nieustępliwe Stany (rozdział 22).

JAKA JEST DAWKA PODTRZYMUJĄCA?

4. Dawką Podtrzymującą dla przeciętnego dorosłego człowieka jest jedna uncja soku owocowego Noni dziennie.
 5. Dorośli, którzy mają nadwagę też mogą pić jedną uncję dziennie. Oni nie muszą brać dodatkowych dawek Noni. Jednak, jeżeli chcą użyć Noni by stracić wagę, powinni rozważyć branie dodatkowej łyżki stołowej Noni na każde 25 kg nadwagi.
 4. Dorośli, którzy mają dużą masę ciała, która nie jest nadwagą mogą spróbować pić jedną lub dwie uncje soku dziennie jako dawkę podtrzymującą.
 6. Dorośli, którzy ważą mniej niż 45 kg mogą używać Dawkę Podtrzymującą o wielkości jednej łyżki stołowej (połowy uncji) Noni dziennie.
- Trenujący sportowcy mogą stwierdzić, że najlepiej pracuje dla nich dawka podtrzymująca o wielkości trzech lub czterech uncji.
5. Zobacz też "Podawanie Noni Dzieciom" - rozdział 42.
 - 6.

JAK BRAĆ PODTRZYMUJĄCĄ DAWKĘ NONI:

1. Zdecyduj ile Noni powinieneś wziąć każdego dnia używając powyższych wytycznych.
2. Odmierz tę ilość łyżką stołową albo miarką do leków wielkości jednej uncji. Wlej dawkę do szklanki albo pozostaw ją w miarce.
3. Wypij pół dawki a resztę pozostaw na później. Postaw szklankę lub miarkę na talerzu tak, aby się nie przewróciła, przykryj ją plastikową folią i wstaw do lodówki. Albo po prostu zostaw na ladzie w kuchni.
4. Wypij drugą połowę Twojej Dawki Podtrzymującej około czterech do sześciu godzin później.

WIĘCEJ O PODTRZYMUJĄCEJ DAWCE NONI:

Lepiej jest podzielić swoją codzienną Dawkę Podtrzymującą na pół, aby pić Noni dwa razy dziennie zamiast wszystkiego naraz. Rozłożenie twojej dawki spowoduje, że twoje ciało zasymiluje terapeutyczne związki Noni skuteczniej. Sugeruję wlanie całej dawki (i wypicie tylko połowy), by uczynić to łatwiejszym do zapamiętania i wygodniejszym by wziąć drugą dawkę. Wszystko, co musisz zrobić to otworzyć lodówkę, wyjąć odmierzoną wcześniej dawkę i wypić.

Najlepiej wypij pierwszą połowę swojej Podtrzymującej Dawki Noni rano tuż po przebudzeniu. Zrób to przynajmniej kilka minut przed zjedzeniem czegokolwiek, zapaleniem albo wypiciem czegoś innego niż woda.

jeżeli jesteś palącym, który próbuje rzucić ten nałóg, możesz stwierdzić, że poranna dawka Noni pomaga powstrzymać pragnienie zapalenia. (Zobacz też Rozdziały 30 i 31 dla informacji o tym jak użyć Noni by pomóc rzucić palenie).

W razie konieczności, przygotuj swoją ranną dawkę wieczorem poprzedniego dnia i połóż ją obok swojego łóżka. Tym sposobem staje się ona pierwszą rzeczą, którą dostajesz każdego ranka.

Picie Noni na pusty żołądek powoduje, że Twoje ciało otrzymuje z Noni najwięcej najlepszych jego terapeutycznych związków. Weź dawkę przynajmniej piętnaście minut przed posiłkiem i przynajmniej trzydzieści minut po poprzednim. Jest kilka wyjątków. Jeżeli bierzesz Noni by pomóc sobie na niestrawność możesz spróbować branie Noni tuż przed albo tuż po jedzeniu. Picie Noni na pusty żołądek może spowodować dyskomfort u niektórych osób. Jest tak, ponieważ oczyszczające działanie Noni często pracuje najpierw nad żołądkiem. Szczególnie Jeżeli osoba ma chorobę żołądka, albo jakikolwiek stopień zatrucia.

Jeżeli twoja poranna dawka Noni powoduje dyskomfort, z jakiegokolwiek przyczyny, spróbuj ją zmniejszyć. Wyrównaj to przez zwiększenie popołudniowej albo wieczornej dawki Noni.

Dawka Podtrzymująca powinna dostarczyć wystarczającą ilość terapeutycznych związków Noni by sprostać codziennym potrzebom twojego ciała. Kiedy jesteś zestresowany albo zły, te potrzeby rosną. Wtedy podwój albo potrój swoją Dawkę Podtrzymującą..

Jeśli jesteś stosunkowo zdrowy, nie jest koniecznym dokładne odmierzenie Dawki Podtrzymującej każdego dnia. Później rozwiniesz własny styl picia Noni. Niektóre osoby zawsze odmierzają dokładną ilość, którą chcą wziąć. Inni wlewają do szklanki ilość, która wydaje się "mniej więcej dobra". Część osób pije kilka łyków dziennie prosto z butelki!

Jeśli pijesz Podstawową Dawkę od kilku miesięcy, spróbuj Przerwać Terapię Noni (rozdział 23) na kilka dni. Rób tak co trzy lub cztery miesiące. Przerwana Terapia Noni może poprawić zdolność twojego ciała do otrzymywania korzyści z Noni i utrzyma działanie Noni dla uzyskania najlepszych wyników.

NOTATKA DLA DIABETYKÓW:

Dawka Podtrzymująca jest idealna dla diabetyków z powodu zdolności dzięki tylko jednej lub dwu uncji Noni dziennie do obniżania poziomu cukru we krwi. Ponieważ to może zdarzyć się w stosunkowo krótkim okresie czasu, diabetycy powinni zwrócić szczególną uwagę na swój poziom cukru we krwi podczas picia soku z owocu Noni. Ci, którzy nie kontrolują swojego poziomu cukru i nie dostosowują dawek insuliny do potrzeb, mogą doświadczyć szoku insulinowego. Objawi się to utratą przytomności, która jest spowodowana przez zbyt dużą dawkę insuliny. Diabetycy mogą zmodyfikować procedurę Podstawowej Dawki przez picie jednej łyżki stołowej Noni kilka minut przed każdym posiłkiem. Przyjmując dietę trzech posiłków dziennie, to równałoby się to półtorej uncje Noni na dobę.

Diabetycy insulino-zależni nie powinni pić więcej niż dwie uncje Noni dziennie przez pierwsze kilka tygodni. W międzyczasie powinni oni kontrolować swój poziom cukru we krwi by stwierdzać jak Noni na nich działa. Później, jeżeli oni chcą uzyskać większe rezultaty, mogą stopniowo zwiększać ilość pitego Noni do jednej uncji na dawkę (albo trzy uncje Noni dziennie).

Dzieci z cukrzycą mogą zacząć od jednej łyżeczki do herbaty Noni przed każdym posiłkiem. Starsze dzieci mogą spróbować dwie łyżeczki do herbaty.*

Wiele Wewnętrznych i Zewnętrznych zastosowań Noni, opisanych w Działach 2 i 3 z tej książki, może być pomocnych do zwalczania różnych innych objawów występujących w cukrzycy.

Zobacz też książkę „Noni Dar Natury dla Chorych na Cukrzycę”, autorstwa Emily Freeman i Isy Navarre

14. TESTUJ RÓŻNE DAWKOWANIE NONI – NUKU HIVA

Niektórzy mają zwyczaj brania tylko konkretnej dawki Noni, lub używają codziennie tych samych procedur picia soku. Taki zwyczaj może być korzystny na początku picia Noni. Ale po pewnym czasie, ciało może się tak przyzwyczaić do otrzymywania Noni w ten szczególnie sposób, że może zawieść w odpowiedzi na Noni. Ten rozdział pokazuje tobie jak twoje ciało może otrzymać maksymalną korzyść z Noni nawet przez lata od momentu dodania go do swojej diety.

Ten rozdział pokieruje też Tobą w braniu Noni na rozmaite sposoby. Wtedy, jeżeli twoje potrzeby zdrowia kiedykolwiek się zmienią, będziesz eksperymentować by dostosować swoje dawki i procedury Noni stosownie do tych potrzeb.

Sugestie z tego rozdziału mogą być też stosowane do osób, którzy wykonują również inne procedury, takie jak Procedura na Przewlekłe czy Poważne Stany i Choroby.

SPRÓBUJ IDEE ZAWARTE W TYM ROZDZIALE, KIEDY:

- Przez jakiś czas brałeś Podtrzymującą Dawkę Noni albo inną procedurę Noni i chciałbyś spróbować czegoś innego.
- Dawkowanie, które bierzesz nie wydaje się dawać tobie tego samego poparcia albo korzyści zdrowotnych jak wcześniej.
- Nagle pojawiło się nowe wyzwanie, zmiana albo stres a twój budżet nie pozwala, żebyś dodał następne uncje Noni do twojej codziennej diety.

JAK TESTOWAĆ RÓŻNE DAWKOWANIE NONI:

Jeden albo dwa dni w tygodniu:

- Jeżeli zwykle pijesz Noni nie rozpuszczone spróbuj wypić Noni z wodą według opisu z Rozdziału 28 - "Wzmacnianie Efektów Noni z Wodą." albo Rozdziału 29 - "Łączenie Noni z Wodą".
- Podobnie, jeżeli zwykle pijesz Noni z wodą. spróbuj brać twoje dawki nie rozpuszczone.
- Jeżeli brałeś "Dawkę Podtrzymującą" (rozdział 13) spróbuj "Ekonomiczną Dawkę Podtrzymującą" (rozdział 15). I odwrotnie.
- Weź inną ilość Noni niż zwykle. Na przykład, wypij trzy albo cztery uncje zamiast jednej albo dwóch. Innego dnia, spróbuj wypić mniej. Na przykład, jeżeli zwykle bierzesz jedną albo dwie uncje dziennie, spróbuj picie właśnie jednej łyżeczki do herbaty.
- Spróbuj Przerywaną Terapię Noni (rozdział 23).
- 'Popijaj swoje dawki Noni (rozdział 7) zamiast Picia ich Naraz Jednym Haustem (rozdział 8), lub odwrotnie.
- Spróbuj picie Noni w różnych porach dnia. Pomoże Ci to odkryć skutek Noni na twoim ciek. Także pomoże tobie znaleźć najlepszą porę dnia w celu brania Noni na twoje szczególne potrzeby. (Zobacz też Noni i Chiński Zegar Ciała - rozdział 24).

Oto kilka Idei dla różnych pór o których mógłbyś spróbować branie Noni:

- Natychmiast po przebudzeniu.
- Tuż przed posiłkiem.
- Podczas posiłku.
- Po posiłku.
- Przed ćwiczeniem.
- Podczas ćwiczenia. (Popijanie podczas przerwy).
- Po ćwiczeniu.
- Gdy powstaje sytuacja pełna stresu albo naładowana emocjonalnie.
- Kiedy czujesz ochotę na drzemkę.
- Zanim chcesz zaspokoić pragnienie na cukier albo kofeinę.
- Gdy zaspokoileś pragnienie na cukier albo kofeinę.
- Wieczorem tuż przed zaśnięciem. (Noni pomaga wielu osobom spać. Ale jeżeli chcesz wcześniej się budzić, nie próbuj tego przed dniami, kiedy będziesz musiał budzić się wcześniej.)
- Jeżeli doświadczasz "choroby lokomocyjnej" albo stajesz się zestresowany podczas jazdy, weź dawkę Noni ze sobą w termosie albo innym małym pojemniku. Wypij dawkę, kiedy będziesz potrzebował.
- Podczas dyskusji (kłótni), pójdz do lodówki, wyciągnij butelkę Noni i wypij dawkę.
- Po dyskusji (kłótni), spróbuj popić dawkę Noni Herbaty (rozdział 39).

Dodatkowo:

- Eksperymentuj z innymi sposobami brania Noni przedstawionymi w tej książce. Co jakiś czas, spróbuj zewnętrznego albo wewnętrznego zastosowania Noni, którego nigdy nie zrobiłeś przedtem.
- Pobaw się Techniką dla Opornych Przypadków (rozdział 22) i zmieniaj swoje dawkiienne przez tydzień albo dwa raz na dwa miesiące.
- Spróbuj Procedurę Top Dawki (rozdział 12).
- Spróbuj innych twórczych sposobów brania Noni, które mogą Ci przyjść do głowy.
- Nie bój się eksperymentować z Noni albo rozwijaj swoje własne sposoby używania go.

WIĘCEJ O KOMFORTCIE BRANIA NONI:

Podstawa filozofii tego rozdziału to zwrócenie uwagi na to, że Noni pomoże tobie bez zwyczaju picia tej samej dawki cały czas. Poczuj swobodę eksperymentowania Zapamiętaj, że twórcze i elastyczne nastawienie i chęć próbowania nowych rzeczy spowodują, że ciało stanie się bardziej podatne na zdrowie i leczenie się. kiedy przychodzi do brania Noni, masz wolność i kontrolę. Naucz się być elastyczny z tym jak i ile Noni

bierzesz. Spróbuj słuchać tego, co twoje ciało mówi tobie o swoich potrzebach. Zmiany występują w naszym życiu stale, i Noni będzie miało szczególne znaczenie, jeżeli nauczymy się modyfikować sposób jego używania gdy napotkamy zmiany naszych potrzeb.

15 EKONOMICZNA DAWKA PODTRZYMUJĄCA

Z tą procedurą, jedna butelka Noni powinna służyć dwa razy dłużej.

SPRÓBUJ EKONOMICZNĄ Dawkę PODTRZYMUJĄCĄ, KIEDY JESTEŚ STOSUNKOWO ZDROWY I:

- Noni ma pomóc tobie na nieznaczące problemy zdrowotne.
- Masz mały budżet i potrzebujesz robić oszczędności.
- Twoje ciało jest odwodnione albo nie pijesz wystarczających ilości wody.
- Jesteś skłonny do reakcji oczyszczających.
- Twój żołądek łatwo wyprowadza się ze stanu równowagi.
- Spróbowałeś Noni przedtem i poczułeś do niego niechęć. Ale jesteś przekonany o jego korzystnych efektach i chcesz dać mu drugą szansę.

JAK BRAĆ EKONOMICZNĄ Dawkę PODTRZYMUJĄCĄ:

1. Podziel swoją zwykłą Podtrzymującą Dawkę Noni na pół. To jest nowa ilość Noni, którą będziesz pić codziennie.
2. Napełnij szklankę wodą. Wlej do niej twoją nową dawkę Noni.
3. Wypij tę mieszankę Noni z wodą naraz albo łykami w ciągu dnia.

WIĘCEJ O EKONOMICZNEJ DAWCE PODTRZYMUJĄCEJ:

Przez picie mniejszej ilości soku Noni każdego dnia, otrzymujesz też mniej leczniczych zwiłków Noni. To, co tracisz przyjmując mniej terapeutycznych składników Noni, nadrabiasz atrybutami wody, która może pomóc twojemu ciału lepiej przyjąć i użyć te związki.

Oczywiście, dodanie większych ilości wody do twojej diety nie jest zawsze wystarczające. Czasami twoje ciało po prostu potrzebuje lecznicze składniki Noni. Spróbuj tej techniki przez miesiąc. Wtedy oceń jak dobrze to pracuje dla ciebie i zdecyduj się, czy lepszym dla twojego zdrowia będzie powrót do wyższych dawek soku Noni.

By dowiedzieć się jak woda może wzmocnić efekty Noni, przeczytaj o tym w rozdziałach 19 i 28.

16. PROCEDURA NA STANY OSTRE

Zasugerowane dawkowanie na stany ostre stany powinno się wykonywać tylko tak długo jak ten ostry stan będzie trwał, zwykle nie więcej niż dwa lub trzy tygodnie. Stany ostre są krótkotrwałe, zwykle zaczynają się szybko i mogą być stosunkowo poważne.

SPRÓBUJ TĘ PROCEDURĘ NA OSTRE STANY WŁĄCZNIE Z:

- | | |
|------------------------|--|
| -Zapalenie pęcherza | - Grypa. |
| -Złamanie kości. | - Infekcje. |
| -Zapalenie oskrzeli. | - Zranienia. |
| -Zapalenie gardła. | - Ból zębów. |
| -Opryszczki | - PMS (Zespół napięcia przedmiesiączkowego). |
| -Przeziębienie, katar. | - Wysypki. |
| -Kaszel, | - Zapalenie zatok. |
| -Zapalenie ucha. | - Zakażenie drożdżami. |
| -Gorączka. | |

JAK WYKONYWAĆ PROCEDURĘ NA STANY OSTRE:

1. Weź codziennie cztery do sześciu uncji soku Noni:
- Podziel dawkę dzienną na kilka mniejszych o wielkości 1/2 do jednej uncji.

- Rozłóż dawki na cały dzień.
 - Weź dawkę, kiedy twoje symptomy są szczególnie kłopotliwe.
 - Eksperymentuj z Popijaniem twoich dawek (rozdział 7) albo Piciem ich jednym haustem (rozdział 8),
 - Takie eksperymentuj z piciem swoich dawek nierozpuszczonych w wodzie albo z wodą, by zobaczyć, która metoda łagodzi twoje symptomy lepiej.
 - Spróbuj też branie swoich dawek w formie Non i Herbaty (rozdział 39).
2. Użyj zewnętrznych i wewnętrznych zastosowań Nom (Części 2 i 3 tej książki), by skierować działanie soku bezpośrednio na te symptomy i by przyspieszyć poprawę stanu zdrowia.
 3. Kiedy twoje symptomy się zmniejszą, zmniejsz swoją dzienną dawkę o jedną uncję. Po kilku dniach, znowu zmniejsz dawkę o jedną uncję. Nadal zmniejszaj swoje codzienne dawki w ten sposób aż wrócisz do swojej codziennej Dawki Podtrzymującej.

WIĘCEJ O PROCEDURZE NA STANY OSTRE:

Jeżeli twój ostry stan jest poważny, albo jeżeli nie zmniejsza się po dwóch albo trzech dniach, poradź się swojego doktora.

Ostre Stany obejmują szeroki zakres symptomem, lokalizacji i powodów. Dlatego Kroki 1 i 2 sugerują próbowanie różnych sposobów brania Nom, by zobaczyć, co pracuje najlepiej dla ciebie.

Jednym z ważnych powodów eksperymentowania z dawkami jest wybór czy pić je albo nie rozpuszczone w wodzie, albo z wodą. Kiedy pijemy Noni nie rozpuszczone (takie jak jest w butelce), jest bardziej prawdopodobne że Noni pobudzi aktywną fazę leczniczego cyklu (rozdział 24), co może być szczególnie pomocne na ostre stany. Dodanie wody będzie łagodzić te symptomy, które mogą być wynikiem odwodnienia. Odwodnienie jest jednym z głównych powodów wielu symptomów i dolegliwości. Woda też usunie toksyny z twojego ciała, które mogą powodować albo zaostrzać twoje symptomy.

Jak twój ostry stan się poprawia, ważne jest aby powoli przez kilka dni zmniejszyć swoją całkowitą dzienną dawkę Noni. Wtedy twoje ciało nadal otrzymuje poparcie leczniczych składników Noni oraz uzupełnia jego gojenie się.

Gdy twoje zewnętrzne symptomy złagodnieją albo całkiem odejdą nie znaczy to. Ze twoje ciało jest zupełnie wyleczone albo wolne od infekcji. Musi minąć trochę czasu zanim systemy twojego ciała odzyskają swój poprzedni poziom żywotności. Niech Noni pomaga tobie również i w tym stadium końcowym twojego ostrego stanu.

Jeżeli jesteś stosunkowo zdrowy, ale czujesz, że ostry stan nadal trwa. spróbuj zwiększyć swoją codzienną Dawkę Podtrzymującą o jedną uncję. Może to wystarczająco udaremnić ten stan już na jego początku. To jest też najbardziej ekonomiczne podejście. Jednak, jeżeli ostry stan jest stosunkowo ciężki, nie wahaj się wziąć całych sześciu uncji Noni dziennie, koszty w to włożone prawdopodobnie zrekompensujesz sobie poprzez krótsze przebywanie na zwolnieniu lekarskim, lub nawet na rzadszych wizytach u lekarza i braniu dodatkowych leków.

Ta procedura na Stany Ostre może też być pomocna na schorzenia skóry, oraz na ogólne wzmocnienie układu odpornościowego. Spróbuj ją na ostre schorzenia skóry takie jak grzybica skóry, infekcje, trądzik, rany, zapalenie skóry, egzemy, oparzenia roślinne (np. pokrzyw), ukąszenia owadów, wysypki czy świąd wszystkich rodzajów. Picie Noni pomoże zagoić te schorzenia od wewnątrz, przynosząc do obszaru pomocne terapeutyczne związki. Dla uzyskania najlepszych wyników, zastosuj Noni również zewnętrznie.

17. PROCEDURA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE (CHRONICZNE)

Choroby przewlekłe (chroniczne) są to takie choroby, które trwają długi czas, albo często wracają.

SPRÓBUJ TĘ PROCEDURĘ NA TAKIE CHOROBY JAK:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| -Starzenie | -Choroby serca. |
| -Zarzucanie kwasu Żołądkowego (refluks). | -Wysoki poziom cholesterolu. |
| -Alergie. | -H1V |
| -Artretyzm | -Hiperaktywność (Nadczynność) i ADHD. |
| -Astma | -Hipoglikemia. |
| - Zapalenie oskrzeli. | -Iniekcje |
| - Przewlekłe zmęczenie. | -Toczeń (tupus). |

-choroby zwyrodnieniowe
-depresja
-Cukrzyca
-Wrażliwość na czynniki środowiska
-Ból włókien mięśniowych - Fibromyalgia
-Nadciśnienie

-Neuralgia (nerwoból)
-Bóle
-PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego)
-Zapalenie zatok
- Choroby skóry
-Zakażenie drożdżami

JAK ROBIĆ PROCEDURĘ NA CHOROBY PRZEWLEKŁE:

1. Zaczynij od Dawki Doładowującej (rozdział 10).
2. Następnie, bierz trzy uncje Noni dziennie, raczej na pusty żołądek. Rozłóż te trzy uncje w ciągu dnia. Na przykład, weź jedną uncję po przebudzeniu, drugą po południu a trzecią wieczorem.
3. Gdy twoje symptomy się poprawiają, Czerwij Terapię Noni (rozdział 23) na kilka dni, po czym znów zacznij brać trzy uncje dziennie.

Jeżeli twoja choroba przewlekła ma zlokalizowany obszar, użyj dodatkowo zewnętrznych lub wewnętrznych zastosowań Noni. które są opisane w Częściach 2 i 3 tej książki.

WIĘCEJ O PROCEDURZE NA CHOROBY PRZEWLEKŁE:

Jeżeli twoja wieczorna dawka powoduje że budzisz się w nocy, weź ją o wcześniejszej porze dnia. Też jest dopuszczalne branie dawek dwa zamiast trzy razy w ciągu dnia. Niektórzy piją po półtorej uncji Noni dwa razy dziennie, inni biorą jedną uncję rano a dwie uncje po południu. Jeżeli może ci się zdarzyć zapomnieć wziąć swoją drugą dawkę, też dobrze jest wziąć wszystkie trzy uncje za jednym razem. Ponieważ będziesz brać trzy uncje dziennie przez nieokreślony czas, twoje ciało będzie otrzymywać stały zapas leczniczych związków Noni, więc dokładnie jak je weźmiesz nie jest aż tak ważne.

Może minąć dużo czasu zanim Twój stan zdrowia się poprawi, jeśli masz przewlekłą chorobę, ponieważ choroby te są typowo długotrwałe i mogą być głęboko zakorzenione w twoim ciele. Procedura Na Choroby Przewlekłe jest przeznaczona do promowania wolnej, ale postępującej poprawy twojego ogólnego zdrowia i samopoczucia. W wyniku tego, leżący u podłoża problem może nie być skierowany właśnie na te symptomy. Zaplanuj więc by kontynuować tą procedurę jako część twojego rozkładu dnia, nawet jak twoje symptomy się poprawiają. Czynnikiem, który może opóźnić gojenie się chorób przewlekłych jest preferencja ciała do przyzwyczajania się nawet do tych rzeczy, które są niewygodne, bolesne albo niezdrowe. Ciało może oprzeć się zmianie, nawet do poprawy zdrowia.

Dodatkową korzyścią wykonywania Procedury na Choroby Przewlekłe, może być ulga w innych, stosunkowo mniej uciążliwych dolegliwościach, które też możesz mieć. Poprawa w tych dolegliwościach da tobie silne wskazanie, że Noni naprawdę tobie pomaga, nawet gdybyś jeszcze nie zauważył poprawy w symptomach przewlekłych. Zapisuj każdą poprawę zdrowia w Noni Arkuszach Oceny Zdrowia (rozdział 4) i Noni Tabeli Postępu (rozdział 5).

18. PROCEDURA NA CHOROBY POWAŻNE #1

Ta procedura jest przeznaczona na ostre lub przewlekłe choroby, które są uważane jako "poważne". Choroby poważne zakłócają zdolność osoby do prowadzenia normalnego stylu życia. Niektóre choroby poważne nie muszą być od razu uważane jako zagrażające życiu, ale mają potencjał, aby się takimi stać.

SPRÓBUJ TĘ PROCEDURĘ NA:

- Rak.
- Szkody powypadkowe, kontuzje.
- Choroby, które są bardzo bolesne albo osłabiające.
- Choroby wypisane w rozdziałach 16 i 17, które uważasz za poważne.
- Choroby których symptomy codziennie utrudniają Ci życie.
- Jakiegokolwiek choroby albo dolegliwości, które zwykle są uważane jako „poważne”, włącznie z infekcjami i wadami organów.
- Także można użyć tej procedury gdy choruje dziecko karmione mlekiem matki do czasu aż poczuje się lepiej, terapeutyczne związki Noni zostaną przekazane z mlekiem matki by pomóc dziecku. Karmiąca matka też może potrzebować dodatkowego działania Noni by się wzmocnić w okresie stresu spowodowanego chorobą jej dziecka.

JAK ROBIĆ PROCEDURĘ NA CHOROBY POWAŻNE:

Wypij pięć do ośmiu uncji soku owocowego Noni każdego dnia. Wypij jedną uncję rano po przebudzeniu, jedną przed snem, a pozostałe dawki rozłóż na resztę dnia.

Jeżeli choroba ma zlokalizowane miejsce, odnieś się do Części 2 i 3 tej książki by znaleźć miejscowe lub wewnętrzne zastosowania Norii, które możesz użyć.

WIĘCEJ O PROCEDURZE NA CHOROBY POWAŻNE:

W przypadku poważnych ostrych chorób, takich jak infekcje nerek czy dróg moczonych i podobnych, rób nadal tą procedurę przez tydzień albo dwa aż objawy ustąpią. Następnie stopniowo zmniejszaj codzienną dawkę do powrotu do Dawki Podtrzymującej. Na poważne przewlekłe choroby, najlepiej wykonywać tą procedurę przez kilka miesięcy albo dłużej, nawet jeżeli zaczynasz czuć się lepiej. Co sześć tygodni spróbuj Przerwać Terapię Noni, jeżeli będzie to odpowiednie dla twojego stanu zdrowia (rozdział 23).

Picie takich ilości soku owocowego Noni może chwilowo spowodować luźne stolce. Będą one się normalizować, gdy twoje ciało zakończy cykl oczyszczania i dostosuje się do tych ilości Noni. Czasami może być subiektywną decyzją czy twój stan jest dość poważny by wykonywać Procedurę Na Poważne Choroby, czy zamiast niej powinienesz wykonywać Procedurę na Choroby Przewlekłe (rozdział 17). Jeżeli masz wątpliwości zacznij od Procedury Na Choroby Poważne. Po kilku dniach, ponownie oceń swój stan. Jeżeli czujesz się znacznie lepiej, stopniowo zmniejszaj ilości Noni, które bierzesz każdego aż do rozpoczęcia Procedury na Choroby Przewlekłe. Ale jeżeli twoje zdrowie zacznie się pogarszać, natychmiast wróć do większych dawek Noni. Na drugi raz, zmniejszaj swoje dawki bardziej stopniowo.

19. PROCEDURA NA CHOROBY POWAŻNE #2

Inny sposób picia Noni na choroby poważne.

SPRÓBUJ TĘ PROCEDURĘ NA:

- Jakiegokolwiek choroby, które są uważane jako "poważne" włącznie z tymi, które są umieszczone na listach rozdziałów 16 i 17.
- Choroby autoimmunologiczne.
- Choroby układu nerwowego.
- Kiedy osoba jest bardzo słaba.
- Jeżeli występuje odwodnienie.

PROCEDURA NA CHOROBY POWAŻNE #2 MOŻE BYĆ PREFEROWANA NAD PROCEDURĘ #1 KIEDY:

- Używasz Noni na choroby kończyn - rąk i nóg.
- Używałeś Procedury Na Choroby Poważne #1 i chciałbyś spróbować drugiego sposobu.
- Masz kilka różnych problemów zdrowotnych w twoim ciele.
- Pijesz mniej niż osiem szklanek wody dziennie.
- Twoja choroba jest trudna do zdiagnozowania.
- Chciałbyś ekonomiczniej podejść do picia Noni na Poważne Choroby. (W tej Procedurze używa się mniej Noni niż w Procedurze na Choroby Poważne #1.)
- Smak Noni jest dla Ciebie nieprzyjemny.

JAK ROBIĆ PROCEDURĘ NA CHOROBY POWAŻNE #2:

1. Odmierz pół uncji (jedna łyżka stołowa) soku Noni i wlej ją do dużej szklanki.
2. Dolej osiem uncji wody do szklanki. Mieszanka Noni z wodą będzie w tej procedurze rozważana jako jedna dawka.
3. Wypij przynajmniej osiem do dziesięciu tych dawek dziennie (możesz wypić więcej jeżeli chcesz) pijąc jednym, haustem lub popijając je.

WIĘCEJ O PROCEDURZE NA CHOROBY POWAŻNE #2:

Ilość wody, którą używasz do tej techniki nie musi być precyzyjnie odmierzona.

Do tej procedury używaj tylko wodę destylowaną, wodę źródłaną, oczyszczoną wodę wodociągową, albo wodę studzienną bez dodatków. Chlor, fluor czy inne chemikalia, które są zwykle dodawane do wody wodociągowej zakłócają zdolność ciała do absorbowania i używania terapeutycznych związków Noni.

W tej procedurze używasz czterech do pięciu uncji soku owocowego Noni, dla porównania z pięcioma do ośmioma uncjami sugerowanymi w Procedurze Noni na Poważne Choroby #1. W Procedurze #2, ciało powinno zużytkować mieszankę Noni skuteczniej z powodu wody.

KORZYŚCI PICIA NONI Z WODĄ

Kiedy pijesz Noni w szklance z wodą:

- Woda kieruje terapeutyczne związki Noni do obszarów ciała, które ich potrzebują.
- Woda pomaga przyjmować komórkom związki, które potrzebują, i też pomaga ciału wypłukiwać i niszczyć toksyny.
- Dajesz ciału terapeutyczną mieszankę Noni konsekwentnie. Dostarcza ona rodzaju poparcia, które może być szczególnie efektywne na niektóre choroby.
- Terapeutyczne związki noni rozprzodają się w ciele szybciej niż pijąc nie rozpuszczone Noni. Może to być szczególnie pomocne na choroby kończyn: rąk i dłoni, nóg i stóp.

Mądrze jest, aby pić Noni z wodą na poważne choroby, choroby autoimmunologiczne jak również na zaburzenia emocjonalne i nadmierne lęki czy niepokoje. W tych przypadkach, mózg robi co się da by utrzymać ciało zrównoważone. Pijąc Noni z wodą pomaga mu się w tym.

Pijąc Noni z wodą wprowadza się do ciała terapeutyczne związki Noni łagodnie i stopniowo. W przeciwnym razie, stosunkowo wysoka koncentracja leczniczych związków w nie rozpuszczonym Noni może wstrząsnąć komórkami, jeżeli ciało jest odwodnione albo osłabione przez chorobę. W tym przypadku, mózg może potraktować nie rozpuszczone Noni jako groźbę, ponieważ Noni wydaje się bardzo mocne i dlatego zmiany, jakie spowoduje też muszą być intensywne, chociaż one też mogłyby spowodować poprawę. Jeżeli mózg nie myśli, że ciało może posłużyć się tymi zmianami tak szybko, może zainicjować reakcję na nie rozpuszczone Noni, o którym może pomyśleć jako o oczyszczającej albo uczuleniowej reakcji. Mózg może też odpowiedzieć przez wysyłanie sygnałów by zignorować lecznicze związki Noni i odmówić ich wejścia do komórek.

Kiedy Noni jest dodane do szklanki wody, jego terapeutyczne związki są rozcieńczone przez wodę. W takim stanie, jest mniejsze prawdopodobieństwo że zauważa je „strażnicy mózgu” zlokalizowani na języku. Związki te są wtedy wolne by poprawić stan zdrowia bez oporu mózgu.

20. PROCEDURA NA STANY ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU

Stany zagrażające życiu są zdefiniowane jako poważne choroby, choroby, albo obrażenia, które utrzymują ludzi złożonych chorobą i niezdolnych, albo prawie niezdolnych do opieki nad sobą. Tak samo jak w przypadku z innymi sugestiami z tej książki, użyj tej procedury w dodatku do tego co poleca Twój doktor.

UŻYJ TEJ PROCEDURY NA:

- Obszerne obrażenia lub oparzenia.
- Poważne stany choroby, które nie reagują na inne formy leczenia.
- Ciężką chorobę albo chorobę, której stan od długiego czasu się pogarsza.
- W przypadku, gdy lekarze mówią że nie są już w stanie nic zrobić.

JAK ROBIĆ PROCEDURĘ NA STANY ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU:

1. Pij jedną uncję soku owocowego Noni co godzinę. Podczas snu możesz pić sok w odstępach dwugodzinnych.
Rób to przez trzy dni. Pijesz wtedy szesnaście do dwudziestu uncji Noni dziennie.
2. Poproś, żeby ktoś zastosował na Tobie Brzuszną Terapię Noni (rozdziały 76 i 77). Może to być szczególnie pomocne, jeżeli nie jesteś fizycznie zdolny do wypicia takiej ilości Noni
3. Po pierwszych trzech dniach, pij jedną uncję Noni co dwie godziny. (Co trzy godziny podczas czasu snu.). Rób to przez około pięć dni. Wtedy pijesz około dwanaście uncji dziennie.
4. Następnie pij jedną uncję co trzy godziny. Rób to przez trzy do sześciu miesięcy; Będziesz pić sześć do ośmiu uncji dziennie
5. Od tego czasu, nadal pij kilka uncji dziennie. W tym czasie co kilka tygodni-spróbuj Przerwaną Terapię Noni

(rozdział 23) przez kilka dni.

WIĘCEJ O PROCEDURZE NA STANY ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU:

Zamiarem tej procedury jest nasycenie ciała sokiem owocowym Noni. Bardzo korzystnym dla Ciebie jest branie soku regularnie i rozłożenie twoich dawek w ciągu dnia. Jedna albo więcej dawek może być wzięte jako Herbata Mani (rozdział 39) albo w szklance z wodą.

W krokach 1 i 3 jest zaproponowana minimalna liczba dni brania zasugerowanego dawkowania. Możesz brać sugerowane dawkowanie przez o wiele więcej dni, jeśli jest to konieczne w wypadku Twojego stanu. Najlepiej zmniejszyć dawki dopiero wtedy, kiedy zauważasz poprawę.

Jeżeli jesteś fizycznie niezdolny aby wypić całą uncję za każdym razem, zmniejsz dawki i wypij tyle ile możesz. Jeżeli problemem dla Ciebie jest budzenie się w nocy, aby wziąć dawkę, pomini ją, ale weź dodatkową uncję albo dwie rano po przebudzeniu.

Jeżeli jesteś zbyt słaby by wypić albo popić Noni. niech ktoś podaje tobie krople soku zakraplaczem co kilka minut. Jeżeli dostajesz mdłości po piciu soku owocowego Noni, spróbuj dodać do Noni trochę mineralnej lub filtrowanej wody do picia. Albo spróbuj branie Noni z innymi sokami albo pożywieniem, ale trzymaj się zaplanowanych, terminów dawkowania. Jeżeli twoja choroba lub stan ma zlokalizowany obszar, odnieś się do Części 2 i 3 tej książki by znaleźć zewnętrzne albo wewnętrzne zastosowania Noni, które możesz na nich dodatkowo użyć.

Wykonuj też Brzuszną Terapię Noni (rozdziały 76 i 77). dwa albo trzy razy dziennie, by pomóc pobudzić układ odpornościowy.

Jeżeli twój stan się pogarsza, gdy zmniejszasz dawkowanie jak jest zasugerowane w Krokach 3,4, i 5, powróć natychmiast do większej dawki. Jeśli po tym znowu zaczniesz czuć się lepiej, zmniejszaj ilości Noni, które pijesz w mniejszym stopniu niż przedtem.

Sok z owocu Noni może wzmocnić efekty leków, więc może być potrzebne korzystanie z mniejszej ich ilości. I

Jeżeli lekarz przepisał szczególne dawki leków dla ciebie, dostosuj to dawkowanie tylko na jego polecenie.

Noni .Wymaga też zmniejszyć efekty uboczne chemioterapii i promieniowania (radioterapii).

Procedura opisana w tym rozdziale wymaga znacznych ilości soku owocowego Noni. Bądź pewny, że masz go pod dostatkiem abyś jej nie przerywał. Jeżeli picie takich ilości Noni sprawia, że czujesz się lepiej, ale zapas soku się skończy, postęp w leczeniu może być poważnie opóźniony. Przerywanie Terapii Noni (albo umyślnie albo z powodu jego braku) nie jest sugerowane dla poważnie chorych osób, do czasu aż czują się znacznie lepiej, ale dopiero po paru miesiącach od tego momentu.

Czasami możesz mieć wątpliwości czy twój stan jest "poważny" i powinieneś wykonywać Procedurę dla Poważnych Chorób, czy zagrażający życiu i w związku z tym powinieneś wykonywać Procedurę na Stany Zagrażające Życiu. Jeżeli masz takie wątpliwości, lepiej zacznij od bardziej intensywnej procedury. Po kilku dniach, ponownie oszacuj swój stan. Zmniejsz codzienne dawki Noni tylko wtedy, jeśli czujesz się znacznie lepiej. Ale jeżeli twoje zdrowie zaczyna się pogarszać, wróć natychmiast do wyższych dawek.

Noni może nie pomóc odwrócić stanu zagrożenia życia. Ale zaniepokojeni krewni będą pozytywniej nastawieni faktem, że Noni może przynajmniej złagodzić cierpienia ukochanej osoby.

21. DAWKA NONI – NUKU HIVA NA URAZY

Dawka Na Urazy oferuje falę leczniczych związków, aby pomóc ciału poradzić sobie z ekstremalnymi fizycznymi albo emocjonalnymi doświadczeniami.

UŻYJ DAWKĘ NONI NA URAZY NA:

- Powypadkowe uszkodzenia ciała
- Jakiegokolwiek nagłe i urazowe przeżycia. T
- Skurcze pleców.
- Nagłe skurcze mięśni.
- Złamania i zwichnięcia kości.
- Łagodzenie symptomów po rzuceniu nałogów: narkotykowego, kawy, nikotyny czy alkoholu .(Zobacz też Protokół Noni na Rzucenie Palenia i Ulgi od Nałogów - rozdział 30 i Techniki Noni Dania Ulgi Pragnieniom Symptomom Rzucenia Nałogu - rozdział 31).
- Emocjonalne urazy takie jak smutek, żal, czy gniew.
- Przygotowywanie ciała przed operacją.

- Pomaganie ciała wyzdrowieć po operacji.

Uwaga: Podaj Dawkę Noni i Na Urazy możliwie jak najszybciej po tym, jak była zastosowana Pierwsza Pomoc i zająłeś się natychmiastowymi potrzebami ofiary. Podaj Noni doustnie tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna, może pić i nie jest w szoku.

JAK WZIĄĆ DAWKĘ NA URAZY:

1. Odmierz trzy albo cztery uncje (cztery uncje równają się połowie szklanki) soku Noni i wlej dawkę do szklanki. Wypij dawkę jednym haustem (rozdział 8).
2. Następnie zastosuj zastosowanie zewnętrzne odpowiednie dla danego stanu, na przykład Noni Kompres (rozdział 46). W Części 2 - Zewnętrzne Zastosowania Noni - znajdź inne możliwe dodatkowe zastosowania.
3. Weź następną Dawkę na Urazy piętnaście minut do kilku godzin później. W przypadku bardzo intensywnego urazu albo bólu, możesz wziąć tę dawkę wcześniej jeśli chcesz.
4. Weź trzecią Dawkę na Urazy stosownie do Kroku 3. Jeżeli ciągle wymagasz poparcia Dawki na Urazy, powtarzaj Krok 3 tak często jak chcesz.
5. Następnie wykonaj Procedurę na Stany Ostre (rozdział 16).

WIĘCEJ O DAWCE NA URAZY:

Picie Dawki na Urazy jednym haustem jest pobudzeniem ciała do procesu gojenia. Będzie też przeciwdziałać niektórym skutkom urazu, zmniejszając negatywny wpływ urazu na ciało. W zależności od tego, jak poważny jest twój stan, możesz poczuć się lepiej już po jednej Dawce na Urazy. Ale weź przynajmniej trzy dawki by pomóc twojemu ciału odzyskiwać zdrowie, i Dawka na Urazy może pomóc zmniejszyć ból i pomóc poczuć się bardziej wyciszonym, wypoczętym i spokojnym. Postrzępione emocje mogą też zostać uspokojone. Może zostać przyspieszony proces gojenia i regeneracji komórek. Krwawienie może być pod kontrolą, (zobacz, Noni Pierwsza Pomoc rozdział 60).

Jeżeli jesteś bardzo słaby i nie możesz wypić całej Dawki na Urazy albo masz kłopot z polykaniem, popij tyle ile możesz ilekroć jest to możliwe.

Kiedy przygotowujesz się do operacji możesz być poproszony, żebyś w pewnym okresie czasu nic nie jadł ani nie pił. Weź swoją Dawkę Noni na Urazy tuż przedtem, kiedy zaczyna się ten okres. Po operacji wypij Dawkę na i Urazy tak szybko jak tylko będziesz zdolny.

Niektórym osobom może być ciężko by wypić tyle zimnego soku owocowego Noni od razu jeżeli jest on prosto z lodówki. Jeżeli chcesz wypić pierwszą Dawkę na Urazy natychmiast, nie będziesz mieć czasu by ją rozgrzać. Dla następnych dawek przeczytaj Sposoby Rozgrzania Noni w Dodatku B, albo po prostu pozostaw następne dawki poza lodówką, aby uzyskały temperaturę pokojową.

22. TECHNIKA NA NIEUSTĘPLIWE STANY

Ta procedura pociąga za sobą zmianę codziennego dawkowania Noni by sprowokować twoje komórki do zmian i pobudzić je do poprawy zdrowia. Użyj tej techniki zgodnie z rozkładem twojej Dawki Podtrzymującej, jak również z dawkami zasugerowanymi w Procedurach dla Ostrych i Przewlekłych Stanów i Chorób.

Jeżeli wykonujesz Procedurę na Choroby Poważne, twoje ciało może potrzebować stałego i konsekwentnego zaopatrzenia leczniczych związków Noni. W tym przypadku, spróbuj tę procedurę tylko wtedy, gdy wykonywałeś Procedurę na Choroby Poważne przynajmniej przez dwa miesiące i ona jeszcze nie pomogła twojej chorobie.

SPRÓBUJ TEJ TECHNIKI KIEDY:

- Spróbowałeś wszystkiego (włącznie z Noni) a twój stan uporczywie się nie poprawia.
- Pewne symptomy się poprawiają, ale niebawem powracają.
- Bierzesz Noni codziennie od miesiąca albo dwóch i nie uzyskałeś zadowalających wyników w swoim szczególnym stanie.
- Wydaje ci się, że osiągnąłeś pewien stan wyzdrowienia, który się zatrzymał i nie możesz uzyskać kolejnych zmian.
- Chcesz dokonać odmiany w codziennym dawkowaniu Noni.

JAK ROBIĆ TECHNIKĘ NA NIEUSTĘPLIWE STANY:

Kiedy wykonujesz tą technikę, nadal będziesz brać tę samą ilość uncji Noni w ciągu tygodnia. Będziesz natomiast zmieniać ilość uncji, które będziesz pić każdego dnia

1. Oblicz ile uncji Noni bierzesz w ciągu tygodnia.
2. Zaplanuj najpierw, ilość uncji Noni, którą weźmiesz każdego dnia w przyszłym tygodniu. (Zobacz przykłady tego rozdziału). Zapisz w kalendarzu ilość uncji, które planujesz brać każdego dnia. Spróbuj zmieniać dawki tak jak jest to możliwe każdego dnia:
 - Zaplanuj tę samą dawkę Noni na nie więcej niż dwa dni jeden po drugim.
 - Pewnego dnia każdego tygodnia, zaplanuj wziąć zerowe uncje Noni Da to Ci niektóre korzyści Przerywania Terapii Noni (rozdział 23). Jeżeli zwykle bierzesz tylko jedną uncję Noni dziennie, będziesz mieć zgodnie z rozkładem kilka „zerowych dni” w tygodniu.
 - Innego dnia każdego tygodnia, zaplanuj wziąć sześć do ośmiu uncji Noni. Jeżeli zwykle bierzesz tylko jedną albo dwie uncje dziennie, to może oznaczać powiększenie twojego tygodniowego przydziału Noni. Ale może wart zachodu jest eksperyment, aby zobaczyć efekty brania dodatkowej dużej ilości Noni w jednym dniu.
3. Sprawdź swój plan przez dodanie liczby uncji, które zapisujesz w każdym siedmiodniowym okresie. Powinny dać w sumie ilość tygodniową, która obliczyłeś wg Punktu 1.
4. Codziennie sprawdzaj w kalendarzu ilość uncji Noni którą zaplanowałeś wziąć tego dnia. Rozmieść dawki na dzień. Weź np. połowę dawki rano a drugą połowę popołudniu. (Albo podziel całkowitą dzienną dawkę na trzy i weź ją trzy razy dziennie).

Uwaga: Codzienne dawkowania podane w poniższych przykładach są tylko sugestiami. Masz w eksperymentowaniu prawie nieograniczone możliwości.

PRZYKŁAD #1:

Kroki: Powiedzmy że zwykle pijesz jedną uncję Noni dziennie. Pomnóż jedną uncję przez ilość siedmiu dni w tygodniu, i otrzymasz wynik, że zwykle bierzesz siedem uncji Noni u ciągu tygodnia,

krok 2: Twój zamierzony plan tygodniowy mógłby wtedy wyglądać następująco:

- 1 uncja w poniedziałek
- 0 uncji we wtorek
- 2 uncje w środę
- 3 uncje w czwartek
- 0 uncji w piątek
- 0 uncji w sobotę
- 1 uncja w niedzielę

Razem 7 uncji w tygodnia

Krok 3: Sprawdzając swój plan zauważysz że te dzienne ilości dały w sumie wybraną dawkę tygodniową w wysokości 7 uncji

PRZYKŁAD #2:

Kroki: Powiedzmy że zwykle pijesz dwie uncje Noni dziennie. Pomnóż dwie uncje przez ilość siedmiu dni w tygodniu, i otrzymasz wynik, że zwykle bierzesz czternaście uncji Noni w ciągu tygodnia.

Krok 2: Twój zamierzony plan tygodniowy mógłby wtedy wyglądać następująco:

- 1 uncja w poniedziałek
- 5 uncji we wtorek
- 2 uncje w środę
- 1 uncja w czwartek
- 4 uncje w piątek
- 0 uncji w sobotę
- 1 uncja w niedzielę

Razem 14 uncji w tygodniu

Krok 3: Sprawdzając swój plan zauważysz że te dzienne ilości dały w sumie wybraną dawkę tygodniową w wysokości czternaście uncji.

PRZYKŁAD #3:

Krok 1: Powiedzmy że zwykle pijesz trzy uncje Noni dziennie. Pomnóż trzy uncje przez ilość siedmiu dni w tygodniu, i otrzymasz wynik, że zwykle bierzesz dwadzieścia jeden uncji Noni w ciągu tygodnia.

Krok 2: Twój zamierzony plan tygodniowy mógłby wtedy wyglądać następująco:

3 uncje w poniedziałek

0 uncji we wtorek

5 uncji w środę

2 uncje w czwartek

1 uncja w piątek

8 uncji w sobotę

2 uncje w niedzielę

Razem 21 uncji w tygodniu

Krok 3: Sprawdzając swój plan zauważysz że te dzienne ilości dały w sumie wybraną dawkę tygodniową w wysokości dwudziestu jeden uncji.

WIĘCEJ O TECHNICIE NA NIEUSTĘPLIWE STANY:

Spróbuj tej techniki przez miesiąc. Jeżeli pomoże, albo pasuje Ci różnorodność dawek, możesz nadal pić Noni tym sposobem.

Technika na Nieustępliwie Stany jest oparta na zasadzie, że nasze ciała i nasze komórki stają się zadowolonymi z siebie, jeżeli nie są stymulowane lub pobudzane. Zadowolone z siebie komórki stopniowo stają się coraz mniej zdrowe i witalne. Zagrożone komórki, z natury, stopniowo stają się coraz zdrowsze. Zmienianie dawek Noni, które bierzesz każdego dnia jest jednym ze sposobów by dostarczyć twoim komórkom zmiany otoczenia. Może to wywołać pobudzenie komórek ku poprawie zdrowia.

23. PRZERYWANIE TERAPII NONI – NUKU HIVA

Sok owocowy Noni może być przyjacielem na całe życie. Ale co jakiś czas korzystnym może być zaprzestanie picia Noni na krótki okres czasu. Kiedy po przerwie znowu zaczniesz pić Noni, możesz poczuć się lepiej niż poprzedniego razu.

SPRÓBUJ PRZERWANIA TERAPII NONI, KIEDY:

- Nastąpił nawrót symptomów choroby, które uprzednio złagodził sok Noni.
- Noni nie pomaga chorobie w takim stopniu, w jakim chciałbyś.
- Twoje zdrowie poprawiło się do pewnego stopnia, i wydaje Ci się, że poprawa się zatrzymała.
- Używałeś Noni codziennie przez pewien czas, i uważasz, że teraz trzeba dać twojemu ciału odpocząć by uhonorować naturalne cykle leczenia.
- Nie chcesz pozwolić, aby twoje ciało przyzwyczało się do Noni, abyś nie musiał kontynuować powiększania twoich dawek, by osiągnąć te same wyniki.
- Chcesz ocenić jak dobrze Noni pracuje dla ciebie przez porównanie stanu swojego zdrowia, kiedy pijesz, i kiedy pijesz po przerwie.
- Chcesz pobudzić swoje ciało do trybu leczenia.
- Chcesz zachęcić swoje komórki by używały terapeutycznych składników Noni skuteczniej i wydajniej.
- Także matki w ciąży mogą rozważyć Przerwaną Terapię Noni na tydzień w każdym miesiącu drugiego i trzeciego kwartału ciąży. Wyeliminuje to możliwość, jednak mało prawdopodobną, że ich dziecko może urodzić się uczulone, albo nawet alergiczne na niektóre lecznicze związki Noni.

JAK PRZERYWAĆ TERAPIĘ NONI:

1. Pij swoje codzienne dawki Noni przez co najmniej dwa albo trzy miesiące.
2. Następnie przestań go pić Noni na dwa do siedmiu dni.
3. Zacznij branie Noni znowu, ale tym razem zmniejsz swoją dzienną dawkę.

WIĘCEJ O PRZERYWANIU NONI TERAPII:

Jeżeli jesteś stosunkowo zdrowy, Przerywaj Terapię Noni i na około tydzień co dwa miesiące. To utrzyma twoje ciało chłonne na terapeutyczne związki Noni i zmaksymalizuje zdolność twojego ciała do ich utycia. Także osoby, które mają wyzwania zdrowotne, mogą przestać brać Noni na dwa do trzech dni, co dwa albo trzy miesiące. Kiedy zastanawiasz się, na jak długo możesz Przerwać Terapię Noni, musisz rozważyć jak poważne są Twoje wyzwania zdrowia. Im poważniejsze, tym rzadziej i na krótsze okresy czasu powinieneś Przerywać Terapię Noni. Też miej na uwadze fakt, jak dobrze Noni Tobie pomaga i jak się czujesz, kiedy nie bierzesz Noni.

Nie Przerywaj Terapii Noni, jeżeli Noni pomogło złagodzić poważne symptomy albo jeżeli masz upośledzenia odporności, cukrzycę albo raka. Te choroby wymagają stałego poparcia.

— W przypadku upośledzenia odporności lecznicze związki Noni powoli prowadzą układ odpornościowy na kursie ku stałej, ale stopniowej poprawie. Odsunięcie tego poparcia może spowodować, że układ odpornościowy za bardzo straci grunt do postępu ku poprawie zdrowia.

— W cukrzycy, lecznicze związki Noni pomagają ustabilizować poziom cukru we krwi. Odstawienie Noni mogłoby spowodować niepotrzebne wahania chemii ciała.

— W wypadku raka, może nastąpić nawrót bólu i guzów, które przestały rosnąć i mogą znów zacząć rosnąć. By walczyć z rakiem ciała potrzebna jest stała i agresywna terapia. Odstawienie Noni gdy pomaga poprawiać twój stan jest jak rozkaz wydany twojej wygrywającej armii by wycofała się zanim bitwa będzie zupełnie wygrana.

Innym świadectwem na naprawdę zdumiewające właściwości Noni, jest jego zdolność do prowadzenia ciała do cyklu zdrowienia. Cykl zdrowienia składa się ze zmieniających się kolejno faz: fezy odpoczynku i fazy, w których mają miejsce lecznicze zmiany. Obie części cyklu są istotne by trwała poprawa zdrowia ciała. Przerwanie Terapii Noni inicjuje fazę odpoczynku w cyklu zdrowienia. Ponowne wprowadzenie Noni do diety może wprowadzić ciało do fazy, która robi pozytywne zmiany.

Jeżeli wydaje się, że Noni nie pomaga w chorobach autoimmunologicznych (choroby, w których układ odpornościowy atakuje ciało jak gdyby było obce), Przerywaj Terapię Noni co dwa albo trzy tygodnie na stosunkowo krótkie odstępy czasu - jeden albo dwa dni. Nie zważając na twój stan, Przerywanie Terapii Noni na tym etapie jest kolejnym sposobem skierowania ciała do cyklu zdrowienia.

Chwilowe odstawianie Noni od diety może też spowodować, aby komórki rozpoznały, że nie mogą polegać na stałym zaopatrywaniu się w lecznicze związki Noni. One nie mogą stać się zadowolonymi z siebie i przyjmować jako coś naturalnego tych leczniczych związków. Kiedy Noni jest ponownie wprowadzone, komórki mogą bardziej docenić te lecznicze związki, i używać je skuteczniej i wydajniej.

Jeżeli brałeś Noni przez jakiś czas i symptomy, które złagodziły znów powróciły, możesz chcieć wziąć większe dawki Noni by otrzymać te same wyniki. Oczywiście picie większych dawek może naprawdę pomóc. Ale jeżeli w symptomy znów powrócą, rozważ Przerwanie Terapii Noni. W tym przypadku, procedura ta może dopasować relację ciała z leczniczymi składnikami Noni. Maże ona zachęcić komórki do skuteczniejszego i wydajniejszego użycia tych związków. Wtedy mniejsze dawki mogą ponownie stać się pomocne.

Gdy Przerwałeś Noni Terapię, jesteś gotowy, aby znowu wziąć "pierwszą dawkę" Noni. Spróbuj procedurę Oceniania Natychmiastowych Efektów Noni. Gdy przez jakiś czas piłeś już Noni, twoja wrażliwość i świadomością ciała mogła się poprawić wraz z poprawą zdrowia. Dzięki temu możesz teraz zauważyć różnice przed i po wypiciu pierwszej Dawki Noni, których nie zauważyłeś przedtem. Zauważone różnice zwiększą twoją ocenę i zrozumienie jak Noni tobie pomaga.

Jeżeli masz poważne symptomy, którym Noni pomaga złagodzić, bądź ostrożny z Przerywaniem Terapii Noni. Oczywiście, jeżeli twoje symptomy powracają podczas wykonywania tej procedurą, natychmiast znowu zacznij pić Noni. Też poinformuj swojego lekarza.

24. NONI – NUKU HIVA PROCEDURA CHIŃSKIEGO ZEGARA CIAŁA

Wiele wieków temu, Chińczycy odkryli, że ciało jest trwałe i utrzymywane przez energię, którą nazwali "chi". Stwierdzili, że chi jest absorbowane do ciała przez "punkty akupunktury". Następnie rozprowadza się po ciele poprzez kanały zwane „meridianami akupunktury”.

Chińczycy odkryli też, że chi przemieszcza się przez meridiany w cyklach, które następują zgodnie ze wzorem zegara. Każdy meridian ma segment dwóch godzin, w którym jego chi jest najsilniejsze. Wierzą, że jest to najlepszy czas do leczenia organu skojarzonego z tym meridianem. Poniższa metoda brania Noni uwzględnia te starożytne chińskie zasady.

SPRÓBUJ PROCEDURĘ CHIŃSKIEGO ZEGARA CIAŁA, KIEDY:

- Chciałbyś skierować swoje dawki Noni na szczególny organ albo system organu.
- Problemy Twojego stanu zdrowia dotyczą organów umieszczonych w spisie w tabeli z tego rozdziału.
- Masz samodyscyplinę by brać Noni o tej samej porze każdego dnia, nawet, jeżeli znaczyłoby to picie soku w środku nocy.
- Chciałbyś spróbować innego sposobu otrzymywania najwięcej korzyści z Noni.
- Twoje ciało (albo twój budżet) może przyjąć tylko małą ilość uncji Noni każdego dnia, ale twój stan zdrowia potrzebuje picie większych ilości.

Możesz używać tej procedury, kiedy bierzesz Noni Dawkę Podtrzymującą, kiedy wykonujesz Procedury na Ostre, Przewlekłe czy Poważne stany (choroby) albo inne procedury picia Noni.

JAK WYKONYWAĆ PROCEDURĘ NONI CHIŃSKIEGO ZEGARA CIAŁA:

Zanim rozpoczniesz wykonywać tą procedurę zaplanuj zmniejszenie swojej całkowitej dziennej dawki Noni, którą zwykle bierzesz. Na przykład, jeżeli zwykle bierzesz trzy uncje dziennie, spróbuj pić tylko dwie. Jeżeli wykonujesz Metodę #2 i wybrałeś dwa organy, weź po jednej uncji na każdy organ. Jeżeli zwykle bierzesz dwie uncje dziennie i wybrałeś trzy organy do leczenia, spróbuj branie po połowie uncji w każdym z trzech okresów czasu. Nie zmniejszaj swojej całkowitej dziennej dawki więcej niż o połowę, szczególnie wtedy, gdy Noni wspomaga osłabiony stan. Zbytnie wspomaganie może niepotrzebnie zestresować systemy twojego ciała.

METODA #1

1. Przypatrz się Tabeli Chińskiego Zegara Ciała z tego rozdziału, w spisie której umieszczone są pewne organy i okresy, w których ich meridiany otrzymują najwięcej energii chi.
2. Jeżeli w tabeli jest organ, na dolegliwość którego chciałbyś brać Noni, weź swoją całą dzienną dawkę Noni w okresie czasu skojarzonym z tym organem.

METODA #2

- 1 Zdecyduj, które dwa albo trzy organy umieszczone w spisie w Tabeli Chińskiego Zegara Ciała są najbardziej [odpowiedzialne za twój stan zdrowia. Może będziesz potrzebować spytać o to swojego lekarza. Chociaż może Ci się wydawać, że masz tylko jeden chory organ, problemy z innymi organami mogą przyczynić się do pogarszania się podstawowej choroby.
- 2 Odnies się do tabeli Chińskiego Zegara Ciała i weź dawkę Noni podczas każdego z tych okresów czasu.

PRZYKŁADY:

- Powiedzmy, że dowiedziałeś się, że twoją chorobę serca komplikują przeciążone płuca. Podziel swoją całkowitą dzienną dawkę Noni na dwie dawki. Zaplanuj wziąć jedną w południe między 11:00 a 13:00 na serce, a drugą w nocy między 3:00 a 5:00 na płuca.
- Albo możesz mieć choroby, które nie wydają się być ze sobą powiązane jedna z drugą, na przykład infekcja pęcherza i chroniczna niestrawność. W tym przypadku, weź swoje dawki Noni podczas okresów czasu, które odpowiadają tym organom: między 15:00 i 17:00 na pęcherz, i między 7:00 i 9:00 na żołądek,
- Jeżeli twoje chore organy mają graniczące okresy czasu, tak jak pęcherzyk żółciowy (23 :00 - 1 :00) i wątroba (1:00 :3:00), możesz wziąć dawkę Noni na styku obu. W tym przypadku, o 1:00.

CHIŃSKI ZEGAR CIAŁA:	
Organ	Okres Czasu
Jelito Cienkie	13:00-15:00
Pęcherz	15:00 -17:00
Nerka/Nadnercza	17:00-19:00
Krażenie/Seks	19:00-21:00
Potrójny Ogrzewacz	21:00-23:00
Pęcherzyk żółciowy	23:00-1:00
Wątroba	1:00-3:00
Płuca	3:00 - 5:00
Jelito Grube	5:00 -7:00
Żołądek	7:00 - 9:00
Śledziona. Trzustka. Układ Odpornościowy	9:00- 11:00
Serce	11:00-13:00

WIĘCEJ O NOM PROCEDURZE CHIŃSKIEGO ZEGARA CIAŁA:

Ta procedura kojarzy pewne zasady medycyny Chińskiej z braniem Noni. Ci, którzy spróbują tą procedurę mogą odkryć, że ich ciało potrzebuje mniej Noni, i że to co biorą daje im lepsze i bardziej trwale rezultaty. Dzieje się tak ponieważ branie suplementów takich jak Noni w pewnych określonych porach dnia może mocniej oddziaływać na niektóre organy.

Co robić, jeżeli stwierdzisz, że organ, który chcesz wzmocnić ma odpowiedni okres czasu w godzinach, w których śpisz twardym snem i trudno jest Ci się obudzić. W tym przypadku, ta procedura może nie być dla Ciebie najlepszą. Ale rozważ spróbowanie jej przynajmniej przez kilka nocy, by sprawdzić jak dobrze ona dla Ciebie pracuje. Nastaw swój budzik by we wskazanym czasie się obudzić. Czasami zmieniając zwyczaj, rutynę, czy pojęcie (w tym przypadku o naszych wzorcach snu). rozluźnisz swój umysł na tyle, by przyjąć zmianę, która może spowodować wyleczenie.

Jeżeli jednak stwierdzisz, że nie jesteś w stanie wziąć dawkę Noni w środku nocy, innym najlepszym sposobem jest wypicie dawki dwanaście godzin później.

Pomocnym jest branie swoich dawek dokładnie w tym samym czasie (w granicach wybranego okresu czasu), każdego dnia.

"Potrójny ogrzewacz" na chińskim Zegarze Ciała może być Tobie nieznany. Potrójny ogrzewacz reguluje płyny ciała, temperaturę i energię przez oddychanie, trawienie i wydalanie.

25. SPOSÓB WZMOCNIENIA DZIENNEJ DAWKI DLA OSÓB ZAJĘTYCH

Ta technika jest doskonała dla tych, którzy są bardzo zajęci dlatego zajmuje mało czasu i oferuje duże korzyści.

SPRÓBUJ TĘ TECHNIKĘ KIEDY:

- Chcesz wzmocnić efekty Noni.
- Masz mało czasu by spróbować inne procedury wzmacniające Noni.

JAK ZAJĘCI LUDZIE MOGĄ WZMOCNIĆ SWOJĄ DZIENNĄ DAWKĘ:

Wykonując tą procedurę będziesz brać trzy głębokie oddechy. Rozszerz płuca tak jak tylko możliwe na wdechu na wydechu rozluźnij ramiona i spróbuj wypuścić jak najwięcej powietrza z płuc.

1. Weź jeden głęboki oddech jak wyciągasz butelkę Noni z lodówki.
2. Weź drugi głęboki oddech jak wlewasz swoją codzienną dawkę Noni.
3. Wypij swoją dawkę jednym haustem (mimo tego że jesteś zajęty i jesteś prawdopodobnie w pośpiechu).
4. Weź trzeci głęboki oddech, i wtedy włóż butelkę Noni do lodówki.

WIĘCEJ O WZMACNIANIU DZIENNEJ DAWKI NONI DLA LUDZI ZAJĘTYCH:

Kiedy oddychamy, tlen napełnia nasze płuca i jest transportowany przez krwiobieg do każdej komórki. Lecznicze składniki Noni idą ścieżkami zrobionymi przez cząsteczki tlenu. Kiedy oddychamy głęboko wprowadzamy więcej tlenu. Ta zwiększona porcja tlenu osiąga większą ilość komórek i dociera w komórki głębiej niż przy regularnym oddychaniu. Gdy Noni idzie ścieżkami tlenu, jego terapeutyczne związki mogą wtedy sięgnąć do większej ilości komórek. Dodatkowy tlen może też wzmocnić efekty terapeutycznych składników Noni. Zobacz też „Aromat Noni” (rozdział 87) który też oferuje szybki sposób wzmocnienia efektów codziennej dawki dla twojej "Zajętej Osoby".

26. AUTO ROZTWÓR

Kiedy trzymasz sok owocowy Noni pod językiem, zmiesza się z pewną ilością śliny. Wynikła z tego mieszanka stworzy "auto — roztwór", wykonane na zamówienie lekarstwo dla aktualnych potrzeb ciała.

SPRÓBUJ AUTO ROZTWÓR NA DOLEGLIWOŚCI TAKIE JAK:

- | | |
|---|--|
| -Choroby autoimmunologiczne. | -Brak równowagi biochemicznej. |
| -Syndrom Przewlekłego Zmęczenia. | -Pragnienie na substancje uzależniające. |
| -Depresja. | -Zaburzenia trawienia. |
| -Stres emocjonalny. | -Ekstremalne zmęczenie. |
| -Smutek. | -Niska energia i żywotność. |
| -Choroba psychiczna. | -Głęboki smutek. |
| -Uraz (wy konaj po wzięciu Dawki na Urazy). | -Choroby trudne do zdiagnozowania. |
| -Nawrót symptomów. | |

JAK ROBIĆ AUTO ROZTWÓR:

1. Potrzymaj mały łyk soku owocowego Noni pod językiem.
2. Utrzymaj Noni pod językiem tak długo jak tylko możesz. W tym czasie ślina będzie się naturalnie mieszać z Noni. Przełknij trochę jeśli musisz, ale nadal trzymaj tyle Noni ile zostanie pod językiem.
3. Procedura będzie skończona kiedy pod językiem nie będziesz już czuć smaku Noni. Powinno to nastąpić w ciągu kilku minut.

WIĘCEJ O AUTO ROZTWORZE:

Użyj procedury Auto roztworu ilekroć chcesz. Możesz nawet pić wszystkie swoje dawki Noni w ten sposób. Zrób Auto roztwór przynajmniej piętnaście minut przed jedzeniem, piciem albo myciem zębów.

Łatwiej jest robić Auto roztwór, kiedy twoja uwaga jest skupiona na czymś innym niż myśleniu o utrzymywaniu Noni pod językiem. Sposobem na to jest na przykład wykonywanie Auto roztworu podczas brania prysznica, mycia naczyń czy oglądania telewizji.

Po wykonaniu Auto roztworu, możesz poczuć się bardziej skupiony z większym emocjonalnym spokojem, i zwiększoną energią, witalnością i czujnością. Auto roztwór jest najlepszym sposobem brania Noni przez kogoś osłabionego chorobą. Użyj zakraplacza by umieścić małą ilość Noni pod językiem chorej osoby.

Jeżeli masz poważną chorobę zlokalizowaną w głowie albo mózgu, nie pozwalaj aby Noni miało długi kontakt z podniebieniem, bo może wyciągnąć toksyny z głowy przez podniebienie miękkie. Zobacz Procedurę Ustnego Detoxu z rozdziału 85.

Auto roztwór kieruje terapeutyczne siły Noni do tych miejsc, o których ciało wie, że potrzebują Noni, ale nie możesz ich świadomie zidentyfikować. Takie działanie powoduje że Auto roztwór jest idealny dla chorób, które nie mają określonego organu albo tkanek z nią połączonych, albo dla chorób, których nie dało się zdiagnozować. Oto jak działa Auto roztwór: Ślina zawiera energetyczny podpis fizycznego i emocjonalnego charakteru osoby, który zawiera informację, w formie pewnych częstotliwości, o określonych słabościach i błędach. Kiedy Noni jest trzymane w przedłużonym kontakcie ze śliną, lecznicze siły Noni uwidatniają te wadliwe częstotliwości. W ten sposób ciało przypomina o jego słabych i źle funkcjonujących obszarach i wysyła do nich lecznicze siły Noni. Roztwór Noni i ślina, są dla każdej osoby unikalnymi i szczególnymi produktami. Auto roztwór pomaga normalizować funkcje ciała i przywrócić osobie harmonię. Na przykład, jeżeli problemem jest waga ciała i używasz Auto roztworu regularnie, może on wpłynąć na twój apetyt stosownie do potrzeb twojego ciała. Jeżeli Noni powiększa twój apetyt, może Ci brakować jednej albo kilku substancji odżywczych. Auto roztwór po prostu mówi

twojemu ciału, żeby zjadło więcej by otrzymać te substancje odżywcze. Spróbuj suplementu żywieniowego „full spectrum”, i pragnienie jedzenia powinno odejść. Z drugiej strony Auto roztwór może zmniejszyć twój apetyt, jeżeli jadłeś za dużo albo jeżeli jesteś fizycznie i emocjonalnie gotowy do straty kilku kilogramów wagi.

27. BRAMĘ NONI – NUKU HIVA Z ZIOŁAMI I SUPLEMENTAMI WEŹ NONI Z INNYMI DODATKAMI:

- By uzyskać maksymalną korzyść od wszystkich innych suplementów które bierzesz.

JAK BRAĆ NONI Z INNYMI SUPLEMENTAMI:

1. Odmierz dawkę Noni, którą chcesz wziąć.
Przyszykuj inne suplementy, które chcesz wziąć. Mogą to być witaminy, minerały, zioła, i antyutleniacze.
2. Napełnij też szklankę filtrowaną wodą do picia by pomóc sobie wziąć te dodatki.
3. Wypij swoją dawkę Noni, po czym niezwłocznie weź suplement).

WIĘCEJ O BRANIU NONI Z INNYMI SUPLEMENTAMI:

Suplementy zdrowotne mają współdziałający skutek. One pomagają sobie nawzajem absorbować się do ciała, a następnie pomagają sobie nawzajem pracując dla korzyści ciała.

Wiodąca na międzynarodowym Tynku firma butelkująca i eksportująca na cały świat sok owocowy Noni („Tahitian Noni International”) produkuje też skoncentrowane formy Noni, które łączy z innymi ziołami. Odkryli, że terapeutyczne związki Noni naturalnie uzupełniają lecznicze właściwości ziół i że Noni jest efektywnym systemem dostawy. Znaczy to, że Noni pomaga ziołom reagować korzystniej na ludzkie ciała. Wyniki badań sugerują, że Noni może zwiększyć efektywność jakiegokolwiek suplementu żywieniowego, ponieważ przygotowuje ciało do lepszego jego przyjmowania.

Mimo wszystko nie zmniejszaj ilości suplementów, które bierzesz, bez konsultacji z lekarzem. Nie jest do końca wiadome, do jakiego stopnia Noni poprawia unikalną zdolność twojego ciała do absorbowania suplementów, Nadmiar suplementów będzie usunięty z twojego ciała z moczem.

Dawka Noni, którą pijesz razem z suplementami powinna być wyliczona tak samo, jak dawka, którą pijesz każdego dnia. Innymi słowy, nie musisz pić dodatkowych dawek Noni, kiedy bierzesz go z suplementami. Używaj wody destylowanej, mineralnej, wody źródlanej, oczyszczonej wody wodociągowej albo czystej i nie uzdatnianej wody studziennej kiedy bierzesz swoje suplementy. Chlor, fluor, albo inne chemikalia, które są zwykle dodawane do wody wodociągowej zakłócają zdolność ciała do absorbowania i używania terapeutycznych związków Noni.

Spróbuj też dodawanie Noni do ziołowych herbat ziołowych okładów czy ziołowych kąpieeli. Dodaj jedną łyżkę stołową Noni do szklanki herbaty. Dodaj dwie lub trzy uncje Noni do ziołowych okładów albo kąpieeli. Dobierz ilość Noni, które masz dodać do ziół opierając to na ilości ziół, które używasz i wielkości obszaru, który ma być pokryty.

Ziołowe nalewki lepiej mieszać z Noni niż pić oddzielnie. Dodaj jeden kroplomierz ziołowej nalewki do jednej uncji soku owocowego Noni. Łagodnie wymieszaj razem oba płyny by je połączyć. Bierz te dawki dwa do pięciu razy dziennie, zależnie od stanu choroby.

Sok owocowy noni może też być mieszany z innym leczniczym wyciągiem z owocu takiego jak Saw Palmetto Berry (Serenoa Repens) czy wyciągiem z Hawthorne Berry. Zmieszaj jeden zakraplacz wyciągu z jedną uncją Noni, tak jak jest opisane w poprzednim akapicie. Wyciąg z Saw Palmetto Berry (Serenoa Repens) jest tradycyjnie używany na choroby prostaty. Samo Noni nie dociera do prostaty tak skutecznie jak to robi w połączeniu z Saw Palmetto Berry, która doprowadza terapeutyczne związki Noni do tamtego obszaru. Hawthorne Berry jest tradycyjnie używana na choroby serca, i może skupiać lecznicze związki Noni w tkankach serca.

Nie rozcieńczone Noni może być też mieszane z czosnkiem by wzmocnić działanie tradycyjnie używanego czosnku na niski cholesterol. Zarówno czosnek jak i Noni zmierzają do wzmacniania się nawzajem. By spróbować: kombinację: wymieszaj jeden ząbek gnieczonego (nie siekanego) czosnku z uncją soku owocowego Noni, Odstaw tę mieszkankę w lodówce na kilka godzin albo poprzedniego wieczora. Odcedź kawałki czosnku. Następnie pij łyżkę stołową tej mieszkanki przynajmniej raz dziennie. Jeżeli dojdiesz do wniosku, że smak mieszkanki Noni z czosnkiem jest zbyt mocny, spróbuj dodać ją do innego pokarmu. Ona smakuje wspaniale z małą ilością oliwy z oliwek na sałacie.

Sok owocowy Noni nie przeszkadza lekom homeopatycznym, ale powinien być wzięty około piętnaście minut przed wzięciem leku homeopatycznego. Branie homeopatycznego lekarstwa po wypiciu Noni wzmacnia efekty

lekarstwa.

Wielu entuzjastów Noni ma wiele sukcesów łącząc Noni z inozytem, witaminą w witaminie B complex. Używają tego by łagodzić symptomy rozmaitych chorób włącznie z cukrzycą, stwardnieniem rozsianym, artretyzmem i ostrym bólem nerwowym.

Lepiej jest brać Noni i lekarstwa o innych porach. (Więcej informacji na ten temat w Rozdziale 9)

28. WZMACNIANIE EFEKTÓW NONI – NUKU HIVA WODĄ

Oto sposób brania Noni, który powinien pomóc twojemu ciału przyjąć terapeutyczne związki Noni łatwiej i skuteczniej.

SPRÓBUJ WZMACNIANIE EFEKTÓW NONI WODĄ, KIEDY:

- Pijesz Noni od jakiegoś czasu i chciałbyś spróbować nowej techniki.
- Dawka, którą brałeś już nie popiera twojego zdrowia tak skutecznie jak przedtem.
- Masz wyzwania zdrowotne, które nakazują branie kilku uncji Noni dziennie, ale twoje ciało (albo twój budżet) może posłużyć się tylko jedną albo dwiema.
- Typowo pijesz mniej niż osiem szklanek wody dziennie.
- Masz stosunkowo łagodne symptomy odwodnienia takie jak suche usta, suche oczy albo sucha skóra.
- Picie Noni wyprowadza twój żołądek z równowagi, powoduje zawroty głowy, albo inicjuje niewygodne reakcje oczyszczające.
- Chciałbyś uwolnić się od substancji uzależniających i pragnień na nie.

JAK WZMOCNIĆ EFEKTY NONI WODĄ:

Zanim zaczniesz, zdecyduj ile uncji Noni dziennie chciałbyś brać (albo już bierzesz). Pomnóż tę liczbę przez dwa.

Odpowiedź wskaże Ci ile razy dziennie będziesz wykonywać poniższą procedurę:

1. Napełnij szklankę ośmioma uncjami (240 ml) filtrowanej wody do picia.
2. Wypij wodę.
3. Powoli popij jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni, pozwalając, aby z każdym łykiem sok pozostawał na twoim języku przez kilka sekund.
4. Rozłóż swoje dawki w ciągu dnia.

WIĘCEJ O WZMACNIANIU EFEKTÓW NONI WODĄ:

Zapisuj w kalendarzu albo notatniku ile łyżek stołowych Noni bierzesz każdego dnia.

Są dwa sposoby tej techniki wzmacniające efekty Noni: W pierwszym ciału jest podana woda by się połączyć z wodą, w drugim ciału jest podane nierozpuszczone Noni. Picie szklanki wody zaspokaja spragnione komórki i smaruje ciało, pozwalając terapeutycznym związkom Noni sięgnąć i wejść do komórek, które ich potrzebują. Pijąc i po tym nie rozpuszczone Noni pobudza się ciało do trybu leczenia. To jest ważna różnica między tą a innymi technikami picia Noni, w których Noni jest mieszane z wodą. Picie Noni zmieszanego z wodą powoduje łagodniejsze i bardziej rozprzestrzenione efekty w ciele.

Obecność nie rozpuszczonego Noni na języku mówi mózgowi, że znacząca substancja lecznicza znalazła się w ciele. Mózg nie może zignorować nie rozpuszczonego Noni. Jeżeli ciało działa jak powinno i czuje się dobrze nawodnione, mózg zasygnalizuje, które komórki powinny otrzymać terapeutyczne związki Noni. Pomoże to też Rozprowadzić Noni w ciele tam, gdzie jest najbardziej potrzebne.

Ta procedura daje wszystkie korzyści brania nie rozpuszczonego Noni a także daje ciału wodę, którą ciało potrzebuje by najlepiej wykorzystać terapeutyczne związki Noni. Aby porównać picie nie rozpuszczonego Noni ze pomieszanym z wodą, przeczytaj "Więcej o Procedurze Noni na Choroby Poważne #2," w rozdziale 19. Jest zdumiewające o ile może być mocniejsza dawka Noni, kiedy poprzedzisz ją wypiciem szklanki wody. Jeżeli wykonując tą technikę nadal będziesz wyczuwać reakcję oczyszczającą, wypij drugą szklankę albo pół szklanki wody. Jeżeli jesteś wrażliwy na suplementy albo skłonny do reakcji oczyszczających, popijaj Noni powoli i oceniaj jak czujesz się po każdym łyku. Może nie będziesz potrzebować kończyć całej dawki łyżki stołowej.

29. NAWADNIANIE WODĄ Z NONI – NUKU HIVA

Woda jest nieodzowna do życia i większość ludności pije jej zbyt mało. Ta technika oferuje system dla dodawania wystarczających ilości wody do twojej diety podczas brania tego co najlepsze od terapeutycznych związków Noni.

SPRÓBUJ NAWADNIANIA WODĄ Z NONI KIEDY:

- Nie pijesz dziennie przynajmniej ośmiu szklanek wody.
- Masz pospolite symptomy odwodnienia takie jak sucha skóra, suche oczy, chronicznie suche i „drapiące gardło, zaparcia czy stężony moczu.
- Masz inne symptomy, które są też teraz przypisywane odwodnieniu takie jak: zmęczenie, drażliwość, niepokój, bezsenność, depresja, pragnienie, astma, alergie, nadciśnienie, cukrzyca typu II. choroby autoimmunologiczne. zgaga bóle dyspeptyczne, angina, ból dołu pleców, reumatoidalne bóle stawów włącznie z zeszytniającym zapaleniem kręgosłupa (ankylosing spondylitis), migrenowe bóle głowy, zapalenie okrężnicy. ból włókien mięśniowych (Fibromyalgia), bulimia i poranne mdłości u kobiet w ciąży.
- Jesteś uzależnionymi od legalnych albo nielegalnych substancji. (Zostało odnotowane, że uzależnieni prawie nie piją wody i cierpią na ogromne zaparcia).
- Spróbowałeś innych metod włącznie z innymi procedurami Nom i nie uzyskałeś zadowalających wyników.

JAK NAWADNIAĆ TWOJE CIAŁO Z NONI:

Do tej procedury będziesz potrzebować czterech jednolitrowych słoików.

1. Zdecyduj ile soku owocowego Noni chcesz brać każdego dnia. Jak twoje ciało staje się bardziej nawodnione, zacznij skuteczniej używać terapeutycznych związków Noni i może będziesz mógł potrzebować mniejszych ilości Noni niż przedtem.
 - Jeżeli zwykle bierzesz jedną uncję Noni dziennie, nadal bierz jedną uncję.
 - Jeżeli i zwykle bierzesz dwie uncje Noni. spróbuj brać jedną uncję.
 - Jeżeli zwykle bierzesz trzy albo cztery uncje, spróbuj brać dwie uncje.
 - Jeżeli zwykle bierzesz pięć albo więcej uncji, spróbuj brać cztery uncje.
2. Wlej dwie szklanki wody do słoika. Słoik będzie na wpół wypełniony. Wlej swoją codzienną dawkę Noni. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez trzy dni.
3. Wypełnij cały słoik wodą (czyli więcej około cztery szklanki wody). Ulg swoją codzienną dawkę Noni. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez trzy do pięciu dni.
4. Napełnij cały jeden słoik i pół drugiego wodą. Odmierz swoją dawkę Noni. Rozdziel Noni między te dwa słoiki dodając więcej Noni do słoika, który jest pełen wody. Nie ma znaczenia ile dokładnie Noni wlejesz w każdy słoik. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez tydzień.
5. Napełnij dwa słoiki wodą. Odmierz swoją codzienną dawkę Noni, i więcej po pół tej dawki do każdego ze słoików. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez tydzień.

Zauważ, że ta ilość dwóch litrów albo ośmiu szklanek jest polecaną minimalną ilością wody, jak sugerują profesjonalni lekarze, którą powinniśmy wypijać każdego dnia.

W następnych krokach, nadal będziemy dodawać więcej wody do codziennej diety, więc może ona działać terapeutycznie.
6. Napełnij dwa i pół słoika wodą. Odmierz swoją codzienną dawkę Noni i rozlej ją po słoikach. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez tydzień.
7. Napełnij trzy słoiki wodą. Odmierz swoją codzienną dawkę Noni i rozlej po 1/3 tej dawki do każdego słoika. Wypij całą ilość w ciągu dnia. Powtarzaj ten krok przez tydzień.

Opcja: Zrób to samo z czterema słoikami wody.
8. Powróć do Kroku 5 i kontynuuj picie tej ilości wody dziennie przez resztę życia. Dodawaj Noni do wody, albo spróbuj innej procedury brania twoich codziennych Noni dawek.

WIĘCEJ O NAWADNIANIU TWOJEGO CIAŁA WODĄ Z NONI:

Przygotuj mieszanekę Noni z wodą każdego ranka. Możesz użyć dzbanków zamiast słoików, jeżeli je masz i stwierdzisz, że tak będzie wygodniej. Trzymaj pojemniki w lodówce, jeżeli wolisz pić zimne płyny albo w temperaturze pokojowej jeśli tak wolisz. Noni nie powinno się popsuć jak będziesz trzymać je poza lodówką cały dzień.

Użyj wody destylowanej, wody źródlanej, oczyszczonej wody wodociągowej albo nie uzdatnianej wody studziennej. Chlor, fluor albo inne chemikalia, którymi się uzdatnia wodę wodociągową mogą przeszkodzić w zdolności ciała do absorbowania i używania terapeutycznych związków Noni.

Lepiej wypić wodę z Noni w dość dużych porcjach jednej albo dwóch szklanek jednocześnie. Jeżeli popijasz wodę z Noni przez dzień, będziesz prawdopodobnie częściej odwiedzał łazienkę. Picie większych dawek pomaga

wytrenować pęcherz do trzymania większych ilości płynu. Kiedy będziesz pić odpowiednie ilości wody dziennie życie będzie dużo łatwiejsze.

Nie martw się, że picie większych niż zalecane dziennych ilości płynu zwiększy zatrzymywanie płynu. Ciało często zachowuje płyny jako wynik odwodnienia. Picie wystarczających ilości wody będzie normalizować zawartość płynów przez twoje ciało. Faktycznie, niektórzy lekarze stwierdzają, że "Woda jest najlepszym naturalnym środkiem moczopędnym jaki istnieje".

Komórki też przechowują tłuszcz by ochronić się od toksyn, które dobrze nawodnione ciało by wypłukało. Po kilku dniach, twoja "wodna waga" powinna się znormalizować i wtedy twoje ciało może zacząć pozwalać ujść z ciała nadmiarowi tłuszczu, oczywiście zakładając, że jesz z rozsądkiem. Ćwiczenia, oczywiście, są leż zasadniczym elementem dla zdrowia.

Dodatkowo, uzupełniaj też wapń i potas, który jest konieczny do regulacji zawartości wody w ciele. Będziesz leż potrzebować sodu by zastąpić ten, który zostanie wypłukany z organizmu kiedy będziesz więcej pić i wydalać więcej moczu.

Nawodnienie ciała jest istotne by najlepiej wykorzystać terapeutyczne związki Noni. Ludzie, którzy są odwodnieni często mają naturalną niechęć do Noni. Niektórym odpychają smak albo pachnie albo czują się gorzej po spróbowaniu jednej albo dwóch dawek. Może tak się zdarzyć, ponieważ mózg wie, że ciało nie ma wystarczającej ilości wody. aby właściwie rozprzecz Noni. albo że Noni może zalać odwodnione komórki zbyt dużą ilością terapeutycznych związków Noni i nie będą mogły się nimi posłużyć. Mózg wie, że ciało musi najpierw zaspokoić potrzebę na wodę. Tylko wtedy może w pełni skorzystać z leczniczych składników Noni. Jeżeli tradycyjnie nie piłeś wystarczających ilości dość wody, może zająć kilka tygodni zanim twoje ciało nawodni się na tyle, aby było zdolne optymalnie przyjąć i odpowiedzieć na terapeutyczne związki Noni. Więc spróbuj wykonywać tą technikę przynajmniej przez miesiąc, zanim ocenisz jak dobrze Noni tobie pomaga.

30. TECHNIKA NONI – NUKU HIVA NA RZUCENIE PALENIA I ULGĘ OD NAŁOGU

UŻYJ TEGO PROTOKOŁU BY:

- Pomóc sobie rzucić nałogi do legalnych i nielegalnych substancji takich jak papierosy, alkohol, narkotyki i kawa.
- Poprzeć swoje ciało, gdy rzuciłeś nałóg, by móc cieszyć się nałogiem wolnego życia.
- Pomóc sobie uwolnić się od potrzeby na żywność, którą lubisz, ale jesteś na nią uczulony, która psuje twoje zdrowie, albo która przeszkadza Ci stracić wagę.

JAK W WYKONYWAĆ TECHNIKĘ RZUCENIA PALENIA I ULGI OD NAŁOGU:

1. Napełnij szklankę ośmioma uncjami oczyszczonej, destylowanej albo źródlanej wody. Wypij ją.
2. Wypij jedną uncję Noni po każdej szklance wody. Popij albo wypij Noni naraz, jak wolisz.
3. Weź osiem takich dawek każdego dnia.

KIEDY WYKONYWAĆ POWYŻSZĄ PROCEDURĘ:

- Postaw szklankę wody i uncję Noni obok twojego łóżka przed snem, abyś mógł wypić wodę i przede wszystkim noni kiedy obudzisz się rano.
- Jeżeli nie jesteś gotowy do rzucenia nałogu i masz nadzieję, że Noni może dać tobie poparcie łatwiejszego wykonania zrobienia tego kroku, rozmieść osiem dawek na cały dzień.
- Jeżeli rzuciłeś nałóg, bierz dawkę wody i Noni za każdym razem kiedy czujesz pragnienie, jeśli nie czujesz, rozmieść swoje dawki na cały dzień.
- Przed spaniem weź dodatkową dawkę Noni albo użyj jednej z technik z Rozdziału 31.
- Jeżeli wzięłeś osiem dawek i jeszcze cierpisz na pragnienia nałogu i symptomy rzucenia palenia, pij dodatkowe dawki wody i Noni w razie konieczności. Zobacz Procedurę Noni Na Stany Zagrożające Życiu — Rozdział 20. Zobacz też Techniki Noni Dania Ulgi Pragnieniom i Symptomom Rzucenia Nałogu - Rozdział 31.

WIĘCEJ O TECHNICIE RZUCENIA PALENIA I ULGI OD NAŁOGU:

picie ośmiu szklanek wody dziennie jest minimalną ilością sugerowaną przez wybitnych profesjonalistów medycyny, Trzema podstawowymi powodami picia dużych ilości wody i soku owocowego Noni, kiedy rzucasz

nałóg palenia albo innych uzależniających substancji to pomoc twojemu ciału w znormalizowaniu jego metabolizmu, wyzwolenie ciała z jego fizjologicznej potrzeby na tą substancję i wypłukanie z twoich komórek substancji uzależniających albo toksyn z nimi związanych. Te toksyny powodują Twoją potrzebę na więcej substancji uzależniających. Na przykład, woda wypłukuje nikotynę z ciała. Im mniej nikotyny w twoim ciele, tym mniej będzie jej potrzebować.

Woda też pozwala leczniczym składnikom Noni najlepiej pracować. O korzyściach picia Noni po w wypiciu wody możesz przeczytać w Rozdziale 28 - "Więcej o Wzmacnianiu Efektów Noni Wodą".

Dr Mona Harrison pisze, że „.....większość osób, którzy są uzależnieni od legalnych i nielegalnych substancji nie piją prawie wcale wody i często mają zaparcia”. Dodać wodę do diety i pragnienia powinny zmniejszyć się albo odejść.

Jeżeli masz trudność wypicia takich ilości wody, zacznij od wypicia połowy szklanki przed uncją Noni.

Stopniowo powiększaj ilość wody aż osiągniesz cel ośmiu pełnych szklanek dziennie.

Kiedy rzucisz palenie papierosów, nie bądź zaskoczony jeżeli ty albo twoja rodzina poczuje zapach nikotyny wydobywający się z twojego ciała, nawet gdy już nie palisz. Ten zapach oznacza, że twoje ciało usuwa nikotynę przez twoją skórę. Twoje ciało może potrzebować większych porcji Noni podczas pierwszego tygodnia po twoim ostatnim papierosie, kiedy usuwanie z niego nikotyny jest największe. W razie konieczności zwiększ w tym czasie swoje dawki.

Pokonywanie jakiegokolwiek nałogu może wymagać w początkowej fazie stosunkowo dużych ilości soku owocowego Noni. Pij przynajmniej sugerowane osiem uncji Noni dziennie aż będziesz kontrolował swoje pragnienia nałogu i uwolnisz się od symptomów rzucenia nałogu. Wtedy zmniejsz ilość uncji, którą bierzesz każdego dnia aż znajdziesz dawkę, która pozwoli, abyś cieszył się życiem bez konieczności znoszenia pragnienia nałogu. Nadal pij osiem albo więcej szklanek wody dziennie.

DLACZEGO NONI PRACUJE TAK DOBRZE DLA ULGI OD NAŁOGU:

Poniższy opis jest oparty na wywiadzie A. K. Olsena z Dr Ralphem Heinicke, najwybitniejszym badaczem kseroniny na świecie.

Noni dostarcza zasadniczych składników, które ciało potrzebuje do wyprodukowania kseroniny. Kseronina jest typem substancji zwanej "alkaloidem" i ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Nikotyna jest też alkaloidem,.

Faktycznie, nikotyna i kseronina są ukształtowane bardzo podobnie. Inne substancje uzależniające takie jak kofeina, kokaina, heroina i morfina są też alkaloidami, które są podobne do kseroniny.

Jednak ciało nie "uzależnia się" od kseroniny ponieważ produkuje ją naturalnie. (Więc tak samo nie uzależniona się i od Noni). Poniższe wyjaśnienie odnosi się do nikotyny, ale też można go odnieść również do innych uzależniających alkaloidów.

Kiedy osoba pali papierosa, mózg jest zalany nikotyną. Ponieważ nikotyna i kseronina wyglądają bardzo podobnie, komórki mózgowe przyjmą nikotynę zamiast kseroniny ponieważ jest jej więcej. Jeżeli mózg jest zalany nikotyną przez kilka dni, receptory komórek faktycznie dostosowują ich kształt, więc one wołają alkaloidy nikotyny zamiast alkaloidów kseroniny. Mechanizmy sprzężenia zwrotnego mówią ciału że może zmniejszyć produkcję kseroniny ponieważ uzależniające alkaloidy zajmują jej miejsce. Wtedy osobnik staje się uzależniony. Komórki mózgowe teraz mają fizyczną potrzebę na nikotynę.

Jednak może to również działać w odwrotny sposób. Jeżeli zalewasz mózg kseroniną (poprzez picie stosunkowo dużych dawek Noni) i zatrzymujesz dopływ nikotyny, wtedy po kilku dniach receptory komórek mózgowych znowu się dostosują. Tylko teraz one będą wołać kseroninę zamiast nikotyny, jak to wyglądało poprzednio i ciało zacznie produkować więcej własnej kseroniny. Pozbawisz się więc nałogu.

31. TECHNIKI NONI DANIA ULGI PRAGNIENIOM I SYMPTOMOM RZUCENIA NAŁOGU

Poniższe techniki wykorzystują kilka form Noni: płynny koncentrat Noni, płyn Noni do skóry, olej z nasion Noni sok z owocu Noni.

UŻYJ TECHNIK W TYM ROZDZIALE DO:

- Ulgi symptomom rzucenia nałogu.
- Uwolnienia się od nałogów od legalnych lub nielegalnych substancji.
- Uwolnienia się od pragnienia na żywność, która powoduje problemy z wagą.

- Otrzymania ulgi od pragnienia na papierosy, alkohol i inne uzależniające substancje.
- Poparcia ciała po uwolnieniu się od nałogu.

TECHNIKI DANIA ULGI PRAGNIENIOM I SYMPTOMOM RZUCENIA NAŁOGU:

Branie Płynnego Koncentratu Noni (TAHITIAN NONI LIQUID CONCENTRATE) Doustnie

- 1 Umieść dwie krople płynnego koncentratu Noni pod językiem, jedną z prawej a drugą z lewej strony.
- 2 Rób to co godzinę przez pierwsze trzy dni od momentu przestania zażywania substancji uzależniającej. Przez następny tydzień rób to trzy razy dziennie. W następnym tygodniu możesz potrzebować robić to tylko raz dziennie. Umieszczanie płynnego koncentratu pod językiem pozwala, żeby terapeutyczne składniki Noni dotarły bezpośrednio do mózgu. Wykonywanie tego co godzinę zapewnia, że w mózgu cały czas będą się one znajdować.

Ten zasadniczy krok pomaga komórkom twojego mózgu nauczyć się preferowania kseroniny zamiast uzależniających alkaloidów. (Ta zmiana preferencji jest wyjaśniona w opisie "Dlaczego Noni Pracuje Tak Dobrze Dla Ulgi Od Nałogu" w rozdziale 30).

Stopniowa redukcja dawek koncentratu Noni odpowiada zmniejszeniu potrzeby na uzależniające alkaloidy w mózgu.

Płynny koncentrat Noni jest dostępny u dystrybutorów, którzy też rozprowadzają sok „TAHITIAN NONI JUICE”. Jeżeli nie możesz uzyskać płynnego koncentratu Noni, spróbuj tej techniki używając Auto roztworu opisanego w rozdziale 26.

Używanie Płynnego Koncentratu Noni (TAHITIAN NONI LIQUID CONCENTRATE) Zewnętrznie

1. Umieść na dłoni trzy krople płynu do skóry z Noni.
2. Dodaj jedną kroplę płynnego koncentratu Noni i wymieszaj oba składniki koniuszkiem palca.
3. Umieść połowę tej mieszanki na jednej skroni (płaski obszar na którejś stronie czoła), i połowę na drugim.
4. Używając końców palców, wmasuj mieszankę w obie skronie równocześnie, uspokajającym kołowym ruchem.

Możesz też rozetrzeć trochę płynu na czole. Skóra powinna wchłonąć tę mieszankę w ciągu około minuty. Ta terapia służy dwóm celom. Pierwszy: inny sposób doprowadzenia terapeutycznych składników Noni do mózgu przez skronie. Drugi: masowanie skroni i czoła w celu złagodzenia stresu i napięcia, które często się zdarzają podczas rzucania nałogów.

Ponieważ ta mieszanka skoncentrowanych płynów ma brązowy kolor, który będzie widoczny, kiedy zastosuje się ją na czystą skórę, niektóre osoby mogą woleć użyć tej mieszanki tylko przez delikatne dotknięcia kiedy są w (pracy albo miejscu publicznym. Ewentualnie można użyć samego oleju z nasion Noni (Noni Seed Oil) zamiast tej mieszanki.

Pozostałą mieszankę można użyć jako płynu do rąk albo zastosować ją na suchą skórę.

Terapia Olejem z Nasion Noni (TAHITIAN NONI SEED OIL) #1

1. Umieść jedną kroplę oleju z nasion Noni na końcu palca.
2. Wetrzyj ją powyżej górnej wargi i pod nosem. Skup się na zapachu, jeżeli go wyczuwasz (większość palaczy papierosów ma osłabione powonienie).

Łagodny aromat oleju z nasion Noni uspokaja i ucisza mózg oraz pomaga odejść pragnieniu zapalenia. Punkt środkowy pomiędzy nosem a górną wargą jest też punktem energii, który pobudzony przez olej z nasion Noni, pomaga zrównoważyć lewą i prawą stronę mózgu. Może to pomóc twoim komórkom dostosować się do uwolnienia od uzależniających alkaloidów.

I Terapia Olejem z Nasion Noni (TAHITIAN NONI SEED OIL) #2

1. Umieść kilka kropli oleju z nasion Noni na kulce z waty.
2. Przyłóż olej do punktu nad środkiem górnej wargi, pod nosem. Wdychaj przez nos zapach Noni. Przytrzymuj dłonią kulkę z waty.
3. Powtórz Krok 2 przynajmniej dziesięć razy. Nie musisz brać głębokich wdechów za każdym razem. Ta terapia pozwala ręce i dłoń pójść za wrodzonym wzorem, poruszania się ku ustom. Ale robiąc ten ruch, który i poprzednio podawał papierosa, napój alkoholowy, szklankę kawy albo niektóre pokarmy do ust, tym razem zamiast tego podaje coś zdrowego.

Terapia Olejem z Nasion Noni (TAHITIAN NONI SEED OIL) #3

1. Zanim wieczorem pójdziesz do łóżka, przygotuj kulkę z waty umieszczając na niej kilka kropli oleju z nasion Noni.
2. Połóż się w łóżku i umieść kulkę z waty na punkcie powyżej środka górnej wargi, pod nosem.
3. Wielokrotnie naciśnij kulkę z waty na tym punkcie. Wdychaj zapach Noni przed zaśnięciem.

Ta technika pomoże Ci się odprężyć i może być używana do pomocy w zapadnięciu w sen, jeżeli twoje pragnia nałogu powodują bezsenność. Przeczytaj więcej o Aromacie Noni w Rozdziale 87.

Używanie Soku z Owocu Noni

- Wykonaj Technikę Noni Na Rzucenie Palenia i Ulgę Od Nałogu - Rozdział 30.
- Spróbuj Anto roztworu (Rozdział 26). W tym przypadku, wypłuj Noni zamiast jego połykania. Powtórz Auto roztwór ilekroć potrzebujesz.
- Użyj kompresu Noni Na Bóle Głowy (Rozdział 64) jeśli będziesz tego potrzebował.
- Spróbuj Noni Masażu (Rozdział 67) albo Noni Stymulacji Układu Odpornościowego (Rozdział 66). Ustny Detox (Rozdział 85) może pomóc usunąć toksyny z twoich ust, głowy i mózgu. Koniecznie wypłuj Noni po zakończeniu procedury Ustnego Detoxu.

WIĘCEJ O NONI TECHNIKACH DANIA ULGI PRAGNIENIOM I SYMPTOMOM RZUCENIA NAŁOGU:

Stosowanie w praktyce tych technik regularnie zmniejszą twoją fizyczną i psychiczną potrzebę na papierosy albo inne substancje uzależniające. Jednak ważne jest aby szła za tym potrzeba uwolnienia się z tego nałogu. Wtedy te techniki przyniosą bardziej trwałe efekty.

Spróbuj każdej z tych technik przynajmniej po trzy razy, by określić, które z nich pracują dla Ciebie najlepiej i które najdogodniej odpowiadają twojemu stylowi życia.

Wykonaj też Technikę Noni Na Rzucenie Palenia i Ulgę Od Nałogu wg Rozdziału 30.

32. TECHNIKA NONI – NUKU HIVA NA RZUCENIE NAŁOGU ALKOHOLEWEGO

Ta technika wspiera stopniowe cofnięcie się od alkoholu. By rzucić nałóg, twoje ciało może potrzebować dużo dodatkowego wsparcia. Możesz otrzymać to wsparcie korzystając z sugestii zawartych w poprzednim rozdziale Techniki Noni Dania Ulgi Pragnieniom i Symptomom Rzucenia Nałogu".

TECHNIKA NONI NA RZUCENIE NAŁOGU ALKOHOLEWEGO JEST DLA TYCH, KTÓRZY:

- Nie są jeszcze gotowi by przestać pić, ale chcieliby pozbyć się kilku negatywnych efektów alkoholu w swoim ciele.
- Chcieliby stopniowo rzucać nałóg.
- Chcieliby spróbować podejścia, które pozwala, aby kontynuowali picie, ale naturalnie zmniejszać swoje pragnienie na alkohol.

JAK NONI MOŻE POMÓC TOBIE RZUCIĆ PICIE ALKOHOLU:

Wybierz jedną z czterech technik:

- Postanów sobie, że zanim wypijesz jakąkolwiek szklankę wina, butelkę piwa, kieliszek whisky czy jakiegokolwiek inny napój z alkoholem, najpierw wypijesz jedną uncję soku Noni. To jest jedyna reguła: Jeżeli masz wypić napój wysokowy, najpierw wypij jedną uncję Noni Nieważne jaki napój. Zrób to przed każdym rodzajem napoju wysokowego. Jeżeli wychodzisz wypić, weź płaską butelkę Noni ze sobą.

Odwodnienie jest dużym problemem dla alkoholików i może spowodować liczne symptomy, włącznie z pragnieniem na więcej alkoholu. Więc picie wody jest bardzo ważne. Opcją na to są trzy- poniższe procedury.

- Wzmacnianie Efektów Noni Wodą (rozdział 28).
- Procedura Noni na Choroby Poważne #2 (rozdział 19).
- Nawadnianie Wodą z Noni (rozdział 29).

WIĘCEJ O TECHNICIE NONI NA RZUCENIE NAŁOGU ALKOHOLEWEGO:

Picie uncji Noni przed każdym napojem wysokowym może spowodować pewną liczbę różnych efektów, albo wcale. Twój żołądek może poczuć się trochę skłonny do mdłości, albo możesz zostać w pełni dotknięty przez mdłości, które naturalnie będzie powściągać twoje picie. Albo możesz stać się szybciej pijany, przez co zmniejszy się twoja potrzeba na więcej alkoholu. Albo możesz ostatecznie stawać się "wyłączony" od alkoholu i przestaniesz pić. Z czasem, twoje pragnienie picia powinno się zmniejszyć. Może nawet odejść, gdy bierzesz uncję Noni. Jest możliwe, że dla alkoholika smak Noni będzie odpychający i odmówi wypicia go. Dodawanie uncji Noni do jednej albo dwóch uncji napoju wysokowego może poprawić ten smak. Wiem, że brzmi to jak dziwna kombinacja ale to naprawdę nie jest złym sposobem.

Skutek noni może być kumulacyjny dla niektórych osób. Być może będą oni musieli przestrzegać procedur na krótko zanim nagle doświadczą działania NONI.

Jeżeli masz kogoś bliskiego, kto jest alkoholikiem, możesz zachęcić go by robił tę procedurę. Jednak alkoholicy mogą poczuć się zagrożeni, jeżeli powiesz im, że Noni będzie zmniejszać ich pragnienie na alkohol albo pomoże im przestać pić. Zamiast tego, powiedz im coś innego, co jest też prawdziwe: powiedz im, że branie uncji Noni zanim wypiją pomoże utrzymać ich zdrowymi i żywymi. Będzie to w pewnym stopniu przeciwdziałać szkodom, jakie alkohol wyrządza w ich ciałach. Zapewnij ich, że oni nie muszą przestać pić ani pić trochę mniej. Wtedy oni mogą być bardziej przekonani do spróbowania Noni. Co będzie potrzebne to wprowadzenie Noni do systemu nałogowca aby komórki zaczęły się zmieniać. Łaknienie ostatecznie zmniejszy się w naturalny, bezstresowy sposób.

Noni pomaga łatwiej zmniejszyć ilości wypijanego alkoholu, chociaż rzucenie jest najbardziej efektywne jeżeli też pomagasz temu własnym życzeniem i silną wolą.

Gdy przestałeś pić, ustabilizujesz swoje ciało i symptomy rzucenia nałogu przez używanie Techniki Noni Dania Ulgi Pragnieniom i Symptomom Rzucenia Nałogu (rozdział 31) i wykonywanie Procedury na Choroby Poważne #2 (rozdział 19). Jak twoje ciało znajdzie równowagę wolną od nałogu, stopniowo zmniejszaj ilość uncji Noni, które bierzesz każdego dnia. Pamiętaj o wypiciu uncji Noni kiedykolwiek powstanie pragnienie na alkohol i pij dużo wody.

33. TECHNIKA NONI NA UZYSKANIE ULGI OD NAŁOGU DO NIEKTÓRYCH POKARMÓW

Nałóg do pokarmów takich jak kawa, czekolada, czy nadmiar cukru albo węglowodanów jest tak banalny, że stał się społeczną normą. Stopień naszego nałogu staje się oczywisty dopiero wtedy, kiedy próbujemy zrobić zdrowe zmiany w naszej diecie.

SPRÓBUJ TECHNIKĘ NONI NA UZYSKANIE ULGI OD NAŁOGU DO NIEKTÓRYCH POKARMÓW KIEDY:

- Masz alergię na pewien rodzaj pożywienia, ale nie masz siły woli by go unikać.
- Próbujesz stracić wagę przez unikanie niektórych pokarmów.
- Rozumiesz, że pewne pokarmy są szkodliwe dla twojego zdrowia, ale nie potrafisz usunąć ich ze swojej diety.

JAK WYKONYWAĆ TECHNIKĘ NONI NA UZYSKANIE ULGI OD NAŁOGU DO NIEKTÓRYCH POKARMÓW:

1. Zidentyfikuj żywność, którą chciałbyś odrzucić ze swojego menu. Wybierz tylko jeden albo dwa pokarmy naraz.
2. Postanów sobie, że za każdym razem, gdy sięgniesz po ten pokarm, najpierw wypijesz przynajmniej pół szklanki 1 :8 Roztworu Noni. Oto jak go wykonać:
 - a. Wlej jedną uncję soku owocowego Noni do dużej szklanki albo 1-litrowego słoika.
 - b. Odmierz osiem uncji filtrowanej wody do picia.
 - c. Obracaj pojemnikiem tak, żeby Noni wprowadziło się w ruch obrotowy. Następnie wlewaj wodę do Noni powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Nadal obracaj pojemnikiem przez kilka sekund by wymieszać płyny razem.
3. Teraz zdecyduj czy spożyć ten pokarm czy nie. Opcjonalnie: Jeżeli jeszcze czujesz życzenie na ten pokarm, i szczerze chcesz się go pozbyc z swoje diety, wypij drugą szklankę tego Roztworu.

Postanów sobie, że będziesz wykonywać tą technikę przynajmniej czternaście dni bez spożywania pokarmu (-ów) które wybrałeś w Kroku 7. Gdy pijesz dość dużo Roztworu I :8, twoje łaknienie na ten pokarm powinno się zmniejszać i wybór by go unikać stanie się łatwiejszym do wykonania.

WIĘCEJ O TECHNICIE NONI NA UZYSKANIE ULGI OD NAŁOGU DO NIEKTÓRYCH POKARMÓW:

Roztwór 1:8 jest jednym z czternastu pomocnych roztworów, który może być zrobiony z soku owocowego Noni. Każdy roztwór rodzi terapeutyczne siły Noni w inny sposób. Roztwór 1 :8 szczególnie dobrze działa na układ trawienny i zdolność ciała by dać i przyjąć, albo wpuścić i wypuścić. Te metafory są kluczowe w przypadku utraty wagi i detoksykacji.

Technika opisana w tym rozdziale też pracuje psychologicznie. Tworzy ona okres czasu między pragnieniem a działaniem sięgania po i jedzeniem upragnionego pokarmu. Ten okres czasu jest zwykle charakteryzowany przez poczucie "nieświadomości" albo kompletnego braku kontroli. Przygotowywanie mieszanki Noni z wodą i picie jej przed jedzeniem upragnionego pokarmu wydłuża ten okres czasu. Zrób co możesz, aby wydłużyć ten okres na tyle, abyś mógł zyskać kontrolę nad tą sytuacją i wybrać inny pokarm albo inną czynność niż jedzenie. Podczas picia tego Roztworu, możesz zwalczyć silne pragnienie zjedzenia wybranego pokarmu. Utrzymaj swoje zaangażowanie do siebie i do Noni. Może Ci w tym pomóc Popijanie (rozdział 7) Roztworu, Picie go jednym haustem (rozdział 8), albo potrzymanie każdego łyku w ustach przez minutę przed połknięciem. Może w tym też pomóc wypicie Noni w pomieszczeniu innym niż kuchnia. Albo wyjście na zewnątrz mieszkania. Lub wypicie go podczas rozmowy telefonicznej z przyjacielem. Zrób coś zdrowego, albo emocjonalnie lub umysłowo wynagradzające Twój umysł, aby wyrzucić z niego pragnienie na ten pokarm. Bądź twórczy, i eksperymentuj by stwierdzić, co będzie najlepiej dla Ciebie pracować.

Przez pierwsze kilka dni wykonywania tej techniki, może będzie potrzebne picie wielu szklanek Roztworu 1:8. Pij tyle ile potrzebujesz i miej na względzie, aby nie zabrakło Ci soku zanim następny zamówiony sok do Ciebie nie dotrze. Nie przejmuj się tym, że picie takich ilości płynu spowoduje zatrzymanie nadmiaru jego w ciele. W większości przypadków, ciało zachowuje płyny (jak również tłuszcz) jako wynik odwodnienia. Według Dr Batmanghelidja, "Woda jest najlepszym naturalnym środkiem moczopędnym, jaki istnieje" Jeżeli spożywasz dany pokarm po wypiciu Roztworu, możesz odkryć, że będziesz go spożywał w mniejszych ilościach niż zwykle. Wynika to częściowo z powodu faktu, że twój żołądek jest pełen mieszanką Noni z wodą Noni też zaopatrzy twoje ciało w pewne substancje odżywcze, brak których może powodować że twoje ciało domaga się pewnego pokarmu. Terapeutyczne związki Noni modyfikują też miejsca receptora komórki. Te miejsca ostatecznie przyjmą zdrowsze związki, przez co zmniejszą fizjologiczną potrzebę ciała na mniej zdrowe związki.

(By przeczytać o tym jak Noni modyfikuje miejsca receptora, przejdź do opisu "Dlaczego Noni Działa Tak Dobrze dla Ulgi od nałogu" w rozdziale 30).

Kiedy wybierasz pokarmy w Kroku 1, bądź wobec siebie uczciwy. Jeżeli twoim problemem są na przykład cukierki, nie wybieraj tylko jednej marki cukierków by z nich zrezygnować a później zjeść inne. Wybierz wszystkie rodzaje cukierków. Jeżeli to jest nabiał, wyłącz wszystkie produkty mleczne, i tak dalej.

Kiedy wykonujesz tą technikę, pominię regularne codzienne dawki Noni, które zwykle bierzesz. W tych dniach nie odczuwasz pragnienia na pokarmy wybrane w Kroku 1, jeżeli wypijesz jedną albo dwie dawki Roztworu 1:8 każdego razu.

Mogą też być Tobie pomocne następujące techniki: Protokół Noni na Rzucenie Palenia i Ulgę od Nałogu (rozdział I 30), Techniki Noni Dania Ulgi Pragnieniom i Symptomom Rzucenia Nałogu (rozdział 31), Wzmacnianie Efektów Noni Wodą (rozdział 28), i Noni Głodówki (rozdziały 35 i 36), Auto roztwór (rozdział 26) i Ustny Detox (rozdział 85)

34. UŻYWANIE NONI JAKO POMOCY PRZY ZASYPIANIU

NONI MOŻE POMÓC TOBIE ZAPASĆ W SEN, KIEDY TWOJA BEZSENNOŚĆ JEST ZWIĄZANA Z:

- Niepokojem.
- Nadciśnieniem.
- Aktywnością umysłową.
- Braniem leków.
- Za dużą ilością kofeiny w twoim krwiobiegu.
- Zaburzeniami emocjonalnymi.
- Wysokim poziomem cukru we krwi.
- Nerwowością.
- Stresem.

JAK UŻYĆ NONI JAKO POMOC PRZY ZASYPIANIU:

1. Kiedy jesteś gotowy do spania, nalej uncję Noni do szklanki.
2. Dodaj uncję wody. Ilość ta nie musi być dokładnie obliczona.
3. Zabierz mieszankę Noni z wodą do sypialni. Połóż się w łóżku i powoli popijaj tą mieszankę Noni z wodą, może być n.p. podczas czytania czegoś, co Cię też odpręży. Nie musisz wypić wszystkiego.

WIĘCEJ O UŻYWANIU NONI JAKO POMOCY PRZY ZASYPIANIU:

Sugeruję dodawanie jednej uncji wody, ponieważ ta ilość powinna wystarczająco zapobiec pobudzeniu efektów nie rozpuszczonego Noni, oraz nie wypełni w znacznym stopniu twojego pęcherza. Mógłbyś też użyć formułki opisanej w Rozdziale 55, "Noni dla poprawy Zasypiania i Snu".

Jeżeli stwierdzisz, że konsekwentnie potrzebujesz mniejszej dawki niż zasugerowana, zacznij przygotowywać mniejsze dawki. Noni zwykle łagodzi pewne dolegliwości, które mogą powodować bezsenność. Na przykład, jeżeli spożyłeś węglowodany albo cukier późnym wieczorem, cukier w twoim krwiobiegu może powstrzymać Cię od spania. Noni może obniżyć poziom cukru we krwi. Jeżeli nie możesz spać z powodu niepokoju, stresu albo zaburzeń emocjonalnych, Noni może pomóc uspokoić twój system nerwowy. Jeżeli czujesz się roztrzęsiony i podenerwowany od kofeiny, Noni może zneutralizować część kofeiny w twoim krwiobiegu. Niektóre leki też powodują bezsenność. Noni może pomóc zrównoważyć chemię twojego ciała, więc możesz spać.

Sok owocowy Noni też podnosi wyniki pracy szyszynki, która produkuje substancję zwaną melatoniną.

Melatonina ma efekty wyciszające, wywołuje sen, pozwala żebyś śnił, wzmaga głęboką fazę REM snu, kiedy ciało się samo naprawia i pobudza DNA do zastępowania starych komórek nowymi.

Spróbuj też Używanie Noni dla Poprawy Zasypiania i Snu (rozdział 46). Te techniki też mogą pomóc Tobie się odprężyć. Używaj do tej procedury tylko wody destylowanej, wody źródlanej, oczyszczonej wody wodociągowej albo nie uzdatnianej wody studziennej. Chlor, fluor i inne chemikalia którymi jest uzdatniana woda wodociągowa mogą przeszkodzić zdolności ciała do absorbowania i używania terapeutycznych związków Noni:

35. NONI – NUKU HIVA GŁODÓWKA # 1

Podczas tej głodówki, cała twoja dieta będzie się składać z soku owocowego Noni.

UŻYJ NONI GŁODÓWKĘ #1 JEŻELI:

- jesteś stosunkowo zdrowy i możesz bez obaw wykonać głodówkę,
- Korzystasz z głodówek dla ogólnego utrzymania zdrowia.
- Chcesz uzyskać korzyści głodówki, takie jak detoksykacja, poprawa czystości umysłu, lepsze zdrowie i samopoczucie,
- Podejrzewasz, że twoje ciało jest zaatakowane przez pasożyty, drożdże, wirusy albo infekcje i chcesz użyć Noni by stworzyć dla nich niekorzystne środowisko w swoim ciele,
- Chcesz poprawić zwyczaje jedzenia małowartościowych pokarmów.

JAK WYKONYWAĆ NONI GŁODÓWKĘ #1:

1. Podczas tej metody całą żywność i wszystkie płyny ze swej diety, które normalnie byś spożywał, specjalną mieszanką Noni z wodą zwaną Roztworem 1:8 Roztworu. By zrobić jedną dawkę z tej mieszanki:
 - a. Wlej jedną uncję soku owocowego Nom do dużej szklanki albo jednolitrowego słoika.
 - b. Odmierz miarką osiem uncji filtrowanej wody dopicia.
 - c. Obracaj szklanką tak, aby Noni było wprowadzone w ruch kołowy. Następnie wlej wodę do Noni powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Nadii obracaj szklanką przez kilka sekund, aby wymieszać oba płyny.
2. Wypij osiem do dziesięcin (albo więcej) tych dawek dziennie. Jeżeli poczujesz głód, popij dawkę albo dwie. Kontynuuj to przez siedem dni.
3. W ósmym dniu, zacznij przełamywać głodówkę poprzez jedzenie łatwo przyswajalnych pokarmów. Takie pokarmy to świeże owoce i gotowane warzywa. Nadal pij dawki Roztworu 1:8 tak jak przedtem.
4. W dziewiątym dniu, wypij sześć do ośmiu dawek Roztworu 1:8. Dodaj trochę więcej pokarmów do swojej diety. Wybierz owoce, warzywa, całe ziarna i źródła białka które pracują dla ciebie- Unikaj żywności puszkowej o niskiej wartości odżywczej i przejadania się, gdy twoje ciało jeszcze zdrowieje od tej metody. Dodaj dwie do czterech szklanek filtrowanej wody do picia do swojej diety.
5. W dziesiątym dniu wypij cztery do sześciu dawek Roztworu 1:8. Rozszerz nieznacznie swoją dietę.
6. W jedenastym dniu, wypij dwie do czterech dawek Roztworu 1:8. Wypij cztery do sześciu szklanek filtrowanej wody do picia w dodatku do tego co teraz jesz. Twoja dieta powinna teraz wrócić do normalnej, i jak dobrze pójdzie będziesz miał mniejsze łaknienie na niezdrową żywność.
7. W dwunastym dniu metoda jest skończona. Gratulacje?
Rozpocznij znów swoją Noni Dawkę Podtrzymującą. Pij przynajmniej osiem szklanek filtrowanej wody do picia dziennie.

WIĘCEJ O NONI GŁODÓWCE #1:

Zamiast przełamywania głodówki, co jest zasugerowane w ósmym dniu, możesz kontynuować głodówkę przez następne trzy dni, jeżeli czujesz się dobrze i cieszysz się m efektami. Z drugiej strony, mniej intensywną wersją Noni Głodówki #1 jest głodówka przez trzy dni zamiast siedmiu, i rozpoczęcie jej przełamywania w czwartym dniu. Z pewnością wykonywanie Kroków 3 do 7, poprowadzi cię do powolnego zakończenia głodówki. Jest to ważne, jeżeli chcesz, żeby twoje ciało pozwoliło wyzwolić się z łaknienia na niektóre pokarmy, i dało Ci szansę stworzenia nowych zwyczajów pokarmowych.

Noni Głodówka jest łatwiejsza do wykonania, jeżeli wcześniej przygotowujesz kilka dawek Roztworu 1:8. Jak skończysz wykonanie każdej dawki, wlej ją do dzbanka. Przechowuj dzbanek w lodówce.

Poszczenie pomaga ciału wyczyścić toksyny i zrównoważyć wszystkie systemy ciała. Noni Głodówka czyni jeszcze więcej. Szczególne właściwości nom mogą wzmocnić układ odpornościowy i pomóc ciału oczyścić się z drożdży, grzybów, pasożytów, bakterii i wirusów. Noni też pomaga enzymom ciała miejscom komórek recepturowych i innym cząsteczkom białka pracować bardziej efektywnie i wydajnie. Dlatego Noni Głodówka czyni więcej niż oczyszczanie z toksyn: pomaga też naprawić i ponownie zbudować ciało.

Podczas tej metody, możesz doświadczyć cykli pozytywnych i negatywnych reakcji oczyszczających. Noni Głodówka #1 może być intensywna. Rozważ wykonywanie Noni Głodówki podczas urlopu z pracy, kiedy możesz mieć więcej odpoczynku, którego twoje ciało może potrzebować.

Podczas głodówki, rozważ wykonywanie Nom Lewatywy (rozdział 80) albo Noni Nawadniania Okrężnicy (Opis w rozdziale 80). Pomoże to twojemu ciału wypłukać toksyny, pasożyty, i zbudować ścianę jelitową, a Noni Głodówka pomaga twojemu ciału je wypuścić. Pasożyty mogą być wydalone w toalecie.

Kiedy robisz Noni Głodówkę, pomijasz codzienną dawkę Noni którą zwykle bierzesz.

Zanim zaczniesz głodówkę jakiegokolwiek rodzaju, poradź się lekarza, który powie Ci, czy poszczenie jest bezpieczne dla twojego stanu zdrowia.

36. NONI – NUKU HIVA GŁODÓWKA #2

Oto jest inna wersja Noni Głodówki.

UŻYJ NOM GŁODÓWKI #2 JEŻELI:

- Chcesz uzyskać korzyści głodówki, ale nie chcesz przesiać jeść.
- Chcesz uzyskać korzyści głodówki, bez konieczności zmiany swojego stylu życia.

- Nie chcesz inicjować niewygodnej reakcji oczyszczającej.
- Twój stan zdrowia nie pozwala abyś przesiał jeść.

JAK WYKONYWAĆ NONI GŁODÓWKĘ #2:

1. Podczas tego głodówki, zastąp wszystkie płyny swojej diety (włącznie z wodą, kawą, herbata, sokami, wodą sodową, produktami mlecznymi, piwem i innymi napojami wysokowymi), specjalną mieszanką Noni i wody.
By wykonać jedną dawkę tej specjalnej mieszanki, która jest też nazwana Roztworem 1:12:
 - a. Wlej uncję soku owocowego Noni jednolitrowego słoika.
 - b. Użyj miarki by odmierzyć dwanaście uncji (półtora pojemnika ćwierćlitrowego), filtrowane; wody do pacia.
 - c. Obracaj słoikiem tak, aby Noni było wprowadzone w ruch kołowy. Następnie wlej wodę do Noni powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Nadał obracaj słoikiem przez kilka sekund, aby wymieszać oba płyny.
2. Wypij sześć albo więcej dawek tej mieszanki każdego dnia. (Sześć dawek to trochę więcej niż dziewięć i pół szklanki płynu). Rozpocznij od jednej dawki przed śniadaniem. Rozmieść inne dawki w ciągu dnia, ale weź niektóre kiedykolwiek jesteś spragniony. Te dawki nie muszą być brane na pusty żołądek.
3. Możesz nadal jeść podczas tej metody. Skup swoją dietę na świeżych warzywach i owocach, całych ziarnach, i pokarmach białkowy które pracują dla ciebie. Unikaj cukru rafinowanego, białej mąki, tłuszczu nasyconego, czekolady, środków ochronnych i substancji dodawanych do jedzenia i przetworzonej żywności.

WIĘCEJ O NONI GŁODÓWKĘ #2:

Spróbuj tej głodówki przez trzy następujące po sobie dni. Trochę dłuższa głodówka może zainicjować reakcje oczyszczające. Jeżeli zdarzą się reakcje oczyszczające, pij więcej Roztworu 1:12 by pomóc twojemu ciału wypłukać toksyny, które były wypuszczone.

Podczas wykonywania tej głodówki więcej wypoczywaj i spróbuj ćwiczyć głębokie oddechy. Możesz też spróbować Noni Lewatywę (rozdział 80).

Noni Głodówka #2 jest łatwiejsza do wykonania, jeżeli wcześniej przygotujesz kilka dawek Roztworu 1:12. Jak skończysz wykonanie każdej dawki, wlej ją do dzbanka i przechowuj dzbank w lodówce.

Ludzie często tracą na wadze podczas głodówki. Ponieważ w tej metodzie jedzenie nie jest ograniczone, jednak może ale nie musi się zdarzyć utrata wagi. Jeżeli chciałbyś stracić na wadze, spróbuj popijanie całej dawki Roztworu 1:12 kiedy poczujesz głód. Może to zmniejszyć twój apetyt.

Kiedy robisz Noni Głodówkę, pomijasz codzienną dawkę Noni, którą zwykle bierzesz.

37. NONI – NUKU HIVA PROGRAM DETOKSYKACJI

Ten oczyszczający program naturalnie nakłania ciało do usunięcia toksyn z poparciem środków odżywczych, które może dostarczyć tylko Noni.

UŻYJ NONI PROGRAMU DETOKSYKACJI JEŻELI:

- Jesteś stosunkowo zdrowy.
- Chcesz uzyskać korzyści z głodówki bez konieczności rezygnowania w tym czasie z jedzenia.
- Chcesz dokładnie kontrolować proces detoksykacji.

JAK ZAINICJOWAĆ DETOKSYKACJĘ Z NONI:

Wykonując ten program, będziesz brać łyk Noni w regularnych odstępach co kilka godzin każdego dnia, przez pewną ilość dni. Na przykład, możesz popić Noni co trzydzieści minut między południem a 17.00 przez trzy dni.

1. Przeczytaj poniżej o Trzech Zmiennych Noni Programu Detoksykacji. Następnie wybierz zmienną, której chcesz użyć; 1) przedział czasu między popijaniem Noni. 2) ilość godzin dziennie, podczas których chcesz robić program, i 3) ilość dni podczas których chcesz robić program. Podczas programu, możesz modyfikować te wybory by kontrolować twój proces detoksykacji według opisu w części "Więcej o Noni Programie Detoksykacji". Użyj wolnych miejsc by zapisać swoje początkowe wybory:
Jak i odstęp czasu między łykami?.....
Ile godzin dziennie?.....

- Ile dni?.....
2. Kiedy jesteś gotowy by zacząć program, wlej trochę Noni do szklanki. Oblicz ile soku możesz potrzebować na dzień. Może później będziesz musiał trochę dodać, ale jeżeli wlejesz za dużo, przetrzymaj szklankę w lodówce i wykorzystaj w następnym dniu.
 3. Weź pierwszy łyk i zapisz o której godzinie to nastąpiło.
 4. Nastaw budzik albo stoper kuchenny by zasygnalizował Ci, kiedy masz wziąć następną dawkę w oparciu o i przedział czasu wybrany w Kroku 1.
 5. Kiedy budzik zadzwoni, weź następny łyk.
 6. Powtórz Kroki 4 i 5 przez tyle godzin, ile wybrałeś w Kroku 1.

TRZY ZMIENNI NONI PROGRAMU DETOKSYKACJI:

Przedział Czasu:

Może być tak krótki jak kilka minut albo tak długi jak jedna godzina. Im będą krótsze odstępy, tym intensywniejsza będzie detoksykacja i będziesz musiał poświęcić temu większą uwagę, której wymaga ta procedura.

Ile Godzin Dziennie chcesz robić Program:

Może być tak mało jak około trzydziestu minut albo tak dużo jak około dwanaście godzin. Jednak niech będzie tak długo, abyś mógł wziąć przynajmniej pięć dawek. Wybierz czas trwania, w którym możesz go wykonywać każdego dnia w ciągu tej ilości dni, podczas których chcesz robić ten program. Jeżeli podczas wykonywania programu poczujesz, że detoksykacja staje się zbyt intensywna, skróć okres czasu, w którym popijasz Noni w ciągu dnia.

Ile Dni:

Ilość dni, podczas których będziesz kontynuować ten program może być od kilku do około czternastu. Możesz J zmodyfikować tę ilość podczas trwania programu w zależności od tego jak się czujesz.

WIĘCEJ O NONI PROGRAMIE DETOKSYKACJI:

Noni Program Detoksykacji daje mocne efekty, ponieważ spożywanie zdrowotnej substancji takiej jak Noni W;| pierwotnie zdefiniowanych odstępach zakłada rytm, który może ponownie ustawić własne rytmy ciała. Zdrowe ciało jest przyzwyczajone do regularności wszystkich jego funkcji i cykli. Podczas starzenia albo podupadania na zdrowiu, nasze rytmy i cykle się załamują. Słabną i stają się mniej pewne. Procesy komórkowe stają się mniej zorganizowane i mniej skuteczne.

Noni Program Detoksykacji zmusza ciało do rytmu przez regularnie picie Noni. Ciało odpowiada bardzo szybko na ten rytm. Używa tego rytmu jak szablonu, który zachęca naturalne rytmy ciała by się zacieśniły i stały się regularniejsze. Regularny rytm zachęca procesy komórkowe by stały się bardziej zorganizowane i skuteczne; Program ten może poprowadzić intensywną reakcję oczyszczającą dostosowując Twoje ciało do nowego rytmu i wyższego poziomu zdrowia. Twoje ciało dzięki niemu powinno się szybko zacząć odtruwać. Na przykład, twoje jelita mogą stać się bardziej aktywne, twój apetyt może się zmniejszyć i możesz stać się albo spokojniejszym albo bardziej pobudzonym zależnie od tego co się dzieje w twoim ciele w danym momencie. (Zobacz listę możliwych reakcji oczyszczających w Dodatku C).

Na szczęście, możesz kontrolować intensywność oczyszczania. By wzmocnić detoksykację, po prostu zwiększ dzienny okres czasu, w którym robisz program.

By zmniejszyć reakcje oczyszczające, zatrzymaj program i nie bierz więcej Noni tego dnia. Następnego dnia powiększ przedział czasu między popijaniem Noni. Zrób nowy plan przynajmniej przez jeden dzień. Może będziesz potrzebować kontynuowanie dostosowywania odstępu czasu aż znajdziesz taki, który pozwoli na to, żeby twoje ciało zacieśniło swoje rytmy bez konieczności znoszenia niewygodnych reakcji oczyszczających. Zapamiętaj, że jeżeli modyfikujesz przedział czasu, zrób tak tylko rano i następnie kontynuuj te odstępy przez dzień.

Unikaj zmian odstępów więcej niż dwa albo trzy razy. Zaufaj swojemu początkowemu wyborowi, chociaż procedura daje tobie miejsce zmodyfikowania tego wyboru. Wierzę, że potrzeby twojego ciała podpowiedzą Ci intuicyjnie proces podjęcia decyzji wyboru, który odstęp użyć.

38.ŁAGODNY NONI – NUKU HIVA PROGRAM DETOKSYKACJI

Ten łagodny program detoksykacji jest przeznaczony dla tych, którzy są nadzwyczaj wrażliwi na zioła i suplementy (takie jak Noni), które mogą leczyć i wzmacniać, ale które też wywołują efekty oczyszczające na ciele.

SPRÓBUJ ŁAGODNY NONI PROGRAM DETOKSYKACJI NA:

- Chemiczną toksyczność.
- Wrażliwość na energię elektromagnetyczną.
- Drożdże układowe.
- Zatrucie ciężkimi metalami.
- Pasożyty.

JAK ROBIĆ ŁAGODNY NONI PROGRAM DETOKSYKACJI:

1. Przygotuj mieszankę Noni z wodą nazwaną Roztworem 1:12. By wykonać tę mieszankę:
 - a. Wlej uncję Noni do jednolitrowego słoika.
 - b. Odmierz dwanaście uncji (około półtora szklanki wody) wody.
 - c. Obracaj słoikiem tak, aby wprowadzić Noni w ruch obrotowy. Następnie wlej wodę do Noni stałym, nieprzerwanym strumieniem. Nadal obracaj słoikiem kilka sekund aby zmieszać płyny razem.
2. Wykonuj codziennie następujące procedury:
 - Weź mały łyk Roztworu 1:12 używając go jako Auto-roztwór (rozdział 26). Zrób Auto-roztwór raz dziennie a z czasem zwiększ ilość do trzech lub czterech razy dziennie.
 - Zrób odżywkę dla ciała według następującego przepisu. Wlej połowę Roztworu 1:12 do szklanki i zabierz go z sobą do łazienki. Zanim weźmiesz prysznic, zdejmij ubranie, stań pod natryskiem i łagodnie rozsmaruj Roztwór 1:12 na ciało. Wmasuj go łagodnie w skórę aż wyschnie. Wzięcie prysznica zakończy efekty leczenia, wzmacniając twój układ odpornościowy, która trwa właśnie tak długo jak roztwór jest na twojej skórze. Jeżeli chcesz, żeby efekty pozostały, wykonaj tę procedurę po wzięciu prysznica i wytarciu ręcznikiem.
 - Spróbuj też Noni lewatywy używając Roztworu 1:12. Będzie to mała lewatywa, mając na uwadze ilość płynu, ale Większe znaczenie ma tu energetyczny skutek Roztworu 1:12. Wprowadzenie roztworu do jelit powinno pomóc całemu ciału skupić się na eliminacji przez przewód jelitowy.
3. Kiedy poczujesz się swobodnie z Roztworem 1:12 i będziesz w stanie pozostać w równowadze z Auto-Roztworem, odżywką do ciała i lewatywą, spróbuj picie jednej łyżeczki do herbaty Roztworu 1:12. Najpierw spróbuj jedną taką dawkę dziennie a z czasem zwiększ do około trzech dawek dziennie. Pamiętaj aby te dawki były małe. Zbyt duże dawki mogą wyprowadzić z równowagi twój bilans i są niepotrzebne dla twojego stanu zdrowia. Ostatecznie, jak twoje ciało staje się silniejsze, będziesz mógł pić więcej Noni i posłużyć się proporcjonalnie większą detoksykacją w bilansie.

WIĘCEJ O ŁAGODNYM NONI PROGRAMIE DETOKSYKACJI:

Ten program jest oparty na mieszance Noni z wodą zwanym Roztworem 1:12. Ten Roztwór powoduje szczególną energię terapeutyczną Noni, która łączy i pomaga traktować całe ciało jako całość. Obejmuje ona fizyczne i нефизyczne części ciała, procesy i przepływ energii.

Uważam, że ze wszystkich roztworów Noni, Roztwór 1:12 jest najlepiej dopasowany do stopniowej detoksykacji, ponieważ ostrzega wszystkie komórki w ciele o obecności Noni. Komórki mogą wtedy współpracować w lepszej harmonii i wydajności by odpowiedzieć na okazję dla poprawy zdrowia, którą otrzymują.

Terapeutyczne związki Noni udzielają ciału poparcia podczas oczyszczania. Wzmacniają one komórki, poprawiają układ odpornościowy i dodają komórkom nową witalność, dając im siłę pozwalającą na usunięcie toksyn w zrównoważony sposób.

Sednem sprawy jest w tym przypadku stopniowe odtruwanie ciała bez niewygodnych reakcji oczyszczających, noni pokazuje, że jest możliwe życie w zdrowszym stanie, podczas gdy ciało naturalnie spełnia swoje procesy eliminacji tak jak program komputerowy pracujący w tle, nie skupiający naszej uwagi.

39. NONI – NUKU HIVA HERBATA

Dodawanie gorącej wody do Noni nie szkodzi terapeutycznym związkom zawartym w soku. Przeciwnie, ciało absorbuje lecznicze związki Noni chętniej, kiedy pije się Noni mające temperaturę pokojową lub wyższą.

WYPIJ NONI HERBATĘ:

- Przy napadzie symptomów podobnych jak przy grypie.
- Jako środek tonizujący przed albo podczas epidemii grypy.
- Jako środek tonizujący przed albo podczas wyjątkowego stresu.
- Na choroby upośledzenia odporności, zamiast regularnych dawek Noni.
- Na choroby gardła włącznie z zapaleniem gardła, powiększeniem gruczołów i zapaleniem migdałków.
- By przynieść ulgę symptomom przeziębienia i grypy.
- W celu odprężenia się po dniu pełnym stresu.

JAK ZROBIĆ NONI HERBATĘ:

- 1 Wlej jedną uncję soku owocowego Noni do szklanki, (Nie używaj plastikowych ani papierowych filiżanek)
- 2 Zagotuj filtrowaną wodę do picia. (Użyj naczynia szklanego, emaliowanego albo ze stali nierdzewnej)
- 3 Wlej dokładnie pięć uncji gorącej wody do miarki z podziałką.
- 4 Obracaj kuflem, aby wprowadzić Noni w nich kołowy. Następnie dolej pięć uncji gorącej wody do kufła powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Kontynuuj obracanie kuflem przez kilka sekund, aby zmieszać płyny.
- 5 Popijaj tak, jakbyś pił herbatę.

WIĘCEJ O NONI HERBACIE:

Jedna dawka Noni Herbaty składa się z pięciu uncji gorącej filtrowanej wody do picia dodanej do jednej uncji soku owocowego Noni. Jest to nazwane Roztworem 1:5. Roztwór 1:5 aktywuje leczniczą energię Noni, która chroni ciało i wzmacnia jego mechanizmy obronne.

Dla podwojenia dawki, dodaj dziesięć uncji gorącej wody do dwóch uncji soku Noni. Będziesz do tego potrzebować dużego kufła. Podwójne dawki Noni Herbaty są szczególnie pomocne przy napadach objawów grypowych i mogą też być używane do Procedur na Ostre Stany (Rozdział 16).

By zrobić Noni Herbatę, możesz użyć wody źródlanej, wody destylowanej, wody filtrowanej albo czystej wody studziennej. Nie używaj wody chlorowanej ani fluorowanej. Te chemikalia mogą przeszkodzić zdolności ciała do zaabsorbowania terapeutycznych związków Noni.

Gorąca Noni Herbata jest cudownie uspokajająca na zapalenie gardła. Ale jeżeli twoja Noni Herbata stygnie jest jeszcze korzystnie ją wypić. Sprawdź temperaturę Noni Herbaty przed podaniem jej dzieciom, by upewnić się, że nie jest zbyt gorąca.

Na przeziębienie i grypę, pij Herbatę Noni trzy do pięciu Tazy dziennie.

Zobacz też Noni Krople Do Uszu (rozdział 79) i Noni Krople Do Nosa (rozdział 84). Na choroby oskrzeli czy kaszel spróbuj Noni Okład (rozdział 47) na płuca.

40. NONI – NUKU HIVA TONIC

Noni Tonic wzmacnia układ odpornościowy, i pomaga ciału przechodzić stresujące sytuacje.

WEŻ NONI TONIC PRZED POTENCJALNIE STRESUJĄCYMI SYTUACJAMI TAKIMI JAK:

Urodziny, urlop, albo kiedykolwiek planujesz zjeść większe ilości pożywienia, albo więcej słodczy lub cukru, tłuszczu lub rafinowanego pożywienia niż zwykle.

- Wstrząsy domowe, od rodzinnej sprzeczki po rozwód.
- Wydarzenia, które mogą być szczególnie stresujące, takie jak egzaminy, prezentacje, prelekcje czy współzawodnictwo.
- Recital czy inne występy na scenie.
- Operacja.

- Rozpoczęcie szkoły (albo dzień opieki nad małymi dziećmi).
- Podróże, szczególnie zagraniczne.
- Wizyty u lekarza, dentysty lub w biurze adwokata.

JAK BRAĆ NONI TONIC:

Noni Tonic polega na piciu dawek Noni Herbaty trzy albo cztery razy dziennie, raczej na pusty żołądek. Wykonanie Noni Herbaty opisane jest w rozdziale 39.

1. Pij Noni Tonic przed spodziewanym wydarzeniem:

- Zaczynij kilka dni przed jednodniowym wydarzeniem.
- Zaczynij dwa tygodnie przed wydarzeniami szczególnie stresującymi takimi jak operacja.

2. Wypij dawkę Noni Herbaty tuż przed rozpoczęciem wydarzenia lub możliwie jak najszybciej po rozpoczęciu.

3. Po wydarzeniu, kontynuuj branie Noni Tonic aż sprawa ucichnie. Następnie wróć do swojego normalnego dawkowania Noni.

Nadal bierz Noni Tonic podczas trwania stresujących sytuacji, takich jak rozpad małżeństwa albo szczególnie burzliwe dni w pracy.

WIĘCEJ O NONI TONICU:

Kiedy ludzie są pod wpływem stresu, cierpią ich systemy immunologiczne a Noni Herbata może im pomóc.

Noni Herbata jest bardziej pożądana od nie rozcieńczonego soku z owocu Noni ponieważ wzmacnia system immunologiczny na dwa sposoby. Po pierwsze, terapeutyczne związki Noni naturalnie wzmacniają układ odpornościowy (otrzymujesz tę korzyść właśnie przez picie soku owocowego Noni).

Po drugie, Roztwór 1:5 Noni Herbaty aktywuje leczniczą energię Noni, która może ochronić ciało i wzmocnić jego mechanizmy obronne. Nastolatki mogą brać te same dawki co dorośli. Starsze dzieci powinny brać połowę dawki Noni Herbaty według planu zasugerowanego powyżej. Daj młodym dzieciom popić Noni Herbatę kilka razy dziennie.

Jeżeli twoje dzieci odmawiają wypicia Noni Herbaty, spróbuj podawać im ją zimną. Nie dodawaj lodu, który zmienia stosunek Noni i wody. Przeczytaj listę pomysłów na sposoby podawania Noni dzieciom w rozdziale 42. Kiedy przygotowujesz się do operacji, pamiętaj też o piciu Dawki Noni na Urazy (rozdział 21). Jeżeli jesteś poważnie chory i zwykle bierzesz więcej niż trzy albo cztery uncje Noni dziennie, zastąp każdą uncję Noni, którą zwykle bierzesz jedną dawką Noni Herbaty.

41 NONI – NUKU HIVA ŚRODEK ZOBOJĘTNIAJĄCY

Chociaż Noni nie działa w tej sam sposób jak powszechnie przyjęte środki zobojętniające, często ma działanie przynoszące ulgę.

SPRÓBUJ NONI ŚRODKA ZOBOJĘTNIAJĄCEGO NA:

- zgagę
- Niestrawność.
- Problemy z żołądkiem od przejedzenia.
- Także, jeżeli jesteś stosunkowo zdrowy, ale nie przyzwyczajony do pewnego pożywienia takiego jak cukier rafinowany, mięso, czy puszkowe jedzenie o niskiej wartości odżywczej, Noni może pomóc twojemu ciału Przetworzyć to pożywienie po tych szczególnych okazjach, kiedy je jesz.

JAK UŻYWAĆ NONI JAKO ŚRODKA ZOBOJĘTNIAJĄCEGO:

1. Wypij jedną łyżkę stołową Noni po posiłku, albo przed albo gdy powstaną symptomy.
2. Jeżeli nie czujesz się lepiej po kilku minutach, spróbuj ponownie wypić drugą łyżkę stołową.

WIĘCEJ O NONI ŚRODKU ZOBOJĘTNIAJĄCYM:

Efekty picia Noni przed i po posiłku są różne. Noni wypite przed posiłkiem, na pusty żołądek, pomoże złagodzić podstawowy powód problemów z żołądkiem. Branie Noni Środka Zobojętniającego po posiłku, będzie lepiej | działać na symptomy problemów żołądkowych.

W przypadku chronicznej niestrawności, spróbuj Procedurę na Choroby Przewlekłe (rozdział 17), która sugeruje picie trzech uncji Noni dziennie. Weź każdą z tych trzech uncji kilka minut przed każdym posiłkiem. Następnie powoli zjedz posiłek. Jeżeli nadal czujesz dyskomfort, wypij łyżkę stołową albo więcej Noni po posiłku. Może nie

będziesz później już potrzebować nigdy zażywać Noni Środka Zobojętniającego. Branie uncji Noni przed każdym posiłkiem może też pomóc ograniczyć twój apetyt, jeżeli masz tendencję do przejadania się, szczególnie jeżeli pijesz ją ze szklanką wody. Noni Głodówka #2 (rozdział 36) jest innym podejściem dla osób ze skłonnościami do chronicznej niestrawności i zgagi. Zobacz też Nawadnianie Wodą z Noni w rozdziale 29.

42. PODAWANIE NONI – NUKU HIVA DZIECIOM

NIEMOWLĘTA I MAŁE DZIECI:

Zdrowe małe dzieci, i dzieci do wieku około ośmiu - dziewięciu prawdopodobnie nie potrzebują pić soku owocowego Noni codziennie. Mogą nawet opierać się piciu soku, kiedy próbujesz im go podać. Jeżeli są zdrowe, zaufaj wrodzonej inteligencji ich ciała. Zaoferuj im Nom w porach, kiedy Ty pijesz swoje dawki by przyzwyczaić ich do rutyny i stylu życia, który oferuje sok owocowy Noni. Jeżeli odmawiają picia, przynajmniej pozwól im zobaczyć, że bierzesz Noni codziennie.

Czasami, możesz nalegać, aby twoje dzieci brały Noni. Na przykład, kiedy zaczynają chorować, Albo jako środek tonizujący by wzmocnić ich układ odpornościowy przed wakacjami, przed urlopem, przed rozpoczęciem szkoły, albo gdy zjedli coś bardzo słodkiego. Kilka twórczych sposobów by uczynić Noni bardziej nęcącym dla dzieci jest umieszczonych w spisie poniżej.

Dzieci, kiedy zachorują albo się zrzną będą czuły specyficzną potrzebę do Noni i będą je brać chętnie i z zapalem,

W tym przypadku daj im tyle soku owocowego Noni ile będą chciały wypić, ale w granicach rozsądku.

Swobodnie używaj zastosowań zewnętrznych. Jedna dawka może być wszystkim, czego będą potrzebować, aby ulżyć stosunkowo łagodnym chorobom.

Dzieci poważnie chore mogą wykonywać Procedury na Poważne Choroby (rozdziały 18 i 19) albo Na Stany Zagrożające Życiu (rozdział 20). Daj małym dzieciom ćwierć każdej dawki sugerowanej dla dorosłych. Starsze dzieci mogą wziąć połowę każdej z tych dawek. Ale dawaj im więcej, jeżeli są chętne i pałą się do picia tego soku.

Picie soku owocowego Noni może zmiękczyć stolce dziecka. Ale może pomóc, jeżeli dziecko bierze antybiotyki, które często powodują zaparcia. Będziesz musiał rozważyć tymczasową niewygodę luźnych stolców z dużymi korzyściami, które dziecko otrzyma od brania Noni.

TWÓRCZE POMYSŁY PODAWANIA NONI DZIECIOM.

- Wymieszaj Noni z innym soki owocowym.
- Zrób domowej roboty mrożony musujący napój z soki owocowym Noni wymieszanym z innymi sokami owocowymi.
- Wymieszaj Noni z soki jabłkowym, serkiem wiejskim albo innymi ulubionymi pokarmami. ,
- Podawaj Noni niemowlętom zakraplaczem, albo dodaj do ich butelek.
- Spróbuj dawać Norii dzieciom w czasie, kiedy biorą kąpiel. Może to być w formie zabawy a jeżeli trochę Nom się rozleje, ich ubranie się nie poplamie.
- Niech dzieci piją swoje Noni przez słomkę.
- Daj dzieciom Noni w barwnym pojemniku, który nie jest zwykle używany do picia, takim jak dziecienny kubek „niekapek”.
- Niech dzieci wybiorą specjalną filiżankę z twojego kredensu, albo kup specjalny kubek w sklepie, który będzie używany tylko do picia Noni.
- Zagraj udawaną grę z twoim dzieckiem. Zbuduj gniazdo z papierów i ręczników. Udawajcie, że twoje dziecko jest pisklęciem a ty jesteś jego ptasim ojcem albo matką. Co pisklęta jedzą? Oczywiście robaki! Udawaj, że dajesz twojemu pisklęciu robaka, używając zakraplacza napełnionego soki owocowym Noni. Robaki smakują wstrętnie, ale pisklęta je kochają. Pokaż twojemu dziecku jak pisklęta nachylają głowy w tył i otwierają usta, aby ich rodzice wkładali do nich pożywienie. Gdy pisklę je robaka, ona czochra ich małe skrzydła a on otwiera usta po więcej (wichrzenie jego "skrzydeł" może oderwać twoje dziecko od smaku Noni).
- Niech piją Noni prosto z butelki. Chociaż nie będziesz wiedzieć dokładnie ile piją, inteligencja ich ciała prawdopodobnie zainspiruje ich by wziąć tyle ile potrzebują.
- Pomaga, jeżeli twoje dzieci wiedzą, że mogą wypić Noni kiedykolwiek tego chcą.
- Jeżeli twoje dziecko ma wystarczający wiek, wyjaśnij jak Noni może mu pomóc. Udziel wyjaśnień, że sok owocowy Noni może pomóc ich ciałom walczyć z zarazkami. Ze może im pomóc być silnymi i zdrowymi lub że.

mogą wcześniej poczuć się lepiej.

-Uklęknij, złóż ręce i poproś. (Oczywiście w żartach!)

-Jeżeli dziecko kategorycznie odmawia wypicia soku owocowego Noni, możesz zastosować Brzuszną Terapię Noni (rozdział 76,77) zamiast picia. W razie konieczności, możesz to zrobić w nocy, podczas gdy dziecko śpi. Możesz to też stosować za każdym razem, gdy przewijasz dziecko.

-Niech picie soku owocowego Noni stanie się naturalną częścią rozkładu dnia twojej rodziny. Często używaj zewnętrznych i wewnętrznych zastosowań Noni. Niech Noni będzie jedną z pierwszych rzeczy, która przyjdzie na myśl, kiedy chcesz użyć domowe leki.

DZIECI W WIEKU SZKOLNYM i NASTOLATKI:

Kiedy dzieci stają się młodzieżą, mogą korzystać z codziennych dawek soku owocowego Noni. Może on im pomóc łagodnie przejść przez zmiany, które dzieją się w ich ciałach.

Jeżeli wiek dojrzewania nie zmusza ich do picia Noni, będą bardziej skłonni aby go brać. Dotychczas mogli obserwować, co Noni robi dla ich rodziców a teraz mogą spróbować go sami. Niech wiedzą, że sok jest dla nich dostępny.

Powiedz im, że Noni może być stosowane wewnętrznie i zewnętrznie w celu pomocy na niektóre choroby, które są szczególnie dla wieku dojrzewania. Na przykład, Noni może pomóc czyścić skórę, stabilizować huśtawki nastrojów, łatwo łagodzić bóle, poprawić wyniki sportowe, czy skrócić czas dochodzenia do zdrowia po urazach sportowych. Dorastająca młodzież może wykonywać takie same procedury i brać te same dawki co dorośli. Ci którzy ważą poniżej 50kg mogą brać połowę sugerowanych dawek.

43. DAWKA ZAPOBIEGAWCZA PODCZAS DNI CHOROBY

Ta dawka jest dla całej rodziny. Weź ją dodatkowo do twoich regularnych codziennych dawek Noni.

SPRÓBUJ DAWKĘ ZAPOBIEGAWCZĄ NONI PODCZAS DNI CHOROBY KIEDY:

-Ktoś w twojej rodzinie był lub jest narażony na zakaźną chorobę.

-Ktoś w twojej rodzinie wykazuje pierwsze oznaki albo symptomy grypy albo innej ostrej choroby.

-Twoje dzieci wydają się bardziej zmęczone i cherlawe niż zwykle. (Może to oznaczać osłabienie lub napięcie układu odpornościowego, co jest wstępem do choroby).

-Wyczuwasz, że ktoś w twojej rodzinie może "przechodzić przez coś". Nie masz na to jakiegoś fizycznego dowodu popierającego to podejrzenie, ale rodzice powinni zaufać swojej intuicji. Właśnie w tym przypadku wypicie dodatkowej dawki Noni może tylko pomóc.

JAK UŻYĆ NONI BY ZAPOBIEC CHORYM DNIOM:

1. Natychmiast daj Dawkę Zapobiegawczą Podczas Dni Choroby członkowi rodziny, który wykazuje oznaki choroby. Też podaj ją pozostałym członkom rodziny. Najlepiej jak ta dawka jest wypita jednym haustem (rozdział 8).

2. Tego samego dnia, członkowie rodziny powinni wziąć drugą taką dawkę.

3. Następnie przez kilka dni, albo zanim wszyscy domownicy będą czuć się lepiej, niech codziennie całą rodziną bierze dwie lub trzy Dawkę Zapobiegawczą Podczas Dni Choroby dziennie.

ILE WYNOSI DAWKA ZAPOBIEGAWCZA PODCZAS DNI CHOROBY?

- Dla dorosłych i nastolatków, dwie uncje.
- Dla młodzieży, jedna albo dwie uncje.
- Dla dzieci, jedna uncja.
- Dla małych i średnich dzieci, połowa uncji (albo jedna łyżka stołowa).

WIĘCEJ O UŻYWANIU DAWKI ZAPOBIEGAWCZEJ PODCZAS DNI CHOROBY:

Wsparcie odporności oraz przeciw bakteryjne, przeciwwirusowe i przeciw grzybicze właściwości, które Noni może dostarczyć, powinny wzmocnić układ odpornościowy każdemu członkowi rodziny by zapobiec infekcji zanim

obejmie całą rodzinę. Powinny też złagodzić przebieg potencjalnej choroby. Czasami dzieci, które są osłabione albo walczą z chorobą intuicyjnie wiedzą, że Noni może im pomóc i będą prosić o więcej. Możesz spokojnie dać im tyle ile chcą, oczywiście w pewnych granicach (być może pół szklanki na dawkę). Kiedy choroba przejdzie, powinni jednak wrócić do swojej zwykłej Dawki Podtrzymującej (rozdział 13) Dawka Zapobiegawcza Podczas Dni Choroby powinna być brana dodatkowo do twoich regularnych codziennych dawek Noni.

44. PODAWANIE NONI – NUKU HIVA KOTOM I PSOM

Poniższe wskazówki podawania soku owocowego Noni kotom i psom nie są zasugerowane by zastąpić wskazówki weterynarza. Użyj ich dodatkowo do terapii, którą sugeruje weterynarz.

Zwierzęta domowe mogą skorzystać z terapeutycznych związków Noni w ten sam sposób, co ludzie. Generalnie, efekty Noni w ich ciałach będą takie same jak efekty w naszych ciałach. Ponieważ w wielkość ich ciała jest dużo mniejsza, dawkowanie w zależności od potrzeby powinno być odpowiednio dostosowane. Zdrowe młode koty i psy prawdopodobnie nie potrzebują Dawki Podtrzymującej, ale jeżeli przyzwyczaisz ich do Noni już jak będą kociętami i szczeniętami, będą chętniej brać Noni, kiedy będzie tego wymagał ich stan zdrowia. Zdecydowanie rozważ podawanie starszym zwierzętom domowym podawanie Dawki Podtrzymującej. Zwierzęta często ukrywają swoje bóle i dolegliwości, ale jeżeli oni próbują nam zakomunikować jak się czują, możemy wyczuć, co oni nam próbują przekazać. Podtrzymująca Dawka Noni może złagodzić mniejsze symptomy, wzmocnić ich układ odpornościowy i pomóc zapobiec chorobie.

WSKAZÓWKI DO PODAWANIA NONI KOTOM:

Dawka Podtrzymująca dla kotów może wynosić połowę do jednej łyżeczki do herbaty Noni dziennie. Dodaj tę ilość do pokarmu twojego kota. W razie konieczności, zacznij od jednej ósmej łyżeczki do herbaty i stopniowo powiększaj dawkę, aby twój kot przyzwyczaił się do Noni. Jeżeli zwykle podajesz twojemu kotu suchą żywność, spróbuj podać dawkę Noni w płynnym pożywieniu a on to polubi.

Jeżeli twój kot staje się chory, ale jeszcze je, zwiększaj codzienną dawkę Noni, wlewając ją do jego pożywienia. Jeżeli nie może jeść, odmawia większych dawek w swoim pokarmie, albo potrzebuje wziąć Noni na pusty żołądek by otrzymać pełny skutek terapeutycznych związków Noni, będziesz musiał wstrzyknąć dawkę tyłu jego pyska. By to wykonać będziesz potrzebował zakraplacza albo małej plastikowej strzykawki. Plastikowe strzykawki możesz znaleźć ulubionych sklepach zoologicznych. One są typowo używane do wstrzykiwania pokarmu małym zwierzętom i małym papugom.

Twój kot może woleć Noni o temperaturze pokojowej, więc utrzymuj dawkę poza lodówką. Dzień poza lodówką nie popsuje soku.

Podawanie Noni kotom zakraplaczem albo strzykawką może wymagać pewnej praktyki. Przechyl głowę kota ku górze i łagodnie podważ jego zęby przed wstrzyknięciem Noni do jego gardła. By pomóc mu połknąć Noni, pobudź jego przętył pocierając palcem szyję na wysokości gardła z góry na dół palcem.

Niektóre koty nie będą mieć nic przeciwko wstrzykiwaniu Noni do pyska. Niektóre tego nie zaakceptują. Jeżeli twój kot jest jeszcze dość silny by się wykapać poniżej podajemy inny sposób podania mu Noni.

1. Napełnij czysty zakraplacz albo plastikowa strzykawkę dawką soku owocowego Noni.
Opcjonalnie: Trzymaj strzykawkę w misce albo zatop w gorącej wodzie, aby rozgrzać sok. Dla większości kotów prawdopodobnie nie ma znaczenia czy rozgrzejesz ich Noni czy nie. Te, które są bardzo chore mogą to docenić.
2. Podczas głaskania kota jedną ręką, trzymaj strzykawkę w drugiej. Powoli nalej sok na jego futro, blisko nasady jego ogona, albo na jego tylnej nodze. Te obszary powinny być stosunkowo łatwe dla kota by je sięgnął. Rozetrzyj sok po futrze tak, aby nie spłynął.
3. Kot zliże sok, dzięki temu go spożywa. Jeżeli twój kot ma długie włosy, wy szczotkuj je zanim zastosujesz Noni. W ten sposób będzie mniej prawdopodobne, że połknie włosy kiedy będzie zmywał Noni.

DAWKI WYTICZNE DLA KOTÓW:

- Na zranienia, zastosuj Noni bezpośrednio na ranę. Podaj też kotu jedną łyżkę stołową Noni dwa albo trzy dziennie. Zastosuj sok na futro albo wstrzyknij go bezpośrednio do pyska.
- Na choroby przewlekłe, spróbuj jedną albo dwie łyżeczki do herbaty Noni, dwa albo trzy razy dziennie.
- Na stany poważne albo zagrażające życiu, spróbuj podawanie dwóch łyżeczek do herbaty, cztery do ośmiu razy na

dzień. Kiedy koty są chore, lepiej umieścić Noni bezpośrednio w pysku zakraplaczem albo plastikową strzykawką. Kiedy zaczną się sprzeciwiać, będziesz wiedzieć, że czują się lepiej.

36. Na urazy, i przed oraz po operacji, podaj dawkę równą jednej uncji. Pomoże to w szybszym powrocie do zdrowia. Gdy stan się będzie poprawiać, możesz też podawać jedną łyżeczkę do herbaty, co kilka godzin.

37. Kontynuuj terapię Noni stan się poprawi, po czym możesz zmniejszyć albo przerwać dawkowanie.

| Dawka jednej uncji może czasami być wszystkim, co będzie potrzebne na stosunkowo łagodniejsze choroby.

38. Dawka Podtrzymania dla Kotów wynosi połowę do jednej łyżeczki do herbaty dziennie.

Dawki dla zwierząt są zwykle mierzone w ml (CCs). Dlatego twoja plastikowa strzykawka może mieć podziałkę tylko w mililitrach (CCs). Poniżej podaję ekwiwalenty:
Jedna łyżeczka do herbaty = 5 ml (CCs)
Jedna łyżka stołowa = 15 ml (CCs).
Jedna uncja - 30 ml (CCs).

WSKAZÓWKI DO PODAWANIA NONI PSOM:

Możesz podać swojemu psu Dawkę Podtrzymującą w jego pokarmie i on prawdopodobnie nawet tego nie zauważy. Ale kiedy używasz Noni by poprawić jego stan zdrowia, lepiej podać Noni na pusty żołądek albo tylko z wodą. Przed wypróbowaniem twórczych sposobów podawania soku owocowego Noni twojemu psu, wlej dawkę do jego pustej miski i zobacz czy to wychłepcze. (Nie szkodzi spróbować.) Jeżeli nie, spróbuj dolewać Noni do miski wraz z ilością wody, którą on naraz wypija. Najlepiej wykonać to, kiedy jest spragniony. Jeżeli, ten sposób również nie zadziała, będziesz musiał wstrzyknąć Noni bezpośrednio do jego pyska używając plastikowej strzykawki. Oto w jaki sposób tego dokonać:

Napełnij dużą plastikową strzykawkę taką ilością soku owocowego Noni, jaką chcesz mu podać. Duże plastikowe strzykawki, które mogą zmieścić dwie uncje płynu, nabędziesz ulubionych sklepach zoologicznych, które specjalizują się w papugach. Takie duże strzykawki są używane do podawania pokarmu małym arom. Niech pies siądzie.

Usadów się obok prawej łapy (przyjmując, że jesteś praworęczny). Stój albo uklęknij, zależnie od wielkości psa. Trzymaj strzykawkę w prawej ręce. Pokaż mu strzykawkę i niech ją powącha. Kilka razy go pogłaszcz i pochwal.

1. Przelóż lewą rękę pod łapą twojego psa i podstaw ją pod jego podbródek. Łagodnie podnieś jego podbródek, i niech on patrzy w górę. Może on w ten sposób np. odpowiedzieć na pocałowanie ciebie.
2. Wstaw koniec strzykawki w tylny róg jego policzka, albo z lewej, albo z prawej strony jego pyska, gdzie będzie Ci wygodniej. Koniec strzykawki powinien być skierowany w dół, między wnętrze jego policzka a zęby. Trzymaj lewą rękę pod jego dolną szczęką, łagodnie utrzymując jego podbródek skierowany ku górze. Nie musisz otwierać jego pyska jak będziesz wstrzykiwać Noni z wewnętrznej strony policzka a nie między jego zęby.
3. Wstrzykuj sok na wewnętrzną stronę jego policzka w takim tempie, aby go wypił. On użyje języka by wychłptać sok. Sztuka polega na utrzymywaniu jego nosa skierowanego ku górze, trzymaniu strzykawki skierowanej w dół i szybkości działania. Uspokajaj go mówiąc cały czas do niego i patrząc łagodnie w jego oczy. Miej cierpliwość i chwal go. Prędzej czy później, będziesz mógł podawać mu sok owocowy Noni bez rozlewania kropli ewentualnie jednej albo dwóch.

DAWKI WYTICZNE DLA PSÓW:

Oceń stan swojego psa tak jakbyś oceniał swój własny i wybierz którąś z doustnych zastosowań z tej książki. Może będziesz potrzebował zmodyfikować procedurę by dopasować do niego i niektóre nie będą działać dla zwierząt domowych. (Czy możesz wyobrazić sobie twojego psa płuczącego sobie soki Noni gardło?).

Spróbuj też wewnętrznych i zewnętrznych zastosowań Noni, które będą odpowiednie dla stanu twojego psa.

- Psy, które ważą ponad 50 kg mogą otrzymać te same dawki, stosownie do tych samych procedur, jak dorośli ludzie.
- Daj średniemu rozmiarami psu tę samą ilość, jaką dałbyś dzieciom.
- Małe psy mogą otrzymać te same ilości, jakie zalecane są kotom.

45 PODAWANIE NONI – NUKU HIVA KONIOM

Dla koni i kucyków, od zwierząt domowych/gospodarczych do koni wyścigowych.

KIEDY PODAWAĆ NONI KONIOM:

- By poprawić ich wyniki.
- By poprawić ich zdrowie i ogólny stan.
- By przygotować je na pokazy i wyścigi,
- By przyspieszyć wyzdrowienie z choroby i ran.

JAK PODAWAĆ NONI KONIOM:

Noni może być podawane koniom zarówno doustnie jak i zewnętrznie.

- Kiedy podajesz Noni doustnie, najlepiej podać sok bez pożywienia, co też jest najlepsze dla ludzi. Napełnij plastikową strzykawkę ilością Noni, którą pragniesz podać. Wstaw koniec strzykawki do rogu pyska konia jakbyś podawał pastę wormer. i wstrzyknij Noni.
- Drugą z kolei metodą jest zaoferowanie Noni w małej misce. Jednak, jeżeli koń młaska wargami i językiem podczas picia Noni, może rozchlapywać Noni we wszystkich kierunkach. Może to okazać się być brudzące i marnotrawne.
- Jeżeli twój koń nie potrafi wypić Noni łagodnie z miski, będziesz musiał dodać Noni do ziarna. Albo spróbuj wymieszać Noni z melasą.

ILE NONI PODAWAĆ KONIOM:

Jeżeli twój koń jest zdrowy, zacznij od jednej albo dwóch uncji Noni codziennie. Po tygodniu, jeżeli zacząłeś od jednej uncji powiększ dawkę do dwóch uncji dziennie jako podtrzymującą. Zauważysz, że twój koń dostaje za dużo Noni kiedy jego stolce staną się luźne albo jego energia i chęć do życia staną się większe niż możesz zapanować. Wtedy zmniejsz codzienną dawkę do jednej uncji. Możesz nawet przestać dawać mu Noni przez dzień albo dwa. Konie wyścigowe i treningowe mogą potrzebować cztery do sześciu uncji Noni dziennie. Kiedy leczysz chorobę albo rany, zacznij od dawki dwóch uncji. Podaj następne dwie uncje kilka godzin później. Obserwuj uważnie zachowanie twojego konia i odpowiednio dostosowuj ilość Noni. Na przykład, jeżeli czuje się lepiej, kontynuuj podawanie jej dwukrotnie dawek dwóch uncji Noni codziennie aż będzie miał luźne stolce albo będzie miał zbyt dużo werwy. Jeżeli on jest zraniony i potrzebuje odpocząć, ale przez Noni jest zbyt żywy, zredukuj dawki doustne i skup się na zastosowaniach zewnętrznych.

Jeżeli jego stan nie wygląda na to żeby się poprawiał, albo poprawia się powoli, nadal podawaj dawki dwóch uncji co kilka godzin.

1 uncja = 2 łyżki stołowe=30 cc=30 ml
2 uncje = 4 łyżki stołowe=60 cc=60 ml

OTO KILKA IDEI ZEWNĘTRZNYCH ZASTOSOWAŃ NONI DLA KONI:

- Wymieszaj równe części soku owocowego Noni i płynu do skóry. Dodaj trochę oleju z nasion Noni (Noni Seed Oil) jeżeli go posiadasz. Wmasuj do obszaru. Może to szczególnie pomóc na napięte, sztywne albo przemęczone pracą mięśnie.
- Wymieszaj Noni z ulubionym płynem do wcierania, i używaj tak, jak zwykły płyn do wcierania.
- Spróbuj Okładu z Nom Glinki (rozdział 52). Nom Glinka może przyspieszyć zdrowienie, wyciągnąć toksyny i znormalizować komórki. Spróbuj tego na obrzmienia, zwichnięcia i wewnętrzne obrażenia.
- Zastosuj sok owocowy Noni bezpośrednio na otwarte rany.
- Zmocz tkaninę w soku owocowym Noni i zawiń ją dookoła części nogi koma wymagającej leczenia. Na stosunkowo duże obszary, albo jeśli chcesz trochę ekonomiczniej korzystać z soku, użyj mieszanek różnych części Noni i wody.

WIĘCEJ O PODAWANIU NONI KONIOM:

Jeżeli uwzględnić fakt, że przeciętny koń waży około 500 do 700 kg, czyli prawie dziesięć więcej niż większość dorosłych ludzi, mógłbyś pomyśleć, że konie potrzebują około dziesięciokrotnie więcej Noni. Ale tak nie jest. Faktem jest, że konie wydają się lepiej odpowiadać na Noni niż większość ludzi. Może tak być, ponieważ konie są naturalnie wrażliwymi stworzeniami. Faktycznie, za duże dawki Noni mogą uczynić, że konie będą czuły się zbyt dobrze, co może spowodować problemy z poradzeniem sobie z nimi.

CZEŚĆ 2

ZASTOSOWANIA ZEWNĘTRZNE

Zastosowania zewnętrzne Noni są zaskakująco wszechstronne. Używane są nie tylko na problemy skórne, ale także by pomóc ciału zagoić się, naprawić i odtruć organy i komórki wewnątrz ciała. Noni może to zrobić z powodu jego niezwyklej zdolności przedostawania się przez skórę, i pozwalania komórkom przenosić terapeutyczne związki Noni do obszarów, które ich potrzebują.

Picie soku owocowego Noni wzmacnia efekty zewnętrznych zastosowań Noni, więc zawsze dobrą ideą jest łączenie obu sposobów stosowania. Z Części 1 z tej książki wybierz procedurę picia Noni, która najlepiej odpowiada twojemu stanowi. Następnie wybierz zastosowanie zewnętrzne z Części 2, które poprze twój leczniczy proces.

Albo podejdź do tego w drugi sposób, opierając się na zasadzie, że zewnętrzne zastosowania Noni kierują do lezonego organu związki Noni brane doustnie. Po prostu stosuj Noni zewnętrznie na miejsca, do których chcesz, żeby doszły terapeutyczne związki brane doustnie. Daje Ci to trochę kontroli nad miejscami, w których chcesz żeby Noni pracowało.

Czytając tą Cześć, możesz zauważyć, że na niektóre dolegliwości opisanych jest kilka różnych zastosowań. Spróbuj je wszystkie - prawdopodobnie jeden będzie pracować najlepiej i najbardziej będzie pasować do twojego stylu życia. Kiedy próbujesz zewnętrzne zastosowanie Noni, użyj go trzykrotnie, zanim stwierdzisz czy dobrze dla Ciebie pracuje.

W niektórych z zewnętrznych zastosowań z tej Części zastosowane są specjalne mieszanki które nazywam "Roztworami". (Więcej o Roztworach Noni przeczytasz we wstępie do Części 1).

Zastosowania zewnętrzne są też odpowiednie wtedy, kiedy ludzie nie są zdolni do picia Noni albo, kiedy - jak w wypadku niektórych dzieci - po prostu nie chcą go pić.

46.NONI – NUKU HIVA KOMPRES

Umieść Noni Kompres bezpośrednio na skórze by pomóc na choroby wewnątrz ciała. Stosuj go w temperaturze pokojowej albo z dodatkiem lodu.

UŻYJ NONI KOMPRESU NA:

- | | |
|--|----------------------------------|
| -Kontuzje sportowe. | -zespół cieśni nadgarstka |
| -Uszkodzenia i choroby kości i stawów. | -bolesne obszary |
| -Uszkodzenia i choroby wymagające zimnych zastosowań leczniczych | -zwichnięcia |
| -Opuchlizny i zapalenia. | -Wargi sromowe matki po porodzie |
| -By przyspieszyć gojenie się miejsc po przebytej operacji. | -guzy |
| -I w celu wzmocnienia stawów by zapobiec szkodom. | |

JAK ZROBIĆ i STOSOWAĆ NONI KOMPRES:

1. Wybierz kompres tak duży, by pokryć obszar leczenia. (Przeczytaj więcej o podkładkach kompresów na końcu tego rozdziału).
2. Odnieś się do Tabeli z końca rozdziału, by wybrać ilość Noni, którą będziesz potrzebować na dany rozmiar kompresu, który wybrałeś. Wlej tę ilość Noni do miski.
3. Włóż kompres do miski i łagodnie go naciśnij by pomóc mu wchłonąć cały sok Noni. Strona, która wchłonęła płyn będzie mieć na sobie warstwę papki.
4. Kiedy usuwasz podkładkę z miski, wytrzyj resztę papki, która pozostaje w misce używając strony kompresu na której jest papka.
5. Połóż mokry kompres na obszarze leczenia. Strona z papką powinna dotykać skórę. Kompres będzie zimny.
6. Opcjonalnie: Przykryj Kompres folią plastikową i starym ręcznikiem by ochronić odzież przed poplamieniem sokiem Noni, który może kapać. Folia plastikowa też utrzyma wilgotność i ciepło kompresu.

WIĘCEJ O NONI KOMPRESIE:

Utrzymuj Kompres na leczonym miejscu przynajmniej przez pół godziny. Stosuj Kompres raz lub dwa razy dziennie (albo każdego wieczoru przed snem), aż stan się poprawi. Jeżeli wskazany jest zimny kompres, na przykład w przypadku zwichnięcia, zawiń worek z lodem w cienki ręcznik i umieść na Kompresie. Jeżeli chcesz ruszać się podczas noszenia Kompresu, zabezpiecz go na ciele. Użyj takiego materiału, o którym uważasz, że będzie najlepszy dla tego obszaru. Na przykład, spróbuj użyć bandażu z gazy, ręcznika albo chustki n szyję. Nie zawiązuj Kompresu zbyt ciasno.

Jeżeli potrzebujesz podgrzanego zastosowania, spróbuj Noni Okładu opisanego w następnym rozdziale. Ciepło i stosowane przy aplikacjach zewnętrznych pomaga terapeutycznym związkom Noni absorbować się do ciała i nie jest sugerowane dla Noni Kompresów. Kompresy składają się z nie rozcieńczonego Noni, zawierającego stosunkowo wysoką koncentrację związków leczniczych. Ciepło może spowodować zbyt szybkie wejście do ciała zbyt dużej ilości terapeutycznych związków, co może podrażnić skórę i zainicjować Wypuszczenie toksyn. Może to spowodować wysypkę albo reakcję oczyszczającą (zobacz Dodatek C). Jeżeli po używaniu Noni Kompresu | zaczyna się pojawiać wysypka skórna albo krosty, pij więcej filtrowanej wody do picia filtrowana by bardziej pomóc nerkom wypuścić toksyny.

Jeżeli po prostu chciałbyś rozgrzać Noni Kompres by zrobić go bardziej wygodnym, zobacz Sposoby . Rozgrzewania Noni w Dodatku B.

O PODKŁADKACH DO KOMPRESÓW (i OKŁADÓW):

Można używać kilku rodzajów podkładek:

- Kompresy z gazy mają wygodne rozmiary i są sterylne, co jest ważne jeżeli skóra którą chcemy leczyć jest zraniona. Nie rozwijaj podkładek z gazy by pokryć większy obszar. Podkładka powinna mieć grubość kilku warstw by utrzymać wystarczającą ilość Noni. W razie potrzeby użyj dwóch podkładek jedna na drugiej.
- Papierowe ręczniki mogą też być użyte jako doskonałe podkłady do kompresu. Są ekonomiczniejsze niż podkłady z gazy i są bardziej dostępne. Papierowe ręczniki należy złożyć dwa razy na pół, aby miały grubość czterech warstw.
- Możesz użyć gazy , ale musi być złożona kilka razy i może być niewygodna do robienia kompresów,
- By wykonać kompres z tradycyjnej gazy, rozwiń ją a następnie złóż kilka razy do odpowiedniego rozmiaru i grubości.
- Do pokrywania stosunkowo dużych obszarów można użyć papierowych serwetek.

WYTYCZNE DO ILOŚCI PŁYNU UŻYWANEGO NA RÓŻNE WIELKOŚCI KOMPRESÓW I OKŁADÓW:	
Jeden kompres (okład) 2" x 2" (5cm x 5cm)	Półowa łyżki stołowej płynu
Jeden kompres (okład) 4" x 4" (10cm x 10cm)	Jedna łyżka stołowa płynu
Jeden ręcznik papierowy złożony na cztery	Jedna łyżka stołowa płynu
Trzy serwetki papierowe złożone razem	Jedna uncja płynu
Uwaga: Te ilości można zmieniać zależnie od grubości i absorpcji używanego materiału.	

47. NONI – NUKU HIVA OKŁAD

Zrób Noni Okłady z mieszanki soku owocowego Noni z filtrowaną wodą do picia. Stosuj Noni Okłady w temperaturze pokojowej albo podgrzane.

UŻYJ NONI OKŁAD NA:

- Dolegliwości związane z wewnętrznymi organami
- Astmę, zapalenie oskrzeli, i inne dolegliwości płuc.
- Gruczolistość (Endometrioza).
- Dolegliwości wątroby.
- Skurcze miesiączkowe.
- Stare rany, które się całkowicie nie zagoiły (ciepło oraz efekt przenikania Noni Okładu doprowadzają terapeutyczne związki Noni do komórek, które ich potrzebują).
- Zbyt słabo albo nieprawidłowo funkcjonujące organy
- Dolegliwości wymagające podgrzanego zastosowania
- Cukrzycę (umieszczamy wtedy okład na trzustkę)
- Problemy z nerkami i nadnerczem.
- Zapalenie gruczołu piersiowego (Mastitis).
- Bolesne obszary.

JAK ZROBIĆ NONI OKŁAD:

1. Wybierz okład wystarczająco duży, aby pokryć obszar leczenia. (Przeczytaj o podkładkach okładów w poprzednim rozdziale).
2. Znajdź w tabeli informacyjnej na końcu poprzedniego rozdziału ilość płynu, którą będziesz potrzebować dla podkładki okładu o rozmiarze, jaki wybrałeś. Połową tej ilości będzie Noni połową filtrowana woda do picia.
3. Wlej do miski ilość soku owocowego Noni, którą będziesz potrzebować. Odmierz taką samą ilość filtrowanej wody do picia.
4. Obracaj miską tak, aby wprowadzić Noni w ruch obrotowy. Kontynuując obracanie, wlewaj wodę do Noni i stałym, nieprzerwanym strumieniem. Obracaj miską jeszcze przez kilka sekund, aby zmieszać płyny razem, Wykonałeś Noni Roztwór 1:1.

JAK STOSOWAĆ NONI OKŁAD:

1. Umieść podkładkę okładu w Roztworze 1:1 i łagodnie naciskaj na podkładkę tak, aby pomóc jej wchłonąć cały płyn.
2. Kiedy usuwasz podkładkę z miski, wytrzyj całą papkę, która zostaje w misce używając strony podkładki z papką.
3. Połóż mokrą podkładkę na obszarze leczenia. Strona z papką powinna dotykać skórę.
Opcjonalnie: Przykryj Okład folią plastikową i starym ręcznikiem by ochronić odzież przed poplamieniem sokiem Noni, który może kapać. Folia plastikowa też utrzyma wilgotność i ciepło Okładu.

WIĘCEJ O NONI OKŁADACH:

Utrzymuj Okład na miejscu przynajmniej przez pół godziny albo całą noc. Zastosuj Okład raz lub dwa razy I dziennie (albo każdego wieczora przed spaniem), aż stan się poprawi.

Okłady mogą być stosowane gorąco by pomóc terapeutycznym związkom Noni zaabsorbować się do ciała. Zobacz i na końcu tego Rozdziału "Sposoby Ogrzewania Noni Okładów".

Jeżeli chcesz poruszać się podczas noszenia Okładu, zabezpiecz Okład na ciele. Użyj materiału który będzie ; najlepszy na dany obszar. Spróbuj użyć bandażu z gazy, ręcznika albo chustki na szyję itp. Nie zaciskaj Okładu zbyt ciasno.

Okłady noni zawierają Roztwór 1:1. Ten Roztwór jest wykonany z równych ilości soku owocowego Noni i wody, połączonych w specjalny sposób, aktywujący leczniczą energię Noni. Ta energia lecznicza jest dodana do korzyści | terapeutycznych związków Noni. W tym przypadku, dodana woda dostarcza też ścieżki związkom Noni by przeniknąć ciało.

Wykonując Noni Okłady używaj tylko wody destylowanej, wody źródlanej, oczyszczonej wody wodociągowej albo nie uzdatnianej wody studziennej. Chlor, fluor, i inne chemikalia, którymi tradycyjnie uzdatnia się wodę wodociągową mogą przeszkodzić zdolności ciała do absorbowania i używania terapeutycznych związków Noni.

CZYM SIĘ RÓŻNIĄ NONI KOMPRESY I OKŁADY:

- Kompresy są wykonywane tylko z soku owocowego Noni. Okłady zawierają równe części Noni i wody.
- Kompresy mają większą tendencję do wyciągania toksyn. Jest to naturalny efekt zewnętrznego stosowania nie | rozpuszczonego soku owocowego Noni. Okłady są wykonane z roztworu Noni, który używa energii leczniczych Noni. W formie okładu, roztwór ten powoduje, że terapeutyczne związki Noni docierają do głębszych rejonów ciała.
- Kompresy są preferowane na dolegliwości stawów i kości. Terapeutyczne energie nie rozpuszczonego Noni mają powinowactwo ze strukturalnymi komponentami ciała, włącznie ze stawami i kośćmi na poziomie makro, i cząsteczkami białka na poziomie mikro. Okłady są preferowane na choroby organów, ponieważ lecznicza energia Roztworu 1:1 zachęca komórki i organy do oddziaływania wzajemnie na siebie w bardziej zdrowy sposób między sobą, z ich miejscowym środowiskiem, jak również z resztą ciała.
- Kompresy są stosowane w temperaturze pokojowej albo oziębiane z lodem. Ciało może nie być w stanie utrzymać w równowadze przyspieszonej detoksykacji, którą podgrzany kompres mógłby wyprodukować. Okłady mogą być stosowane przy temperaturze pokojowej albo podgrzane. Ciepło uzupełnia efekt przenikania Roztworu 1:1. Oziębione nie dawałyby takiego efektu.

JAKIE SĄ PODOBIENSTWA KOMPRESÓW i OKŁADÓW:

- Oba mogą być używane dla bóle.
- Oba mogą przyspieszyć proces gojenia się i poprawić elastyczność i krążenie w obszarze leczenia.
- Oba zmiękczają skórę, na której są umieszczane.
- Oba mogą być umieszczane na obszarach gdzie skóra była rozcięta, podrapana, albo posiniaczona, albo na której jest wysypka czy inna dolegliwość skóry, ale żaden z nich nie jest specjalnie przeznaczony na choroby skóry. Na dolegliwości skóry stosuj Noni jako Środka Ściągającego i Płynu po goleniu (rozdział 50), Noni Rash Plaster wg

rozdziału 72 albo Noni Topical Splash wg rozdziału 75.

CZY POWINIENEM UŻYĆ NOM KOMPRESU CZY OKŁADU?

Jeżeli nie jesteś pewny, który z nich użyć, odpowiedz sobie na pytanie:

- Czy obszarem docelowym są kości, stawy, mięśnie albo wiązadła? Jeżeli tak, użyj Kompresu.
- Czy obszarem docelowym jest tkanka miękka albo organ wewnętrzny? Jeżeli tak, użyj Okładu.
- Czy korzystnym dla docelowego organu byłoby zastosowanie zimna? Jeżeli tak, użyj Kompresu.
- Czy obszar poczułby się lepiej jakby był rozgrzany? Jeżeli tak, użyj Okładu.
- Czy dolegliwość w obszarze docelowym powoduje toksyczność, opuchliznę, albo ropę? Jeżeli tak, użyj Kompresu.

SPOSOBY OGRZEWANIA NOM OKŁADÓW:

METODA #1

Wykonuj Noni i Okład według instrukcjami używając oczyszczonej, ogrzanej wody. Okład dzięki temu nie będzie gorący, ale lekko podgrzany.

METODA #2

Ta metoda ogrzeje Nom Okład, bez zniszczenia terapeutycznych związków Noni.

1. Przygotuj dwa naczynia albo szklane albo ze stali nierdzewnej. (Nie używaj naczyń aluminiowych.) Jedno naczynie powinno się zmieścić do wnętrza drugiego.
2. Wypełnij większe naczynie wodą i zagotuj ją. Zdejmij naczynie z ognia.
3. Przygotuj mieszankę Noni z wodą, której użyjesz do Noni Okładu. Wlej ją do mniejszego naczynia,
4. Włóż mniejsze naczynie do naczynia z gorącą wodą. Upewnij się, że podgrzana woda nie przecieka do mieszanki Noni z wodą.
5. Mieszaj palcem mieszankę Noni z wodą. Kiedy płyn stanie się zbyt gorący by go dotknąć, usuń naczynie z gorącej wody.
6. Umieść podkładkę okładu w małym naczyniu z mieszanką Noni z wodą. Zanim umieścisz Okład na ciele, sprawdź jego temperaturę by upewnić się, że nie jest zbyt gorący dla obszaru ciała gdzie umieścisz Okład.

METODA #3

Użyj tej metody ogrzewania, kiedy chcesz dodać ciepło do leczenia, i utrzymywać ciepło tak długo jak jest to możliwe.

1. Przynieś duże naczynie wody i gotuj ją na wolnym ogniu. Zanurz w podgrzanej wodzie duży złożony ręcznik. Im grubszego ręcznika użyjesz, tym dłużej zachowa ciepło. Załóż gumowe rękawiczki ochronne przed wykręceniem ręcznika
2. Połóż Noni Okład na ciele. Poczujesz zimny Okład przy kontakcie ze skórą, ale od razu go podgrzejesz stosując na niego gorący ręcznik.
3. Sprawdzaj temperaturę ręcznika by upewnić się czy nie jest zbyt gorący dla osoby, na którą stosuje się Okład. Jeżeli tak, niech przez kilka minut przed zastosowaniem się ochłodzi, albo połóż suchy ręcznik między Okładana podgrzanym ręcznikiem.
4. Umieść gorący ręcznik na Okładzie. Kiedy ręcznik się ochłodzi, możesz ponownie go rozgrzać i ponownie założyć bez usuwania Okładu.

48. NONI – NUKU HIVA BRZUSZNA ODŻYWKA (CONDITIONER)

Użyj tej procedury by ulżyć pewnym symptomom albo jako część programów podtrzymania i poprawy zdrowia

UŻYJ NONI BRZUSZNĄ ODŻYWKĘ DO WŁOSÓW BY:

- Ulżyć i zapobiec zaparciom i blokadom jelitowym. -Ulżyć zapaleniu jelit.
- Ulżyć gorączce -Poprawić przemianę materii w jelitach
- Poprawić ogólne zdrowie organów zlokalizowanych w obszarze leczenia takich jak jelita, żołądek, trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy, śledziona i pęcherz (oraz dla kobiet jajniki i macica).
- Poprawić krążenie w tych organach.

-Pobudzić „dantien” które, stosownie do Medycyny Chińskiej jest źródłem i „elektrownią” energii w ciele.

JAK WYKONAĆ MIESZANKĘ PŁYNU NONI DLA TEJ TERAPII:

1. Obróć butelkę Noni do góry nogami i z powrotem kilka razy by zmieszać papkę Noni z sokiem.
2. Odmierz miarką jedną łyżeczkę do herbaty Noni i wlej ją do pojemnika.
3. Użyj tej samej miarki by odmierzyć połowę do jednej łyżeczki do herbaty twojego ulubionego płynu do ciała.
4. Użyj bawełnianego wacika by zetrzeć z łyżeczki płyn do ciała (body lotion) do pojemnika, który zawiera Noni. Użyj tego samego wacika by dokładnie wymieszać płyn i sok Noni razem. Mieszanka będzie płynna.

JAK STOSOWAĆ NONI ODŻYWKĘ BRZUSZNĄ:

1. Przynieś mieszankę Noni i płynu (lotion), oraz bawełniany wacik, którym go mieszałeś, do sypialni.
2. Usuń odzież z klatki piersiowej do wysokości kości łonowej i połóż się na plecach.
3. Używając bawełnianego wacika umieść porcję mieszanki Noni z płynem na brzuchu.
4. Użyj obu dłoni by wetrzeć mieszankę Noni na powierzchnię całego brzucha. Masuj obie strony twojego brzucha, od żeber w dół do kości łonowej. Zastosuj więcej mieszanki Noni z płynem, jeżeli twój brzuch zaczyna być suchy.
5. Po około pięciu minutach, użyj jakiegoś materiału by zetrzeć nadmiar mieszanki Noni z płynem. Załóż z powrotem odzież. Noni powinno już być wewnątrz ciała i jej nie poplamieć.

WIĘCEJ O NONI ODŻYWKĘ BRZUSZNEJ:

Pokryj swój brzuch hojnie mieszanką Noni i płynu. Gdy wykonasz raz tą procedurę raz, będziesz mieć lepsze pojęcie ile dokładnie mieszanki Noni z płynem potrzebujesz. Na drugi raz dostosuj ilości.

Zastosuj tą terapię raz dziennie aż symptomy będą łagodnieć, albo kilka razy dziennie, jeżeli stosujesz ją na gorączkę. (Zobacz też Noni Symulant Układu Odpornościowego w rozdziale 66). Na ogólne podtrzymanie zdrowia i jego poprawę, stosuj Noni Odżywkę Brzuszną przynajmniej raz lub dwa razy na tydzień. Technika ta jest najbardziej efektywna, jeśli robisz ją, gdy twoje mięśnie brzucha są odprężone. W ten sposób łatwiej uzyskać dostęp do wewnętrznych organów. Najbardziej wygodnym jest wykonywanie tego przepisu wieczorem przed zaśnięciem.

Podczas masażu, możesz znaleźć kieszenie gazu, blokady jelitowe czy bolesne obszary, o których nie wiedziałeś. Większość osób będzie mieć kilka czułych miejsc. Użyj zdrowego rozsądku i pracuj łagodnie na tych obszarach. Unikaj bolesnych obszarów, jeżeli ich masaż powoduje, że czujesz się gorzej. Odwiedź doktora, jeżeli chcesz się dowiedzieć o jakichkolwiek guzach albo bolesnych obszarach, które możesz znaleźć.

Wiele osób cierpi na rozmaite dolegliwości jelitowe włącznie z zaparciami, wzdęciami, bólem, zapaleniem, drożdżami i pasożytami. Te dolegliwości - bez względu co je powoduje - hamują ilość życiodajnej energii naturalnie przechodzącej przez brzuch. Wynikiem tego, mogą cierpieć inne wewnętrzne organy takie jak żołądek, trzustka, wątroba, śledziona, pęcherz, pęcherzyk żółciowy czy narządy płciowe.

W czasie gdy płyn przesiąka do skóry, terapeutyczne związki Noni wsiąkają wraz z nim. W związku z tym Noni Odżywka Brzuszną wprowadza terapeutyczne związki Noni bezpośrednio do wewnętrznych organów. Te związki mają udowodnione efekty przeciw zapaleniom, pasożytom, drożdżom i bakteriom. Wspomagają też absorbować substancje odżywcze i pomagają ciału oczyszczać i oczyścić się. Właściwości przeciwzapalne Noni działają na wiele chorób brzucha, które pociągają za sobą zapalenie.

Po kilku użyciach, możesz zauważyć poprawę regularności jelit. Znajdziesz mniej kieszeni gazu, inne czułe miejsca powinny się zmniejszyć albo w ogóle odejść. Jeżeli okaże się, że częściej niż zwykle będziesz chodził do łazienki, wstrzymaj tą terapię przez kilka dni. Twoje ciało powinno się w ciągu kilku dni znormalizować. Noni Odżywka Brzuszną jest doskonałym dodatkiem do jakiegokolwiek programu utraty wagi.

KILKA SPOSOBÓW MASOWANIA BRZUCHA:

- Zastosuj duże okrężenia w kierunku ruchu wskazówek zegara. (W kierunku ruchu wskazówek zegara patrząc w dół twojego ciała.) To jest kierunek przepływu przez jelito grube.
- Wpraw swój brzuch w ruch okrężny .
- Naciskaj końcami palców głęboko w głąb brzucha i rób małe koła końcami palców. Wykonuj to w kilku różnych punktach twojego brzucha, szczególnie tam, gdzie wyczuwasz blokady jelitowe albo kieszenie gazu. Łagodnie masuj bolące punkty.
- Użyj kostek i naciskaj brzuch kołowymi ruchami.
- Nacieraj pod klatką piersiową po obu stronach ciała, ale szczególnie z prawej strony gdzie jest zlokalizowana wątroba.
- Trzymaj dłonie na biodrach z palcami skierowanymi ku sobie nawzajem. Twoje palce powinny być z przodu bioder a kciuki z tyłu. Naciskaj końcami palców na brzuch. Masuj przez zginanie i prostowanie

palców. Następnie, jeszcze trzymając biodra kciukami, kontynuuj ruszanie palców w dół ku stopom, a następnie ku górze ku klatce

piersiowej i znowu w dół.

Przez jakiś czas masuj dantien, który jest zlokalizowany w środku brzucha poniżej pępka pobudzanie tego obszaru, i specjalnie oddychanie, może zwiększyć przepływ energii przez ciało, dodając tobie życie, zdrowie i siłę.

49. NONI – NUKU HIVA TERAPIA NA DOLEGLIWOŚCI STAWÓW

Sposób na absorbowanie i korzystanie z koncentracji terapeutycznych związków Noni na bolące obszary.

SPRÓBUJ TEJ TERAPII NA:

Bóle rąk, kłykci, palców, przegubów, łokci, szyi, kolan, kostek, i palców u nóg z powodu dolegliwości takich jak:

- | | |
|--|---------------------|
| -Artretyzm | -Zapalenie kaletki. |
| -Ból włókien mięśniowych (Fibromyalgia). | -rany |
| -Neuralgia. | -Zwichnięcia, |
| -Sztywność. | |

Też spróbuj tej terapii by wzmocnić stawy takie jak kolana czy kostki przed ćwiczeniami by uniknąć kontuzji,

JAK ROBIĆ NONI TERAPIE NA DOLEGLIWOŚCI STAWÓW:

1. Wykonaj Pastę Noni wg przepisu z Rozdziału 70.
2. Odmierz ćwierć łyżeczki do herbaty Pasty Noni. Użyj bawełnianego wacika by usunąć ją z łyżeczki i włożyć do małego pojemnika
3. Odmierz ćwierć łyżeczki do herbaty twojego ulubionego płynu do skóry. Użyj tego samego bawełnianego wacika by zetrzeć płyn z łyżeczki i dodania do Pasty Noni.
4. Wymieszaj Pastę Noni i płyn (lotion) razem.
5. Rozprowadź mieszaninę Pasty Noni i płynu na obszarze, który chcesz leczyć. Wcieraj aż wszystko wykorzystasz. Użyj papierowego ręcznika by zetrzeć resztki papki ze skóry. Twoja skóra przez pewien czas będzie lepka aż Pasta; z płynem zupełnie wyschnie.
6. Zrób następną porcję, jeżeli chcesz dodać więcej Pasty z płynem do leczonego obszaru albo jeżeli chcesz leczyć przeciwległy staw.

WIĘCEJ O NONI TERAPII NA DOLEGLIWOŚCI STAWÓW:

Pasta Noni miesza się łatwo z płynem do skóry i bardzo dobrze absorbuje. Po usunięciu wysuszonej papki z noni, nie będziesz mógł zobaczyć zastosowania na twojej skórze, więc nie będziesz musiał jej zmywać.

Ta terapia daje koncentrację terapeutycznych związków Noni w leczonym obszarze. Te związki włącznie z czynnikami, które pomagają na ból zapalenia i regenerację komórek, mogą być szczególnie korzystne dla chorób stawów. Już po pierwszym zastosowaniu terapii, powinieneś zauważyć różnicę w tym jak ten obszar się czuje. Elastyczność i używanie stawu powinno poprawić się po powtórным zastosowaniu. Korzyścią uboczną powinna być bardziej miękka i zdrowsza skóra jak Noni dostarczy zasadnicze substancje odżywcze do komórek. Powtórz tę terapię raz albo kilka razy dziennie tak długo jak będziesz potrzebować.

50. NONI – NUKU HIVA ŚRODEK ŚCIĄGAJĄCY i PŁYN PO GOLENIU

Środek ściągający ściąga tkanki ciała i jest efektywny we wstrzymywaniu upływu krwi albo innych wydzielin-

UŻYJ NONI ŚRODKA ŚCIĄGAJĄCEGO i PŁYNU PO GOLENIU:

- Jako regularny płyn po gołemu: na twarz, nogi albo pod pachami.
- Na skórę, która staje się podrażniona albo sucha po gołeniu, z powodu alergii albo innych powodów.
- Jako zastosowanie pierwszej pomocy na otarcia, rozcięcia, zadrapania i inne mniejsze rany
- Na oparzenia
- Na oparzenie słoneczne.
- Na rozprzestrzenione wysypki na skórze i stany zapalne skóry.

JAK ZROBIĆ NONI ŚRODEK ŚCIAGAJĄCY I PŁYN PO GOLENIU:

Ta terapia łączy sok owocowy Noni z popularnym ściągającym płynem czyszczącym z oczaru wirginijskiego (Witch Hazel), który zawiera około czternaście procent alkoholu, destylat oczaru wirginijskiego (witch hazel) i wyciąg z oczaru wirginijskiego. (np. Dickinson's® 100% All Natural Botanical Witch Hazel Formula)

1. Wlej jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni do plastikowej butelki o wielkości około 4 uncji.
2. Wlej cztery łyżki stołowe (dwie uncje) oczaru wirginijskiego do butelki. Butelka będzie mniej więcej w połowie pełna.
3. Zamknij wieczkiem butelkę i łagodnie potrząśnij butelkę by wymieszać oba składniki razem.

JAK STOSOWAĆ NONI ŚRODEK ŚCIAGAJĄCY I PŁYN PO GOLENIU:

1. Nakładaj Noni Środek Ściągający i Płyn po goleniu na skórę kulką z waty albo dłońmi.
2. Pozwól, żeby płyn wysechł na skórze. Powtórz jeszcze raz użycie Noni Środka Ściągającego jak jest to potrzebne.

WIĘCEJ O NONI ŚRODKU ŚCIAGAJĄCYM I PŁYNIE PO GOLENIU:

Nie potrząśnij butelką z sokiem owocowym Noni przed wylaniem z niej soku Noni. Bardziej wodnista część soku, która znajduje się na górze jest lepsza, ponieważ jest w niej mniej miąższu.

Środek ten możesz pozostawiać w temperaturze pokojowej na kilka dni. W przypadku gorących dni, przechowuj go w lodówce do następnego użycia.

Jeżeli zaciąłeś się przy goleniu, zastosuj Środek dodatkowo na nacięcie. Zarówno Noni jak i oczar wirginijski mogą pomóc przy zatrzymaniu krwawienia. Ponieważ ta formułka zawiera oczar wirginijski, unikaj kontaktu z oczyma. Oczar wirginijski jest medycznym ziołem, którego destylowany wyciąg możesz znaleźć w większości aptek albo sklepach zielarskich. Oczar wirginijski był używany przez Indian amerykańskich jako okład na bolesne opuchlizny i guzy. Też jest pomocny przy stłuczeniach, zapalnych opuchliznach, ukąszeniach owadów, oparzeniach, żyłach żylakowatych, zapaleniu skóry, i w zatrzymaniu krwawienia.

Noni Środek Ściągający i Płyn po goleniu pomaga też zmiękczyć i wygładzić skórę, i może goić suchą, popękaną skórę, krosty i zmarszczki.

51. NONI – NUKU HIVA KOMPRES PLECÓW

NONI KOMPRES PLECÓW MOŻE BYĆ POMOCNY NA ROZMAITE DOLEGLIWOŚCI PLECÓW TAKIE JAK:

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| -Bóle krzyża. | -Złamanie żeber. |
| -Ból dołu pleców (m.in. korzonków). | -Skurcze mięśni. |
| -Napięte nerwy. | -Choroby bioder. |
| -Słaby kręgosłup. | -Stres. |
| -Podwichnięcie, (zwichnięcie kręgu). | |

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ NONI KOMPRES PLECÓW:

1. Serwetki papierowe o wymiarach 15 cm x 15 cm są wygodnymi i ekonomicznymi podkładkami kompresu dla tej techniki. Większość dorosłych będzie potrzebować pięciu albo sześciu by przykryć kręgosłup od szyi do kości krzyżowej. Dzieci mogą potrzebować trzech albo czterech.
2. Podgrzej Noni:
 - a. Napełnij szklaną miskę gorącą wodą wodociągową.
 - b. Napełnij małą plastikową torebkę jedną uncją soku owocowego Noni.
 - c. Zawiąz otwarty koniec torebki tak by Noni się nie wylewało. Trzymaj torbę pionowo i zanurz w gorącej Kwordzie koniec torby, który zawiera Noni. Kołysz torbę tak, aby ciepło rozprzodzało się w Noni.
3. Odłóż torbę z Noni na bok, opróżnij i wysusz miskę. Następnie wlej podgrzane Noni do miski, która powinna być jeszcze ciepła od gorącej wody którą zawierała.
4. Połóż na brzuchu osobę, która ma zastosować Kompres i odkryj jej plecy. Połóż pod nią ręcznik który ma chronić przed kąpiącym z pleców sokiem Noni.
5. Przynieś miskę z sokiem Noni i kilka serwetek. (Przygotuj więcej serwetek niż potrzeba do kompresu, aby wytrzeć Noni, które może się wylać albo kapać).
6. Trzymając krawędzie serwetki umieść jej środek w misce z Noni i trzymaj przez kilka sekund by zaabsorbowała

trochę Noni. Wyciągnij serwetkę z miski i umieść jej stroną z miąższem na kości krzyżowej, która jest dolnym końcem kręgosłupa.

7. Umieść środek następnej serwetki w misce z Noni i trzymaj przez kilka sekund by zaabsorbowała trochę płynu. Umieść tę serwetkę, stroną z miąższem na skórze, powyżej poprzedniej serwetki w górę kręgosłupa.
8. Powtórz Krok 7 aż pokryjesz serwetkami cały kręgosłup. W misce może pozostać trochę Noni. Jeżeli tak jest, usuń serwetkę z rejonu kręgosłupa, z którym jest najwięcej problemów, i włóż ją z powrotem do miski by wchłonęła więcej Noni. Wytrzymaj ją papkę, która pozostała w misce. Połóż tę serwetkę na poprzednie miejsce na kręgosłupie. Możesz też dodać Noni do każdej serwetki jeśli wystarczy.

WIĘCEJ O NONI KOMPRESIE PLECÓW:

Pozostaw serwetki na miejscu przez przynajmniej piętnaście minut. Jeżeli osoba leczona śpi lub chce wypocząć pozostaw serwetki na miejscu aż będzie chciała wstać.

Jeżeli osoba odczuwa zimno, przykryj jej plecy starym ręcznikiem. Albo nakryj serwetki najpierw folią plastikową a następnie przykryj tą osobę kocem.

Kiedy terapia jest skończona, usuń serwetki i wyrzuć je do śmieci. Użyj innych suchych serwetek by zetrzeć Noni, które pozostaje na plecach tej osoby.

Zastosuj Noni Kompres Pleców przynajmniej raz dziennie. Nawet, gdy ból odchodzi, kontynuuj codzienne terapie przez kilka dni by uniknąć nawrotu.

Filozofia tej terapii polega na tym, że gdy choruje tylko jedna część organu, naprawdę cały organ nie czuje się dobrze. Innymi słowy; jeżeli twoje plecy dolegają Ci w jednym miejscu, powinieneś robić terapię całego kręgosłupa. Jeżeli możesz poprawić stan zdrowia całego kręgosłupa, będzie o wiele bardziej prawdopodobne otrzymanie kompletnej terapii jednego obszaru, który ma dolegliwość. Podobnie, jeżeli poprawiasz stan zdrowia całego ciała przez picie codziennej dawki Noni, również będziesz poprawiać stan zdrowia pojedynczej chorującej jego części.

Innym powodem stosowania terapii na cały kręgosłup jest fakt, że inne części kręgosłupa mają tendencję do kompensacji i dostosowują się do obszarów bólu i zwyrodnienia. Te kompensacje mogą pozostać nie zauważone, ale one następnie osłabiają pewne części kręgosłupa i ile ustawiają postawę. Terapia całego kręgosłupa może wzmocnić te osłabione rejony. Może poprawić komunikację komórkową przez kręgosłup i wspomóc funkcje kręgosłupa jak zjednoczonej struktury ciała.

Opcjonalnie: Przed terapią, dobrze jest łagodnie wytrasować plecy przez 10 minut. Rób tak tylko wtedy, gdy masaż nie powoduje dodatkowych dolegliwości. Masaż powiększy krążenie w danym obszarze by wzmocnić absorpcję terapeutycznych związków Noni.

By złagodzić ból, weź Noni Dawkę na Urazy (rozdział 22) przed zastosowaniem Kompresu Pleców.

52. NONI – NUKU HIVA GLINKA

Jest jak biologiczna gąbka na ból toksyny i złe samopoczucie.

SPRÓBUJ MIESZANIA NONI Z GLINKĄ NA:

- | | |
|---|------------------------------|
| -Ropnie. | -Artretyzm. |
| -Schorzenia połączone z zatorami i toksynami. | -Gorączka. |
| -Bóle głowy. | -Zatrucia ciężkimi metalami. |
| -Rany. | -Choroby płuc. |
| -Reumatyzm | -Obrzmienia. |
| -Guzy. | -Zapalenie zatok. |

JAK MIESZAĆ NONI Z GLINKĄ:

1. Odmierz jedną część sproszkowanej glinki i włóż ją do miski
2. Dodaj jedną część filtrowanej wody do picia.
3. Dodaj jedną część soku owocowego Noni.
4. Wymieszaj składniki razem aż uzyskasz pastę używając niemetalowej łyżki.

WIĘCEJ O MIESZANIU NONI Z GLINKĄ:

Przed odmierzeniem Noni, obróć kilka razy butelkę z Noni by wymieszać papkę z wodnistą częścią soku.

"Jedną część" każdego z powyższych składników możesz zmieniać od jednej łyżki stołowej do kilku uncji. Zależy to od wielkości obszaru, który chcesz leczyć. Mieszanka Noni-glinki powinna całkowicie pokryć leczony obszar. Także należy mieć na uwadze, że im głębiej wewnątrz ciała jest dolegliwość lub chory organ, im bardziej poważny jest stan, tym grubsza powinna być warstwa Noni-glinki. Oto wytyczne: Obszary, które są stosunkowo małe (o średnicy do 5 cm) powinny być pokryte warstwą Noni-glinki o grubości ok. 3 mm. Większe obszary powinny mieć warstwę o grubości przynajmniej 6 mm.

Niektóre rodzaje wysuszonej glinki są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością. Sugeruję wybranie najtańszych. Możesz też kupić wysuszoną glinę w sklepie z ceramiką. Spytaj o "dziewiczą" glinę, która od momentu wydobywania nie została w żaden sposób przetworzona.

Do mieszania Noni i glinki używaj plastikowej albo drewnianej łyżki. Metal może przeszkodzić nasyconym cząstkom w glinie, czyniąc tą terapię mniej efektywną.

JAK ZASTOSOWAĆ NONI-GLINKĘ:

1. Zidentyfikuj obszar, który chcesz leczyć.
2. Utnij pojedynczą warstwę gazy na tyle dużą, by przykryć wybrany obszar, dodając po około 5 cm z każdego boku. Umieść ją na leczonym obszarze. (Możesz też użyć kawałka gazy, rozwiniętej do pojedynczej warstwy).
3. Używając drewnianej łyżki rozprowadź tyle Noni-glinki na gazie by pokryć wybrany obszar grubością zasugerowaną powyżej. Z każdego boku powinieneś pozostawić po około 5 cm gazy. Użyj zewnętrznej strony łyżki by wygładzić Noni-glinkę do stosunkowo równej grubości.
4. Przykryj Noni-glinkę jedną albo dwiema warstwami gazy.
5. Kiedy skończysz, usuń Noni-glinkę podnosząc gazę. Wyrzuć wszystko do śmieci. Wytrzyj pozostałości Noni- glinki wilgotną tkaniną.

WIĘCEJ O UŻYWANIU MIESZANKI NONI Z GLINKĄ:

Ponieważ mokra Noni-glinka przecieka przez gazę, pojedyncza jej warstwa nie powinna zmniejszać korzystnych efektów terapii.

Jeżeli nie masz gazy, umieść Noni-glinkę bezpośrednio na skórze. Jednak trudniej będzie ją usunąć, kiedy skończysz terapię. Spróbuj użyć metalowej łyżki do zeskrobania Noni-glinki a następnie zmyj pozostałość, i Jeżeli podczas stosowania Noni-glinki występują wysypki, wypryski na skórze albo swędzenie, usuń Noni-glinkę. Te skutki występują prawdopodobnie jako wynik wyciągania toksyn z ciała.

Pozostaw aplikację Noni-glinki na chorym miejscu przynajmniej przez pół godziny, chociaż może ona pozostać na miejscu przez dwie do czterech godzin, albo może też być położona przed snem i usunięta rano. Zalecane jest stosowanie tej aplikacji raz dziennie. Ale, jeżeli stosowanie Noni-glinki łagodzi ból, może być stosowana częściej. Jeżeli chcesz położyć Noni glinę na chore miejsce przed snem, przykryj ją taśmą foliową by ochronić odzież i pościel. Ale, jeżeli stosujesz Noni-glinę w celu wyciągnięcia toksyn z ciała, lepiej jest ją stosować nie zakrytą. Proces wyciągania toksyn i niepotrzebnych substancji z ciała wydaje się być współzależnym z gliną wysuszającą. Na ból i rany, glinka dobrze pracuje zarówno z jak i bez przykrycia.

Okłady z glinki są znane ze strony ich zdolności wyciągania toksyn z ciała. Noni dodaje temu procesowi „inteligencję”, która go reguluje i robi wyciąganie toksyn bardziej harmonijnym i łagodnym.

KILKA SUGESTII DLA OKREŚLONYCH ZASTOSOWAŃ NONI-GLINKI:

- Na bóle głowy, zastosuj Noni-glinkę najpierw na karku a następnie na czole, po około dziesięć minut na każdym miejscu, w sumie przez około jednej godziny albo do minięcia bólu.
- Na gorączkę, zastosuj Noni glinę na dole brzucha używając Metody #2. Usuń glinę, kiedy stanie się ciepła,
- Na choroby takie jak artretyzm i dna, zastosuj Noni glinę na chore obszary by wyciągnąć toksyny i odpady metaboliczne, które zbierają się dookoła stawów powodując zapalenia i ból.
- By pomóc uwolnić usta od rtęci i innych ciężkich metali, rozprowadź Noni-glinkę na szczękach. To też posłuży jak Noni do twarzy, i poprawi twoją skórę. Zastosuj z ulubionym kremem nawilżającym.
- 1 Na zapalenie zatok, spróbuj Noni-glinkę na czole i górze policzków. Zastosuj też Noni-glinkę w okolicach wątroby. Przeciężona wątroba jest często skojarzona z dolegliwościami zatok.

53. NONI – NUKU HIVA TERAPIA NASKÓRKÓW

UŻYJ NONI TERAPIĘ NA SKÓRKÓW NA:

- Niezdrowe, suche, przerośnięte albo brzydkie naskórki.
- Grzybicę paznokci.
- Bolesne naskórki albo paznokcie.
- Rany naskórków albo paznokci,
- infekcje paznokci,

JAK ROBIĆ NONI TERAPIĘ NASKÓRKÓW:

- 3 Przygotuj Pastę Noni (rozdział 70).
- 4 Użyj końcówki palca albo waciki by rozprowadzić dość grubą warstwę Pasty Noni na naskórkach, które chcesz leczyć.
- 5 Pokryj Pastę Noni przylegającym bandażem.

WIĘCEJ O NONI TERAPII NASKÓRKÓW:

Pozostaw Pastę Noni na leczonym miejscu możliwie jak najdłużej; przynajmniej zamień ją i przylegający bandaż raz lub dwa razy dziennie. Kontynuuj stosowanie Pasty Noni na chorym obszarze aż się zagoi i nie będzie boleć. Pasta Noni zawiera skoncentrowane terapeutyczne związki Noni. Podczas absorbowania do palca, może wystąpić uczucie mrowienia albo ciepła. Może też nastąpić, że dłonie będą się czuły bardziej odprężone. Ta terapia jest mocniejsza niż Noni Tempia Paznokci, ponieważ wykorzystuje Pastę Noni. Jednak wykonanie Pasty Noni może potrwać dzień albo dwa. Dlatego przed użyciem Pasty możesz użyć Noni Terapii Paznokci (rozdział 69).

54. NONI – NUKU HIVA ŁATWA ODŻYWKA DO SKÓRY

Szybki i łatwy sposób na poprawę zdrowia twojej skóry.

SPRÓBUJ NONI ŁATWĄ ODŻYWKĘ DO SKÓRY DLA:

- Codziennego utrzymania pielęgnacji skóry na stosunkowo małych obszarach.
- Przeciwdziałania efektów starzenia.
- Chorób skóry jakiegokolwiek rodzaju, które są stosunkowo łagodne.
- Chorób skóry w którymkolwiek miejscu na twoim ciele,

JAK STOSOWAĆ NONI ŁATWĄ ODŻYWKĘ DO SKÓRY:

1. Wlej swoją regularną dawkę Noni.
2. Wypij ją całą zostawiając kilka kropli.
3. Nalej tą pozostałość na dłoń albo bezpośrednio na skórę, którą chcesz leczyć.
4. Rozprowadź Noni na obszar.

WIĘCEJ O NONI ŁATWEJ ODŻYWKCE DO SKÓRY:

Technika Noni Łatwej Odżywki do Skóry jest warta, aby o niej wspomnieć, ponieważ jest ona bardzo łatwa. Jej zastosowanie zajmuje tylko kilka sekund a takie z powodu, że efekty Noni są bardzo korzystne dla skóry.

Ta technika najlepiej pasuje dla łagodnych dolegliwości. Na poważniejsze problemy spróbuj Noni Rash Plaster rozdziału 72. Noni Okład wg rozdziału 47 albo Pastę Noni wg rozdziału 70.

Używanie tylko kilku kropli Noni powoduje, że nie powinno czuć się jego lepkości na skórze. Jeżeli czujesz lepkość umieść kilka kropli wody na skórze na miejscu gdzie zastosowałeś Noni, wetrzaj ją, i pozwól, aby wyschła. Następnym razem, dodaj wodę do Noni zanim zastosujesz ten przepis.

55.NONI – NUKU HIVA DLA POPRAWY ZASYPIANIA I SNU

SPRÓBUJ TĘ TECHNIKĘ BY:

- Wspomóc przywoływanie snu.
- Pomóc sobie zapaść wieczorom w sen.

JAK UŻYĆ NONI BY WSPOMÓC ZASYPIANIE i SEN:

1. Przed pójściem wieczorem do łóżka, przygotuj mieszankę Noni i wody, która jest też nazywana Roztworem 1:4:
 - a. Odmierz jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni i wlej do szklanki.
 - b. Odmierz dwie uncje (cztery łyżki stołowe) filtrowanej wody do picia.
 - c. Obracaj pojemnik z Noni kołowym ruchem. Kontynuując obracanie dodaj wodę powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Ody skończysz, obracaj jeszcze mieszanką przez kilka sekund by wymieszać płyny, razem.
2. Wlej łyżeczkę do herbaty Roztworu do miski.
3. Zrób podkładkę okładu używając kłębka z waty. Spłaszcz kłębek przez rozciągnięcie jego krawędzi.
4. Włóż kłębek do miski z Noni. Przynieś miskę i Roztwór do sypialni.
5. Kiedy jesteś gotowy do snu, wypij trochę (albo wszystko jeżeli chcesz) mieszanki Noni z wodą.
6. Wyciągnij watę z miski i łagodnie wyciśnij nadmiar płynu. Wata powinna być mokra, ale płyn nie powinien kapać.
7. Umieść spłaszczoną watę na środku czoła, powyżej kościstej krawędzi brwi. Łagodnie naciśnij kłębek na czoło by lepiej przylegał do skóry.
8. Połóż się na plecach, zamknij oczy i skup się na stosunkowo chłodnej temperaturze Noni na czoło. Zwróć uwagę jak z czasem Noni rozgrzewa się ciepłem twojego ciała. Pomoże Ci to się odprężyć. Spróbuj zasnąć.

WIĘCEJ O UŻYWANIU NONI DO WSPOMAGANIA ZASYPIANIA I SNU:

Nie musisz trzymać waty na miejscu przez całą noc. Gdy pomoże Ci zapaść w sen, nie ma już znaczenia czy pozostanie na czoło czy nie. Możesz spróbować pozostawiać ją tam tak długo jak będziesz mógł wygodnie leżeć na plecach, i usunąć ją, kiedy jesteś gotowy zapaść w sen. Możesz jednak dojść do wniosku, że płaska mokra bawełna może pozostać na czoło nawet wtedy, kiedy zaśniesz. Jak wata będzie wysychać, zmniejszy się. Jeżeli nie chcesz popłamić poduszki, połóż pod głowę ręcznik.

Mieszanie czterech części wody z jedną częścią Noni w szczególny opisany powyżej sposób wyzwala jedną z terapeutycznych energii Noni. Ta szczególna lecznicza energia daje nerwom harmonię i równowagę przez poprawę komunikacji w systemach nerwowym i czuciowym.

Obszar w centrum czoła gdzie kładziesz podkładkę okładu jest też nazywany "czakrą". Czakry są centrami energii w ciele. Kiedy substancja terapeutyczna umieszczona jest na czakrze czoła, staje się ona „oknem” do mózgu i Substancja terapeutyczna może wpłynąć na funkcję mózgu. Kiedy człowiek umieszcza tam okład z Roztworem 1:4 mózg stanie się uspokojony i odprężony. Szyszynka, zlokalizowana wewnątrz mózgu, jest pobudzona do produkcji melatoniny, która jest substancją pomagającą zapaść w sen.

Jeżeli picie Noni powoduje, że budzisz się w nocy, możesz pominąć Krok 5. Jednak efekty Roztworu 1:4 są inne od tych z nie rozpuszczonego Noni z powodu wyzwala się terapeutycznej energii. Picie przynajmniej kilku łyków Roztworu 1:4 przed snem będzie mogło promować zasypianie uspokajając przeciążony system nerwowy. (Zobacz też Używanie Noni jako Pomocy przy Zasypianiu w rozdziale 34).

56. NONI – NUKU HIVA KROPLE DO OCZU

Do oczu można wkraplać tylko sok owocowy Noni rozcieńczony w wystarczającej ilości wody i pozostawiony do odstania. Podczas odstawiania, papka osiedli się na dnie szklanego pojemnika i wtedy mieszanka wolnego od pupki Noni z wodą może być używana jako Krople do Oczu.

UŻYJ NONI KROPLE DO OCZU NA:

Różne dolegliwości oczu (a szczególnie powierzchni oka) takie jak:

-Reakcje uczuleniowe, które dotyczą oczu.

-Zapalenie spojówek.

-Infekcje

-Zapalenia.

-Swędzenie oczu.

-Iniekcje gruczołu łzowego

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ NONI KROPLE DO OCZU:

1. Ulej łyżkę stołową Noni do szklanki.
2. Odmierz cztery łyżki stołowe (ćwierć szklanki) filtrowanej wody do picia w miarce.
3. Obracaj szklanką tak, aby wprowadzić Noni u nich obrotowy. "Następnie wlej wodę do Noni powolnym, stałym nieprzerwanym strumieniem. Obracaj szklanką jeszcze przez kilka sekund by wymieszać płyny razem.
4. Potrzymaj mieszankę Noni z wodą niezakłóconą przez około pięć minut, aby papka osadziła się na dnie szklanki. Użyj płynu wolnego od papki z góry mieszanki jako Noni Kropli Do Oczu.
5. Użyj czystego zakraplacza by zebrać trochę Noni kropli Do Oczu z góry mieszanki.
6. Umieść kilka kropli w chorym oku,

WIĘCEJ O NONI KROPLACH DO OCZU:

Stosuj Noni Krople Do Oczu kilka razy dziennie w razie potrzeby. Utrzymuj przykrytą porcję na ladzie kuchni. Gdy robisz ostatnie zastosowanie Noni Kropli Do Oczu w ciągu dnia, wypij mieszankę Noni z wodą, która pozostaje. Zrób świeżą porcję Noni Kropli Do Oczu każdego dnia, w którym chcesz je zastosować.

Tak samo jak w przypadku innych kropli do oczu, po zakropieniu oczu Noni Kroplami Do Oczu możesz odczuwać klucie przez kilka sekund. Po tym powinno nastąpić uczucie uspokojenia. Interesującym faktem jest że niektóre osoby nie odczuwają klucia, albo czująca tylko czasami.

Jeżeli używasz butelkowanej wody źródlanej utrzymuj ją w temperaturze pokojowej by zrobić Noni Krople Do Oczu. na oczach będzie odczuwalna przyjemna chłodna temperatura. Nie rozgrzewaj Kropli Do Oczu.

Rozważ uzupełnianie stosowania Noni Kropli do Oczu terapią Okładu na Oczy (rozdział 57). Krople Do Oczu są szczególnie pomocne na dolegliwości powierzchni oka. natomiast Okład na Oczy może poprawić zdrowie całego oka.

Na stany ostre oka wykonuj dodatkowo Procedurę na Stany Ostre wg rozdziału 16.

ALTERNATYWNA METODA BRANIA NONI KROPLI DO OCZU:

Jeżeli nie lubisz brania kropli do oczu, możesz cieszyć się, że jest alternatywa. Jest ona preferowaną metodą dla dawania Noni Kropli Do Oczu dzieciom. Może łatwiejszym dla Ciebie będzie używaniem tej metody na sobie również.

1. Przygotuj Noni Krople Do Oczu według Kroków 1,2,3 i 4 opisanych powyżej w tym rozdziale.
2. Zanurz część kłębka waty w płynnej części z góry mieszanki Noni z wodą. Niech mokra będzie połowa kłębka. Użyj dwóch kłębków waty, jeżeli chcesz leczyć oba oczy. Potrzymaj przez chwilę kłębek nad pojemnikiem, aby i odsączyć nadmiar płynu.
3. Połóż się na plecach i umieść mokrą stronę kłębka waty w kącie oka obok krawędzi nosa.
4. Łagodnie naciśnij kłębek. Wypuści Noni Krople Do Oczu do oczu w łagodny sposób, który łatwo możesz kontrolować. Następnie obracaj gałkami ocznymi by rozprowadzić Noni Krople Do Oczu po powierzchni oka.
5. Gdy twoje oczy są namoczone w Noni, terapia jest skończona. Jednak, jeżeli masz czas, możesz pozostawić kłębki z waty na miejscu przez około piętnaście minut by pozwolić żeby terapeutyczne związki zaabsorbowały się do obszaru. Kiedy skończysz, usuń kłębki waty i wyrzuć je do śmieci.

57. OKŁAD NONI – NUKU HIVA NA OCZY

Okład Noni Na Oczy może być pomocny na rozmaite dolegliwości oczu, jak również problemy ze wzrokiem, ponieważ poprawia też ogólnie zdrowie oczu.

UŻYJ OKŁADU NONI NA OCZY NA:

-Przemęczenie oczu.

-ból głowy za oczami

-Ból oczu.

-Jęczmień (jęczmyk).

-Uszkodzenia oczu po zastosowaniu pierwszej pomocy. - Także po operacji oczu w celu przyspieszenia gojenia

-Jaskrę.

-Zwyrodnienie plamki.

- Ostre zapalenie spojówek i inne infekcje oczu i powiek

- Problemy ze wzrokiem.

JAK WYKONAĆ OKŁAD NONI NA OCZY:

1. Zrób podkładkę okładu o szerokości około 5 cm, długości około 15 cm i grubości czterech warstw. Możesz np. odpowiednio złożyć bandaż z gazy długości 60 cm i szerokości 5 cm dopasowując do tych wymiarów.
2. Wlej jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni do małej szklanki. Dodaj do tego łyżkę stołową filtrowanej wody do picia. Wymieszaj płyny razem obracając szklanką.
3. Pozostaw w spokoju mieszankę Noni z wodą przez kilka minut, aby część papki osadziła się na dnie szklanki.
Woda daje mieszance więcej objętości i pomaga odcedzić część papki.
4. Uważnie wlej górną połowę mieszanki Noni z wodą do miski, pozostawiając papkę w szklance.
5. Naciśnij podkładkę okładu w misce aż wchłonie mieszankę Noni z wodą. Następnie potrzymaj podkładkę nad miską i łagodnie wyciśnij nadmiar płynu. Podkładka powinna być mokra, ale nie nadmiernie przemoczona.

JAK STOSOWAĆ OKŁAD NONI NA OCZY:

1. Przynieś Okład na Oczy i suchą serwetkę do sypialni i połóż się. Zamknij oczy i umieść na nich podkładkę okładu.
2. Łagodnie naciśnij podkładkę na gałkach ocznych i do kącików oczu by dostosować ją do konturów twojej twarzy. Użyj suchej serwetki by zetrzeć nadmiar płynu, który będzie spływał z twojej twarzy.
3. Odpoczywaj z Okładem na Oczy przez przynajmniej piętnaście minut. Możesz też zastosować Okład na Oczy tuż przed zaśnięciem. W razie konieczności, użyj chustki na szyję by utrzymywać podkładkę na miejscu. Albo niech okład zmniejsza się naturalnie podczas snu - w tym przypadku połóż stary ręcznik na poduszkę aby jej nie poplamieć.
4. Kiedy skończysz terapię, zdejmij Okład na Oczy.

WIĘCEJ O OKŁADZIE NONI NA OCZY:

Trochę mieszanki Noni z wodą może przecieć do oczu. Może to zwiększyć efekt terapeutyczny Okładu Noni na Oczy. By spowodować wypłynięcie większej ilości płynu pod powieki, łagodnie naciskaj okład wewnątrz kącików oczu. Następnie naciskaj na oczach ruchem kołowym. Mieszanka Noni z wodą może kłuć, ale nie musi. Co jest interesujące, czasami możesz poczuć ukłucie, innymi razy nie. Czy Noni będzie kłuć albo nie zależy od osoby, typu dolegliwości oczu i stanu oczu w danym dniu.

Na infekcje i poważne dolegliwości powiek albo skóry przy oczach, możesz użyć na oczach Kompresu z Noni (rozdział 46), który jest wykonany z nie rozpuszczonego Noni. W ten sposób dostarcza się do leczonego obszaru większą koncentrację terapeutycznych związków Noni. Jednak jeżeli używasz Kompres Noni na oczy, nie naciskaj podkładki by wpuścić nie rozpuszczone Noni do oczu. Papka noni może je podrażnić. Przepis Okładu na Oczy przewiduje odfiltrowanie masy papki. Dodatkowo papka też pozostaje na materiale gazy. Kiedy usuwasz Okład na Oczy może pozostać trochę papki na twojej twarzy. Łatwo ją zetrzesz mokrym ręcznikiem do twarzy. Okład Noni na Oczy może pomóc ulżyć bólowi i. Jeżeli używasz go do tego celu umieść pozostałość mieszanki Noni z wodą w lodówce. Użyj tej zimnej mieszanki za drugim razem. Chłodna temperatura Noni może wzmocnić efekt przeciwbólowy Noni. Możesz użyć ponownie tej samej podkładki okładu, ale najpierw wypłucz ją pod bieżącą wodą by usunąć resztę mieszanki Noni z wodą, która w międzyczasie mogła zaabsorbować toksyny. Okład Noni na Oczy może bardzo uspokajać i odprężyć. Jeżeli używasz go regularnie, może podnieść poziom żywotności w oczach, zapobiegając bólom głowy z powodu przemęczenia oczu. Podkładka okładu wielkości 5cm x 15cm ma odpowiednie wymiary dla większości dorosłych. Dzieci potrzebują mniejszego rozmiaru. Jeżeli leczysz tylko jedno oko, użyj podkładki okładu, która ma wymiarów około 5cm x 7,5 cm.

Wypij pozostałą część papki mieszanki Noni z wodą tuż przed zastosowaniem Okładu na Oczy. Policz ją jako część swojej codziennej dawki Noni. Picie Noni zwiększa korzystne efekty Noni stosowanego miejscowo.

58. NONI – NUKU HIVA FORMUŁA DO TWARZY

Noni Formuła do Twarzy oczyszcza skórę, usuwa martwe (złuszczone) komórki skóry, zmiękcza, nawilża, dostarcza skórze zasadnicze substancje odżywcze wszystkie w jednym czasie i za pomocą produktów o niskich kosztach.

NOM FORMUŁA DO TWARZY MOŻE BYĆ POMOCNA NA:

- Trądzik i Krosty.
 - Starzejącą się skórę
 - plamy na skórze.
 - Oczyszczanie skóry.
 - Suchą skórę. – pomoc skórze pozostać młodą
 - Szorstką skórę. – Pomarszczoną skórę
- I jako codzienny program oczyszczania twarzy.

JAK WYKONAĆ NONI FORMUŁĘ DO TWARZY:

1. Rozpocznij od kilkukrotnego obrócenia butelki z Noni i by wymieszać papkę z sokiem.
2. Użyj końca bawełnianego tamponu by wymieszać razem:
 - Jedną łyżeczkę do herbaty soku owocowego Noni.
 - Jedną łyżeczkę do herbaty mąki z brązowego ryżu.
 - Połowa łyżeczki do herbaty oleju kokosowego (płynnego w temperaturze pokojowej).
 - Połowa łyżeczki do herbaty twojego ulubionego płynu do skóry (skin lotion).

JAK STOSOWAĆ NONI FORMUŁĘ DO TWARZY:

1. Wypłucz twarz ciepłą wodą.
2. Zastosuj połowę łyżeczki do herbaty Noni Formuły Do Twarzy na twarz. Łagodnie wetrzyj całą mieszaninę na twarz małymi kołami. Możesz też zastosować na szyję i górę klatki piersiowej.
3. Zwilż ręcznik do twarzy gorącą wodą wodociągową, następnie wykręć go i połóż na twarzy. (Poczujesz się cudownie.)
4. Kiedy ręcznik do twarzy nie jest już ciepły, wypłucz go w zimnej wodzie. Użyj chłodnej ściereczki do mycia by usunąć ze skóry Formułę do Twarzy. Chłodna temperatura pomoże zamknąć i zaciśnąć twoje pory.
5. Wytrzyj twarz do sucha miękkim ręcznikiem.

WIĘCEJ O NONI FORMULE DO TWARZY:

Sok owocowy Noni zawiera związki lecznicze szczególnie ważne dla skóry. Mąka z brązowego ryżu jest doskonałym, całkiem naturalnym i niedrogim eksfoliantem. Zawiera istotne aminokwasy; witaminy B1, B3 i B6; minerały mangan, magnez, selen, fosfor i żelazo; oraz istotne kwasy tłuszczowe.

Olej kokosowy, nazywany też olejem monoi, jest popularnym składnikiem wielu wysokiej jakości handlowych preparatów do skóry. Od stuleci, Polinezyjczycy używają oleju kokosowego jako naturalny zamiennik olejków do skóry i włosów. On szybko się absorbuje do skóry, i wraz z tym przynosi jej terapeutyczne związki Noni.

Olej kokosowy gęstnieje (solidifies) w temperaturach poniżej 68° Fahrenheit (20°C) ponieważ nie zawiera żadnych emulgatorów by utrzymywać się w stanie ciekłym. Dlatego, może będziesz potrzebować zmoczyć pojemnik w misce z gorącą wodą przed odmierzeniem ilości oleju kokosowego, którą będziesz potrzebować. Jeżeli masz olej z nasion Noni (TAHITIAN NONI Seed Oil), spróbuj dodać kilka jego kropli do formuły.

Olej i płyn nie tylko łączą razem Noni i mąkę z brązowego ryżu, ale też smarują skórę i pozwalają, żeby mąka z brązowego ryżu oczyściła skórę bez jej podrażniania. Jak usunie się brud i martwe komórki skóry, terapeutyczne związki Noni będą miały lepszy dostęp do komórek skóry. W wyniku tej terapii, twoja skóra poczuje się miękka, czysta, wilgotna i odżywiona.

Mąkę z brązowego ryżu i olej kokosowy możesz znaleźć w sklepie ze zdrową żywnością.

Usuwanie Formuły do Twarzy chłodnym ręcznikiem nie tylko usunie pozostałość formuły, ale też pozostawi cienką warstwę oleju kokosowego, który pomoże chronić twoją skórę i pozostać jej miękka i wilgotna.

Noni Formuła do Twarzy może być utrzymywana w chłodnym, ciemnym miejscu przez kilka dni. Ewentualnie trzymaj ją przykrytą w lodówce. Podwój albo potrój przepis z tego rozdziału by zrobić tyle formuły ile chcesz. Ta formułka może być używana do zmiękczenia skóry w jakimkolwiek miejscu twojego ciała. Twoje stopy i nogi mogą szczególnie odczuć, tą terapię.

Spróbuj wykonać Noni Formułę do Twarzy tylko po jednej stronie twojej twarzy by odkryć różnicę, jaką może uczynić jedna terapia.

6 NONI NAMACZANIE PALCÓW

Ta procedura może być używana na jeden albo kilka palców.

UŻYJ NONI NAMACZANIE PALCÓW NA:

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| - Artretyzm. | -grzybicę |
| -infekcje. | -rany |
| -Użądlenia owadów. | -Ból stawów |
| -Dolegliwości paznokci i naskórka. | -Neuralgię |

Szttywność.

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ NONI NAMACZANIE PALCÓW :

1. Zaczynij od umieszczenia małego naczynia z filtrowaną wodą do picia na gorącym piecu.
2. Następnie znajdź miskę wystarczająco dużą, aby zmieściły się w niej wszystkie twoje palce. (Jeżeli zegniesz palce i umieścisz dłoń w misce, czubki palców powinny spoczywać wygodnie na dnie miski.)
3. Odmierz łyżkę stołową soku owocowego Noni. Połóż palec, który chcesz leczyć do miski. Nalej sok owocowy Noni na palec by go całkiem przykryć. Wykonuj terapię na całym palcu, nawet jeżeli masz ból tylko jednej jego części.
4. Wetrzyj Noni w skórę: (Jeżeli palec jest rozcięty albo jeżeli masaż jest bolesny, pomini ten krok.) Kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki, przyciskaj leczony palec masując go z góry na dół i z powrotem z każdej strony. Ta metoda zwiększy krążenie w palcu i wzmoże absorpcję terapeutycznych związków Noni. Unikaj masowania bolącego rejonu palca, jeżeli wywołuje to, że czuje się gorzej. Od czasu do czasu, ponownie pokryj leczony palec sokiem Noni korzystając z papki Noni z dna miski. Poświęć kilka minut na masowanie każdego palca, który chcesz leczyć. (Masaż Noni może zadziałać tak uspokajająco, że możesz wymasować wszystkie swoje palce, jeśli chcesz, czy wymagają one terapii czy nie).
5. Do tego czasu, woda na piecu powinna już stać się gorąca. Usuń dłoń z miski i dodaj tyle gorącej wody do Noni w misce, aby płyn przykrył twoje palce. Dokładna ilość wody nie jest istotna. Sprawdzaj temperaturę, a następnie włóż palce do Noni z wodą. Nadal masuj palce albo niech spoczywają w misce. Jeżeli woda jest zbyt gorąca, ochłódź mieszankę wody z Noni dodając trochę zimnej wody.
6. Po kilku minutach mieszanka wody i Noni w misce będzie już zbyt chłodna. Jeżeli chcesz, dodaj więcej gorącej wody dla wykonania drugiego Namaczania Palca.

WIĘCEJ O NONI NAMACZANIU PALCÓW:

Nie ogrzewaj wody kuchence mikrofalowej. Szczególnie sprawdzaj temperaturę gorącego płynu przed umieszczeniem w nim palców dziecka.

Gdy skończysz terapię Namaczania Palców, wylej wodę z Noni do umywalki. Nie pij jej. Po terapii, większość terapeutycznych związków Noni powinna być zaabsorbowana przez skórę a z palców do mieszanki mogą być wyciągnięte toksyny.

Podobnie jak inne zastosowania Noni, Namaczanie Palców może pomóc zmniejszyć ból, przyspieszyć gojenie się, i Zwiększyć elastyczność stawów.

skóra na twoich palcach może stać się chwilowo pomarszczona od pobytu w wodzie. Może się później też stać wysuszona. Jeżeli tak się stanie, zastosuj swój ulubiony krem nawilżający.

60. NONI - NUKU HIVA PIERWSZA POMOC NA MNIEJSZE URAZY

.Informacje zawarte w tym rozdziale są uzupełnieniem i nie zastępują procedur, które znajdziesz w podręcznikach Pierwszej Pomocy.

Kiedy chcesz leczyć nagłe wypadki, nawet takie mało uciążliwe, zasadniczą sprawą jest użycie zdrowego rozsądku i zgłoszenie się po pomoc do lekarza w razie potrzeby.

NONI MOŻE BYĆ POMOCNY DLA MNIEJSZE URAZY TAKIE JAK M.IN:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| -Otarcia i zadrapania. | -Użądlenia owadów. |
| -Krwawienia. | -Uderzenia i stłuczenia. |
| -Oparzenia | -Rozcięcia. |
| -Ukąszenia owadów. | |

JAK UŻYĆ NONI NA KRWAWIĄCE RANY:

1. Zastosuj podstawową pierwszą pomoc na krwawiące rany;
 - Jeżeli w ranie nie ma żadnych obcych ciał, owiń ranę czystym, wchłaniającym materiałem i zastosuj ucisk. Jeżeli nie ma złamanych kości w rejonie runy, podnieś raną kończynę powyżej poziomu serca by zwolnić wpływ krwi próbuj uciszyć zranionego. Oceń jak poważna jest rana, czy są inne

uszkodzenia i jeżeli uznasz za właściwe wezwij lekarza. Jeżeli krwawienie nie zatrzymuje się, ściśnij najbliższą tętnicę nad kością.

2. Możliwie jak najszybciej nalej sok owocowy Noni na ranę. Zrób też zaimprovizowany Noni Kompres przez szybkie nalanie niedużej ilości Noni na tkaninę, której używasz do ucisku rany.
3. Co dziesięć sekund zdejmuj tkaninę, nalewaj dodatkowe Noni na ranę. szybko zakładaj tkaninę i nadal stosuj nacisk aż krwawienie ustanie.
4. Możliwie jak najszybciej podaj poszkodowanemu Dawkę na Urazy (rozdział 21). Podawaj Noni doustnie tylko wtedy kiedy osoba jest przytomna, zdolna do picia, i nie jest w szoku.

Uwaga: Im wcześniej zastosujesz Noni na ranę, tym szybciej rana się zagoi i wcześniej ustąpi ból.

JAK UŻYWAĆ NONI NA RANY, KTÓRE PRZESTAŁY KRWAWIĆ:

Sok owocowy Noni może zabarwić zranione ciało na purpurowy kolor. Zabarwienie może pozostać nawet Wtedy, gdy rana się zamknęła. By tego uniknąć, spróbuj następującą procedurę:

1. Wyczyść ranę środkiem antyseptycznym innym niż Noni i umocuj na niej przylegający bandaż by ją chronić
2. Zastosuj Noni Kompres na przylegający bandaż. Kompres powinien być wystarczająco duży by przykryć też zdrową skórę graniczącą z raną. Ciało przetransportuje terapeutyczne związki Noni przez tkanki do ciała zranionych komórek, które ich potrzebują. Pozostaw Kompres na miejscu przez około pół godziny.

JAK UŻYĆ NONI NA MIEJSCA UDERZONE I STŁUCZONE:

Stłuczenia pociągają za sobą wewnętrzne krwawienia. Zastosuj Noni Kompres możliwie najszybciej na zranionym obszarze. Najlepiej, jeżeli masz przygotowaną Pastę Noni. zastosuj ją zamiast Kompresu. Skoncentrowane w Paście Noni lecznicze składniki Noni mogą przeniknąć do ciała szybciej i głębiej.

1. Przygotuj wystarczająco duży Noni Kompres aby pokrył ranę. Użyj podkładkę z gazy albo złóż papierowy ręcznik do rozmiarów, które będą Ci pasować. W niektórych przypadkach, wystarczającym rozmiarem będzie kłębek waty.
2. Wlej jedną albo dwie łyżeczki do herbaty Noni do miski (użyj więcej w razie konieczności). Umieść podkładkę kompresu w Noni a następnie nakryj ranę stroną podkładki na której znajduje się papka na skórę.
3. Zamocuj podkładkę plastrem albo bandażem.
4. Zastosuj lód na ranę by zmniejszyć ból. Zarówno Noni jak i zimne woreczki z lodem pomagają zmniejszyć opuchliznę i zapalenie. Podaj Dawkę na Urazy (rozdział 21) możliwie jak najszybciej.

JAK UŻYWAĆ NONI NA UKĄSZENIA I UŻĄDLENIA OWADÓW:

Ukąszenia owadów obejmują ukąszenia komarów; użądlenia pszczoły czy osy, pająka itp.

1. Zamocz w Noni kłębek z waty (albo pół) i umieść go na użądlnym miejscu. Jeżeli masz Pastę Noni. zastosuj ją zamiast tego.
2. Zamocuj watę na miejscu przylegającym paskiem, plastrem itp. Jeżeli użądlenie jest bolesne albo jeżeli ofiara jest zestresowana albo wyprowadzona z równowagi, zastosuj Dawkę na Urazy (rozdział 21).

Następnie:

1. Wykona Krok 1 opisany powyżej.
2. Kiedy kłębek waty rozgrzeje się od ciepła ciała, zamocz inny kłębek waty w większej ilości Noni i zastosuj na to miejsce. Zrób to ilekroć-potrzebujesz dla uśmierzania bólu. Dodatkowe zastosowania dostarczają więcej terapeutycznych związków do obszaru by zastąpić te, które sa już wchłonięte przez ciało. Zimna temperatura, świeżego kłębka zamoczonego w schłodzonym Noni przynosi dodatkowy efekt przeciwbólowy.
3. Na koniec, zamień watę jeszcze raz. Tym razem zmocz tylko połowę kłębka i umieść na ukąszeniu mokrą stronę waty. Sucha część waty wchłonie nadmiar Noni aby nie przeciekło i poplamiało odzież.
4. Umocuj watę na miejscu przylegającym pasem albo plastrem. Wyrzuć zużyte kłębki waty.

JAK UŻYĆ NONI NA MNIEJSZE OPARZENIA:

Na stosunkowo mniejsze oparzenia, stosuj ogólnie Noni na obszar według poniższego opisu. Ciężkie oparzenia powinny być leczone przez profesjonalnych lekarzy. Zaoferuj swobodnie Dawkę na Urazy by nasycić ciało leczniczymi związkami Noni.

Jeżeli oparzenie występuje na palcu, wlej wystarczającą ilość Noni do szklanki, by zanurzyć oparzony palec w Noni.

Jeżeli oparzenie występuje w innym miejscu:

- 1 Zamocz wchłaniający materiał w soku owocowym Noni i umieść go na oparzeniu. Użyj schłodzonego Noni.

ponieważ jest zimne, ale Noni w temperaturze pokojowej jest lepsze niż nie podanie go w ogóle.

- 2 Kiedy materiał stanie się ciepły od ciepłoty ciała, zostaw materiał na miejscu i nalej na niego więcej Noni. (Zastąpienie nowym materiałem może podrażnić oparzenie). Użyj papierowego ręcznika by wchłoniął Noni, które będzie kapać.
- 3 Następnie, kiedy ból złagodnieje zastąp materiał podkładką gazy zmoczoną w Noni. Umieść inną podkładkę z gazy albo papierowy ręcznik na podkładce by wchłoniął nadmiar płynu. Zabezpiecz go na miejscu plastrem przyklejonym na zdrową skórę. Ewentualnie, użyj innej tkaniny albo bandażu z gazy. Jeżeli potrzebujesz przewieźć ofiarę oparzenia na pogotowie, utrzymać oparzenie przykryte tkaniną zamoczoną w Noni.

Stosownie do Dr Ralph Heinicke, który badał terapeutyczne związki Noni od wczesnych lat siedemdziesiątych, udowodniono, że niektóre z nich są bardzo efektywne w pomocy ciału w wygojeniu się od oparzeń.

W wypadku oparzeń, nie żałuj ilości soku owocowego Noni, którego użyjesz. Przygotuj dodatkowo papierowe ręczniki by wchłonięły nadmiar soku.

WIĘCEJ O UŻYWANIU NONI JAK PIERWSZA POMOC:

Pamiętaj o standardowych procedurach pierwszej pomocy i w razie konieczności wezwij pomoc.

Weź Dawkę Noni na Urazy (rozdział 21) możliwie jak najszybciej po zastosowaniu pierwszej pomocy. Da to ciału bogate zaopatrzenie w terapeutyczne związki pomocne w procesie gojenia. Zrób Procedurę Auto roztworu (rozdział 26) z przynajmniej jednym łykiem Dawki na Urazy. Skieruje to terapeutyczne związki Noni do obszarów, które najbardziej ich potrzebują.

Noni jest doskonałym domowym lekarstwem do pierwszej pomocy z powodu jego zdolności do promowania Regeneracji komórek, zmniejszania zapalenia, walki z zakażeniami i wstrzymywania upływu krwi.

61. NONI – NUKU HIVA KĄPIEL STÓP #1

Jeżeli nie możesz dosięgnąć swoich stóp, będziesz potrzebować kogoś, kto pomoże Ci wykonać tę procedurę.

UŻYJ NONI KĄPIEL STÓP #1 NA ROZMAITE DOLEGLIWOŚCI STÓP TAKIE JAK:

- | | |
|--|--------------------------|
| -Artretyzm. | -Grzybica stóp. |
| -Pęcherze. | -Ostrogi kości. |
| -Odcisk (modzel) palucha (zapalenie kaletki maziowej). | -Stwardnienia skóry. |
| -Zimne stopy. | -Sucha skóra. |
| -Dna. | -Słabe krążenie. |
| -Wysypki na skórze i infekcje. | -Rany, owrzodzenia stóp. |

JAK STOSOWAĆ NONI KĄPIEL STÓP #1:

Najpierw przegląd tej procedury: Będziesz umieszczać stopę w torebce plastikowej, która zawiera sok owocowy Noni. Następnie będziesz wstawiać stopę, na której jest torba, do pojemnika z gorącą wodą.

- 1 Znajdź torebkę plastikową odpowiednią dla tej procedury. Czterolitrowa plastikowa torba „resealable” będzie odpowiednia dla większości stóp. Torby „Resealable” są bardziej odpowiednie od tradycyjnych torebek plastikowych, ponieważ są mocniejsze. Jeżeli twoje stopy są zbyt duże by wstawić je do takiej torby, możesz użyć małej plastikowej torby na śmieci. Będziesz potrzebować dwóch toreb, jeżeli chcesz leczyć obie stopy.
- 2 Wlej jedną łyżkę stołową soku Noni do torby plastikowej. Albo użyj jednej uncji, jeżeli twój stan jest bolesny albo ciężki.
- 3 Zdejmij obuwie i skarpety i usiądź na krawędzi wanny ze stopami w misce.
- 4 Wlej do balii gorącą wodę na wysokość około centymetra. Wypłucz stopy w wodzie a następnie włóż obie stopy do toreb z Noni. Zimne Noni ogrzeje się bardzo szybko w gorącej wodzie.

Następnie pokręć palcami u nogi, skręcaj stopą stronę na różne strony i tup stopami na dnie balii by rozprowadzić Noni dookoła stóp i by zwiększyć w nich Krążenie. Rób to często podczas wykonywania terapii.

- 5 Kiedy woda zaczyna się ochładzać, dodaj więcej gorącej wody aż miska znów będzie bardzo gorąca. Teraz poziom wody powinien być trochę wyższy. Oczywiście, nie rób wody zbyt gorącej.
- 6 Powtarzaj Krok 5 aż poziom wody dosięgnie kostek.
- 7 Kiedy skończysz terapię, wyciągnij stopy z torebek plastikowych. Włóż stopy do wody do kąpieli by wypłukać Noni. Wypłucz torby, jeśli chcesz je ponownie użyć do następnej Kąpieli Stóp
- 8 Wysusz stopy,

WIĘCEJ O NONI KĄPIELI STÓP #1

Wykonuj Noni Kąpiel Stóp codziennie aż ich stan się poprawi. Choroby skóry i ostre dolegliwości stóp prawdopodobnie poprawią się szybciej niż dolegliwości strukturalne i chroniczne. Te dolegliwości mogą wymagać wykonywania codziennej Noni Kuracji Stóp przez kilka tygodni zanim zajdzie znacząca poprawa. Nie używaj Noni Kąpieli Stóp, jeżeli na twoją dolegliwość stóp przeciwwskazane jest używanie ciepła. W miarę podnoszenia się poziomu wody w misce, ciśnienie wody na zewnątrz będzie przyciskać torbę do twojej stopy. W wyniku tego, Noni będzie równo rozprowadzone na twojej stopie. Jednak, jeżeli torbka plastikowa ma dziurę, plastik nie przylgnie do twojej stopy w miarę wzrostu poziomu wody. Dziura też może spowodować, że woda przecieknie do torby. Jeśli przecieknie kilka uncji wody nie będzie to niczym szkodliwym. Nie musisz opróżniać Noni i zaczynać od nowa. Ale drugim razem użyj silniejszej torby, albo sprawdź czy torba nie ma dziur zanim zaczniesz terapię.

Kiedy skończysz Noni Kąpiel Stóp, wylej sok Noni który używałeś. Nie pij go ani nie stosuj w innym miejscu ciała. Noni mogło zaabsorbować toksyny ze stóp, a stopy powinny zaabsorbować najwięcej terapeutycznych związków Noni.

Po Noni Kąpieli Stóp, twoje stopy będą czerwone od ciepła. Możesz zauważyć, że sucha skóra i jej stwardnienia łatwiej się będą ścierać po moczeniu jej w Noni niż w zwykłej wodzie. Twoje stopy mogą też stać się bardziej miękkie i gładkie.

Woda jest dodawana w kilku etapach, by regulować wypuszczanie toksyn ze stóp, i by spowodować, żeby toksyny wychodziły przez spody stóp.

62. NONI – NUKU HIVA KĄPIEL STÓP #2

Ta metoda działa na twoje stopy przez o wiele dłuższy okres czasu niż Kąpiel Stóp # 1.

SPRÓBUJ NONI KĄPIEL STÓP #2 NA;

- | | |
|--|--------------------------|
| -Artretyzm. | -Grzybicę stóp. |
| -Pęcherze. | -Ostrogi kości. |
| -Odcisk (modzel) palucha (zapalenie kaletki maziowej). | -Stwardnienia skóry. |
| -Suchą skórę. | -Grzyb. |
| -Dna. | -Słabe krążenie. |
| -Wysypki na skórze i infekcje. | -Rany, owrzodzenia stóp. |

JAK ROBIC NONI KĄPIEL STÓP #2:

1. Zanim pójdziesz spać, wlej łyżkę stołową Noni do czterolirowej plastikowej torby do żywności. Torby Resealable są silniejsze i korzystniejsze. Napełnij drugą torbę, jeżeli chcesz leczyć obie stopy. Będziesz też potrzebować starego ręcznika i pary starych grubych wygodnych skarpet.
2. Połóż ręcznik na łóżku w miejscu gdzie trzymasz stopy gdy śpisz. Ręcznik zapobiegnie poplamieniu pościeli przez Noni, które może wyciec z którejś z toreb. Usiądź na łóżku.
3. Wstaw jedną stopę do torebki plastikowej. Włóż skarpetę. Noni jest zimne, ale ponieważ tak jest, będziesz mógł wyczuć gdzie się zbiera. Po nałożeniu skarpety, zwykle się zbierze dookoła pięty. Jeśli masz chorobę pięty będzie to najlepsze rozwiązanie. W innym przypadku, rozprowadź Noni dookoła stopy przez wymasowanie go w tym kierunku, w który chcesz, żeby przeszło. Poczujesz jego obecność poprzez jego temperaturę.
4. Powtórz Krok 3 z drugą stopą.
5. Opcjonalnie: Wymasuj stopy po kilku minut każdą. To pomoże rozgrzać Noni i rozprowadzić je dookoła stóp.
6. Rano, usiądź na krawędzi wanny ze stopami na jej dnie, zdejmij skarpety i plastikowe torebki. Wypłucz stopy i wysusz je. Wyrzuć torebki plastikowe do śmieci.

WIĘCEJ O NONI KĄPIELI STOP #2:

Prawdopodobnie nie potrwa długo, żebyś się przyzwyczaił do noszenia torebek plastikowych i skarpet na stopach przez całą noc. Może tak się stać, ponieważ Noni podziała uspokajająco i gojąco na stopy. Dodatkowo, aby utrzymać torebki plastikowe na miejscu, skarpety pomogą zapobiec złamaniu się torebek w przypadku, kiedy musisz wstać i przejść się po tym jak je położyłeś.

Kąpiel Stóp #2 jest wygodniejsza niż Kąpiel Stóp #1 ponieważ nie musisz skupiać na niej tyle uwagi. Dodatkowo

Noni będzie działało na twoje stopy dłuższy okres czasu, stopy wkrótce się ogrzeją. Z drugiej strony, gorąca woda używana w Kąpieli Stóp # 1 pomaga terapeutycznym związkom Noni w przenikaniu do ciała i bardzo odpręża. Możesz wykonać Kąpiel Stóp #2 kładąc ogrzewającą podkładkę między stopami. Jeżeli jej użyjesz wtedy wystarczy jak będziesz robić Kąpiel Stóp #2 przez około pół godziny. Przez ten czas terapeutyczne związki Noni powinny być zaabsorbowane.

instrukcje dla tej procedury sugerują używanie jednej łyżki stołowej (połowy uncji) Noni na każdą stopę, co powinno być wystarczające dla większości dolegliwości. Dla chorób poważnych, włącznie z bólem, spróbuj zacząć od jednej łyżki stołowej. Jeżeli stwierdzisz, że potrzebujesz silniejszej terapii, spróbuj jednej uncji Noni na stopę. Pamiętaj, że kiedy używając jednej łyżki stołowej Noni, jest mało prawdopodobne, że Noni wycieknie z torebek plastikowych w nocy. Bardziej prawdopodobne będzie, kiedy użyjesz jednej uncji płynu na torbę. Powinieneś zauważyć różnicę w efektach na stopach już po pierwszym wykonaniu tej procedury. Skóra i stwardnienia skóry będą czuć się bardziej miękkie a twoje stopy mogą poczuć się "żywsze" niż kiedykolwiek przedtem. Sucha skóra i stwardnienia skóry mogą chwilowo mieć kolor purpurowy. Jeżeli to ci przeszkadza, umyj stopy mydłem i wodą i wytrzyj ręcznikiem. Możesz stwierdzić, że sucha skóra i stwardnienia skóry odrywają się o wiele łatwiej. Powtarzaj Noni Kąpiel Stóp #2 co noc tak długo jak będziesz potrzebował. Niektóre osoby mogą odczuwać swędzenie stóp podczas wykonywania tej terapii. Jeżeli twoja skóra nie jest wrażliwa na plastik swędzenie może wskazać, że toksyny są usuwane z twoich stóp. Spróbuj masowanie stóp przez kilka minut, by pomóc wyjść toksynom. Jeżeli swędzenie ciągle trwa i staje się zbyt kłopotliwe, zakończ terapię. Jednak po pewnym czasie spróbuj ją powtórzyć używając mniejszą ilość Noni (spróbuj łyżeczkę do herbaty), ponieważ usuwanie toksyn z pewnością wskazuje, że technika jest skuteczna.

63. NONI – NUKU HIVA TERAPIA DŁONI

Użyj tej terapii na łagodne dolegliwości albo dopóki nie wykonasz przepisu Pasty Noni lub zastosujesz Noni Terapię na Dolegliwości Stawów (rozdział 49), które są preferowane na bardziej bolesne i poważne dolegliwości rąk.

SPRÓBUJ NONI TERAPIĘ DŁONI NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI RĄK M.IN.:

- | | |
|---------------------|--|
| -Artretyzm. | -Ból włókien mięśniowych (Fibromyalgia). |
| -Zapalenie. | -Rany, uszkodzenia. |
| -Neuralgia. | -Zwichnięcia. |
| -Zapalenie ścięgna. | |

JAK STOSOWAĆ NONI TERAPIĘ DŁONI:

1. Obróć butelkę Noni do góry nogami kilka razy, aby wymieszać papkę z sokiem.
2. Odmierz jedną łyżeczkę do herbaty soku Noni i wlej ją do czterolitrowej plastikowej torby.
3. Włóż dłoń do torby plastikowej. Łagodnie naciskaj plastik na dłoń i wmasuj Noni by pokryć całą dłoń.
4. By użyć twojej dłoni i palców przez plastik, usuń z torby tyle powietrza ile możesz. Następnie zbierz nadmiar plastiku, który jest dookoła twojego przegubu i skręć plastik w długi kilkucentymetrowy "sznur," jakbyś skręcał górę torby frytek. Dzięki temu zaciśniesz plastik dookoła twojego przegubu. Schowaj skręcony plastikowy "sznur" między torebką plastikową a przegubem by zamocować torbę na ręce.
5. Utrzymuj Noni na dłoni przynajmniej piętnaście do dwudziestu minut. Następnie usuń torebkę z wykorzystanym Noni, i wypłucz dłoń.

WIĘCEJ O NONI TERAPII DŁONI:

Zakręcanie i zatykanie końca torby plastikowej jest bardziej pożądane do używania taśmy klejącej, ponieważ po kilku minutach dłoń stanie się gorąca i zaczną się pocić i możesz potrzebować otworzyć torbę by wypuścić trochę powietrza. Pocenie się, jednak, jest ważną częścią tej terapii, ponieważ pomaga komórkom wypuścić toksyny. Jedna łyżeczka do herbaty Noni wystarczy, aby pokryć dłoń bez zbierania w jednym obszarze torby.

Dlatego, przecieki powinny być minimalne, ale miej serwetkę albo ręcznik papierowy by wytrzeć wyciekający sok.

Jest możliwe wykonanie tej terapii na obie dłonie w tym samym czasie. Przygotuj dwie torebki plastikowe, każda z łyżeczką do herbaty soku Noni.

64. NONI – NUKU HIVA KOMPRES NA BÓLE GŁOWY

Bóle głowy są spowodowane przez wiele czynników. Na niektóre bóle Noni pomoże bardziej, na niektóre mniej. Spróbuj tej terapii by dowiedzieć się, w jakim stopniu Noni Kompres na Bóle Głowy będzie pracować dla Ciebie.

NONI KOMPRES NA BÓLE GŁOWY MOŻE BYĆ SZCZEGÓLNIIE POMOCNY NA BÓLE GŁOWY:

- Umiejscowione z przodu głowy.
- Skupione w skroniach.
- Wynikłe z przemęczenia oczu.

JAK ZROBIĆ i STOSOWAĆ NONI KOMPRES NA BÓLE GŁOWY:

1. Zrób podkładkę kompresu o szerokości około 5 cm i długości wystarczającej by objąć całe czoło i skronie.
Spróbuj rozciąć ręcznik papierowy na pół a następnie złożyć go na w.w. rozmiar, albo użyj bandażu z gazy albo starej bawełnianej koszuli.
2. Przewróć butelkę Noni do góry nogami i z powrotem kilka razy by wymieszać papkę z wodnisty porcja soku.
Wlej łyżkę stołową soku Noni do miski. Przytrzymaj podkładkę kompresu na końcach i włóż jej środek do miski z Noni aż podkładka wchłonie cały sok. Użyj strony podkładki z papką by wytrzeć pozostałość papki Noni, która pozostaje w misce.
3. Włóż z powrotem podkładkę kompresu do miski i przynieś ją ze sobą do wygodnego miejsca gdzie możesz się położyć. Połóż ręcznik pod głowę by złapać sok, który mógłby kapać z Kompresu.
4. Połóż podkładkę na czole a jej końcówki umieść na skroniach. Mokra strona podkładki powinna przylegać do skóry. Kompres wkrótce rozgrzeje się ciepłotą ciała, chociaż jego początkowa chłodna temperatura może pomóc zmniejszyć ból.
5. Utrzymuj Kompres na Ból Głowy na miejscu przynajmniej przez piętnaście minut albo do czasu, aż podkładka kompresu wyschnie.

Wzmacnianie Noni Kompresu na Bóle Głowy - Metoda #1:

Jeżeli stwierdzisz, że chłodna temperatura Kompresu na Bóle Głowy pomaga poczuć ulgę od bólu, spróbuj poniższą metodę, która doda przeciwbólowe efekty zimnej temperatury do przeciwbólowych efektów Noni. Możesz potrzebować przykryć się kocem podczas tej terapii, gdy zimne kompresy mogą powodować, że będziesz odczuwać chłód.

1. Przygotuj drugą podkładkę kompresu według opisu Kroków 1 i 2 powyżej.
2. Połóż trochę lodu do miski i połóż na nim folię plastikową. Umieść oba Kompresy na Ból Głowy na folii. To będzie utrzymywać je w chłodzie. Przynieś miskę ze sobą do miejsca wykonania terapii.
3. Zastosuj jeden Kompres na Ból Głowy. Kiedy rozgrzeje się od ciepła ciała, zastąp go Kompresem, który jest w misce z lodem.
4. Powtarzaj Krok 3 aż skończysz terapię.

Wzmacnianie Noni Kompresu na Bóle Głowy - Metoda #2:

Użyj tej metody albo bez albo z Kompresem na Bóle Głowy. Możesz go nawet użyć razem z Metodą # 1.

- 7 Wlej jedną łyżeczkę do herbaty Noni do miski.
- 8 Przerwij kłębek waty na pół i umieść go w misce by wchłonął całe Noni. Użyj strony waty z papką, by wytrzeć papkę, która pozostała na dole miski.
- 9 Włóż z powrotem watę do miski i przynieś ze sobą do łóżka gdzie masz już swój Kompres na Bóle Głowy

- 10 Umieść Kompres na Bóle Głowy na czole. Następnie połóż zmoczony kłębek waty Noni na środku głowy. Naciśnij kłębek waty na głowie by pomóc mu dokładniej przylegać. Jeżeli trzymasz głowę na poduszce, z głową nieznacznie uniesioną ku górze, wtedy Kompres na Bóle Głowy i kłębek waty będą prawdopodobnie utrzymywać się na miejscu bez konieczności ich podtrzymywania.

Środek góry głowy jest ważnym punktem energii na ciele. Umieszczanie Noni w tym miejscu może działać jako sposób pomocy głowie w pozbyciu się niepotrzebne nagromadzonej energii. Nagromadzenie energii w głowie z powodu napięć, może zmanifestować się bólami głowy. Ciężkie nagromadzenia mogą doprowadzać do problemów ze wzrokiem, zawrotów głowy, upośledzenia słuchu, choroby psychicznej, niezrównoważonych funkcji mózgu a nawet raka.

WIĘCEJ O NONI KOMPRESIE NA BÓLE GŁOWY:

Jeżeli sok Noni wycieka z Kompresu, spróbuj wmasować go w skórę głowy. To może też ulżyć bólom głowy. Kiedy skończysz, wytrzyj wilgotnym materiałem pozostałości po papce Noni i wyrzuć podkładki kompresu. Jeżeli jesteś w ruchu i nie masz czasu robić Kompresu na Bóle Głowy, spróbuj wetrzeć w skronie, czoło i zatoki kilka kropli oleju z nasion Noni. Olej z nasion Noni (TAHITIANNONI® Seed Oil) możesz nabyć od swoich dostawców soku Noni.

Dodatkowo do Kompresu Noni na Bóle Głowy, rozważ branie Dawki na Urazy (rozdział 21). Spróbuj też Okładu Noni na Oczy, by pomóc lekkiemu ciśnieniu i wrażliwości z powodu bólu głowy. Możesz wykonywać zarówno tym samym czasie zarówno Okład na Oczy jak i Kompres na Bóle Głowy.

Jeżeli twój ból głowy pochodzi od skurczu szyi, spróbuj zastosować Okład Noni (rozdział 47) na szyję przykrywany gorącymi ręcznikami. Albo niech ktoś wykona Noni Masaż (rozdział 67) na twojej szyi i ramionach. Dodatkowo na bóle głowy spróbuj wykonać technikę Noni glinki (rozdział 52). Jeżeli twoje bóle głowy są chroniczne, rozważ używanie Procedury na Stany Przewlekłe wg rozdziału 17. Jeżeli masz bóle głowy spowodowane nagromadzeniem toksyn (włącznie z zanieczyszczeniami środowiska), spróbuj Wzmacnianie Efektów Noni Wodą (rozdział 28) albo Nawadnianie Wodą z Noni (rozdział 29) by pomóc swojemu ciału naturalnie się ich pozbyć.

65. NONI – NUKU HIVA TERAPIA NA HEMOROIDY

SPRÓBUJ TEJ TERAPII NA:

- Hemoroidy.
- Oparzenie, swędzenie i podrażnienia tkanek odbytu.

JAK WYKONAĆ NONI TERAPIĘ NA HEMOROIDY #1:

1. Przed snem, wlej jedną łyżeczkę do herbaty soku owocowego Noni do małej miski albo filiżanki.
2. Nasączaj kulkę z waty aż wchłonie całe Noni. Weź miskę ze sobą do sypialni.
3. Rozłóż stary ręcznik na środkowej części łóżka by ochronić go od poplamienia przez Noni.
4. Pójdź do łóżka i połóż się na boku.
5. Połóż zmoczoną w Noni watę na chorym obszarze. Strona waty z papką powinna leżeć na skórze. Przyciskaj watę do środka ciała albo na ciało, jak jest potrzebne.
6. Utrzymuj kulkę z waty w chorym miejscu podczas snu.

JAK WYKONAĆ NONI TERAPIĘ NA HEMOROIDY #2:

1. Wlej jedną łyżkę stołową Noni do małej miski albo filiżanki i połóż w łazience. Każdorazowo, gdy wychodzisz z łazienki, zrób następujące kroki:
2. Zanurz czystą watę w Noni.
3. Usiądź na toalecie. Posmaruj chory obszar watą z Noni albo naciśnij watę z Noni i potrzymaj ją na chorym obszarze przez kilka sekund.

JAK WYKONAĆ NONI TERAPIĘ NA HEMOROIDY #3:

1. Wlej jedną łyżeczkę do herbaty soku Noni do małej miski albo filiżanki.
2. Nasączaj kulkę z waty aż wchłonie całe Noni. Weź miskę ze sobą do łazienki.
3. Umieść podpaskę higieniczną w bieliźnie.
4. Usiądź na toalecie. Umieść zmoczoną w Noni watę na chorym obszarze. Strona kłębka waty z papką powinna dotykać skórę. Przyciskaj watę do środka ciała albo na ciało, jak jest potrzebne.
5. Wstań ostrożnie, aby kulka z waty pozostała na miejscu. Najlepiej użyć dopasowanej bielizny, aby w przypadku, gdy kłębek z waty będzie się zmniejszał, pozostawał w bieliźnie. Higieniczna podpaska

ochroni twoją odzież przed ewentualnym Noni, które może wyciec. Chodź z nią cały dzień, ciesząc się ulgą, którą Noni Ci daje.

WIĘCEJ O NONI TERAPIACH NA HEMOROIDY:

Powinieneś odczuć trochę ulgi już po pierwszym zastosowaniu. Jednak może być wymagany stały kontakt między Noni a chorym obszarem, aby osiągnąć i utrzymać komfort, lub może częste powtarzanie tych metod. Niektóre osoby mogą nie chcieć korzystać z podpaski higienicznej zasugerowanej w Metodzie #3. Mogą ją pominąć, jeżeli dadzą mniej Noni do waty. Wtedy będzie mniejsze prawdopodobieństwo wyciekania Noni. Albo

można utyć jednej z pozostałych metod.

kulki z waty wykonano z czystej bawełny są hardziej potomne od "kosmetycznych kłębów", które wyglądają jak kulki z waty, ale są wykonane z syntetycznego włókna. Bawełna lepiej niż włókno syntetyczne utrzymuje w sobie Noni, lepiej też przylega do skóry.

Namoczenie kulki z waty w schłodzonym soku Noni spowoduje, że chłód też będzie miał właściwości uśmierzać ból.

66. NONI – NUKU HIVA STYMULANT UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

UŻYJ NONI STYMULANTA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO:

- Na gorączkę.
- By pomóc ciału wyzdrowieć po chorobie.
- By wzmocnić układ odpornościowy.
- Kiedy niemowlę przechodzi ząbkowanie.
- Na bóle całego ciała.
- Na dolegliwości skóry, które dotyczą dużych Obszarów ciała.
- Na dolegliwości dotyczące całego ciała albo dużej jego części, włącznie z chorobami krwi i układu limfatycznego (chłonnego).

JAK WYKONAĆ MIESZANKĘ NONI I PŁYNU DLA TEJ TERAPII:

1. Obróć butelkę Noni do góry nogami i z powrotem kilka razy, by wymieszać papkę Noni z sokiem,
2. Odmierz jedną uncję Noni i wlej ją do małej miski.
3. Odmierz jedną łyżeczkę do herbaty płynu do ciała.
4. Użyj bawełnianego tamponu by wymieszać płyn i sok Noni razem. Wymieszaj dokładnie. Oto wykonałeś Noni Stymulant Układu Odpornościowego, który będzie tylko nieznacznie gęściejszy niż sam sok Noni.

JAK ZASTOSOWAĆ NONI STYMULANTA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO:

1. Przynieś mieszankę Noni z płynem do łazienki.
2. Przed wykonaniem tej terapii najlepiej jest umyć ciało i wytrzeć do sucha ręcznikiem, aby pory twojej skóry były czyste, otwarte i bardziej zdolne do zaabsorbowania terapeutycznych związków Noni.
3. Stań na starym ręczniku by skapywał na niego płyn z Noni, który ścieknie. Użyj łyżeczki do herbaty by wziąć porcję mieszanki Stymulanta Układu Odpornościowego na dłoń. Rozprowadź mieszankę na jedną część twojego ciała jednocześnie. Pokryj nogi, pośladki, brzuch, klatkę piersiową, ręce, szyję, twarz i ramiona, i taki obszar pleców, jaki dosięgniesz. (Albo niech ktoś Ci je posmaruje). Użyj obu dłoni by rozetrzeć mieszankę Noni z płynem 1 po skórze. Twoja skóra będzie mokra od Noni z płynem.
4. Zastosuj dodatkowo płyn z Noni na węzły chłonne na szyi, pod pachami i w pachwinie. Też zastosuj trochę na nerki, które są zlokalizowane na plecach po obu stronach kręgosłupa, poniżej klatki piersiowej. Nerki są ważnym organem wydalniczym, który może użyć poparcia terapeutycznych związków Noni podczas choroby. Większość ludzi jest w stanie dosięgnąć własnych nerek i zastosować płyn samodzielnie.

5. Gdy pokryłeś wszystkie części sekcje swojego ciała, zastosuj dodatkowe pokrycia aż użyjesz całej mieszanki Stymulanta Układu Odpornościowego.
6. W miarę możliwości niech Noni samo wyschnie na skórze. Ewentualnie włóż płaszcz kąpielowy do czasu aż mieszanka Noni z płynem wsiąknie. W razie konieczności, użyj małego ręcznika by zetrzeć nadmiar Noni papki mieszanki Noni z płynem, która pozostaje na twojej skórze. Nie spłukuj wodą.

WIECEJ O NONI STYMULANCIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO:

Gdy wykonasz pierwszy raz tą procedurę, będziesz wiedział ile mieszanki Noni z płynem będziesz potrzebował. Nic powinieneś mieć pozostałości mieszanki Noni z płynem, ale na drugi raz może będziesz potrzebować zrobić jej więcej.

Gdy rozprowadziłeś część Stymulantu Układu Odpornościowego na ciele, od razu zrób to z drugą jego częścią – międzyczasie skóra zaabsorbuje poprzednio nałożoną mieszankę Noni z płynem. Jeżeli znajdziesz kawałki papki

Noni na twojej skórze, wetrzyj je. Płyn w mieszance pomoże pupce rozproszyć się i wsiąknąć.

Ta terapia jest idealna dla młodych dzieci. Zastosuj tą terapię razem z masażem, który może pobudzić układ odpornościowy tak jak pobudza dobre krążenie, pobudza limfę i wypuszcza toksyny.

Jednak podstawowym celem tej terapii nie jest usuwanie toksyn. W przypadku dorosłych, zastosuj masaż dopiero wtedy, gdy płyn jest już rozprowadzony na skórze, tak, aby nie pobudzić usuwania toksyn. Wtedy ciało może skupić się na pobudzaniu układu odpornościowego.

Pokrycie ciała uncją soku owocowego Noni zalewa skórę terapeutycznymi związkami Noni. Ta metoda aktywuje wzmacnia każdą pojedynczą komórkę. Pobudza też mechanizm ochronny, który otacza ciało jako całość. Ta terapia aktywuje też węzły chłonne gdy dodatkowo umieszczasz na nich płyn. Węzły chłonne są podstawowym składnikiem układu odpornościowego.

Twoja skóra może być trochę lepka po tej terapii, nawet, gdy mieszanka Noni z płynem już wyschnie. Jeżeli jesteś chory i spędzasz większość czasu w łóżku albo odpoczywając, nie powinno to ci przeszkadzać. Jeżeli jednak chcesz usunąć lepkość, poczekaj godzinę a następnie wytrzyj skórę wilgotnym materiałem i wysusz ręcznikiem.

67. NONI – NUKU HIVA MASAŽ

SPRÓBUJ NONI MASAŽ NA:

- Chore mięśnie.
 - Choroby.
 - Kiedy ciało wydaje się emitować stres.
- Niską vitalność
 - bóle nerwów i mięśni

JAK ZROBIĆ NONI OLEJEK DO MASAŻU:

1. Odmierz jedną uncję soku owocowego Noni i wlej ją do małej szklanki, miski albo plastikowej butelki.
2. Odmierz uncję twojego ulubionego bezzapachowego olejku do masażu i wlej go do Noni.
(Najkorzystniejszy jest olejek sezamowy albo inny lekki).
3. Wymieszaj palcem olejek i sok. Jeżeli dodałeś olejek i sok do butelki, wymieszaj potrząsając butelką.
Potrząsanie zrobi najlepszą mieszankę.
4. Nałóż Noni Olejek do Masażu na jedną część ciała (na przykład tył jednej nogi, jednej ręki albo ramiona).
Wygładź go szybko na skórze, aby nie skapywał. Wymasuj ten obszar całkowicie przed rozpoczęciem następnego (zobacz Krok 5). Upewnij się, że używasz dużo mieszanki Noni z olejkiem, aby skóra była mokra.
5. Najpierw powinieneś poczuć zapach Noni. Po kilku minutach, ten zapach osłabnie, gdy ciało zaabsorbuje terapeutyczne związki Noni. Wtedy, wytrzyj ten obszar suchym ręcznikiem. Usunie to pozostałą papkę Noni i nadmiar olejku do skóry, pobudzi skórę i pozostawi skórę miękką i gładką.
6. Następnie wykonaj masaż innej części ciała, stosownie do Kroków 4 i 5.

Opcjonalnie: Jeżeli skóra będzie lepka gdy skończysz masaż, wytrzyj tą część ciała najpierw ciepłym wilgotnym materiałem a następnie suchym ręcznikiem.

WIECEJ O NONI MASAŻU:

Noni i olejek szybko się rozdzielają w mieszance. Przed każdym użyciem musisz je ponownie wymieszać. Jednak nie martw się, że nie możesz wykonać doskonałej emulsji. Oba płyny połączą się jak je wmasujesz do skóry.

Aby twoje ciało otrzymało tak dużo terapeutycznych związków jak tylko jest możliwe, Noni olejek do masażu powinien składać się mniej więcej z równych ilości Noni i olejku. Ta recepta sugeruje po jednej uncji obu składników, co powinno być wystarczające do masażu całego ciała dorosłej osoby. Jednak zbyt wiele Noni w mieszance może spowodować, że kombinacja olejku z Noni będzie zbyt papkowata i lepka. Wtedy możesz dodać trochę więcej olejku do mieszanki, jeżeli uważasz, że tak będzie lepiej.

Jeżeli zostanie Ci trochę mieszanki Noni z olejkiem i planujesz jej użyć w ciągu kilku dni, pozostaw ją w temperaturze pokojowej. Jeśli nie, przechowuj ją w lodówce.

Oczekuj, że ulga w napięciu mięśni i stresie nastąpi szybko, kiedy włączysz sok Noni do masażu. Noni też usuwa negatywną energię, która wydaje się promieniować od zbyt naprężonych mięśni. Masaż Noni z Olejkiem może też dać pozytywny skutek terapeutyczny na choroby skóry i powodować, że skóra stanie się miękka.

Oczekuj, że mięśnie usuną toksyny, nie tylko z powodu masażu, ale też od działania terapeutycznych związków Noni. Dodatkowo wypij po masażu wodę by pomóc toksynom wypłukać się przez nerki.

Masażysta też doceni Noni Olejek do masażu, ponieważ jego ręce nie zmęczą się tak szybko jak zwykle i

skorzystają z terapeutycznych efektów Noni.

Zaoferuj osobie, która ma otrzymać masaż, aby wypila uncję Noni przed rozpoczęciem masażu. Wzmocni to korzyści Noni Masażu. Picie Noni wzmacnia korzystne efekty Noni stosowanego zewnętrznio.

68. NONI – NUKU HIVA MINI KOMPRES

Wygodny sposób użycia Noni do leczenia małych obszarów.

UŻYJ MINI KOMPRESU NA:

- | | |
|--|------------------------------|
| -Trądzik i krosty. | -Użądlenia pszczoły, |
| - Małe siniaki. | -Czyraki i ropnie. |
| -Infekcje otworu na kolczyk w uszach. | -Użądlenia owadów i pajaków. |
| -Podrażnione albo zainfekowane pieprzyki | -Punktowe rany. |
| -Grzybicę skóry. | -Małe blizny. |
| -Brodawki. | |

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ NONI MINI KOMPRES:

1. Użyj pół albo cały wacik, zależnie od wielkości obszaru, który chcesz leczyć. (Użyj całego wacika i większej ilości Noni jeżeli obszar jest bolesny, więc obszar będzie potrzebował większej ilości terapeutycznych związków).
2. Wlej połowę łyżeczki do herbaty Noni szklanki. Zanurz watę w Noni tak aby jej połowa była mokra.
3. Umieść mokrą stronę wacika na obszarze docelowym i przyciśnij go do ciała aby go spłaszczyć. Sucha część wacika wchłonie nadmiar Noni by Mini kompres nie przeciekał.
4. Napięcie powierzchniowe mokrej wary może przytrzymać wacik przy skórze, jeżeli poruszasz się powoli. Jeżeli obszar docelowy ma być pod ubraniem albo jeżeli jesteś aktywny, zabezpiecz watę plastrem, przylegającym bandażem itp.

WIĘCEJ O NONI MINI KOMPRESIE:

Większość dolegliwości, na które Mini kompres jest stosowany leczy się szybciej, jeżeli używa się bardziej miąższowej części soku owocowego Noni. Papka noni osadza się na dnie butelki, więc lepiej łagodnie potrząsnąć butelką Noni przed skorzystaniem z terapii Noni na małe obszary.

Niektóre pieprzyki, brodawki i małe blizny mogą wymagać codziennego stosowania przez kilka tygodni zanim zauważysz znaczące zmiany. Spróbuj stosowanie Noni Mini Kompresu na tych obszarach każdego wieczora przed snem, albo spróbuj używanie Pasty Noni (rozdział 70). Ostre problemy mogą wymagać tylko kilku zastosowań. Jeżeli chcesz użyć Mini Kompresu jak pierwszej pomocy na ukąszenia owada albo małe rany, po prostu oderwij kawałek serwetki albo papierowego ręcznika, szybko zanurz go w Noni i zastosuj na tym obszarze jeśli zajdzie potrzeba. Następnie przygotuj wacik jak jest opisane powyżej. Wata utrzyma więcej Noni na mniejszym obszarze niż papierowy ręcznik, dlatego jest korzystniejsza.

Może Ci zostać kilka kropel Noni po wykonaniu Kroku 2. Jeżeli tak jest, możesz użyć tego jako Łatwa Odżywka do Skóry według techniki z rozdziału 54 albo użyć tego do wykonania Szybkiej Pasty Noni (rozdział 71).

Jeżeli chcesz rozgrzać Mini kompres, zobacz Sposoby Rozgrzewania Noni w dodatku B.

69. NONI – NUKU HIVA TERAPIA PAZNOKCI

Spróbuj tę procedurę na pojedynczym paznokciu, wszystkich paznokciach, albo paznokciach u nogi.

UŻYJ NONI TERAPII PAZNOKCI NA:

- Krucze i połamane paznokcie.
- Wrastające paznokcie u nogi.
- Infekcje paznokci.
- Niezdrowe paznokcie.
- Zainfekowane skórki paznokci.
- Grzybicę paznokci.
- Niezdrowe naskórki

JAK ZASTOSOWAĆ TERAPIĘ NONI NA PAZNOKCIE:

1. Wlej jedną albo dwie łyżeczki do herbaty Noni do miski.
2. Porwij waciki na kawałki na tyle duże, aby przykryły każdy z paznokci, które chcesz leczyć.
3. Zanurz jedną stronę kawałka wacika w soku owocowym Noni. Niech tylko połowa wacika będzie wilgotna, Sucha część wchłonie nadmiar soku aby nie kapał.
4. Umieść natychmiast wacik mokrą stroną na paznokciu. Łagodnie naciśnij, aby przylegał do paznokcia.
5. Powtórz Kroki 3 i 4 dla innych paznokci, które chcesz leczyć.
6. Opcjonalnie: Użyj kciuka i palca wskazującego drugiej ręki by łagodnie kilkukrotnie wymasować części każdego paznokcia, które mają być leczone. Poprawi to krążenie w paznokciach i zachęci paznokcie do zaabsorbowania terapeutycznych związków Noni, które poprawią korzyści Noni Terapii Paznokci.

WIĘCEJ O NONI TERAPII PAZNOKCI:

Utrzymuj waciki z Noni na paznokciach przynajmniej piętnaście do trzydziestu minut. Korzystne jest wykonywanie tej terapii np. podczas oglądania telewizji albo czytania.

Dla ogólnej opieki paznokci, wykonuj Noni Terapię Paznokci raz albo dwa razy w tygodniu, albo za każdym razem gdy obcinasz paznokcie. Jeżeli często wykonujesz Terapię Noni na Paznokcie, twoje paznokcie powinny się wzmocnić i być bardziej zdrowe.

Jeżeli problem z paznokciami jest poważny lub bolesny, rób Terapię Noni na Paznokcie codziennie. Następnie zrób przepis Pasty Noni (rozdział 70) i rób Noni Terapię Naskórków (rozdział 53), która jest mocniejszą terapią. Jeżeli właśnie użyłeś zmywacza do paznokci, umyj dokładnie ręce mydłem przed wykonaniem Terapii Paznokci, aby chemikalia ze zmywacza do paznokci nie przeszkodziły Noni.

Jeżeli robisz tą terapię podczas odpoczynku, napięcie powierzchniowe mokrej bawełny może utrzymać kawałki waty na miejscu. Jeżeli chcesz się poruszać, zamocuj watę do paznokcia.

70. PASTA NONI – NUKU HIVA

Pasta noni dostarcza wysoce skoncentrowane terapeutyczne związki Noni w formie, która jest łatwa do zastosowań zewnętrznych. Ponieważ istnieje wiele sposobów użycia pasty Noni, dobrze jest mieć jej trochę zawsze pod ręką w lodówce

SPRÓBUJ PASTĘ NONI NA:

- Trądzik
- Pęcherze,
- Siniaki.
- Owrzodzenia narośli rakowatej.
- Rozcięcia i rany (małe).
- Choroby dziąseł.
- Bóle stawów.
- Bóle gardła.
- Ukąszenia komarów.
- Kontuzje sportowe.
- Czyraki.
- Oparzenia.
- Zespół Ciepni Nadgarstka.
- Grzybicę stóp.
- Opryszczkę.
- Rany naskórków paznokci.
- Bóle nadgarstków.
- Ból stosunkowo małych obszarów.

Powyższa lista zawiera tylko kilka z wielu zastosowań Pasty Noni. Mogą one zainspirować twoją wyobraźnię by spróbować Pastę na inne dolegliwości

JAK ZROBIĆ PASTĘ NONI:

Zanim zaczniesz, obróć kilka razy butelkę soku Noni do góry nogami i z powrotem. Pozwoli to wymieszać papkę, która osadza się na dnie butelki, z wodnistą porcją soku.

1. Wlej jedną uncję soku owocowego Noni na talerz obiadowy i rozprowadź ją nachylając talerz w różnych kierunkach.
Upewnij się, że talerz ma w środku wystarczające zagłębienie, aby płyn się nie rozlał. Nie używaj talerzy papierowych gdyż w papier wsiąknie płynna część soku zawierająca dużo związków terapeutycznych.
2. Trzymaj nie przykryty talerz z sokiem w temperaturze pokojowej przez około dzień. Spowoduje to wyparowanie części wody z soku Noni.
3. Kiedy przechylišz talerz a Noni zostanie na miejscu, będzie to oznaczało, że wyparowała wystarczająca ilość wody. Pasta Noni powinna mieć konsystencję gęstego soku z jabłek.
4. Użyj gumowej szpatułki by zeszkrobać Pastę Noni z talerza i umieść ją w małym pojemniku. Przykryj pojemnik z Pastą Noni i szczelną folią i przechowuj ją w lodówce. Pasta Noni może być przechowana w ten sposób przez kilka tygodni i używana wtedy, kiedy jest potrzebna.

W ten sposób uzyskuje się półtorę łyżeczki do herbaty Pasty Noni. w zależności jak długo pozwolisz aby schła. Zrób dodatkową porcję jeśli zajdzie potrzeba.

WIĘCEJ O WYKONANIU PASTY NONI:

Ważne jest kontrolowanie soku owocowego Noni podczas gdy przemienia się w Pastę Noni. Jeżeli pozwolisz na zbyt szybkie wyparowanie wody z Noni to wyschnie. Jeśli tak się zdarzy, terapeutyczna wartość Noni będzie zmniejszona. Najlepiej jest zacząć ponownie ze świeżym sokiem Noni. Przykryj talerz folią wieczorem, albo, jeżeli musisz wyjść z domu na chwilę, włóż talerz do lodówki. To zatrzyma parowanie. Wyciągnij talerz z lodówki i odkryj, kiedy jesteś gotowy by kontynuować wykonywanie Pasty Noni.

Jak szybko sok Noni stanie się Pastą Noni zależy od temperatury i wilgotności powietrza. W gorącym, suchym klimacie, może to potrwać pół dnia. W normalnej wilgotności, może zająć cały dzień albo dłużej. Jeżeli mieszkasz w bardzo wilgotnym klimacie, może być niemożliwe wykonanie Pasty Noni w domu. Alternatywą jest umieszczenie soku Noni w świetle słonecznym. Może to ożywić Pastę Noni energią słońca. Jednak w świetle słonecznym, parowanie może się zdarzać bardzo szybko, więc musisz ten proces często doglądać. Ponadto dobrze jest przy kryć miskę z Noni drucianą siatką czy czymś podobnym, która nie pozwoliłaby przedostać się owadom, ale pozwalała na swobodne parowanie. Zimą parowanie potrwa dużo wolniej i może zająć do trzech dni. Jednak, ponieważ nie będziesz spożywać Pasty Noni, możesz zostawić to dłużej niż mógłbyś, gdybyś miał to wypić.

Nie próbuj odparowywać wody z Noni używając pieca. Zbyt wysoka temperatura, przy której woda w soku owocowym Noni parowałaby może zniszczyć wartościowe substancje.

JAK UŻYWAĆ PASTĘ NONI:

1. Zastosuj tyle Pasty Noni aby pokryć cały chory obszar.
2. Przykryj Pastę przylegającym bandażem, jeżeli obszar jest mały, albo podkładką gazy albo plastikową folią jeżeli obszar jest stosunkowo duży. Nie pozwól Pastę wyschnąć, ponieważ wtedy staje się trudna do usunięcia.
3. Utrzymuj Pastę na miejscu przez przynajmniej pół godziny.

WIĘCEJ O UŻYWANIU PASTY NONI:

Pasta Noni ma wiele zastosowań i jest szczególnie pomocna na bóle w zlokalizowanych obszarach.

Pasta Noni jest korzystniejsza od Noni Kompresów i Noni Okładów. Jest ona też łatwiejsza do zastosowania i mniej brudząca, ponieważ nie kapie tak jak sok. Możesz zastosować grubą warstwę Pasty Noni na obszarze, wiedząc, że na dany obszar będzie zastosowanych więcej terapeutycznych związków Noni na centymetr kwadratowy niż to - możliwe z Kompresem Noni.

Z drugiej jednak strony, korzyścią Noni Kompresów czy Okładów jest to, że mogą być zastosowane natychmiast (nie musisz czekać aż się zrobi Pasta Noni), a także rozprowadzisz bardziej równomiernie dzięki nim składniki Noni na leczonym i większym obszarze.

Pasta Noni nie jest polecana na wysypki i popękana skórę. Skoncentrowana papka Noni w Paście Noni może podrażnić wysypki, przylgnąć do popękanej skóry i jest trudniejsza do zmycia. Też jest większe prawdopodobieństwo poplamienia skóry na kolor purpurowy.

Kiedy skończysz zastosowanie Pasty Noni, jeżeli Pasta jest jeszcze wilgotna, usuń ją wilgotnym materiałem. Wytrzyj obszar drugi i trzeci raz by usunąć pozostałości, aby skóra nie była lepka. Jeżeli Pasta jest sucha, usuń ją pod bieżącą wodą wodociągową albo prysznicem.

WIĘCEJ IDEI UŻYWANIA PASTY NONI:

- Na bolesne obszary zastosuj grubą warstwę Pasty Noni na ból. Przykryj ją gazą i plastrem.
- Na ukąszenia owadów, zastosuj grubą warstwę na ukąszenia. Przykryj plastrem.
- Na dolegliwości dziąseł, oderwij kawałek bawełnianego wacika, który będzie wystarczająco duży by pokryć obszar, który chcesz leczyć. Rozprowadź Pastę Noni po jednej stronie waty. Umieść watę stroną z Pastą Noni na bolących dziąsłach.
- Na zapalenie gardła rozprowadź Pastę Noni po każdej stronie szyi ponad punktami bólu, jak również na obrzmiałych gruczołach. Niektóre osoby skorzystają z chłodu Pasty Noni na ból gardła. Innym uspokoi przykrycie Pasty gorącym, wilgotnym ręcznikiem.
- Na grzybicę stóp, przykryj chory obszar Pastą Noni. Włóż stopę do torby foliowej. Załóż skarpety. Pozostaw Pastę na chorym miejscu przynajmniej przez godzinę albo podczas snu. (Zobacz też Noni Kąpiel Stóp #2 w rozdziale 62). Pasta Noni jest też używana w Noni Terapii Naskórków (rozdział 53) i Noni Terapii na Dolegliwości Stawów

(rozdział 49).

71. SZYBKĄ PASTA NONI – NUKU HIVA

Ten przepis pasty zajmuje mniej czasu wykonania niż w przypadku tradycyjnej Pasty Noni, ale jest mniej skoncentrowana.

SPRÓBUJ SZYBKĄ PASTĘ NONI NA DOLEGLIWOŚCI TAKIE JAK:

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| -Pęcherze. | -Oparzenia trującym bluszczem. |
| -Czyraki. | -Wysypki. |
| -Ukąszenia owadów | -Zwichnięcia. |
| -Bóle stawów. | -Rany. |

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ SZYBKĄ PASTĘ NONI:

1. Do małej miski, wsyp trzy płaskie łyżeczki do herbaty mąki kukurydzianej i dwie łyżeczki do herbaty soku Noni.
2. Wymieszaj i ugnieć palcami razem oba składniki. Stworzą błyszczącą masę, z której można uformować bryłę.
3. Użyj łyżki by zastosować ilość, której potrzebujesz na docelowy obszar. Szybka Pasta przyklei się do ciała i rozejdzie się powoli by pokryć obszar. Utworzy również swoją własną "skórę".
4. Przykryj Szybką Pastę folią albo pozwól, żeby wyschła. Kiedy wyschnie zaczniesz odchodzić dużymi kawałkami. Wyczyść ją łagodnie nad zlewem. Pozostały proszek na skórze łatwo zmyjesz wodą. Jeżeli przykryjesz Szybką Pastę, to pozostanie wilgotna i będziesz musiał ją zmyć, kiedy skończysz terapię (po około godzinie).

WIĘCEJ O SZYBKIEJ PAŚCIE NONI:

Jeżeli masz alergię na kukurydzę, albo produkty z kukurydzy, nie powinieneś używać Szybkiej Pasty Noni, ponieważ jest wykonana z mąki kukurydzianej. Mógłbyś zamienić na mączkę arrowroot, chociaż ta mieszanka już tak łatwo nie pracuje. Nie używaj mąki jako substytutu, ponieważ mieszanka Noni z mąką nie trzyma się dobrze skóry.

Zawsze utrzymuj ten sam stosunek: trzy części mąki kukurydzianej do dwóch części soku Noni. Stosując tą proporcję zrobisz mieszankę, która nie jest zbyt sucha ani nie zbyt wilgotna i jest łatwa do zastosowania. Szybka Pasta Noni jest mniej skoncentrowana niż Pasta Noni, ale jest idealna na dolegliwości skóry, szczególnie dla dzieci. Szybka Pasta uspokaja i nie jest bolesna w stosowaniu. Pozwala, żeby terapeutyczne związki Noni weszły do ciała w tym samym czasie usuwając z niego toksyny. Jej działanie jest łagodne, i może być szczególnie zalecane dla tych, którzy są wrażliwi na terapię.

72. NONI – NUKU HIVA RASH PLASTER

Użyj Noni Rash Plaster szczególnie na choroby skóry.

SPRÓBUJ RASH PLASTER NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- | | |
|--|--------------------|
| -Oparzenia. | -Ospa wietrzna. |
| -Zapalenie skóry. | -Odparzenia. |
| -Egzema. | -Pokrzywka. |
| -Plamy wątrobowe. | -Krosty i trądzik. |
| -Oparzenia w wyniku kontaktu z trującym bluszczem. | -Łuszczyca. |
| -Wysypki na skórze. | -Rozstępy. |

JAK WYKONAĆ I STOSOWAĆ NONI RASH PLASTER:

1. Wybierz tkaninę plastra, która pokryje obszar, który chcesz leczyć. Możesz użyć gazy, rozwiniętej sterylnej podkładki gazy, kawałka starej koszuli, albo papierowy ręcznik. Tkanina plastra powinna być cieńsza niż podkładka używana do kompresów albo okładów, więc nie trzeba jej składać.
2. Wlej trochę Noni soku owocowego do miseczki. Ilość Noni, którego będziesz potrzebować zależy od rozmiaru tkaniny plastra, której używasz. Rozpocznij od połowy łyżki stołowej Noni, i dodaj więcej, jeżeli potrzeba. Jeżeli twoja tkanina plastra jest większa niż 10 cm kwadratowych, nalej Noni na talerz obiadowy. Spowoduje to, że sok rozprowadzi się równiej na powierzchni plastra.
3. Włóż tkaninę plastra do talerza z sokiem. Nie przewracaj tkaniny.
4. Unieś tkaninę nad miskę i łagodnie wyciśnij nadmiar soku.
4. Połóż tkaninę plastra na obszarze leczenia. Strona z papką powinna dotykać skórę. Plaster najpierw będzie zimny, ale wkrótce się ogrzeje od ciepła ciała.
5. Dociśnij tkaninę plastra do skóry i wymodeluj ją dopasowując do konturów twojego ciała. Użyj suchej serwetki by wytrzeć nadmiar soku Noni, który może wyciec.
6. Tkanina plastra będzie nieznacznie przylegać; być może na tyle wystarczająco, że nie będziesz musiał jej dodatkowo mocować. Jeżeli jednak potrzebujesz zamocować plaster, nie używaj folii. W tym przypadku chcesz, żeby był dostęp powietrza do leczonego obszaru, co pomoże w terapii. Spróbuj zamocować plaster na skórze bandażem z gazy. Jeżeli powierzchnia chorego miejsca jest znaczna, zastosuj dodatkowy plaster by przykryć całe chore miejsce. Noni Rash Plaster może pokryć duże porcję ciała w razie konieczności.
7. Pozostaw tkaninę plastra na miejscu aż wyschnie. Następnie wypłucz tkaninę (albo, jeżeli używasz papierowego ręcznika wyrzuć go), po czym zmocz tkaninę w Noni i zaaplikuj ponownie.

WIĘCEJ O NONI RASH PLASTER:

Stosuj Noni Rash Plaster ilekroć potrzebujesz.

W przypadku zaraźliwych wysypek, takich jak oparzenia trującym bluszczem, możesz zostawić Rash Plaster na chorym miejscu nawet jak wyschnie. Może to przeszkodzić rozprzestrzenianiu się wysypki. Ale utrzymywanie plastra zamoczonego Noni może pomóc opanować swędzenie.

Sok owocowy noni może popłamić otwartą skórę na purpurowy kolor.

Na oparzenia od pieluszek, zastosuj Noni Rash Plaster na zabarwionym na czerwono obszarze. Następnie połóż na pieluszcze. Pieluszka będzie utrzymywać Plaster na miejscu. Kiedy zmieniasz pieluszkę wyrzuć tkaninę plastra. Następnie ponownie zaaplikuj Rash Plaster używając czystej tkaniny plastra zmoczonej w nowej porcji Noni.

By rozgrzać Rash Plaster przed umieszczeniem go na skórze twojego dziecka, przygotuj Plaster według Kroków 1 do 3, ale użyj szklanej miski. Wlej trochę bardzo gorącej wody wodociągowej do zlewu w łazience. Umieść w nim miskę, która zawiera nasączony Noni Rash Plaster by go rozgrzać. Upewnij się, że woda nie dostanie się do miski. W międzyczasie wykup dziecko. Do czasu aż będziesz gotowy zastosować Noni Rash Plaster, tkanina plastra . powinna już być ciepła. Sprawdź jego temperaturę zanim położysz go na skórze dziecka.

73. NONI – NUKU HIVA TERAPIA SKÓRY GŁOWY

Nie martw się, ta terapia nie zmienia koloru twoich włosów w purpurowy

SPRÓBUJ NONI TERAPIĘ SKÓRY GŁOWY NA RÓŻNE JEJ DOLEGLIWOŚCI TAKIE JAK:

- Łupież.
- Egzema.
- Świerzb.
- Łuszczyca.
- Owrzodzenia, rany.

JAK STOSOWAĆ NONI TERAPIĘ SKÓRY GŁOWY:

- 1 Wlej trochę soku Noni do filiżanki albo małej plastikowej szklanki. Będziesz potrzebować minimum jednej łyżki stołowej soku. Użyj dwóch uncji, jeżeli schorzenie dotyczy całej skóry pod włosami, jeżeli masz dużo włosów albo jeżeli twoje schorzenie jest stosunkowo poważne.
- 2 Zawień ręcznik dookoła szyi i ramion.
- 3 Trzymaj filiżankę z Noni nad głową. Rozdziel część włosów. Wlej trochę soku na to miejsce tak, aby Noni miało kontakt bezpośrednio ze skórą. Leżąc sok wcieraj go we włosy tak, aby nie kapał z głowy.
- 4 Powtórz Krok 3 na następnych partiach owłosionej skóry głowy. Zastosuj Noni na całą skórę pod włosami, albo te jej obszary, które tego potrzebują. Połóż drugą i trzecią warstwę soku na obszarach ze schorzeniami.
- 5 Kiedy zastosowałeś Noni na wszystkie obszary, które tego potrzebują, masuj te miejsca jeszcze przez kilka minut.
- 6 Wyszczotkuj albo rozczesz włosy. Następnie pozostaw do wysuszenia, albo nakryj głowę ręcznikiem albo starym czepek.
- 7 Utrzymuj Noni na chorych miejscach przynajmniej przez piętnaście minut, albo całą noc, albo do czasu aż wyschnie. Następnie wypłucz sok Noni i umyj włosy.

WIĘCEJ O NONI TERAPII SKÓRY GŁOWY:

Powtarzaj tą procedurę codziennie aż stan skóry się poprawi.

Może się zdarzyć, że do wykonania tej procedury będziesz musiał skorzystać z pomocy drugiej osoby, szczególnie jeżeli masz trudność z podnoszeniem rąk do góry nad głowę.

Jeżeli masz mało włosów, albo nie masz ich w ogóle, używaj Noni Rash Plaster (rozdział 72) na skórę głowy. Poza terapeutycznymi skutkami na schorzenia skóry pod włosami, Noni Terapia Skóry Głowy może też pomóc w łagodzeniu bólu głowy.

Jeżeli wykonujesz tą terapię przed snem, przykryj poduszkę ręcznikiem by sok jej nie poplamiał.

Sok owocowy noni stosowany na skórze głowy spełnia podobne funkcje jak żel z aromatem owocowym.

Efekty Noni na leczonych włosach są różne. Nie jest to zaskoczeniem, od kiedy jest tak dużo różnych sposobów leczenia włosów. Dla bezpieczeństwa ci, którzy leczyli włosy i chcą robić Noni Terapię Skóry Głowy powinni zmyć Noni po około dwudziestu do trzydziestu minutach. Jest to wystarczająco dużo czasu by pozwolić, żeby Noni pracowało nad skórą nie ingerując w inne metody leczenia włosów.

74. NONI – NUKU HIVA NASIADÓWKA

SPRÓBUJ NONI NASIADÓWKĘ NA:

- Poprawę zdrowia po porodzie.
- Dolegliwości pęcherza i cewki moczowej.
- Dolegliwości pochwy i warg sromowych.
- Przepukliny.
- dolegliwości odbyticy
- dolegliwości męskich narządów płciowych
- hemoroidy
- Bóle miesiączkowe

JAK WZIĄĆ NONI NASIADÓWKĘ:

- 11 Napełnij wannę gorącą wodą do około 8 cm wysokości słupa wody. Użyj wody, która ma wyższą temperaturę od tej, w której się kąpiesz.
- 12 Wlej jedną do trzech uncji soku owocowego Noni do wody do kąpieli.
- 13 Usiądź w wodzie. Siadaj powoli by twoje ciało przyzwyczało się do gorącej wody. Kiedy siedzisz, utrzymuj kolana zgięte tak, aby jedynymi częściami ciała zanurzonymi w wodzie były twoje stopy i pośladki.
- 14 Siedź w wannie w ten sposób przynajmniej piętnaście minut albo aż woda się ochłodzi. Co jakiś czas pomieszaj wodę rękoma by utrzymać papkę Noni dobrze wymieszaną z wodą. Woda z Noni wpłynie bardzo kojąco na twoje pośladki.

WIĘCEJ O NONI NASIADÓWCE:

Jeżeli myślisz, że może ci być zbyt zimno podczas siedzenia w balii ze stosunkowo małą ilością wody, załóż starą koszulę albo owiń się ręcznikiem, które mogą się nawilżyć.

Możesz też dodać do wody do kąpieli inne zioła albo herbaty ziołowe, która są odpowiednie dla twojej dolegliwości.

Kiedy skończysz kąpiel, nie musisz wypłukać ciała przed wyjściem. Papka Noni opadnie na dno wanny i nie pokryje twojego ciała. Pozostałość mieszanki Noni z wodą, która pozostaje na twojej skórze może też być łagodnie terapeutyczna.

3. NONI – NUKU HIVA TOPICAL SPLASH

Noni Topical Splash jest pomocny na dolegliwości skóry, które dotyczą stosunkowo dużych obszarów, albo, kiedy potrzebujesz szybkiej ulgi gdy jesteś w ruchu.

UŻYJ NONI TOPICAL SPLASH NA:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| -Reakcje uczuleniowe. | -ospę wietrzną |
| -Zapalenie skóry. | -Egzemę |
| -Krosty i trądzik. | -Oparzenia trującym bluszczem |
| -Łuszczycę. | -wysypki |
| -Oparzenia. | -Podrażnienia skóry |
| -Oparzenia słoneczne. | |

JAK ZASTOSOWAĆ NONI TOPICAL SPLASH:

1. Wlej uncję soku owocowego Noni do małej szklanki.
2. Odmierz trzy łyżki stołowe (półtora uncji) filtrowanej wody do picia i wlej do innej szklanki.
3. Obracaj szklankę z sokiem Noni tak, aby wprowadzić sok w ruch obrotowy. Następnie wlej wodę do Noni powolnym, stałym, nieprzerwanym strumieniem. Nadal obracaj szklankę przez kilka sekund by wymieszać płyny razem. Wykonałeś Noni Roztwór 2:3.
4. Pozostaw Roztwór przez minimum pięć minut aby papka osiadła na dnie szklanki. Następnie odlej wolną od papki porcję płynu do szklanej butelki z zakraplaczem w nakrętce. Wykonałeś Noni Topical Splash. Wypij część z papką jako część twojej codziennej dawki Noni.
5. Kiedykolwiek potrzebujesz, używając zakraplacza umieść kilka kropli Topical Splash na skórze. Następnie łagodnie rozprowadź po chorym obszarze końcami palców.
6. Kiedy Topical Splash wyschnie (zwykle po około minucie), zastosuj go drugi i trzeci raz w razie konieczności.

WIĘCEJ O NONI TOPICAL SPLASH:

Noś butelkę Topical Splash ze sobą i używaj go ilekroć potrzebujesz. Utrzymuj ją w chłodzie, jeżeli to możliwe. Nie potrząsaj butelką Noni przed nalaniem soku w celu wykonania Topical Splash. Na dolegliwości skóry bardziej odpowiednia jest wodnista część soku Noni, która znajduje się na górze butelki Noni, która nie była potrząsana. Używanie miąższowej części soku może pozostawić resztki papki na skórze. Nie jest to niewskazane, ale może brzydko wyglądać. Jeżeli po skończeniu pozostanie papka na skórze, wyczyść ją kiedy Topical Splash wyschnie. Samo Noni może być zbyt lepkie, kiedy jest stosowane na skórę. Dodanie półtorej części filtrowanej wody do picia rozpuści Noni w sam raz, aby utrzymać efektywny płyn, który nie stanie się lepki. Także taka mieszanka wody z Noni nie zabarwi skóry na kolor purpurowy. Topical Splash może spowodować, że skóra będzie miękka i gładka. Może też złagodzić swędzenie i podrażnienie.

76. BRZUSZNA TERAPIA NONI – NUKU HIVA #1

Użyj tej Brzuszej Terapii Noni na dole brzucha, (na i poniżej pępka).

UŻYJ BRZUSZNĄ TERAPIĘ NONI #1 KIEDY:

- Dziecko jest chore.
- Picie Noni powoduje mdłości.
- Nie możesz pić płynów.
- Chcesz poprzeć ciało z powodu gorączki.
- Dziecko odmawia picia Noni.
- Doświadczasz reakcji oczyszczających.
- Jesteś nadwrażliwy na picie Noni.

Brzuszna Terapia Noni #1 jest też pomocna na:

- Schorzenia jelit i brzucha.
- Zatrucie ciężkimi metalami albo chemiczne.
- Zakażenie jelit pasożytami.
- Gruczołistość (Endometrioza)
- Układowa drożdżycza (systemic candidiasis)

JAK STOSOWAĆ BRZUSZNĄ TERAPIĘ NONI – NUKU HIVA #1:

1. Wybierz podkładkę kompresu:
 - Użyj 5cm x 5cm podkładkę z gazy dla niemowląt i 10cm x 10cm podkładki z gazy dla dzieci,
 - Dla dzieci, nastolatków i dorosłych, którzy mają nieco płaskie brzuchy, użyj papierowej serwetki. Serwetki papierowe mają około 15 cm i są wystarczająco duże by przykryć wymagany obszar.
 - Dorośli z większymi brzuchami mogą użyć papierowego ręcznika.
2. Ogrzej szklaną miskę wlewając do niej wrzątek.
3. Obróć butelkę Noni do góry nogami i z powrotem kilka razy by wymieszać papkę z wodnistą porcją soku.
4. Miska powinna już być gorąca. Wylej wodę i szybko wysusz miskę.
5. Wlej łyżkę stołową soku owocowego Noni do podgrzanej miski. (Użyj mniej dla dzieci; użyj jednej uncji jeżeli używasz papierowego ręcznika).
6. Umieść podkładkę kompresu w soku owocowym Noni i łagodnie na nią naciśnij by pomóc jej wchłonąć Noni.
7. Kiedy usuwasz podkładkę z miski, wytrzyj papkę, która pozostała w misce, stroną podkładki z papką.
8. Umieść mokrą podkładkę na dole brzucha. Górny róg podkładki powinien przykryć pępek. (Osoby które mają nadwagę powinny umieścić środek podkładki na pępku). Strona podkładki z papką powinna dotykać skórę.
9. Przykryj podkładkę kompresu plastikową folią, a następnie ręcznikiem do rąk by utrzymać ją ciepłą.

WIĘCEJ O BRZUSZNEJ TERAPII NONI – NUKU HIVA #1:

Możesz przygotować Brzuszną Terapię Noni z nie rozpuszczonego-Noni albo z mieszanką równych części Noni i wody. Jest łatwiejsze i bardziej pożądane użycie nie rozpuszczonego Noni, kiedy stosujesz Brzuszną Terapię na małych i większych dzieciach. Dorośli, którzy używają papierowego ręcznika mogą chcieć rozpuścić Noni z wodą dla ekonomiczniejszego zastosowania. Zobacz sposób wykonania Roztworu 1:1 - "Jak Zrobić Noni Okład" w rozdziale 47. Rozpuszczone Noni też pomoże terapeutycznym związkom Noni zaabsorbować się do dorosłego ciała.

Utrzymuj kompres Brzuszej Terapii na miejscu przez około pół godziny. Zastosuj tą terapię raz lub dwa razy dziennie, albo ilekroć potrzebujesz aż stan się poprawi.

Ludzie, którzy wolą spać na plecach mogą zastosować Brzuszną Terapię wieczorem przed pójściem spać.

Jeżeli podkładka kompresu ostygnie zanim ją zastosujesz, pozostaw podkładkę w misce z Noni. Następnie umieść dolną połowę miski w pojemniku z gorącą wodą. Zastosuj podkładkę kompresu kiedy jest wystarczająco ciepła.

Dla chorych niemowlaków, stosuj Terapię Brzuszną za każdym razem kiedy zmieniasz pieluszkę. Podkładka z gazy może całkowicie przykryć dolne partie brzucha. Pieluszka będzie utrzymywać kompres na miejscu, więc nie będziesz potrzebować do tego celu plastikowej folii. (Poza tym, plastik mógłby podrażnić delikatną skórę dziecka. Jednak możesz użyć kawałka folii złożonego do tego samego rozmiaru co podkładka kompresu by przykryć kompres Terapii Brzuszej). Zapobiegnie to wchłaniania Noni przez pieluszkę. Pieluszka ochroni odzież od poplamienia, ale może będziesz potrzebować pieluszki o większym rozmiarze niż zazwyczaj.

Brzuszna Terapia Noni jest drugim pod względem efektywności (po piciu) Noni z dwóch powodów. Po pierwsze, terapeutyczne związki Noni wchodzą do ciała przez pępek szybciej niż przez skórę gdziekolwiek indziej na ciele (z wyjątkiem miejsca pod spodem języka). Po drugie, lecznicze składniki Noni, które wchodzą do ciała przez pępek pozostają w rejonie brzucha i tam pracują, raczej nie rozpraszają się przez ciało jak to się dzieje w przypadku Noni wziętego doustnie. Zobacz też Brzuszną Terapię Noni #2.

77. BRZUSZNA TERAPIA NONI – NUKU HIVA #2

UŻYJ BRZUSZNĄ TERAPIĘ NONI #2 NA DOLEGLIWOŚCI BRZUCHA TAKIE JAK:

- | | |
|---|-----------------|
| -Ból brzucha (dla pewności poradź się lekarza). | -Nadymanie. |
| -Zaparcia. | -Biegunka. |
| -Gorączka. | - Niestrawność. |
| -Pasożyty. | -Drożdże. |

Brzuszna Terapia #2 jest preferowana nad Terapią #1 dla:

- Tych, którzy mają nadwagę.
- Dzieci, które nie chcą leżeć wystarczająco długo by utrzymać na miejscu podkładki kompresu.

JAK ROBIĆ BRZUSZNĄ TERAPIĘ NONI – NUKU HIVA #2:

1. Wlej jedną łyżeczkę do herbaty Noni i do szklanej miski.
2. Wybierz bawełniany wacik wystarczająco duży, aby nasączony przykrył pępek. Dla dziecka użyj połowę wacika.
3. Włóż wacik do Noni i naciśnij. Wacik powinien być nasiąknięty Noni do tego stopnia, że będzie z niego kapać.
4. Zabierz miskę z Noni i wacikiem do pomieszczenia, w którym możesz się na chwilę położyć. Zabierz też papierowe serwetki albo papierowy ręcznik by wytrzeć Noni, które może kapać i do usunięcia soku po terapii.
5. Połóż się na plecach i umieść wacik zamoczony w Noni na pępku.
Jeżeli musisz wstać podczas Brzuszej Terapii #2, trzymaj papierową serwetką na pępku.

WIĘCEJ O BRZUSZNEJ TERAPII NONI – NUKU HIVA #2:

Jeżeli pomysł stosowania zimnego soku Noni na pępku brzmi niekomfortowo, uprzednio rozgrzej Noni. Zobacz Sposoby Rozgrzewania Noni dla Wygody Zewnętrznych Zastosowań w Dodatku B. Koniecznie sprawdź temperaturę Noni zanim umieścisz ją na ciele dziecka a także swoim.

Jeżeli wykonujesz tą terapię przed drzemką albo wieczorem przed snem, umieść pod plecami stary ręcznik by ochronić pościel od poplamienia w przypadku gdyby wacik spadł.

Utrzymuj wacik na miejscu przynajmniej piętnaście minut, a jeżeli możesz to dłużej. Jeżeli wykonujesz tą terapię niemowlęciu, na miejscu wacik może utrzymać pieluska. Użyj plastra albo przylegającego bandażu, jeżeli podczas terapii osoba nie chce leżeć.

Brzuszna Terapia Noni #2 jest łatwiejsza do zastosowania niż Terapia #1, chociaż Terapia #1 może być preferowana, ponieważ umieszczenie Kompresu Noni na żołądku działa uspokajająco. Niektórym osobom również może się nie spodobać z pomysłem umieszczania zmoczonego w Noni wacika na pępku, Z drugiej zaś strony, osobiliwość ta może zaintrygować niektóre dzieci na tyle, że pozwolą, żebyś to robił.

CZĘŚĆ 3

WEWNĘTRZNE ZASTOSOWANIA NUKU HIVA

Picie Noni i zastosowania zewnętrzne to dwa najbardziej oczywiste sposoby stosowania Noni. Jednak ten znakomity sok może też mieć terapeutyczne zastosowanie na sposoby, które czasami są zaskakujące. Jeżeli wydają Ci się zbyt dziwne niektóre sposoby używania Noni zasugerowane w rozdziałach tej części, nie myśl o Noni jak o soku. Pomyśl o nim jako płynie, który zawiera nadzwyczajne terapeutyczne związki.

Ta część opisuje procedury wielu wewnętrznych zastosowań soku owocowego Noni. Kiedy próbujesz jednej z tych metod, wykonaj tę procedurę przynajmniej trzy razy zanim osądzisz jak ona na tobie działa.

Kiedy używasz wewnętrznych zastosowań Noni, zaplanuj też by wypić Noni używając jednej z procedur z Części która najlepiej pasuje do twojego stanu. Doustne i wewnętrzne zastosowania Noni brane wspólnie wzmocnią swoje korzyści. Zastosowania wewnętrzne doprowadzają też terapeutyczne związki Noni, który bierzesz doustnie do tych części ciała, na które Noni jest stosowane. Wypij więc pół dawki tuż przed zastosowaniem wewnętrznym i natychmiast po.

78. NONI – NUKU HIVA IRYGACJA

UŻYJ NONI IRYGACJI NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- Skurcze miesiączkowe.
- Swędzenie pochwy.
- Nieprzyjemny zapach pochwy.
- Zakażenie drożdżami.
- Higiena osobista po stosunku płciowym.

JAK UŻYWAĆ NONI IRYGACJĘ:

- 6 Napełnij torbę irygatora ciepłą filtrowaną wodą do picia. Dodaj do torby jedną lub dwie uncje soku Noni. Przymocuj rurkę do torby, i aplikator do rurki.
- 7 Przyjmij wygodną pozycję pod prysznicem albo w wannie. Możesz stanąć, kucnąć, klęknąć na jednym kolanie, albo położyć się na plecach. Możesz nawet wykonać irygację nad ubikacją.
- 8 Trzymaj torbę irygatora powyżej talii. Trzymaj rurę poniżej torby i opróżnij powietrze z rury. Kiedy mieszanka Noni z wodą zacznie wypływać, szybko włóż aplikatur do ciała. Umieść tyle, żeby był swobodny przepływ.
- 9 Poruszaj aplikatorem jeśli zajdzie potrzeba, aby płyn oczyścił cały obszar. Mieszanka Noni z wodą wypłynie z twojego ciała po skończeniu.

WIĘCEJ O NONI IRYGACJI:

Włóż podkładkę sanitarną albo podpaskę do majtek na dość długi okres czasu po skończeniu irygacji, aby sok, który wycieknie nie poplamiał Twojej odzieży czy podłogi w łazience.

Możesz poczuć ulgę już po pierwszych sekundach irygacji, chociaż w niektórych przypadkach dopiero po kilku godzinach. Na bardziej uporczywe albo poważne przypadki, spróbuj Noni Wszczep Dopochwowy (rozdział 90) albo Noni Tampon Wszczep (rozdział 91).

Na skurcze miesiączkowe i inne symptomy PMS (syndromu napięcia miesięczkowego) spróbuj Procedurę Na Choroby Przewlekłe (rozdział 17). Wykonuj Noni Irygację codziennie, zaczynając dwa tygodnie przed spodziewanym terminem menstruacji.

Noni irygacja nie jest środkiem antykoncepcyjnym.

79. NONI KROPLE DO USZU

Krople Do Uszu noni są efektywne dla dzieci i dorosłych, jak również dla zwierząt domowych. Ten rozdział opisuje trzy metody stosowania Noni i Kropli Do Uszu na sobie lub innych z albo bez zakraplacza.

SPRÓBUJ NONI KROPLE DO USZU NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| -Chroniczne okresy zawrotów głowy. | -Infekcje ucha. |
| -Bóle ucha. | -Bóle głowy. |
| -Uszkodzony słuch (niedosłuch). | -Utrata słuchu, (głuchota). |

JAK STOSOWAĆ NONI KROPLE DO USZU:

METODA#1:

1. Napełnij czysty szklany zakraplacz sokiem owocowym Noni.
2. Trzymaj koniec zakraplacza w misce gorącej wody wodociągowej by rozgrzać sok.
3. Połóż kroplę rozgrzanego Noni na odwrocie dłoni by sprawdzić jego temperaturę. Jeżeli Noni jest jeszcze zbyt zimne, włóż z powrotem kropłomierz pod gorącą wodę. Jeżeli Noni jest zbyt gorące, poczekaj kilka minut aż ostygnie i wtedy ponownie sprawdź.
4. Niech osoba, która ma otrzymać Noni Krople do Uszu się położy na boku na łóżku. Umieść ręcznik na poduszce, aby wyciekające z ucha Noni nie poplamiało pościeli.
5. Zastosuj Noni Krople Do Uszu:
 - Dzieciom, umieść dwie albo trzy krople ciepłego soku Noni wewnątrz ucha.
 - Dorosłym, kontynuuj dodawanie kropli aż kanał słuchowy napełni się sokiem.
6. Łagodnie pocieraj końcem palca za uchem i poniżej by doprowadzić sok do błony bębenkowej.
7. Zatkaj ucho małym kawałkiem waty.
8. Powtórz Kroki 5,6, i 7 z drugim uchem.

METODA #2:

Użyj tej metody, jeżeli nie masz zakraplacza.

1. Rozgrzej około dwóch łyżeczek do herbaty soku Noni w sposób opisany w ramce poniżej.
2. Zmocz koniec bawełnianego wacika w ciepłym soku Noni. Dotknij mokrym końcem wacika do policzka by sprawdzić temperaturę Noni.
3. Jeżeli stosujesz Noni Krople Do Uszu sobie, połóż się na boku i połóż ręcznik pod szyję i za uchem. Naciśnij mokry koniec bawełnianego wacika nad otworem twojego kanału słuchowego. Spowoduje to, że trochę Noni będzie skapywać do ucha.
4. Maże będziesz musiał zanurzyć bawełniany wacik w soku Noni i powtórzyć ten krok kilka razy do czasu aż ucho się napełni.
Jeżeli używasz tej metody na kimś innym, po prostu trzymaj bawełniany wacik nad otworem kanału słuchowego. Następnie naciskaj bawełniany wacik aby wycisnąć sok do ucha.
5. Użyj drugiego końca bawełnianego wacika by wytrzeć pozostałość Noni, które nie wleciało do kanału słuchowego i pozostało na zewnątrz otworu.
6. Łagodnie potrzyj końcem palca za uchem i poniżej by doprowadzić sok do błony bębenkowej.

7. Zatkaj ucho kawałkiem waty.
8. Powtórz tę procedurę na drugim uchu używając nowego bawełnianego wacika.

JAK ROZGRZAĆ NONI KROPLE DO USZU DLA METOD #2 i #3

1. Ogrzej szklaną miseczkę albo filiżankę do herbaty przez napełnienie jej wrzątkiem albo bardzo gorącą wodą wodociągową.
2. Po około piętnastu sekundach wylej wodę. Szklanka (filiżanka powinna być bardzo gorąca).
3. Szybko wytrzyj szklanę (filiżankę) i wlej jedną albo dwie łyżeczki do herbaty soku owocowego Noni.
4. Po kilku sekundach, Noni stanie się ciepłe. Użyj go zanim się ochłodzi.

METODA #3:

W tej metodzie nie używa się zakraplacza i nie jest ona polecana dla dzieci z powodu małych rozmiarów ich uszu.

1. Rozgrzej około dwie łyżeczki do herbaty soku Noni w sposób opisany w ramce powyżej.
2. Rozedrzyj bawełniany wacik by zrobić dwa kawałki o właściwym rozmiarze, aby zatkać otwór każdego ucha.
3. Zanurz jeden kawałek wacika w rozgrzanym soku Noni tak, aby jego połowa była mokra. Dotknij mokłą stroną wacika do policzka by sprawdzić jego temperaturę.
4. Połóż się na boku i trzymaj mokry wacik nad kanałem słuchowym. Mokra strona bawełny powinna być skierowana do twojego ciała. Wyciśnij sok do ucha.
5. Następnie łagodnie zatkaj tym samym kawałkiem wacika otwór ucha mokłą stroną do wewnątrz.
6. Łagodnie potrzyj końcem palca za uchem i poniżej by doprowadzić sok do błony bębenkowej.
7. Powtórz Kroki 3 do 6 z drugim uchem.

WIĘCEJ O NONI KROPLACH DO USZU:

Zastosuj Noni Krople Do Uszu dwa albo trzy razy dziennie jeśli tego potrzebujesz.

Przed wykorzystaniem soku owocowego Noni do Noni Kropli Do Uszu, łagodnie obróć butelkę Noni kilka razy. Mieszanka soku i papki Noni da najlepsze Noni Krople Do Uszu. Unikaj potrząsania butelką z Noni, aby nie wywołać bąbelków powietrza. Kanał słuchowy jest stosunkowo małym obszarem. Bąbelki powietrza w Kroplach Do Uszu przeszkodziłyby w osiągnięciu całego ucha przez Noni.

Wetrzyj nie użyte Noni Krople Do Uszu za ucho, oraz na gruczoły po lewej i prawej stronie szyi. Albo zrób Mini Kompresy i połóż je na te miejsca.

Dla poważniejszych dolegliwości może być potrzebne kilka zastosowań.

Chroniczne dolegliwości ucha mogą wymagać stosowania Noni Kropli do Uszu codziennie przez kilka tygodni. Także w tym czasie należy wykonywać Procedurę na Choroby Przewlekłe (rozdział 17). Na ostre choroby uszu, wykonuj też Procedurę na Stany i Choroby Ostre (rozdział 16).

Jeżeli stan uszu jest bolesny, stosuj Noni Krople Do Uszu a także Noni Kompres (rozdział 46). Jednym ze sposobów wykonania go jest użycie cienkiej podkładki kompresu, mającą około 10 cm². Umieść w uchu i łagodnie naciśnij zmoczoną w Noni podkładkę kompresu tak, aby się dostosowała do konturów ucha. Inną opcją jest zastosowanie zamoczonego w Noni małego wacika we wcięciu za płatkami ucha. Dzieciom też można posmarować małą ilością Pasty Noni za płatkami ucha. Wykonaj to, kiedy śpisz i połóż im ręcznik pod ich głowę by ochronić pościel. Rano wytrzyj pozostałość Pasty Noni, jeśli mają na rękach i twarzy jeżeli oni poruszają się podczas snu. Gdy ból ustąpi stosuj Noni Krople Do Uszu codziennie jeszcze przez kilka dni.

Jeżeli lekarz bada twoje uszy kilka dni po tym, jak używałeś w nich Noni Krople Do Uszu, powiadom go, że użyłeś Noni. Kanał słuchowy może zawierać purpurowe reszty papki Noni. Czasami jednak nie ma żadnego śladu Noni w uchu. Okazuje się, że ochoczo absorbuje Noni, purpurowy kolor i resztę.

80. NONI LEWATYWA

Stosunkowo mała ilość soku owocowego Noni w torbie lewatywy może zrobić dużą różnicę.

SPRÓBUJ NONI LEWATYWĘ NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- Zaparcia.
- Zatrucie ciężkimi metalami.
- Pasożyty.
- Detoksykacja.
- Zapalenia.

JAK WYKONAĆ NONI LEWATYWĘ:

- 1 Nalej ciepłą wodę do standardowej, dwulitrowej torby do lewatywy aż będzie prawie pełna. Jeżeli twoja woda wodociągowa jest chlorowana, użyj ogrzaną filtrowaną wodę do picia. Sprawdź palcem temperaturę wody w torbie palcem by upewnić czy nie jest zbyt gorąca.
- 2 Dodaj jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni do torby do lewatywy.
- 3 Przymocuj jeden koniec rury lewatywy do torby a drugi do aplikatora lewatywy. Posmaruj aplikator ziołową maścią. Nie używaj miętowej maści bo będzie szczypać!
- 4 Przytrzymaj torbę lewatywy nad zlewem, i wyciśnij przez rurę powietrze z torby. Kiedy z torby zaczną wypływać mieszanka Noni z wodą, ściśnij korek, który jest przymocowany do rury. Zatrzyma to wypływanie płynu.
- 5 Zaczep torbę lewatywy na drzwi kabiny prysznicowej albo klamce łazienki. Umieść stary ręcznik na podłodze łazienki. Następnie przyjmij wygodną pozycję: Spróbuj położyć się na jednym boku albo na plecach, albo klęknij na rękach i kolanach.
- 6 Wstaw aplikator do odbytnicy. Otwórz korek, który jest przymocowany do rury. Spróbuj się odprężyć, aby pozwolić, żeby płyn wpłynął do jelit. Przekręcaj korek jeśli potrzebujesz regulować strumień mieszanki Noni z

wodą do twojego ciała.

- 7 Kiedy czujesz, że chcesz usunąć płyn, zamknij korek i usuń aplikator z ciała. Spróbuj przetrzymać płyn przez kilku minut. Jeżeli chcesz usunięcia płynu przejdzie, i jeżeli udało ci się zatrzymać płyn. spróbuj wymasować dolne rejony brzucha. Pomoże to rozdrobnić akumulacje w jelitach. Masuj w kierunku, w którym przechodzi pokarm w jelitach patrząc w dół brzucha, czyli w kierunku wskazówek zegara. Wlej więcej mieszanki Noni z wodą jeśli możesz.
- 8 Kiedy jesteś gotowy, wypuść płyn do lewatywy do toalety. Niektóre osoby potrafią zatrzymać całą zawartość torby lewatywy Niektórzy mogą zatrzymać tylko część lewatywy na jeden raz.

WIĘCEJ O NONI LEWATYWIE:

Sok owocowy Noni dodany do lewatywy może pomóc jelitom poczuć się wyciszonym i spokojnym, wbrew ewentualnemu stresowi, spowodowanemu przez sam fakt lewatywy

Jeżeli twoja okrężnica jest bardzo niezdrowa, przygotuj dwie porcje płynu do lewatywy i zrób drugą lewatywę natychmiast po pierwszej. Dla samych jelit taka porcja może być za duża.

Eksperymentuj z różnymi ilościami Noni w torbie lewatywy. W ten sposób możesz znaleźć ilość, która najbardziej tobie pasuje.

Możesz dodać Noni wraz z innymi naturalnymi substancjami, które są czasami dodawane do lewatyw, takimi jak sól morską czy płynny chlorofil.

Możesz po wypuszczeniu płynu znaleźć w muszli klozetowej pasożyty, ale też możesz wyeliminować mikroskopijne pasożyty (których oczywiście nie zauważysz gołym okiem).

Oto wytyczne jak często robić Noni Lewatywę:

- 1 Rób lewatywę raz dziennie przez tydzień.
- 2 Następnie rób lewatywę co drugi dzień przez parę tygodni.
- 3 Później stopniowo zmniejszaj częstotliwość lewatyw do jednego razu w tygodniu.
- 4 Jeżeli symptomy wracają, powtórz te kroki.

Albo spróbuj wykonać serię lewatyw stopniowo zwiększając ilość Noni dodając za każdym zastosowaniem.

Rozpocznij od łyżki stołowej i zwiększaj ilość o jedną łyżkę stołową aż będziesz używać ośmiu uncji Noni na torbę lewatywy. Następnie kończ serię zmniejszając ilości Noni o jedną łyżkę stołową za każdym razem.

Dostosuj te ilości do swoich potrzeb.

Podczas kryzysu detoksykacji, lewatywy Noni mogą pomóc uspokoić i ustabilizować ciało. W tym przypadku, zacznij od dwóch uncji soku owocowego Noni na torbę lewatywy. Drugiego dnia użyj jednej uncji a trzeciego dnia dodaj tylko jedną łyżkę stołową. Zmniejszanie ilości Noni używanego w serii lewatyw pomaga zwolnić reakcję oczyszczającą.

Sok owocowy Noni może być też używany do nawadniania okrężnicy, które jest szczególną procedurą wykonywaną przez Terapeutów Okrężnicy. Nawadnianie Okrężnicy Noni jest bardziej gruntowne i efektywne niż Noni Lewatywa, i dociera do dalszej części jelita. Dodaj od dwóch do dziesięciu uncji Noni do maszyny do terapii okrężnicy. Wykonaj nawadnianie okrężnicy jak zwykle. Sok owocowy noni dodany do nawadniania okrężnicy może pomóc jelitom poczuć się wyciszonym i spokojnym, wbrew ewentualnemu stresowi, spowodowanemu przez sam fakt terapii okrężnicy.

81. NONI PŁUKANIE GARDŁA

Przeciwbólowe właściwości noni mogą ubywać zapaleniu gardła, a jego antyseptyczne właściwości pomogą walczyć z infekcjami.

SPRÓBUJ NONI PŁYN DO PŁUKANIA GARDŁA NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI GARDŁA TAKIE JAK:

- Suche gardło.
- Zapalenie gardła.
- Paciorkowcowe zapalenie gardła.
- Zapalenie migdałków.
- Napad symptomów takich jak grypy.

JAK PŁUKAĆ GARDŁO SOKIEM NONI:

- 1 Weź duży łyk soku owocowego Noni.
- 2 Płucz jak zwykle. Pozwól, żeby sok stopniowo spływał w dół gardła.
- 3 Kontynuuj płukanie aż połkniesz całe Noni.

WIĘCEJ O NONI PŁUKANIU GARDŁA:

Płucz tyle razy dziennie ile potrzebujesz.

Płukanie ciepłą Noni Herbatą (rozdział 39) może dodatkowo uspokajać. Jednak większość osób woli uczucie płukania gardła zimnym Noni. Zimna temperatura dodaje efekt przeciwbólowy.

Jako Noni Płyn do Płukania Gardła możesz użyć trochę, albo całą swoją dzienną dawkę Noni. Jednak, masz chore gardło, możesz potrzebować więcej Noni niż zwykle. Zobacz Procedurę na Ostre Stany w rozdziale 16.

82. NONI TERAPIA DZIĄSEŁ

SPRÓBUJ NONI TERAPIĘ DZIĄSEŁ NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- Zapalenie dziąseł.
- Infekcje dziąseł.
- Bóle dziąseł.
- Obrzmienia dziąseł.

JAK STOSOWAĆ NONI TERAPIĘ DZIĄSEŁ:

1. Wlej jedną łyżeczkę do herbaty Noni do szklanki albo malej miski. Zabierz ze sobą do łazienki.
2. Wyczyść nitką dentystyczną i umyj zęby jak zwykle.
3. Zanurz jeden koniec bawełnianego wacika w soku Noni. Natrzyj dziąsła tym końcem wacika.
4. Często zanurzaj bawełniany wacik w Noni by zastosować więcej soku na dziąsła. Wykonuj to aż zużyjesz całe przygotowane Noni.
5. Wykonaj terapię Noni Płyn do Ust (rozdział 83).

WIĘCEJ O NONI TERAPII DZIĄSEŁ:

Wykonaj tą procedurę przynajmniej raz dziennie, albo ile będzie konieczne, aż stan się poprawi.

Noni Terapia Dziąseł różni się od Noni Kompresu na Zęby i Dziąsła (rozdział 88), ponieważ wymaga, żeby raczej nacierać chory obszar niż po prostu umieszczać tam podkładkę kompresu. Nacieranie obszaru bawełnianym wacikiem zwiększa krążenie, które pomaga procesowi gojenia, jak również popiera absorpcję terapeutycznych związków Noni.

Tak jak w przypadku innych wewnętrznych i zewnętrznych zastosowań Noni wykonaj tą procedurę przynajmniej trzy razy zanim osądzisz jak dobrze ona pracuje dla ciebie.

83. NONI PŁYN DO UST

UŻYJ NONI PŁYNU DO UST NA:

- Nieświeży oddech.
- Zapalenie dziąseł.
- Zatrucie rtęcią, które dotyczy dziąseł, języka albo policzków
- Owrzodzenia na języku, dziąsłach, albo wewnątrz policzków
- rak ust
- infekcje ust i dziąseł
- ból zębów

JAK UŻYWAĆ NONI PŁYN DO UST:

1. Weź dość duży łyk soku Noni (od jednej do półtora łyżki stołowej). Sok spowoduje uwolnienie śliny.
2. Płucz mieszanką Noni ze śliną zęby, dziąsła i każdy kącik ust. Pamiętaj, żeby zbyt żywiołowo nie płukać, jeśli mięśnie w twoich ustach i język mogą poczuć się przez to gorzej.
3. Po około minucie smak Noni się zmieni. Jest to sygnał, że twoje usta zaabsorbowały wystarczająco dużo terapeutycznych związków Noni i sok mógł już zaabsorbować toksyny. Możesz już wypłuć mieszankę Noni ze śliną.

WIĘCEJ O NONI PŁYNIE DO UST:

Użyj Noni Płynu do ust dwa albo trzy razy dziennie, albo ile potrzebujesz.

Ruch płukania zwiększa krążenie, i pozwala żeby Noni dotarło do każdego kącika ust, Też wprowadza powietrze do mieszanki Noni ze śliną. Tlen w tym powietrzu jest jednym z powodów że Noni Płyn do ust może spowodować dobre samopoczucie w ustach. Noni pomoże wprowadzić tlen do komórek, utleniając je. To z kolei aktywuje komórki, więc dzięki temu mogą one otrzymać nawet więcej terapeutycznych związków Noni. Możesz płukać Noni Płynem do ust, ale najpierw wypłucz, a następnie wybełtaj tak jak opisane powyżej. Noni Płyn do ust może spowodować uczucie świeżości i czystości twoich zębów i dziąseł. Jest on wspaniałym dodatkiem do twojej codziennej procedury troszczenia się o zęby.

Jeżeli używasz Noni Płynu do ust na ból, możesz poczuć ulgę natychmiast, albo nieco później. Niektóre zastosowania mogą być konieczne by ulżyć w infekcjach albo innym ostrych problemach.

Chroniczny nieświeży oddech może wymagać codziennego stosowania Noni Płynu do ust przez długi okres czasu jako dodatek do codziennego picia Noni. Spróbuj Wzmacnianie Efektów Noni Wodą opisane w rozdziale 28 albo Procedurę na Choroby Przewlekłe (rozdział 17).

Noni Płyn do Ust nie jest tak intensywną detoksykacją jak Ustny Detox (rozdział 85). Noni Płyn do Ust pomaga wyciągnąć toksyny z powierzchni ust, natomiast Ustny Detox wyciąga toksyny z głębi wewnątrz tkanek.

Ponieważ Noni Płyn do Ust pomaga wyciągać toksyny z ust, spróbuj go nie połykać. Jednak podczas bełtania, naturalnym jest pragnienie przełknięcia. Jeśli jest możliwe, pozwól, żeby twoje ciało miało ten odruch bez faktycznego połykania bardzo dużych ilości Noni. Jest to łatwiejsze do wykonania jeżeli pochylisz się do przodu kiedy mięśnie gardła dotykają się podczas odruchu połknięcia. Nie martw się, jeżeli trochę soku przecieknie w dół gardła.

Jeżeli używasz Płynu do ust na zatrucie rtęcią, bierz mniejsze łyki i zwracaj dodatkową uwagę, by nie połknąć ani trochę Noni. Też smak Noni może zmienić się wcześniej dla ciebie niż dla większości innych osób, więc możesz bełtać sokiem o wiele krócej niż minutę. Powinieneś też wypłukać usta filtrowaną wodą do picia gdy wypłujesz płyn.

84. NONI KROPLE DO NOSA

Krople Do Nosa noni mogą uspokoić zatoki, zredukować zapalenie czy złagodzić zatkanie.

UŻYJ NONI KROPLI DO NOSA NA TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| -Alergie, które dotyczą zatok. | -Katar i grypa. |
| -Infekcje nosa. | - Podrażnienia nosa. |
| - Zapalenie zatok. | -Zapchany nos. |

JAK WYKONAĆ NONI KROPLE DO NOSA:

1. Nie potrząsaj butelką z sokiem Noni przed wykonaniem Noni Kropli Do Nosa. Wodnista porcja soku, która znajduje się na górze nowej butelki Noni (które nie było zakłócone), jest najlepsza do wykonania

Kropli Do Nosa (choć nie jest wolna od papki). Ponieważ papka Noni może łagodnie podrażniać, dodamy też trochę wody do Noni Kropli Do Nosa według przepisu poniżej.

2. Wlej jedną łyżkę stołową soku owocowego Noni do małej szklanki.
3. Dodaj jedną łyżkę stołową filtrowanej wody do picia. Niech mieszanka Noni z wodą pozostanie w spokoju przez około pięć minut aby papka osiadła na dnie pojemnika.
4. Uważnie odlej porcję soku z góry wolną od papki do szklanki, małego słoika albo butelki nalewki z zakraplaczem. Wykonałeś Noni Krople Do Nosa.
5. Wypij pozostałą porcję mieszanki Noni i wody z większą ilością papki. Albo użyj ją do wykonania dwóch Noni Mini kompresów i umieść je na zatokach po stosowaniu Noni Kropli Do Nosa.

JAK ZASTOSOWAĆ NONI KROPLE DO NOSA:

METODA #1:

Ta metoda jest łatwiejsza z dwóch opisanych w tym rozdziale, ale wymaga czystego zakraplacza.

1. Napełnij czysty zakraplacz Noni Kropkami Do Nosa.
2. Trzymaj zakraplacz/ w szklance z gorącą wodą wodociągową by rozgrzać Krople Do Nosa.
3. Wyciśnij kroplę albo dwie Noni Kropli Do Nosa na zewnętrzną część dłoni. Służy to dwóm celom 1) pozwala sprawdzać temperaturę płynu. 2) usuwa wodę wodociągową, która mogła przecieć do zakraplacza podczas jego rozgrzewania.

4. Połóż się i przechyl głowę do tyłu. Wyciśnij kilka Noni Kropli Do Nosa do każdego nozdrza. Pozostań w takiej
5. pozycji kilka minut, aby Krople Do Nosa przeciekły do zatok. Wytrzyj papierową serwetką albo papierowym ręcznikiem Krople Do Nosa, które wyciekną z nosa kiedy wstaniesz.

METODA #2:

Użyj tej metody, jeżeli nie masz zakraplacza. Nie używaj tej metody dla dzieci z powodu małych rozmiarów ich nozdrzy.

Jeżeli chcesz rozgrzać Krople Do Nosa, użyj Metody 1,2,3 albo 4 opisanej w rozdziale zatytułowanym "Sposoby Rozgrzewania Noni" w Dodatku B.

1. Uformuj kawałek waty na kształt cylindra o długości 2,5 cm, Powinien być nieco węższy niż średnica twojej dziurki w nosie. Oba końce cylindra uformuj na kształt stożka. Przygotuj drugi kawałek waty w ten sam sposób dla drugiej dziurki w nosie.
2. Nasącz jeden koniec bawełnianego cylindra Noni Kropkami Do Nosa.
3. Połóż się i przechyl głowę do tyłu. Miej w zapasie ręcznik albo chusteczkę by wytrzeć Noni Krople Do Nosa, które mogą spływać po twarzy,
4. Wstaw mokry koniec waty do wewnątrz nozdrza. Przynajmniej połowa cylindra powinna pozostać na zewnątrz nosa.
5. Kiedy wstawisz watę do nosa, kilka Noni Kropli do Nosa będzie kapać do wewnątrz nosa. By wypuścić płyn z waty, łagodnie naciskaj część nosa w której jest wata. Poczujesz przepływ do zatok
6. Wykonując tą procedurę, poczekaj kilka minut przed przystąpieniem do następnego kroku. Jeżeli wstaniesz zbyt wcześnie, Krople Do Nosa będą z niego wyciekać.
7. Powtórz tę procedurę dla drugiego nozdrza, używając drugiego kawałka waty.
8. Tak samo poczekaj kilka minut, aby Krople Do Nosa przeciekły do zatok.

WIĘCEJ O NONI KROPLACH DO NOSA:

Noni Krople Do Nosa mogą być aplikowane co kilka minut by pomóc wyczyścić i złagodzić zatoki. Albo zastosuj je kilka razy dziennie, jeśli tego potrzebujesz,

Zapamiętaj, Noni ma purpurowy kolor i Noni Krople Do Nosa mogą rozluźnić i rozpuścić śluz. Nie bądź zaskoczony, kiedy wycierając nos zauważysz plamy purpurowego śluzu na chusteczce,

Przechowuj Noni Krople Do Nosa w lodówce w zamkniętym szklanym pojemniku, Zalecana ilość płynów w przygotowaniu Noni Kropli Do Nosa wystarczy na kilka zastosowań Kropli Do Nosa, Jednak zrób świeżą mieszankę każdego dnia rano, kiedy planujesz ich użyć. Pozostałość Kropli Do Nosa użyj by zrobić Noni Mini kompresy na zatoki.

85. USTNY DETOX

Kiedy Noni jest trzymane w przedłużonym kontakcie z podniebieniem, lecznicze siły Noni zalewają głowę. Może to odżywić, leczyc i może pobudzić detoksykację.

SPRÓBUJ USTNY DETOX NA DOLEGLIWOŚCI:

- | | |
|----------|---------|
| - Mózgu. | -Uszu. |
| -Oczu. | -Głowy |
| -Ust. | -Zatok. |
| -Gardła. | |

Jak również na:

- | | |
|-----------------------|--|
| -raka | -Toksyczność chemiczną, |
| -przeziębienie, katar | - Pragnienie na nikotynę, kofeinę i inne .substancje uzależniające |
| -depresję | -Bóle ucha. |
| -gorączkę | -Grypę. |
| -bóle głowy | -Zatrucie ciężkimi metalami. |
| -osłabienie pamięci | -Choroby psychiczne |
| -zapalenie zatok | |

JAK ROBIĆ USTNY DETOX:

1. Weź mały łyk soku owocowego Noni.
2. Trzymaj Noni na Języku dociskając do podniebienia. Zrób to łagodnie naciskając krawędzie języka do wewnętrznej strony górnych zębów. To też spowoduje, że ślina nie będzie się mieszać z Noni, chociaż na pewno w małym stopniu też.
3. Trzymaj łyk w ustach przez około trzydziestu do sześćdziesięciu sekund, po czym wypłuj sok. Nie połykaj soku.
4. Wypłucz usta filtrowaną wodą do picia.

WIĘCEJ O USTNYM DETOXIE:

Rozpocznij od robienia Ustnego Detoxu raz dziennie przez około tydzień. Następnie spróbuj dwa razy dziennie jeżeli czujesz się dobrze i myślisz, że możesz posłużyć się silniejszą detoksykacją. Jeżeli to Ci pomaga, próbuj Ustny Detox kilka razy dziennie aż symptomy będą się zmniejszać.

Jeżeli podczas Ustnego Detoxu, twoje usta produkują za dużo śliny by uniknąć przełykania, albo jeżeli Noni przecieka do gardła, wypłuj jego nadmiar. Zmniejszy to ilość płynu w ustach. Na drugi raz weź mniejszy łyk. Za dużo śliny zmieszanej z Noni zmniejszy efektywność procedury Ustnego Detoxu.

Nawet jeśli powinieneś trzymać Noni przy podniebieniu przez 30 do 60 sekund, wypłuj Noni wcześniej jeżeli czujesz zawroty głowy albo masz jakąkolwiek inną niewygodną reakcję.

Codziennie toksyny i substancje zanieczyszczające wchodzą do naszego ciała przez oczy, nos i usta. One mogą być podstawowym powodem pospolitych dolegliwości takich jak ból głowy, osłabienie pamięci, zmniejszenie jasności umysłu, "rozmytego" myślenia, niezdolność do pozostawania w skupieniu czy deficyt uwagi. Jeżeli masz te dolegliwości, dodaj Ustny Detox do swojego rozkładu dnia. Na przykład, wypij całą codzienną dawkę Noni, którą zwykle bierzesz, ale z ostatnim łykiem użyj Procedury Ustnego Detoxu.

Jeżeli detoksykacja zdarza się zbyt szybko możesz poczuć zawroty głowy, dostać ból głowy albo doświadczyć innych niewygodnych symptomów w trakcie wykonywania Ustnego Detoxu albo nieco później. Pij dużo filtrowanej wody do picia by pomóc w pełni opróżnić ciało z toksyn. Dodatkowe informacje o tym, co robić podczas oczyszczania, znajdziesz w Dodatku C. "Oczyszczające Reakcje". Dodatkowo wykonaj Noni Łagodny Program Detoksykacji (rozdział 38) i zostaw Ustny Detox na później.

Z drogiej strony, Ustny Detox może łagodzić bóle głowy i ust. Może też przyczynić się do zwiększenia jasności umysłu i poprawić pamięć. Inne korzystne "działania uboczne" to ulga od dolegliwości takich jak zapalenie dziąseł, bóle zębów, zakażenia ust i owrzodzenia ust.

86. NONI WSZCZEP DOODBYTNICZY

SPRÓBUJ NONI WSZCZEP DOODBYTNICZY NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI ODBYTNICY I DOLNYCH PARTII JELIT TAKIE JAK:

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| -Rak. | -zapalenie uchyłka jelita grubego. |
| -Rozpadliny odbytu. | -Hemoroidy. |
| -Zapalenia. | -Rak prostaty. |

JAK WYKONAĆ NONI WSZCZEP DOODBYTNICZY:

1. Kup w aptece małą jednorazową butelkę do lewatywy. Otwórz butelkę i wylej do zlewu będący w niej płyn. Wypłucz butelkę.
2. Wlej jedną albo dwie uncje soku Noni do butelki i zamknij otwór butelki. Rozgrzej Noni trzymając butelkę w zlewie pełnym gorącej wody wodociągowej.
3. Nasmaruj końcówkę butelki ziołową maścią, taką jak maść z żywokostu albo nagietka. (Nie używaj wazeliny, która przeszkodzi Noni od osiągnięcia rejonu, który pokrywa wazelina. I nie używaj maści, która zawiera miętę, bo będzie szczypać).
4. Przyjmij wygodną pozycję albo połoń się na boku. na plecach, opierając się o zlew albo na rękach i kolanach. Wstaw koniec butelki do odbytnicy. Naciskaj butelkę by wypuścić Noni do ciała
5. Trzymaj Noni w ciele dla tak długo jak tylko jest możliwe. Spróbuj utrzymać go przynajmniej przez pięć minut. To jest najlepszy czas. aby zachować Noni w odbytnicy aż zostanie całkowicie zaabsorbowany.

WIĘCEJ O NONI WSZCZEPIE DOODBYTNICZYM:

jeżeli masz problemy dolnego odcinka jelita i odbytnicy, jest szczególnie ważne by bezpośrednio tam zastosować Noni. Jeśli pijesz Noni, jego terapeutyczne składniki rozprzodkują się w całym ciele. Jak Noni przechodzi przez przewód pokarmowy, żołądek i jelito cienkie absorbującego terapeutyczne związki. W związku z tym niewiele z nich dojdzie do dolnego odcinka jelita i odbytnicy by odnieść terapeutyczne efekty, chociaż lecznicze składniki pomogą twojemu stanowi pośrednio przez poprawę twojego ogólnego zdrowia. Najlepiej jest spróbować wykonać Noni Wszczep Doodbytniczny gdy wzięłeś lewatywę, albo miałeś defekację. Wtedy twoja odbytnica będzie pusta. Jeżeli wykonujesz wcześniej lewatywę, dodaj łyżkę stołową Noni do torby lewatywy po napełnieniu jej ciepłą wodą. Uspokoisz dzięki temu twoje jelita i wprowadzisz do chorego obszaru terapeutyczne związki Noni. Ważne jest opróżnić jak najwięcej płynu do lewatywy do toalety przed wykonaniem Noni Wszczepu Doodbytnicznego. Jeżeli za dużo wody pozostanie w twoim ciele, możesz mieć większe niż zwykle pragnienie by wydalić Wszczep.

Jeżeli masz pragnienie wydalenia Wszczepu, spróbuj utrzymać Wszczep przez przynajmniej kilka minut, a następnie go wypróżnić. Pragnienie wydalenia może być sposobem twojego ciała na wypłukanie toksyn, które Noni pomogło wydalić. Jeżeli twoje ciało ma od razu silne pragnienie by wydalić Wszczep, użyj następnym razem mniejszą ilość Noni.

Jeżeli odbytnica jest mocno podrażniona, Noni może najpierw nieznacznie piec. Ale wkrótce powinna nastąpić uspokajająca ulga.

Wykonuj Noni Wszczep Doodbytniczny codziennie. Jeżeli twój stan jest stosunkowo poważny, stopniowo zwiększaj ilość Noni użytego do Wszczepu. Możesz użyć trzech do czterech uncji na jedno zastosowanie. (Jednorazowe butelki do lewatywy zwykle posiadają do czterech uncji płynu). Kiedy symptomy odchodzą, stopniowo zmniejszaj ilość wykonywanych Wszczepów na tydzień.

Ta procedura jest zalecana też na raka prostaty z powodu bliskiej odległości prostaty i odbytnicy. Komórki w odbytnicy rozprzodkują terapeutyczne związki Noni do bliskich komórek, które potrzebują ich najwięcej. Jednorazową butelkę do lewatywy możesz użyć ponownie jeżeli umyjesz butelkę i jej końcówkę wodą z mydłem.

87. AROMAT NONI

UŻYJ AROMATU NONI NA:

— Skupienie efektów Noni na dolegliwościach zlokalizowanych wewnątrz zatok, mózgu, i innych organów w głowie.

- Wzmocnienie efektów soku Noni, szczególnie, jeśli schorzenia na które stosujesz ten sok uporczywie nie chcą się goić, albo nie reagują na sok Noni (albo inne metody leczenia).
- Wprowadzenie ekstraktu Noni do ciała, by dostarczyć ścieżki terapeutycznym związkom Noni by sięgnęły głębiej do większej ilości komórek.
- By poprawić zdrowie całego ciała.
- By oczyścić głowę z ciężkich myśli i pamięci.
- Jako technikę oceny do określenia jak dobrze twoje ciało może skorzystać z Noni.

JAK UŻYWAĆ AROMATU NONI:

1. Wlej połowę do jednej uncji soku owocowego Noni do szklanki.
2. Podnieś szklankę do nosa i głęboko wdychaj aromat Noni.
3. Odsuń szklankę od twarzy i wypuść powietrze ustami.
4. Powtórz Kroki 2 i 3 przynajmniej dziesięć razy albo aż nie będziesz już czuć zapachu aromatu Noni. Tak będzie, kiedy wciągniesz do nosa wszystkie cząsteczki Noni, które możesz zaabsorbować przez oddech.

JAK UŻYWAĆ AROMATU NONI BY WZMOCNIĆ EFEKTY SWOICH REGULARNYCH DAWEK NONI:

1. Wlej swoją dawkę soku owocowego Noni do szklanki.
2. Podnieś szklankę do nosa i głęboko wdychaj aromat Noni.
3. Odsuń szklankę od twarzy i wypuść powietrze ustami.
4. Weź łyk swojej dawki.
5. Powtórz Kroki 2,3 i 4 aż twoja dawka się skończy.

WIĘCEJ O AROMACIE NONI:

Surowy owoc Noni ma niezapomniany zapach, od którego można dostać mdłości. Na szczęście, naukowcy żywieniowi mogli odizolować niepożądane składniki, które nie mają żadnych terapeutycznej właściwości, i usunąć je z soku Noni. Sok jeszcze ma aromat, który jest unikalny, ale nie nieprzyjemny.

Aromat jakiejś substancji składa się z jej cząsteczek wypromieniowanych do powietrza. Kiedy czujesz zapach Noni, faktycznie wdychasz cząsteczki Noni. Innymi słowy, wchłaniasz istotę Noni przez twoje nozdrza.

Korzystanie z aromatu Noni przed wypiciem soku ma pewne korzyści. Pierwsza, to przygotowanie ciała do przyjęcia terapeutycznych związków Noni. Jest to czytelne ostrzeżenie, że napój Noni przychodzi, i wtedy ciało może lepiej zdecydować się gdzie skierować terapeutyczne związki Noni. Dzieje się tak zarówno jak bierzesz Noni po raz pierwszy, lub pijesz Noni od lat.

Aromat Noni też wprowadza Noni do mózgu. Wykonanie tego wprowadzenia może być szczególnie pomocne, kiedy ciało jest nadwrażliwe na suplementy, albo skłania się do silnych reakcji oczyszczających. Po zbadaniu zapachu Noni, mózg może ocenić czy Noni nie będzie zbyt silne, albo czy nie wprowadzi zmian zbyt szybko. Jeżeli naprawdę mózg dojdzie do takiego wniosku, wtedy zasygnalizuje ciału by odrzucić przez zapach Noni, i zniechęci to osobę do jego wypicia. W tym przypadku, jeżeli jeszcze chcesz użyć Noni, lepszym będzie zastosowanie Noni miejscowo, albo wykonanie Procedury Stopniowego Wprowadzania Noni do Ciała (rozdział 9), albo procedury Wzmacniania Efektów Noni Wodą (rozdział 28), albo Nawadniania Wodą z Noni (rozdział 29). Często mózg będzie sygnalizować ciału by odrzucić Noni, jeżeli ciało jest odwodnione. W tym przypadku sugerowane jest picie dodatkowo wody razem z sokiem.

Jeżeli jesteś profesjonalnym lekarzem i masz do czynienia z ludźmi, którzy są bardzo wrażliwi, możesz łatwo odkryć, czy Noni im pomoże i nawet do jakiego stopnia. Po prostu poproś, żeby wzięli próbki zapachu Noni jak jest to opisane w tym rozdziale. Jeżeli zapach im się podoba, jest bardzo prawdopodobne, że Noni może im w dużym stopniu pomóc. Jeżeli oni stwierdzą że aromat jest "OK", albo "nie ofensywny", wtedy mogą skorzystać z Noni, ale być może nie tak dramatycznie. Niechęć do aromatu Noni może być znakiem toksyczności albo odwodnienia.

88. NONI KOMPRES NA ZĘBY I DZIAŚŁA

Usta i dziąsła wydają się być wrażliwsze na przeciwbólowe właściwości Noni niż pozostałe obszary ciała.

UŻYJ NONI KOMPRES NA ZĘBY I DZIAŚŁA NA:

- Ropnie.
- Infekcje dziąseł.
- Aby pomóc zagoić się miejscu gdzie był wykonany zabieg dentystyczny.
- Aby pomóc przygotować miejsce przed zabiegiem dentystycznym.
- Infekcje i ból zębów.

JAK WYKONAĆ i STOSOWAĆ NONI KOMPRES NA ZĘBY i DZIAŚŁA:

1. Wykonaj Kompres Na Zęby i Dziąsła używając albo wacika albo gazę. Jeżeli używasz watę, wykonaj kompres w kształcie walca o długości około 5 cm i średnicy około 0,7 cm. Jeżeli używasz gazy, utwórz cylinder o podobnych wymiarach.
2. Obróć butelkę Noni do góry nogami kilka razy, aby mieszać papkę z sokiem. Wlej łyżeczkę do herbaty soku owocowego Noni do małej miski.
3. Nasącz podkładkę kompresu w Noni. Wytrzyj pozostałą w misce papkę, stroną kompresu z papką.
4. Włóż mokrą podkładkę kompresu do ust i na chore dziąsła miększą stroną podkładki na dziąsłach. Nadmiar soku który wycieka z kompresu możesz połknąć.
5. Zostaw podkładkę kompresu na miejscu przez dziesięć do piętnastu minut. Wtedy dużo soku owocowego Noni będzie połknięte i zastąpione przez ślinę. Nawet gdyby tak było, papka, która przylega do kompresu jeszcze będzie pracować.
6. Usuń podkładkę kompresu i wyrzuć ją.
7. Powtórz Noni Kompres na Zęby i Dziąsła ilekroć potrzebujesz.

WIĘCEJ O NONI KOMPRESIE NA ZĘBY I DZIAŚŁA:

Nawet jeżeli ból dotyczy małego obszaru, zrób kompres o powyższych wymiarach i stosuj na okolice szczęki gdzie występuje ból. Przez używanie stosunkowo dużej podkładki kompresu, więcej terapeutycznych związków Noni zostanie zaabsorbowanych do obszaru. Wtedy otrzymasz najlepszą z możliwych korzyści z terapeutycznych i przeciwbólowych właściwości Noni.

Zastosuj Noni Kompres Zębów i Dziąseł przed i po wykonaniu zabiegu dentystycznego. Wykonanie Kompresu przedtem może zmniejszyć jakiegokolwiek urazowe efekty, których możesz doświadczyć, wykonanie później może poprzeczyć proces gojenia. Też zastosuj Noni Dawkę na Urazy (rozdział 21). Może ona pomóc tobie odprężyć się i lepiej przejść stres związany z wizytą u dentysty. Niektóre osoby mogą użyć Noni Dawkę na Urazy i Kompres na Zęby i Dziąsła zamiast środków przeciwbólowych.

Noni Kompres na Zęby i Dziąsła może być używany na wszystkie rodzaje dolegliwości zębów i dziąseł. (Na dolegliwości dziąseł, zobacz też Noni Terapię Dziąseł z rozdziału 82). Jednak, jeżeli masz ból jednego zęba, począwszy od nie wypełnionego otworu po zębie, zakażenie albo ropień, możesz skorzystać z następującej procedury:

1. Wyczyść otwór po zębie szczoteczką do zębów.
2. Zastosuj Kroki 1 do 4 Noni Kompresu na Zęby i Dziąsła opisane powyżej.
3. Wysusz ząb czystą tkaniną albo kawałkiem gazy.
4. Odsusz ząb kawałek waty i zwiń ją w kulkę wystarczająco dużą, by przykryć dotknięty ząb. Zmocz watę w soku owocowym Noni.
5. Naciśnij zmoczony w Noni kawałek waty na zębie by napęlić otwór sokiem Noni. Przytrzymuj zębami watę na miejscu.
6. Po dziesięciu do piętnastu minutach, usuń watę i Noni Kompres na Zęby i Dziąsła,
7. Powtórz tę procedurę ilekroć potrzebujesz.

89. NONI PASTA DO ZĘBÓW

Użyj Noni Pasty do Zębów jako dodatek do twojego regularnego codziennego programu higieny jamy ustnej.

UŻYJ NONI PASTY DO ZĘBÓW:

- Do codziennej higieny ust.
- Jako dodatek do twojej ulubionej pasty do zębów.

JAK UŻYWAĆ NONI PASTĘ DO ZĘBÓW:

1. Wlej jedną łyżeczkę do herbaty soku Noni do szklanki i zabierz do łazienki.
2. Podziel zęby na cztery części: górna lewa, górna prawa, dolna lewa i dolna prawa.
3. Zanurz szczoteczkę do zębów w Noni. Całkowicie wyszczotkuj zęby i dziąsła jednej ćwiartki twoich ust.
4. Wypluj sok. Wyplucz szczoteczkę do zębów i usuń z niej nadmiar wody.
5. Powtórz Kroki 3 i 4 aż wyszczotkujesz zęby we wszystkich ćwiartkach ust.

WIĘCEJ O NONI PAŚCIE DO ZĘBÓW:

Pasta do zębów noni pozostawi twoje zęby w poczuciu czystości. Ponieważ Noni nie zawiera fluorku obecnego w konwencjonalnej paście do zębów, ważnym jest wyszczotkowanie zębów również pastą, chociaż o innej porze.

By regularnie używać Noni Pastę do Zębów, będziesz musiał znaleźć sposób by wygodnie wykonywać tę technikę. W klimacie umiarkowanym, które będziesz mógł zostawić kilka łyżeczek do herbaty Noni na półce w łazience przez kilka dni bez obawy, że Noni się zepsuje. Lub możesz przynieść trochę Noni ze sobą do łazienki każdego dnia, chociaż z biegiem czasu może to stać się kłopotliwe. Albo zostaw dodatkową szczoteczkę do zębów w pobliżu zlewozmywaka, i szczotkuj nią codziennie z Noni.

90. NONI WSZCZEP DOPOCHWOWY

Noni może być wszczepione za pomocą małej jednorazowej butelki do lewatywy lub dużej plastikowej rury strzykawki.

UŻYJ NONI WSZCZEP DOPOCHWOWY NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI SZYJKI MACICY, I POCHWY TAKIE JAK:

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| -Rak szyjki macicy. | -Gruczolistość (Endometrioza). |
| -Rak macicy. | -Wypadnięcie macicy, |
| -Zapalenie pochwy. | -Zakażenie drożdżami. |

JAK STOSOWAĆ NONI WSZCZEP DOPOCHWOWY:

1. Przygotuj rzeczy które będziesz potrzebować by wykonać wszczep.
 - Poduszka pod głowę.
 - Zwinięty ręcznik do kąpieli albo druga poduszka, aby podnieść biodra. (Jeżeli używasz poduszki, przykryj ją ręcznikiem).
 - Wkładkę higieniczną.
 - Podpaska na później.
 - Mały ręcznik.
 - Coś do czytania by spędzić czas.Używaj stare ręczniki, ponieważ sok owocowy Noni będzie plamić, i namoczenie ich jest nieuniknione.
2. Nalej sok owocowy Noni do plastikowej run strzykawki. Jest ona najlepszym rodzajem aplikatora ponieważ pozwala, żebyś kontrolowała ile i jak szybko dozujesz Noni. Standardową dawką dla Noni Wszczepu Dopochwowego jest jedna uncja.
3. Połóż się na plecach, z biodrami na poduszce.
4. Włóż końcówkę aplikatora do wewnątrz ciała i powoli wlewaj sok Noni. Drugą ręką trzymaj podpaskę pod strzykawką by złapać sok, który się rozleje. Próbuje nie kaszleć i nie kichać i rozprężyć mięśnie brzucha. Po pewnym czasie odkryjesz jak najlepiej się rozprężyć aby zachować jak najwięcej soku Noni.
5. Gdy wlałaś Noni, zostań w pozycji leżącej przez około 15 do 20 minut.
6. Kiedy jesteś gotowa by wstać, umieść kobiecą serwetkę (podpaskę) i mały ręcznik między nogami by wylapać sok. Najwięcej soku się wyleje kiedy się podniesiesz. Włóż podpaskę do majtek by zebrać sok Noni, który może wyciec później.

WIĘCEJ O NONI WSZCZEPIE DOPOCHWOWYM:

Rób Noni Wszczep Dopochwowy raz dziennie. Jeżeli Wszczep kończy się śmierdzącym zapachem, upławami śluzu lub martwych tkanek, wskazuje to, że Noni powoduje znaczące oczyszczanie. W tym przypadku, rób Wszczep dwa razy dziennie by pomóc detoksykacji pochwy.

Plastikowe rurki- strzykawki można nabyć w sklepach zoologicznych, szczególnie tych, które specjalizują się w dużych ptakach. (Są one używane do karmienia potomstwa dużych papug). Wybierz strzykawkę, która pomieści dwie uncje płynu. Tłoczek w strzykawce o pojemności jednej uncji może łatwo wypaść kiedy strzykawka będzie zawierać uncję płynu; możesz też mieć problemy z jej użyciem.

Alternatywą do plastikowej rury strzykawki może być jednorazowa butelka do lewatywy, którą można kupić w aptekach. Wylej zawartości butelki i wypłucz butelkę. Wlej uncję Noni do butelki i przykręć aplikator. Wstaw aplikator do ciała, upewnij się, że aplikator jest skierowany na dół i łagodnie naciskaj butelkę. Nie potrzebujesz rozgrzewać soku jak w przypadku innych zewnętrznych i wewnętrznych zastosowaniach Noni ponieważ tkanka pochwy jest mniej wrażliwa na temperaturę.

Może dla Ciebie być wygodniejszym wykonanie Wszczepu Dopochwowego kiedy kładziesz się spać. Wtedy będziesz mogła utrzymać Noni wewnątrz ciała dłużej aż do momentu wstania z łóżka, Dobrze ochroń pościel białelizną, a także miej w pogotowiu stare ręczniki, aby ochronić pościel jak będziesz wstawać.

Jeżeli masz wypadnięcie macicy, będzie trudne wszcześcić na początku dużo soku. Zacznij od połowy uncji Noni i powiększ do uncji jak stan się poprawi. Nawet, jeżeli używasz tylko połowę uncji Noni, możesz na początek wlewać jednorazowo jeszcze mniej soku. Utrzymuj tyleż soku wewnątrz ciała ile możesz; chociaż ponieważ może od razu wyciec, lepiej wlać trochę więcej. Rób tak, aby całe pół uncji Noni było użyte.

Noni Wszczep Dopochwowy poprawia zdrowie całego żeńskiego systemu rozrodczego i może dostarczyć ścieżki toksynom do opuszczenia ciała. Dlatego, chociaż Noni używane we Wszczepie Dopochwowym nie dotrze do bezpośredniego kontaktu z jajnikami, może być pomocne w przypadku dolegliwości jajników, oraz gruczolistości. By pomóc na bóle, spróbuj codziennie stosować Noni Okład (rozdział 47), Brzuszną Terapię Noni #1 albo #2 (rozdziały 76 i 77), Pastę Noni (rozdział 70), Noni Glinkę (rozdział 52), albo Noni Brzuszną Odżywkę (rozdział 48)

na bolących miejscach.

91. NONI DOPOCHWOWY TAMPON IMPLANT

Szybka i łatwa metoda leczenia dolegliwości pochwy.

SPRÓBUJ NONI TAMPON IMPLANT NA:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| -Dolegliwości szyjki macicy. | -nieprzyjemny zapach pochwy |
| -Swędzenie. | -dolegliwości macicy |
| -Wypadnięcie macicy. | -dolegliwości pochwy |
| -Zakażenia drożdżami. | |

JAK ZASTOSOWAĆ NONI TAMPON IMPLANT:

1. Obróć butelkę Noni do góry nogami kilka razy by wymieszać papkę z wodnistą częścią soku Noni.
2. Wlej półtora łyżeczki do herbaty Noni do szklanki. Zabierz szklankę ze sobą do łazienki.
3. Rozpakuj tampon typu O.B.® size regular. Ten typ tamponu nie używa aplikatora.
4. Usiądź na toalecie.
5. Zanurz koniec tamponu w Noni. To powinno szybko zaabsorbować sok do połowy wysokości tamponu. Użyj mokrego końca tamponu do wytarcia pozostałej w szklance papki.
6. Wstaw mokry koniec tamponu do pochwy.

WIĘCEJ O NONI TAMPON IMPLANT:

Przewagą Noni Tampon Implant nad Noni Wszczepem Dopochwowym jest to, że możesz utrzymać Noni w kontakcie z ciałem przez dłuższy okres czasu i możesz łatwo wykonać tę procedurę kilka razy dziennie. Jednak Tampon Implant dostarcza do obszaru o wiele mniejszą dawkę Noni.

Noni Tampon Implant może być preferowany dla osób z wypadnięciem macicy. Kiedy się położysz, łagodnie wsuń tampon do ciała.

92. NONI PODTARCIE POCHWY

Szybki i łatwy sposób by ulżyć nieznacznym dyskomfortom.

KIEDY UŻYĆ NONI PODTARCIA POCHWY:

- Po porodzie.
- Na łagodne zakażenia drożdżami.
- By ułagodzić popękane, podrażnione, albo suche wargi sromowe
- na swędzenie pochwy
- do nabierania świeżości po stosunku

JAK ZASTOSOWAĆ NONI PODTARCIE POCHWY:

1. Zanurz bawełniany wacik w soku owocowym Noni, tak, aby tylko połowa jego była mokra.
2. Wytrzyj mokrą stroną wacika wewnętrzną powierzchnię otworu pochwowego. Następnie wytrzyj obszar między wargami sromowymi. Podczas tej czynności lekko ściskaj wacik, albo dociskaj go do skóry, by wypuścić na nią Noni.

WIĘCEJ O NONI PODTARCIU POCHWY:

Ta procedura może być wykonana po każdym oddaniu moczu, albo jak zaistnieje potrzeba. Dociskaj mokrą watę szczególnie na obszary owrzodzone albo swędzące by wypuścić sok bezpośrednio na nie.

Ułga może nastąpić już przy kontakcie z Noni, albo kilka minut później. Dodatkowo możesz potrzebować innych zastosowań. Na poważniejsze dolegliwości zastosuj Noni Tampon Implant (rozdział 91), albo Noni Kompres (rozdział 46) jeżeli dolegliwość dotyczy warg sromowych.

Po porodzie, twoje wargi sromowe mogą być zbyt delikatne by stosować wacik z Noni. Zamiast tego, dodaj co

najmniej łyżkę slotową Noni i do butelki, napełnionej ciepłą wodą. Po oddaniu moczu, puść strugę mieszanki Noni z wodą na wargi sromowe. Może to się okazać szczególnie uspokajające.

DODATEK A

SPOSOBY WZMACNIANIA EFEKTÓW NONI

Zwykłe picie codziennej dawki Noni może poprawić twoje zdrowie i samopoczucie, ale czasami chciałbyś wzmocnić efekty Noni. Poniżej są wypisane procedury, które mogą pomóc tobie otrzymać to, co najlepsze z każdej dawki, którą bierzesz.

SPRÓBUJ WZMACNIANIE EFEKTÓW NONI KIEDY:

- Masz wyzwania zdrowotne, na które wskazane jest branie większych ilości uncji Noni niż te, które może przyjąć twoje ciało albo twoje finanse.
- Bierzesz Noni na szczególny stan zdrowia nie uzyskujesz spodziewanych wyników.
- Noni raz pomogło twojej dolegliwości, ale teraz wróciły symptomy nawet jeśli nadal bierzesz Noni.
- Brałeś Noni od jakiegoś czasu, i chcesz spróbować kilka innych sposobów jego użycia.

JAK WZMOCNIĆ EFEKTY NONI:

Poniższe techniki na różne sposoby powiększają efekt Noni. Przeczytaj rozdziały umieszczone w spisie i wybierz metodę, która cię interesuje i która może pasować do twojego stylu życia. Następnie spróbuj jej. W wielu przypadkach, możesz użyć kilka metod w tym samym czasie.

Procedura Top Dawki Noni (rozdział 12):

Te procedury mogą wzmocnić efekt Noni poprzez pomoc znalezienia ile dokładnie Noni twoje ciało naprawdę potrzebuje. Kiedy twoje ciało otrzymuje właściwą ilość terapeutycznych związków Noni, jest w najlepszej pozycji uzyskania leczniczych zmian.

Technika Na Nieustępliwe Stany (rozdział 22):

Ta technika powoduje pobudzanie komórek przez zmienianie dawek Noni każdego dnia. Zachęca to komórki do rozpoznania terapeutycznych związków Noni i skuteczniejszego ich wykorzystania.

Sposób Wzmocnienia Diennej Dawki dla Osób Zajętych (rozdział 25):

Ta technika oddychania pomaga twoim komórkom zaabsorbować lecznicze związki Noni bardziej skutecznie i wydajnie przez dodawanie tlenu do systemu.

Ekonomiczna Dawka Podtrzymująca (rozdział 15)**Procedura na Choroby Poważne #2 (rozdział 19)****Wzmacnianie Efektów Noni Wodą (rozdział 28):**

Te procedury wzmacniają efekty Noni wodą. Woda doprowadza terapeutyczne związki Noni do obszarów ciała, które ich potrzebują, co pomaga komórkom otrzymać związki, których potrzebują i pomaga ciału wypłukać toksyny i odpady. Woda pomaga w rozprowadzeniu się w ciele terapeutycznych związków Noni szybciej niż w przypadku picia nie rozpuszczonego Noni. Pozwala też, żeby komórki efektywniej użyły terapeutyczne związki Noni.

Nawadnianie Wodą z Noni (rozdział 29):

Ta procedura pomaga twojemu ciału efektywniej użyć terapeutyczne związki Noni przez skorygowanie odwodnienia. Odwodnione komórki są nieskuteczne przy użytkowaniu jakiegokolwiek suplementu zdrowotnego, włącznie z Noni, i są niezdolne do skutecznego zaabsorbowania terapeutycznych związków Noni.

Noni Procedura Chińskiego Zegara Ciała (rozdział 24):

Ta procedura zwiększa efekty Noni dzięki dozowaniu Noni do ciała w tych porach dnia, kiedy pewne organy są energetycznie najbardziej podatne do zdrowienia i leczenia się.

Testuj Różne Dawki Noni (rozdział 14):

Idee zawarte w tym rozdziale pokazują jak i kiedy możesz zmienić sposób brania Noni tak, aby twoje ciało nie brało obecności terapeutycznych związków Noni za coś normalnego. Jeżeli to się zdarza, komórki nie używają tych związków jak skutecznie jak powinny.

Przerywanie Terapii Noni (rozdział 23):

Ta procedura też powoduje, żeby twoje ciało nie brało obecności terapeutycznych związków Noni jako coś naturalnego i uczy ciało by się nie stało zależne od Noni. Kiedy rozpoczynasz po niej brać znów swoje dawki Noni, ciało zwykle odpowiada na terapeutyczne związki Noni efektywniej i skuteczniej je używa.

Branie Noni z Ziołami i Suplementami (rozdział 27):

Generalnie suplementy zdrowotne takie jak witaminy, minerały, antyutleniacze, zioła i oczywiście Noni, pracują synergicznie by pomóc ciału stać się zdrowszym. Branie tych suplementów w tym samym czasie może pomóc im lepiej pracować, ponieważ ciało otrzymuje naraz wszystko, co potrzebuje.

Noni Program Detoksykacji (rozdział 37):

Ta procedura wzmacnia zdolność Noni w uwalnianiu ciała od toksyn i odpadków. Także wzmacnia ciało i wspiera jego układ odpornościowy tak, że łatwiej może wykonać oczyszczanie.

Noni Herbata (rozdział 39):

Terapeutyczne związki Noni wspomagają naturalną zdolność układu odpornościowego w walce z chorobą i infekcjami. Herbata Noni wzmacnia ten efekt przez uwypuklenie jednej z wielu leczniczych energii Noni, które pracują chronić ciało i wzmacniając jego mechanizmy obronne.

Auto Roztwór (rozdział 26):

Ta procedura wzmacnia efekty Noni własną siłą życia twojego ciała. Auto roztwór angażuje świadomość, mądrość oraz energetyczne ścieżki ciała by doprowadzać terapeutyczne związki Noni do dokładnych lokalizacji w ciele w których są one najbardziej potrzebne.

Aromat Noni (strona 87):

Wdychanie aromatu Noni przygotowuje twój mózg i twoje ciało do przyjęcia i zużycia terapeutycznych związków Noni, które wprowadzasz później do ciała, kiedy pijesz swoją dawkę Noni.

CZĘŚĆ 2 - O ZEWNĘTRZNYCH ZASTOSOWANIACH NONI:

Używaj zewnętrznych i wewnętrznych zastosowań Noni, które są odpowiednie dla twojego stanu zdrowia. Wykonywanie ich pomoże twojemu stanowi dostarczając terapeutyczne związki Noni dokładnie tam, gdzie są one potrzebne. Szczególnie:

Pasta Noni (rozdział 70):

Możesz wzmocnić zewnętrzne efekty Noni przez ten kosztowny, ale efektywny sposób skoncentrowania terapeutycznych związków Noni.

Noni Glinka (rozdział 52):

Glinka wzmacnia zdolność Noni do odtruwania ciała.

Stymulant Układu Odpornościowego (rozdział 66)**Noni Nasiadówka (rozdział 74):**

Kiedy całe ciało (albo jego duża część), jest pokryte substancją leczniczą, zostaje pobudzony jego terapeutyczny potencjał a jego energia jest podniesiona do wyższego stopnia witalności. Oto wytłumaczenie, dlaczego kąpiel ziołowa może być tak efektywna nawet gdy do kąpeli jest dodana stosunkowo mała ilość ziół.

Noni Odżywka Brzuszna (rozdział 48)**Brzuszna Terapia Noni #1 (rozdział 76)****Brzuszna Terapia Noni #2 (rozdział 77):**

Noni ma naturalną zdolność wzmacniania układu odpornościowego. Aplikowanie Noni przez brzuch jest sposobem pobudzania układu odpornościowego poprzez metodę miejscową (zewnętrzną).

WIĘCEJ O WZMACNIANIU EFEKTÓW NONI:

Ten rozdział zawiera swobodne wzmianki o "wzmacnianiu efektów Noni". Wyjaśnia, jak te techniki poprawiają zdolność ciała do przyjmowania i odpowiadania na terapeutyczne związki Noni. Ciało może stać się zadowolone z siebie i przyzwyczajone do czegoś, co regularnie przyjmuje, także do suplementu takiego jak Noni. Zmieniając sposoby używania Noni i próbując technik zasugerowanych w tym rozdziale można pomóc swojemu ciału być otwartym i wrażliwym jak tylko jest możliwe na leczniczy potencjał Noni.

DODATEK B

SPOSOBY ROZGRZEWANIA NONI DLA WYGODNIEJSZYCH ZASTOSOWAŃ ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH

Sok owocowy Noni musi być przechowywany w lodówce by pozostał świeży. Jednak stosowanie zimnego Noni na ciele czasami może być niekomfortowe. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na rozgrzewanie Noni.

ROZGRZEWAJ NONI NA ZEWNĘTRZNE ZASTOSOWANIA DLA:

- Niemowląt i młodych dzieci.
- Tych którzy są bardzo chorzy, słabi i w pełni.
- Osób w podeszłym wieku.
- Tych, którzy są wrażliwi na zimno.
- Dolegliwości, na które korzystnie działa gorąco i ciepło.
- Dolegliwości, którym szkodzi zimna temperatura.

SPOSODY ROZGRZEWANIA NONI:

METODA #1

Po prostu przygotuj zastosowanie Noni i utrzymuj je w temperaturze pokojowej aż wzrośnie jego temperatura. Ta metoda pracuje szczególnie dobrze w leczeniu.

METODA #2

1. Wlej Noni, które chcesz użyć, do szklanej miski.
2. Wlej bardzo gorącą wodę wodociągową do zlewu albo do wielkiej miski na wysokość kilku cm.
3. Umieść miskę z Noni w gorącej wodzie. Przypilnuj żeby woda nie dostała się do miski.
4. Kiedy ciepło gorącej wody przeniknie przez ścianki szklanej miski, rozgrzeje też Noni.

METODA #3

1. Wlej wrzątek do szklanej miski.
2. Przez około piętnastu do trzydziestu sekund, ciepło z wody podgrzeje miskę. Wylej wodę.
3. Szybko wysusz miskę, która powinna jeszcze być gorąca i wlej taką ilość Noni, jaką chcesz użyć. Podgrzana miska rozgrzeje Noni.

METODA #4

1. Napełnij szklaną miskę gorącą wodą wodociągową albo ogrzej w niej wodę.
2. Wlej ilość Noni, którą chcesz użyć do małej torby foliowej.
3. Zakręć otwarty koniec torby tak, aby Noni się nie wylewało.
4. Trzymaj torbę pionowo i zanurz jej koniec, który zawiera Noni, pod gorącą wodą. Kołysz torbę tak, aby ciepło mogło się rozprzyszczyć w Noni.
5. Wlej Noni do miski i zamocz w nim podkładkę kompresu (albo podkładkę okładu, wacik albo gazę).

METODA #5

1. Napełnij szklaną miskę gorącą wodą wodociągową albo ogrzej w niej wodę.
2. Przygotuj podkładkę kompresu Noni (albo podkładkę okładu, wacik albo gazę) zgodnie z instrukcją techniki, której chcesz spróbować.
3. Uważnie włóż zmoczoną w Noni podkładkę kompresu do małej torebki foliowej.
4. Trzymaj torbę pionowo i zanurz koniec torby, który zawiera zmoczoną w Noni podkładkę kompresu w gorącej wodzie.

Zobacz też "Sposoby ogrzewania Noni Okładów "(rozdział 47). Metoda # 1 może być używana do jakiegokolwiek zastosowania, które zawiera mieszankę Noni z wodą. Metoda #2 może być używana wtedy, kiedy chcesz wykonać zewnętrzne które jest tak ciepła jak możesz to uzyskać, bez narażania terapeutycznych związków Noni.

WIĘCEJ O ROZGRZEWANIU ZEWNĘTRZNYCH ZASTOSOWAŃ NONI:

Rozgrzewanie jest opcją, o ile nie chcesz zastosować ciepła dla udogodnienia zastosowania i/lub pomóc ciału zaabsorbować terapeutyczne związki Noni.

Zawsze sprawdzaj temperaturę podgrzanych aplikacji Noni przed ich stosowaniem, szczególnie dla dzieci.

Rozgrzane zewnętrznie zastosowane Noni ochłodzi się po pewnym czasie. By zachować ciepło i przyjąć ciepło ciała, należy przykryć aplikację Noni arkuszem folii a na nim złożony ręcznik.

Nie rozgrzewaj Noni w kuchence mikrofalowej. Może to zniszczyć jego terapeutyczne związki i energię leczniczą.

DODATEK C

REAKCJE OCZYSZCZAJĄCE

Toksyny są częścią życia. Istnieją w naszym powietrzu, wodzie i żywności i są też produkowane przez ciało w wyniku normalnego działania. Ciało naturalnie oczyszcza się z toksyn i odpadów metabolicznych na wiele sposobów. Jednak często zdarza się ich zaleganie. Toksyny są przechowywane i ostatecznie mogą przyczynić się do choroby. Zdrowy styl życia wspiera wydalanie przechowanych Toksyn. Czasami praktyka zdrowotna albo suplement (taki jak Noni) powoduje, że twoje ciało usuwa więcej toksyn niż twoje organy w tym samym czasie. Symptomy z tego wynikające są nazwane "reakcjami oczyszczającymi" "przełomem leczenia" albo "przełomem detoksykacji".

Nie każdy doświadcza reakcji oczyszczających, niezależnie ile Noni stosuje się na początku.. Ponadto, czasami kiedy nasze ciało usuwa toksyny, od razu cieszymy się poprawą zdrowia. To często kończy się czymś co nazywam "pozytywnymi reakcjami oczyszczającymi".

Ten Dodatek pomoże tobie zidentyfikować reakcje oczyszczające i dają tobie kilka idei o tym jak się nimi posłużyć.

TRADYCYJNE REAKCJE OCZYSZCZAJĄCE OBEJMUJĄ:

- Nieświeży oddech albo zapach ciała.
- Kaszel.
- Śmierdzący mocz.
- Cięższe niż zwykle krwawienie przy menstruacji.
- Ból stawów (nagły napad, nie z powodu kontuzji).
- Wysypki skórne.
- Niezwyczajne zmęczenie.
- Czyraki i krosty.
- Biegunkę albo luźne stolce.
- Bóle głowy.
- Gazy jelitowe albo wzdęcia.
- Upławy śluzu.
- Obrzmiałe gruczoły.

JAK POZNAĆ ŻE MAM REAKCJĘ OCZYSZCZAJĄCĄ?

Czasami może być trudne poznanie różnic między reakcją oczyszczającą, reakcją uczuleniową, nadwrażliwością na terapeutyczne związki Noni, albo symptomami odwodnienia. Symptomy umieszczone w spisie powyżej mogą też wskazywać na dolegliwość albo chorobę, szczególnie jeżeli są długotrwałe. Ten rozdział skupia się na symptomach, które zdarzają się nagle i które mogą być połączone z braniem soku owocowego Noni.

Jeżeli występuje reakcja po braniu twoich pierwszych dawek Noni:

-Możesz mieć alergię na Noni.

Powinieneś podejrzewać alergię na Noni jeżeli symptomy zaczynają się po braniu pierwszych dawek Noni i jeżeli one obejmują typowe odpowiedzi twojego ciała na rzeczy na które jesteś alergiczny. By dowiedzieć się czy twoja reakcja jest alergią, przestań brać Noni, używaj leków, które zwykle kontrolują twoje alergie i poczekaj aż symptomy odejdą. Wtedy zastosuj Noni Mini Kompres (rozdział 77) na rękę. Jeżeli daje to tobie wysypkę albo dostajesz inny znak alergii, prawdopodobnie masz alergię na Noni. Najlepiej więc tym razem nie brać Noni.

-Możesz być nadwrażliwy na terapeutyczne związki Noni. (Innymi słowy, branie za dużych ilości obciąża twoje ciało; łyżeczka do herbaty działa dla ciebie tyle samo, co uncja dla innych).

Dzieje się tak, jeżeli twoje symptomy nie obejmują typowych odpowiedzi twojego ciała na rzeczy na które jesteś alergiczny. Twoja intuicja może pomóc ci wyczuć, że wziąłeś za dużo Noni. Innym sposobem by dowiedzieć się czy jesteś nadwrażliwy na Noni jest przestanie brania Noni i odczekanie na odejście symptomów. Następnie zastosuj Mini kompres by sprawdzić czy to alergja. Jeżeli nie dostaniesz wysypki albo innej reakcji uczuleniowej, spróbuj inne zewnętrzne zastosowanie Noni. Daj ciału czas żeby się przyzwyczaiło do Noni. Spróbuj Stopniowego Wprowadzania Noni do Twojej Diety (rozdział 9).

-Jesteś odwodniony.

Może tak być, jeżeli piłeś mniej niż dwie do trzech szklanek wody dziennie. Wynikiem tego, toksyny zebrały się w twoim ciele i Noni nagle wyszło im na spotkanie, Większość osób potrzebuje pić przynajmniej osiem szklanek wody dziennie by wypłukać odpady metaboliczne, jak również toksyny, które ciało przyjmuje z pożywienia i środowiska naturalnego. Jeżeli jesteś odwodniony i dostajesz symptomy, które podejrzewasz że mogą być reakcją oczyszczającą, po prostu pij więcej wody. Twoje symptomy powinny odejść w miarę szybko. Jeżeli nadal występują, nadal pij dodatkowe ilości wody. Spróbuj procedurę Wzmacniania Efektów Noni Wodą (rozdział 28) i Nawadniania Wodą z Noni (rozdział 29).

Czasami także odwodnione komórki przyjmują więcej terapeutycznych związków Noni niż powinny, ponieważ są spragnione i wchłaniają płyn, który dostarcza im sok owocowy Noni. Wykonując to, przyjmują też terapeutyczne

związki Noni. Jeżeli przyjmą więcej związków niż mogą przetworzyć, ponieważ nie posiadają wystarczającej ilości wody, może nastąpić brak równowagi biochemicznej. Wynikające z tego symptomy mogą wydawać się jako reakcje oczyszczające albo uczuleniowe, ale naprawdę są dowodem braku równowagi biochemicznej,

-Możesz mieć naprawdę reakcję oczyszczającą.

Powinieneś podejrzewać, że masz reakcję oczyszczającą, jeżeli brałeś Noni przez jakiś czas bez symptomów. Typowe reakcje oczyszczające często obejmują śmierzdzące zapachy i mogą ale nie muszą być podobne do typowych reakcji alergicznych twojego ciała. Reakcje oczyszczające nie mają żadnego innego dającego się wyjaśnić powodu ponad to, że dodałeś do swojego stylu życia praktykę zdrowotną albo suplement albo zwiększyłeś ostatnio ilość dawek albo powiększyłeś same dawki. Spoglądając w przeszłość, możesz potwierdzić prawdziwą oczyszczającą reakcję że gdy odchodzą jej symptomy, czujesz się lepiej niż przedtem. Gdy reakcja oczyszczająca się skończy, możesz też ucieszyć się pewnym stopniem pozytywnych symptomów oczyszczających.

Jeżeli brałeś Noni przez jakiś czas, i dostajesz symptomy oczyszczające:

- Nie jesteś prawdopodobnie alergiczny na Noni ani nadwrażliwy na terapeutyczne składniki Noni, ponieważ uprzednio pijąc Noni nie miałeś takiej reakcji.
- Możesz mieć gripę albo masz pierwsze symptomy choroby. Odwiedź swojego doktora, szczególnie jeżeli symptomy nie odchodzą po picciu dodatkowych ilości wody w celu wyeliminowania możliwego odwodnienia.
- Możesz mieć naprawdę reakcję oczyszczającą.

Może być ciężko stwierdzić czy twoje symptomy są wynikiem oczyszczającej reakcji czy grypy ponieważ:

- Zarówno reakcje oczyszczające jak i grypa trwają taki sam okres czasu.
- Obie mogą być ostre i krótkotrwałe; jednak obie mogą też ciągnąć się przez dłuższy czas.
- Naturalne metody wzmacniania układu odpornościowego pomagają w obu tych przypadkach.
- Antybiotyki, leki powstrzymujące kaszel czy inne medykamenty często powstrzymują reakcję oczyszczającą. Ale mogą one być potrzebne by zmniejszyć symptomy i ustabilizować ciało, więc to może zyskać siłę dla bardziej stopniowej detoksykacji później.

Prawdopodobnie masz przeziębienie albo gripę jeżeli:

Brałeś Dawkę Podtrzymującą w wysokości jednej uncji dziennie. Ogólnie jedna uncja Noni dziennie wystarczająco dostarcza ciału tyle terapeutycznych związków Noni ile ono potrzebuje. W większości przypadków nie jest prawdopodobne, aby taka ilość Noni zainicjowała reakcję oczyszczającą.

Prawdopodobnie masz reakcję oczyszczającą jeżeli robisz albo ostatnio robiłeś następujące procedury:

- Procedura Top Dawki.
- Noni Głodówka.
- Technika na Nieustępliwe Stany.
- Noni Program Detoksykacji.
- Noni Protokół Rzucenia Palenia i Ulgi od Nałogu.
- Zmieniłeś wielkość swojej dziennej dawki.

Skieruj się do lekarza, jeżeli twoich symptomów nie łagodzą leki które posiadasz.

CO ROBIĆ JEŻELI UWAŻASZ, ŻE MASZ REAKCJĘ OCZYSZCZAJĄCĄ:

Oczyszczające reakcje są ostatecznie pomocne dla ciała, chociaż mogą być niewygodne. Zrób co możesz, by oczyścić swoje ciało z toksyn gdy próbuje je usunąć. Na przykład:

- Daj sobie więcej odpoczynku i snu.
- Pij przynajmniej osiem szklanek filtrowanej wody do picia dziennie. Woda jest niezbędna do wypłukania toksyn z systemu.
- Każdą dawkę Noni, którą zwykle bierzesz zamień na dawkę Noni Herbaty (rozdział 39)
- Wypij dodatkową dawkę albo dwie Noni, w formie Noni Herbaty.
- Spróbuj branie tej samej ilości codziennych dawek jak zawsze, ale weź ilość równą połowie każdej dawki Noni. Picie mniejszych ilości Noni podczas reakcji oczyszczającej może spowolnić proces usuwania toksyn.
- Weź każdą ze swoich dawek w formie Auto roztworu (rozdział 26).
- Użyj Brzuszej Terapii Noni albo zamiast swoich regularnych Noni dawek albo dodatkowo.

- Spróbuj Noni Brzuszną Odżywkę (rozdział 48) i Stymulant Układu Odpornościowego (rozdział 66).
- Spróbuj pić po pół szklanki wody przed i po piciu dawki Noni. Zachęci to lecznicze składniki Noni do wejścia w twoje ciało bardziej stopniowo z mniejszą reakcją jak przy natychmiastowym wpływie. Ci, którzy czują, że ich

ciało jest szczególnie toksyczne mogą spróbować tej techniki z każdą dawką Noni, którą biorą, by spowodować wolniejszą detoksykację.

Spróbuj Noni Głodówkę #2 (rozdział 36), Wzmacnianie efektów Noni Woda (rozdział 28) albo Nawadnianie Wodą z Noni (rozdział 29),

- Połącz sok owocowy Noni z innymi terapiami. Noni współdziała z wszystkimi naturalnymi metodami leczenia, takimi jak zioła, leki homeopatyczne, kręgarstwo, Medycyna Chińska, Medycyna Ayurwedyjska, ekstrakty kwiatowe dr Bacha, witaminy i minerały, chelacja, akupunktura, masaże i inne.

Generalnie jakakolwiek reakcja na Noni jest lepsza niż brak reakcji w ogóle. Reakcja udowadnia, że twoje ciało rozpoznaje Noni i że Noni może naprawdę tobie pomóc. Gdy reakcje oczyszczające się skończą, ponownie rozpocznij procedurę picia Noni, którą wykonywałeś. Możesz trzymać się tej samej, szczególnie teraz, gdy osiągnąłeś wyższy poziom zdrowia. Możesz też zrobić kilka zmian w procedurze picia Noni i dawkowaniu.

POZYTYWNE REAKCJE OCZYSZCZAJĄCE

Chociaż reakcje oczyszczające są często kojarzone z nieprzyjemnymi symptomami, mogą też wywołać pozytywne symptomy takie jak opisane poniżej. Niestety, pozytywne reakcje oczyszczające nie trwają tak długo jak byśmy chcieli. Pozytywne reakcje prawie zawsze zdarzają się w ciągu pierwszych kilku dni albo tygodni od momentu rozpoczęcia dodawania do swojej diety suplementu popierającego zdrowie takiego jak Noni, albo po Przerwaniu Terapii Noni (rozdział 23), albo nawet gdy miałeś prawdziwą oczyszczającą reakcję.

Pozytywne Reakcje To m.in.:

- Znaczna poprawa pamięci.
- Wybitna jasność umysłu
- Fala kreatywności i nowych idei.
- Nadzwyczajny nastrój dobrego samopoczucia.
- Więcej energii niż zwykle.
- Znalezienie celu i wzrost znaczenia życia,
- Sny, które są bardziej znaczące i łatwiejsze do zapamiętania.
- Nagła zdolność do samodzielnego przeglądu życia, albo różnych sytuacji, w które możemy być zaangażowani.
- Niezwykła nadwrażliwość do swoich i cudzych myśli, potrzeb i uczuć.
- Duże podniecenie i entuzjazm w stosunku do Noni,

Jakikolwiek stopień powyższych doświadczeń może być rozważony jako pozytywna reakcja oczyszczająca, jeżeli doświadczenie oczywiście jest połączone z braniem Noni.

Naturalnie witamy pozytywne reakcje oczyszczające, ale nie bądźmy rozczarowani kiedy odejdą. Twoje ciało wkrótce dostosuje do wyższego poziomu zdrowia, i pozytywne reakcje się zmniejszą jak się dostosujesz do nowego, zdrowszego stanu „normalności”. Nadal bierz Noni by kontynuować swoją podróż do poprawy zdrowia.

WIĘCEJ O REAKCJACH OCZYSZCZAJĄCYCH:

Stare obrażenia, problemy zdrowotne, a szczególnie intensywne emocje mogą też na krótko przypomnieć o sobie i też wskazują na rodzaj reakcji oczyszczającej. Będą one występować w kolejności odwrotnej, w porównaniu do ich występowania w historii. One wkrótce przejdą, jeżeli damy odpowiednie poparcie procesowi ich gojenia. Zastosuj na nie odpowiednie miejscowe i wewnętrzne procedury, dodatkowo do twojej codziennej doustnej dawki Noni.

Luźne stolce mogą się zdarzyć, kiedy bierzesz więcej Noni niż potrzebujesz. Dla przykładu może się tak zdarzyć, jeżeli jesteś karmiącą matką i dodajesz, do swojej dawki, dodatkowe Noni dla dziecka. Noni, które pijesz przejdzie do twojego mleka z piersi. Będziesz musiała znieść chwilowe niedogodności częstych wizyt w łazience na korzyść dodatkowych dawek Noni dla dziecka. Jeżeli twoje dziecko zacznie mieć luźne stolce, będziesz wtedy wiedziała, że bierzesz za dużo.

idealnie, używanie Noni powinno pozwolić tobie na stopniowe odtruwanie i poprawę samopoczucia w tym samym czasie. Wtedy, jeżeli masz reakcje oczyszczające, dostosuj ilość i sposób korzystania z Noni, co może pomóc tobie przejść symptomy odtruwania bardziej wygodnie.

DODATEK D

CO ROBIĆ, JEŻELI WYDAJE MI SIĘ, ŻE NONI NIE PRACUJE DLA MNIE?

Jeżeli wydaje ci się, że Noni nie pomaga albo nie pracuje tak szybko jak chciałbyś, zadaj sobie niżej wymienione pytania. Odpowiedzi mogą pomóc tobie zrozumieć, co może się dziać i dadzą tobie kilka pomysłów, co robić.

Z POWODU JAKIEJ DOLEGLIWOŚCI BIERZESZ NONI?

Pomoże to zdecydować ci się, dlaczego bierzesz Noni. Będzie Ci wtedy łatwiej połączyć efekty Noni ze zmianami w twoim zdrowiu. Użyj informacji i tabel z rozdziałów: Noni Arkusze Oceny Zdrowia (rozdział 4), Ocena Twojego Postępu z Noni (rozdział 5), Tabela Osiągania Celi Zdrowotnych z Noni (rozdział 6).

CZY WYPEŁNIŁEŚ ARKUSZ OCENY ZDROWIA ARKUSZ#2? (ROZDZIAŁ 4)

Jeżeli nie wypełniłeś, być może teraz jest czasem by to zrobić. Porównaj swoje terażniejsze objawy z tym, jak czułeś się kiedy wypełniałeś Arkusz #1. Jeżeli nie wypełniłeś również tego arkusza, przypomnij sobie jak wyglądał twój stan zdrowia zanim zacząłeś brać Noni, Zapisz, Jakie miałeś symptomy. Jak poważne były? Uczciwie spojrzij jak czujesz się teraz. Czy zauważyłeś różnicę? Poproś przyjaciela albo członka rodziny by pomógł Ci przypomnieć twój stan zdrowia i samopoczucia zanim zacząłeś korzystać z Noni, i by ocenił twoje zdrowie teraz. Faktycznie, może to być bardziej pomoce niż twoja własna ocena, w decydowaniu jak dobrze Noni pracuje dla ciebie.

JAK DŁUGO TRWA TA DOLEGLIWOŚĆ?

Jeżeli twoja dolegliwość jest chroniczna i długotrwała, możesz potrzebować więcej czasu na jakimkolwiek programie poprawy zdrowia zanim zobaczysz wyniki. W procesie gojenia, zdrowsze komórki zastępują chore albo uszkodzone komórki. To zawsze wydaje się trwać dłużej niż chcielibyśmy. Prawdopodobnie nie poczujesz różnicy w twoim zdrowiu do czasu, aż nastąpi wystarczająco dużo tych zmian.

JAK DŁUGO BIERZESZ NONI?

W niektórych przypadkach, może minąć kilka miesięcy zanim ucieszysz się pozytywnymi zmianami w twoim zdrowiu. Daj szansę Noni by pracowało, i daj sobie okazję by się wyleczyć.

ILE SOKU OWOCOWEGO NONI BIERZESZ?

Organizmy niektórych osób potrzebują więcej Noni niż innych, nawet dla podtrzymania. Ogólnie mówiąc, im poważniejszy stan tym więcej Noni możesz potrzebować.

CZY BIERZESZ SOK NONI REGULARNIE?

Kiedy korzystasz z Noni z powodu jakiegokolwiek warunku zdrowia, ważne jest abyś go stosował regularnie. Sprawdzaj czy masz wystarczająco soku w domu, aby się zbyt wcześnie nie skończył.

CZY ZAUWAŻYŁEŚ JAKIEKOLWIEK NIESPODZIEWANE ZMIANY W TWOIM ZDROWIU?

Czy zauważyłeś jakąkolwiek poprawę mniej poważnych dolegliwości? Łatwo jest te poprawy przeoczyć, szczególnie jeżeli bierzesz Noni na poważne wyzwanie zdrowotne. (Na przykład, nie miałeś pojęcia, że wzrok Ci się poprawił zanim ktoś Tobie o tym nie wspomniał. Mogłoś nigdy tego .nie zauważyć.).

CZY MIAŁEŚ JAKIEKOLWIEK REAKCJE OCZYSZCZAJĄCE ODKĄD ZACZĄŁEŚ BRANIE NONI?

Przeczytaj wykaz typowych reakcji oczyszczających, z Dodatku C Reakcje oczyszczające, chociaż ogólnie nieprzyjemne, powinny być rozważane korzystnie, ponieważ one sygnalizują, że ciało doświadcza ważnego oczyszczania. Detoksykacja jest często koniecznym pierwszym krokiem potrzebnym do naprawy komórek i rozpoczynającym odbudowę zdrowia.

CZY NONI KIEDYKOLWIEK COŚ ZDZIAŁAŁO DLA CIEBIE?

Jeśli różnica między doświadczeniem nie zauważenia jakiegokolwiek efektu działania Noni, ani pozytywnego ani negatywnego, a doświadczeniem zauważania różnicy na samym początku brania, i nic więcej od tego czasu. Jeżeli

nie zauważyłeś nigdy jakiegokolwiek poprawy od Noni, a bierzesz Noni już przynajmniej kilka miesięcy, może to oznaczać, że twoje ciało po prostu nie potrzebuje terapeutycznych związków Noni. Albo być może twoje ciało nie potrafi zrobić użytku z tych związków. Jeżeli zauważyłeś różnicę na samym początku picia soku, a później nie, wiesz że Noni może tobie pomóc. Może teraz pracuje poniżej progu twojej zdolności spostrzeżenia jego efektów. Albo, może pomagać tobie utrzymać twój obecny poziom zdrowia, i zapobiega jego pogorszeniu. Spróbuj technik z Dodatku A, "Sposoby Wzmacniania Efektów Noni".

CO Z POZYTYWNYMI ZMIANAMI W TWOJEJ OSOBOWOŚCI, EMOCJACH, JASNOŚCI UMYŚLU, ALBO PAMIĘCI?

Czasami Noni wydaje się pracować najpierw nad naszymi nie-fizycznymi aspektami. Możemy stać się bardziej cierpliwymi, spokojnymi, radosnymi, lepiej panującymi nad stresem i emocjami, albo być może mniej drażliwymi, niecierpliwymi albo ponurymi. Nie przecocz tych możliwych korzyści zdrowia również.

CZY BIERZESZ INNE SUPLEMENTY ZDROWOTNE?

Noni nie jest panaceum. Chociaż Noni dostarcza ważne mikroelementy, nie dostarcza wszystkich mikroelementów, które ciało potrzebuje. Jest możliwe, że twoja choroba mogłaby skorzystać z innych suplementów. Spróbuj dodatki witaminowe, minerały. Fuli Spectrum, które pomogłyby zebrać wszystkie twoje odżywcze wymagania.

JAKĄ AKTYWNOŚCIĄ/WITALNOŚCIĄ TERAZ CIESZYSZ SIĘ ODKĄD ZACZYNAŁEŚ BRAĆ NONI?

Czasami najlepszą miarą poprawy zdrowia nie jest to jak się czujemy, ale jak dobrze możemy cieszyć się życiem.

DODATEK E

CO ROBIĆ JEŻELI MOJE SYMPTOMY WRACAJĄ?

Niektóre osoby zauważają, że gdy Noni ulży pewnym symptomom, te symptomy ostatecznie wracają. To nakłania do wniosku, że Noni przestało pracować. Ale to niekoniecznie jest przypadek. Znajdziesz tu kilka możliwych wyjaśnień, oraz kilka idei mówiących jak możesz użyć Noni jeżeli twoje symptomy wracają.

- Wiele osób, które zaczynają korzystać z Noni mówi, że czują się lepiej prawie od razu. Oni mogą doświadczać pozytywnych reakcji oczyszczających (Dodatek C), które mogą powodować że czują się tak dobrze, że nie zauważają symptomów. Niestety, ich symptomy prawdopodobnie "wrócą", kiedy pozytywne reakcje oczyszczające przestaną je maskować. Trwałe pozytywne zmiany w zdrowiu nie zdarzą się, do kiedy nie będą poparte faktycznymi zmianami w komórkach. Te zmiany zwykle potrzebują czasu.
- Po braniu Noni, wiele osób zauważa, że mogą jeść pokarmy, które przedtem powodowały pewne symptomy takie jak niestrawność, bóle głowy, albo ogólny ból. Zauważają też, że mogą ciężiej pracować, ciężiej trenować jak również później kłaść się spać i wcześniej wstawać. Zamiast używania terapeutycznych związków Noni by pomóc sobie stać się zdrowszymi często używamy ich by pomóc nam pozbyć się robienia rzeczy, które są pełne stresu (choć czasami przyjemne) Nie ma w tym nic złego. Ale jeżeli nadużywamy wolności, nie będzie długo trwać. Kiedy ciało nie będzie mogło już posłużyć się dodatkowym naciskiem, znowu będziemy potrzebować więcej snu a ulubiona żywność znowu spowoduje dyskomfort. Symptomy mogą ponownie wrócić, kiedy naprawdę nie była im dana okazja by przede wszystkim całkowicie się zagoić.
- Ciało nadal będzie się starzeć i okazywać stres w jego najsłabszych punktacji, niezależnie od tego, z jakich cudownych terapii korzystamy. Jeżeli nowe stresy wprowadzimy do naszego życia, te najsłabsze punkty mogą znowu ujawnić się i dolegliwości, które były już złagodzone mogą wrócić.
- Podczas procesu leczenia, ból i inne symptomy mogą odejść. Ale to nie znaczy, że nasza dolegliwość jest już wyleczona. To może zająć jakiś czas, aż zdrowe komórki zastąpią chore komórki. W tym czasie możemy stać się aktywniejszymi niż przedtem, i spowodować dodatkowy stres na gojące się tkanki. Symptomy mogą wrócić, aby po prostu przypomnieć nam żeby lepiej się sobą zaopiekować.

- Zdrowie poprawia się w cyklach: Okres odbudowy zdrowia następuje w każdym okresie dobrego samopoczucia. Ten okres odbudowy może przejść nie zauważony albo spowodować, że będziemy się czuć bardziej zmęczeni niż zwykle. Albo może on też objąć intensywne oczyszczanie, kiedy ciało wypuszcza toksyny, odpady, tłuszcz, i różne

inne nadmiary, które mogło przechowywać. Jak te toksyny wchodzą do krwiobiegu, przechodzą przez nasze osłabione albo chore obszary. Te toksyny mogą podrażnić te obszary, powodując symptomy chwilowego odnowienia albo pogorszenia.

- Symptomy mogą być sygnałami, aby lepiej się sobą zaopiekować. Powracające symptomy mogą być najlepszym sposobem naszego ciała, aby powiedzieć nam, że potrzebujemy czegoś, czego jeszcze nie daliśmy naszemu ciału.
- Być może potrzebujemy więcej odpoczynku, albo substancji odżywczych, których brakuje w naszej diecie.
- Powracające symptomy mogą też zwrócić nam uwagę, abyśmy spojrzeli na nasz stan pod innym kątem. Być może istnieją jakieś umysłowe albo emocjonalne powody, które przeoczyliśmy. Czasami fizyczna poprawa nie nastąpi zanim nie zajmiemy się umysłowymi i emocjonalnymi aspektami swojej osoby.
- Dr Ralph Heinicke udzielił jeszcze innego wyjaśnienia powodów nawrotu symptomów. Pisał “teraz wiem, że niektóre osoby mają marginalny zapas kilku decydujących mikroelementów. Początkowo proxeronine jest ograniczającym czynnikiem. To wyjaśnia niektóre reakcje na branie Noni, którą niektóre osoby obserwują. Jednak, po braniu Noni przez jakiś czas, inne mikroelementy stają się ograniczającymi czynnikami dla dobrego zdrowia”

Dr Heinicke proponuje w takim wypadku dwa podejścia, 1) odkryć, jakie są następne specyficzne czynniki ograniczające zdrowie, albo 2) wziąć suplement, który zawiera bogatą ilość potencjalnie ograniczonych czynników” .

Powracające symptomy często znów odchodzą po kilkudniowym Przerwaniu Terapii Noni (rozdział 24). Faktycznie, po rozpoczęciu na nowo korzystania z Noni, zdrowie czasami wykonuje duży skok ku poprawie.

Oto kilka idei, które mogą wyjaśnić, dlaczego pracuje Przerwanie Terapii Noni:

- Symptomy mogą wrócić, jeżeli ciało przyzwyczai się do terapeutycznych związków Noni. By otrzymać takie same wyniki jak poprzednio, ciało potrzebowałoby większych ilości Noni. Biorąc większe dawki mogą one naprawdę pomóc tylko chwilowo. Przerwanie Terapii Noni wydaje się dopasować stosunek ciała do terapeutycznych składników Noni. Wtedy, mniejsze i/lub poprzednie dawkowania Noni znów stają się pomocne.
- Komórki w naszym ciele są we wrodzony sposób inteligentne, i tak jak my, mają pamięć i mogą przyjąć zarówno dobre jak i złe nawyki. Jak nowe komórki zastąpią stare komórki, mogą nie pamiętać jakie dolegliwości były bez Noni. Mogą one wziąć teraz cały zapas terapeutycznych związków Noni za przyznany i nie używać ich tak najlepiej jak mogłyby. Przerwana Terapia Noni zachęca komórki by użyły te związki skuteczniej i wydajniej.
- Inną możliwością jest, że kiedy pewne nie używane związki Noni są przechowywane w ciele zbyt długo, mogą zacząć powodować nacisk. Być może oni pogarszają się do innych związków. Jeżeli tak jest, być może Przerwanie Terapii Noni uprzątnie stare zasoby. Wtedy Noni będzie pracować tak jak wcześniej, a może i lepiej.

Jeżeli twoje symptomy wracają, ale nie jest wskazane przerwanie Terapii Noni, ponieważ masz upośledzenie odporności, cukrzycę, raka, albo stan zdrowia zagrażający życiu, możesz spróbować kilka poniższych technik:

- Weź łyki swoich dawek w regularnych odstępach czasowych. Na przykład, weź łyk co pięć, piętnaście, albo sześćdziesiąt minut. Nastaw stoper by zapewnić sobie, że trzymasz się rytmu.
- Spróbuj Auto roztwór (rozdział 26) i Brzuszną Terapię Noni (rozdziały 76 i 77).
- Spróbuj też innych miejscowych i wewnętrznych zastosowań Noni, które są odpowiednie dla twojego stanu.
- Spróbuj Popijanie (rozdział 7) swoich dawek Noni jeżeli zwykle pijesz je Jednym Haustem (rozdział 8), albo odwrotnie.
- Spróbuj techniki z Dodatku A “Sposoby wzmacniania efektów Noni”
- Kontroluj swoją dietę i styl życia. Czy bierzesz udział w jakiegokolwiek działalności, która może stresować twoje ciało? Odnajdź na jakie pokarmy możesz być alergiczny, i wyeliminuj je ze swojej diety. Niektórzy lekarze mają sposoby na testy alergiczne, które mogą dać tobie natychmiastowe

sprężenie zwrotne. Więcej odpoczywaj, spróbuj medytacji albo ćwiczeń duchowych, i zwracaj większą uwagę na swoje emocje, umysł, fizycznie i duchowo.

I N D E X

- ADHD 20
aktywność umysłowa 41
alergie 20, 34,39, 90
alkoholizm 10,24, 35, 37, 38,39,91
angina 34
apetyt 48
artretyzm 20,33,58,60,61,66,69,70,71
astma 20,34, 54
autoimmunologiczne choroby 22,23,28, 31,34
bakterie 42,49, 57
bezsenna 34,38,41,63
biegunka 83
biochemiczna równowaga 31
bioder choroby 59
biodra 59
blizny 76
blokady jelitowe 56,57
bolesne choroby 21
ból 11,21, 25,28, 33, 34, 53, 54, 55, 57, 58, 59,60,61,64,65,72, 73, 74,77, 78, 79,81,83,89,91,92,94. 100
ból brzucha 83
ból dołu pleców 34, 59
ból dyspeptyczny 34
ból dziąseł 89
ból gardła 77, 78
ból głodowy 11
ból głowy 34,60,61,64,65,72,73, 81, 86,91,92
ból kłkci 58
ból kolan 58
ból kostek 58
ból krzyża 59
ból łokci 58
ból miesiączkowy 81
ból mięśni 75
ból nadgarstków 77
ból nerwowy 33,75
ból oczu 64,65
ból palców 58
ból pleców 34
ból przegubów 58
ból rąk 58
ból stawów 34, 58,61,66, 77,79
ból szyi 58
ból ucha 86, 91
ból ust 92
ból włókien mięśniowych (fibromyalgia) 21,34, 58,71
ból zębów 19,89,94
brak równowagi biochemicznej 31
brodawki 76
brzuch 82, 83
brzucha ból 83
brzucha choroby 82
bulimia 34
cewka moczowa 81
ciąża 27
ciśnienie krwi 21,34,41
chemiczna toksyczność 45,91
chemioterapia 24
chłonne węzły 74,75
chłonnego układu choroby 74
cholesterol 20,32
choroba lokomocyjna 18
choroby autoimmunologiczne 22,23,28, 31,34
choroby bioder 59
choroby bolesne 21
choroby brzucha 82
choroby ciężkie 23
choroby chroniczne 10,17,20,22,29
choroby dłoni 23
choroby dziąseł 77
choroby dzieci 21,47,48, 82
choroby ekstremalne 10
choroby gardła 46,91
choroby głowy 31,91
choroby jelit 82
choroby kończyn 22,23
choroby kości 53
choroby krwi 74
choroby mięśni 75
choroby mózgu 31,91
choroby nieustępliwe 25
choroby nóg 22,23
choroby osłabiające 21,31
choroby ostre 10,19,29,49
choroby płuc 60
choroby poważne 15,17,21,22,29,98
choroby prostaty 32
choroby przewlekłe 10,17,20,22,29

choroby psychiczne 31,91
choroby rąk 22,23
choroby serca 20,29,30,32
choroby skóry 20,21, 55,62, 79
choroby stawów 53
choroby trudne do zdiagnozowania 22,31

64,74,75,79,80,83,86,101
egzema 20,79,80,82
emocje 23,24,25,31,41
emocjonalne urazy 24
emocjonalne zaburzenia 23,41
emocjonalny stres 31
endometrioza 54,82,96

choroby układu limfatycznego
(chłonnego) 74
choroby układu nerwowego 22
choroby uszu 87,91
choroby zagrażające życiu 23
choroby zakaźne 49
choroby zwyrodnieniowe 21
choroby żołądka 17
chroniczne choroby 20,29
cieśni nadgarstka zespół 53, 77
ciężkie choroby 23
ciężkimi metalami zatrucie 12,45.60.61,
87,91
ciąża 34
cukier 41
cukierki 40
cukrzyca 12,17,21,28,33,34,41,54
cukrzyca typu II 34
czekolada 39
czyraki 76, 77,79
depresja 21,31,34,91
detoksykacja 41,43,44,45,87,88,90,
92,96,99
dłoni choroby 23,71
dłonie 23,71
dna 61,69,70
drażliwość 34
drogi moczowe 22
drożdżami zakażenie 12,19,21,85,96,
97
drożdże 12,14,19,21,41,42,45,57,82,
83,85,96,97
drożdżycy układowa 45,82
dróg moczowych infekcje 22
dyspeptyczne bóle 34
dziąseł choroby 77,78,89,94,95
dziąseł bóle 89
dziąseł infekcje 89,94
dziąseł obrzmienie 89
dziąseł Owrzodzenie 89
dziąseł ropnie 94
dziąseł zapalenie 89,92
dziąsła 77,78,89,90,92,94,95
dzieci - choroby 21,47,48,49,50,79,82
dzieci — dawkowanie 13,47,48,49,50,

energia 11,31
energia - zwiększenie 11,31
energia elektromagnetyczna 45
fibromyalgia 21,34,58, 71
funkcjonowanie organów 54
gardła ból 77, 78
gardła zapalenie 19,46, 78,88
gardło 19,46, 77, 78,88,89,91
gazu kieszenie 57
głodówka 41,42,43
głowa 31,34,60,64,65, 72,80,81,86,
91,92,93
głowy ból 60,64,65,72, 73,81,86,91,
92
głowy choroby 31,91,93
głowy skóra 80,81
głowy zawroty 86
głuchota 86
gniew 24
gojenie 25
golenie 58
gorączka 19,56,60,61, 74,82,83,91
gruczolistość 54,82,96
gruczołów powiększenie 46
gruczoł łzowy 64
gruczoł piersiowy 54
gruczołu łzowego infekcje 64
gruczołu piersiowego zapalenie 54
grypa 19,46,49,88,90,91,103
grzyb 70
grzybica 20,62,66, 70,76,77, 78
grzybica palców 66
grzybica paznokci 62,76
grzybica skóry 20,76
grzybica stóp 69,70,77,78
grzyby 12,42,49
guzy 28,53,58,60
hemoroidy 73,81,92
hiperaktywność 20
hipoglikemia 20
HIV 20
homeopatyczne leki 32
infekcje 19,20,21,22,41,49,61,63,76,
99

infekcje dróg moczowych 22
infekcje dziąseł 89,94
infekcje gruczołu łzowego 64
infekcje nerek 22
infekcje nosa 90
infekcje oczu 63,64
infekcje palców 66
infekcje paznokci 62,76

infekcje pęcherza 29
infekcja powiek 64,65
infekcje skóry 20,69
infekcje ust 89
infekcje zębów 94
jajniki 56,96
jaskra 64
jasność umysłu 92
jelit choroby 82
jelit rak 92
jelit zakażenie pasożytami 82
jelit zapalenie 56,92
jelita 30,56,57,82,88,92,93
jelita grubego zapalenie uchyłka 92
jelito cienkie 30
jelito grube 30,92
jęczmień (jęczmyk) 64
język 89
języka owrzodzenie 89
kaletki maziowej zapalenie 69,70
kaletki zapalenie 58,69,70
kaszel 19
katar 19,90,91
kawa 35,39,41
kieszenie gazu 57
kłótnia 18,46,47
kłykci ból 58
kofeina 41
kolan ból 58
kolana 58
konie 52
kontuzje 21,53,77
kończyn choroby 22,23
kończyny 22,23
korzonki 59
kostek ból 58
kostki 58
kości 19,24,53,55,56,69
kości choroby 53,55
kości ostrogi 69,70
kości złamanie 19,24
kości zwichnięcie 24
koty 50,51, 55
krążenie 30,56,69,70,75

kręgosłup 25, 59,67,69,74
kręgosłup 34, 59,60
kręgosłupa zapalenie zeszywniające 34
krosty 59,65, 76,79, 82
krwawienie 25,59,67
krwi choroby 74
krwi wpływ 69
krzyża bóle 59

lekarstwa 11,12,41
leki homeopatyczne 32
lęki 23
limfa 75
limfatycznego układu choroby 74
lokomocyjna choroba 18
lupus 20
luźne stolce 22
łaknienie na pokarm 40
łokci ból 58
łokcie 58
łupież 80
łuszczyca 79,80,82
łzowego gruczołu infekcje 64
macica 56,96,97
macicy rak 96
macicy szyjki rak 96
macicy wypadnięcie 96,97
mastitis 54
matki w ciąży 27
maziowej kaletki zapalenie 69,70
mdłości 34,82
mdłości po wypiciu noni 82
metaboliczne odpady 61
męskie narządy płciowe 81
miesiączka 19,21,54,81,85
miesiączkowe skurcze 54,85
mięśni ból 75
mięśni choroby 75
mięśni skurcze 24,59
mięśnie 15,21,24,34,56,59,75
migdałki 46,88
migdałków zapalenie 46,88
migreny 34
moczowa cewka 81
moczowe drogi 22
moczowych dróg infekcje 22
modzel 69,70
mózg 31,91,93,94,99
mózgu choroby 31,91,93
nabiał 40
nadcisnienie 21,34,41
nadczynność 20
nadgarstek 53,77
nadgarstka ból 77
nadgarstka cieśni zespół 53,77

nadnercza 30,54
nadwaga 83
nadwrażliwość na picie noni 82
nadwrażliwość żołądka 11
nadymanie 83
nałogi 10,24,31,35,37,38,39,40,91

odbytnica 81,92,93
odbytu oparzenie 73
odbytu podrażnienia tkanek 73
odbytu rak 92
odbytu swędzenie 73
odbytu zapalenie 92

napięcie przedmiesiączkowe 19, 21, 85
narkotyki 24, 35
narośli rakowej owrzodzenia 77
narządy płciowe 57,81
narządy płciowe męskie 81
naskórki 62,66. 76, 77
nastolatki— dawkovanie 13,47.49
nawrot symptomów 25, 31
nerek infekcje 22
nerki 22,30,54,74
nerwoból 21.75
nerwowość 41
nerwowy ból 33,75
nerwy 21,33,41,59,75
neuralgia 21,58, 66,71
niedosłuch 86
niemowlęta 48.74.83,101
niepokoje 23,34,41
nieprzyjemny smak nom 22
niestrawność 17,29,47,48,83
nieświeży oddech 89.90
nieustępliwe siany 25,98
nieznacznie problemy zdrowotne 19
nikotyna 36.91
niski cholesterol 32
nogi 22,23,66
nos 90.91
nosa infekcje 90
nosa podrażnienia 90
nóg choroby 22,23
obrażenia 23
obrzemienia 60
obrzemienia dziąseł 89
obszernie obrażenia 23
obszernie oparzenia 23
oczu ból 64, 65
oczu infekcje 63, 64
oczu przemęczenie 64, 65
oczu swędzenie 64
oczu uszkodzenia 64
oczu zapalenie 63
oczy 63,64,65,91
oczyszczające reakcje 15,19,43,44,53,
82,94,102,103
oczyszczanie 14
odbyt 73,92

odcisk palucha 69.70
oddech nieświeży 89.90
odpady metaboliczne 61
odparzenia 79.80
odporności upośledzenie 28, 46
odpornościowy układ 14,16, 20, 30, 42,
45, 46, 47, 48, 49, 74, 75, 99, 100
odporność 14,16,28,46,49
odstresowanie się 11
odwodnienie 12.19.20.22,33,34.35,
38.94.98.102
okrężnica 34.88
okrężnicy zapalenie 34
oparzenia 23,58.59.67,68,69,73,77,
79.82
oparzenia roślinne (np. pokrzywą) 20,79, 80
oparzenia odbytu 73
oparzenie paków 68
oparzenie słoneczne 58.82
oparzona trójącym bluszczem 79,80,82
operacja 24,25.46.47,53.64
operacja oczu 64
opryszczki 19,77
opuchlizny 53,58
organów wady 21.54
organy - funkcjonowanie 54
oskrzela 19,20.54
oskrzeli zapalenie 19,20,54
osłabiające choroby 21,31
osłabienie 31.49.50
osłabienie pamięci 91
ospa wietrzna 79.82
ostre choroby 10,19,49
ostrogi kości 69.70
OTARCIA 58,67
owadów ukąszenia 20,66,67,68,78,79
owrzodzenia 69,70,77.80,89
owrzodzenia dziąseł 89
owrzodzenia języka 89
owrzodzenia narośli rakowatej 77
owrzodzenia policzków 89
owrzodzenia skóry 80
owrzodzenia stóp 69.70
owrzodzenia ust 92
paciorkowcowe zapalenie gardła 88
pałce 58,66,68

palców ból 58
palców grzybica 66
palców infekcje 66
palców oparzenie 68
palców rany 66

powrót symptomów 25,27,31
powypadkowe uszkodzenia ciała 24
poziom cholesterolu 20,32
promieniowanie 24
prostata 32, 92,93

palców sztywność 67
palenie papierosów 10.17.24. 35.36,37, 38
palucha odcisk 69.70
pamięci osłabienie 91,92
papierosy 10,17,24,35,36,37,38
pasożyty 12.14,41,42.45,57,82,83.87, 88
paznokci grzybica 62,76
paznokci infekcje 62,76
paznokcie 62,66,76.77
pęcherz 19,29,30,56,57,81
pęcherza infekcja 29
pęcherza zapalenie 19
pęcherze 69,70,77,79
pęcherze stóp 69,70
pęcherzyk żółciowy 29,30,56,57
pieprzyki 76
piersi 54
plamki zwyrodnienie 64
plamy na skórze 65
plamy wątrobowe 79
pleców ból 34,59
pleców skurcze 24
plecy 24,34,59
płciowe narządy 57.81
płciowe narządy męskie 81
płuc choroby 60
płuca 29,30,54,60
PMS 19,85
pochwa 81,85,96,97
pochwy zapalenie 96
podwichnięcie kręgu 59
podrażnienia nosa 90
podrażnienia skóry 82
pokarmy szkodliwe 39,40
pokrzywka 79
policzki 89
policzków owrzodzenia 89
pooperacyjne stany 25
poranne mdłości u kobiet w ciąży 34
poród 53, 81,97
potrójny ogrzewacz 30
poważne choroby 15,17,21,22,29,98
powiek infekcje 64,65
powieki 64,65
powiększenie gruczołów 46

prostaty choroby 32.92,93
prostaty rak 92.93
przedmiesiączkowe napięcie 19.21.85
przedoperacyjne stany 24
przegubów ból 58
przeguby 58
przełykanie - problemy 10
przemęczenie oczu 64,65
przemiana materii 56
przepuklina 81
przewlekłe choroby 10.17,20,29
przewlekłe zmęczenie 20
przeziębienie 19,46.91,103
przeżycia 24
przygotowanie przed operacją 24
psy 50,51
psychiczne choroby 31,91
radioterapia 24
rak 21,28.89,91,92,93,96
rak jelit 92
rak macicy 96
rak odbytu 92
rak prostaty 92,93
rak szyjki macicy 96
rak ust 89
rakowatej narośli owrzodzenia 77
rany 11,19,20,24,54,55,58,60,62.66. 67.68,69,70,71,76,77.79,80
rak ból 58
rąk choroby 22,23
reakcje oczyszczające 15, 19,43.44.53. 82,94,102,103
refluks 20
reumatoidalne bóle stawów 34
reumatyzm 60
ręce 22,23,58,71
ropnie 60,76,94,95
ropnie dziąseł 94,95
roślinne oparzenia 20. 79.80
rozcięcia 58,67,77
rozstępy 79
równowaga biochemiczna 31
rtęcią zatrucie 12,61.89,90
seks 30
sen 34,38,41.63
serca choroby 20.29.30.32

serce 20,29,30,32
siła 15
siniaki 76,77
skóra 20,21. 58. 59,62,65,66. 70. 71. 76,79,80,81,
82
skóry choroby 20,21,62, 70. 78. 79

szkodliwe pokarmy 39
szkody powypadkowe 21
szywność 58,66
szyi ból 58
szyi skurcz 73

skóry grzybicą 20, 76
skóry infekcje 69
skóry owrzodzenia 80
skóry podrażnienia 82
skóry stwardnienia 69, 70, 71
skóry zapalenie 20,58,59, 79,82
skurcze mięśni 24,59
skurcze miesięczkowe 54,85
skurcze pleców 24
skurcze szyi 73
słoneczne oparzenie 58,82
słuch 86
smak noni nieprzyjemny 22
smutek 24,31
spojówek zapalenie 63,64
sportowe kontuzje 53, 77
sportowe wyniki 14,16
sromowe wargi 53,81,97
stany nieustępliwe 25,98
stany ostre 10,19
starzenie 20,44,62
stawów bóle 34,58,61,66,77,79
stawów choroby 53,55,58
stawów zapalenie 61
stawy 34,53,55,56,58,66,77,79
stłuczenia 59,67,68
stolce luźne 22
stopy 66,69,70,71,77,78
stóp grzybica 69,70,77, 78
stóp infekcje 69
stóp pęcherze 69,70
stóp owrzodzenia 69,70
stóp rany 69,70
stres 11,18,21,31,41,46,47,59,75
stwardnienia skóry 69,70,71
stwardnienie rozsiane 33
 substancje uzależniające 33,34,35,36,
37,91
suplementy 11,32,45,99
suplementy - wrażliwość 11,45
swędzenie odbytu 73
swędzenie oczu 64
swędzenie pochwy 85
symptomów nawrót 25,27,31
syndrom napięcia przedmiesiączkowego 19, 85
syndrom Przewlekłego Zmęczenia 31

szyja 58,66,73
szyjka macicy 96,97
szyjki macicy rak 96
ścięgna zapalenie 71
śledziona 30,56,57
świad 20
świerzb 80
trawienia zaburzenia 31
trawienie 31
trądzik 20,65,76,77,79,62
toczeń 20
toksyczność 11,14,45,91,94
toksyczność chemiczna 45,91
toksyny 6,12,14,20,23,31,35,36,38,
42,43,45,54,55,60,61,70,71,73,75,
79,90,92,96,98,99,102
trzustka 30,56,57
twarz 65,66
ucha ból 86,91
ucha infekcje 86
ucha zapalenie 19
ucho 19,76,86,87,91
uchyłka jelita grubego zapalenie 92
uczulenia 82
uczulenie oczu 63
uczuleniowe reakcje 82
uderzenia 67,68
ukąszenia 20,59,66,67,68,76,77,78, 79
ukąszenia owadów 20,59,66,67,68,76, 77,78,79
układ odpornościowy 14,16,20,30,42,
45,46,47,48,49,74,75,99,100
układ nerwowy 22
układowa drożdżycza 82
układowe drożdże 45,82
układu limfatycznego (chłonnego)
choroby 74
układu nerwowego choroby 22
umięśnienie 15
umysłowa aktywność 41
umysłu jasność 92
upływ krwi 69
upośledzenie odporności 28,46
urazy 24,31
uszkodzenia ciała powypadkowe 24
uszkodzenia oczu 64
ust ból 92

ust infekcje 89
ust owrzodzenie 92
ust rak 89
ust zakażenie 92

zapalenie kaletki maziowej 69,70
zapalenie kręgosłupa 34
zapalenie migdałków 46, 88
zapalenie oczu 63
zapalenie odbytu 92

usta 89,90,91,92
uszu choroby 87
uszu infekcje 76
uszy 19,76, 86, 87
uzależniające substancje 33,34,35,36, 37,91
uzależnienia 24, 31, 34,35,36,91
użądlenia owadów 20,59,66,67,68,76
wady organów 21
waga 39,43
wargi sromowe 53, 81,97
wątroba 29, 30, 54,56, 57,61
wątrobowe plamy 79
węzły chłonne 74, 75
wiązadła 56
wietrzna ospa 79, 82
wirusy 41,42,49
witalność 75
włókien mięśniowych ból 21, 34, 58, 71
wrażliwość na czynniki środowiska 21
wrażliwość na energię elektromagnetyczną 45
wrażliwość na suplementy 11, 33,45,94
wypadki 21,24
wypadnięcie macicy 96,97
wysoki poziom cholesterolu 20
wysypki 19,20,53,55, 58,69,79,80, 82
wytrzymałość 15
wzdęcia 57
wzmocnienie układu odpornościowego 20,45,46,48,49,99,100
zaburzenia emocjonalne 23,41
zaburzenia trawienia 31
zadrapania 58, 67
zagrożające życiu choroby 23
zakażenia 12,19,21,69,92,
zakażenie drożdżami 12,19,21, 85,96, 97
zakażenie jelit pasożytami 82
zakażenie ust 92
zakaźne choroby 49
zapalenia 53,57,69,71,87
zapalenie dziąseł 89,92
zapalenie gardła 19, 46, 78, 88
zapalenie gruczołu piersiowego 54
zapalenie jelit 56,92
zapalenie kaletki 58, 69, 70

zapalenie okrężnicy 34
zapalenie oskrzeli 19,20,54
zapalenie pęcherza 19
zapalenie pochwy 96
zapalenie skóry 20,58,59,79, 82
zapalenie spojówek 63,64
zapalenie stawów 61
zapalenie ścięgna 71
zapalenie ucha 19
zapalenie uchylka jelita grubego 92
zapalenie zatok 19,21,60,61,90,91
zaparcia 34,48,56,57,83,87
zarzucanie kwasu żołądkowego 20
zasypianie 41,63
zatok alergię 90
zatok zapalenie 19,21,60,61,90,91
zatoki 19,21,60,61,90,91,93
zatory 60
zatrucie 12,17,45,60,61, 82,89,90,91
zatrucie chemikaliami 12,82
zatrucie ciężkimi metalami 12,45,60,61, 82, 87,91
zatrucie rtęcią 12,61, 89,90
zawroty głowy 86
zabkowanie 74
zespół cieśni nadgarstka 53,77
zespół napięcia przedmiesiączkowego 19,21
zesztywniające zapalenie kręgosłupa (ankylosing spondylitis) 34
zębów ból 19, 89,92,94
zębów infekcje 94
zęby 19,89,90,92,94,95
zgaga 34,47,48
zioła 32,45,99
złamania kości 19,24,59
złamanie żeber 59
zmarszczki 59,66
zmęczenie 31,34,49
zmęczenie przewlekłe 20
zranienia 19
zwichnięcia 53,58,71,79
zwichnięcia kości 24
zwichnięcie kręgu 59
zwyrodnienia 21
zwyrodnienie płamki 64
zwyrodnieniowe choroby 21

żeber złamanie 59
zebra 59
żołądek 11,17,20,29,30,47,56,57
żołądek - nadwrażliwość 11
żołądka choroby 17,20
żółciowy pęcherzyk 56

życia zagrożenie 23
żylaki 59
żywność 39
żywność 31

Aby zamówić sok Noni – Nuku
Hiva proszę o kontakt:

Email: zennoaone@gmail.com

<https://Mark.ZennoaLife.com>

