

# CONSEILS D'UTILISATION DU CEF "ENDOCÉPHAL"



**1. Utilisation préventive et thérapeutique:** Le CEF "Endocéphal" peut être utilisé en tant qu'outil de prévention autonome pour soutenir la santé cérébrale. Il peut également être utilisé dans le cadre d'une thérapie incluant des traitements recommandés par des professionnels de la santé.

**2. Consommation d'eau structurée:** Pour bénéficier des effets du CEF, vous pouvez boire de l'eau structurée en suivant les recommandations de l'OMS, soit environ 30 mL pour chaque kilogramme de poids corporel par jour. Dans les régions où le climat est chaud, assurez-vous de consommer une quantité d'eau suffisante.

**3. Structuration de remèdes liquides ou baumes:** Vous pouvez utiliser le CEF "Endocéphal" pour structurer des remèdes liquides ou des baumes destinés à être appliqués sur les tempes et les points d'acupuncture en prévention ou en cas de douleur.

**4. Gestion des migraines:** En cas de migraine, vous pouvez boire lentement 1 à 2 verres d'eau tiède (de préférence chaude) structurée avec le CEF. Vous pouvez également soulager la douleur en plaçant vos pieds dans une bassine d'eau chaude, en appliquant une bouillotte sur la région du nombril et de la vésicule biliaire, et en utilisant des compresses chaudes ou froides sur différentes parties du corps. Si vous ne pouvez pas effectuer ces procédures vous-même, demandez l'aide d'un proche.

**5. Exercices de kinésithérapie et activité physique:** Veillez à pratiquer régulièrement des exercices de kinésithérapie pour les muscles du cou et du dos, idéalement deux fois par jour. Faire de la marche en accompagnant le CEF peut également être bénéfique. Essayez d'atteindre un objectif de 10 000 pas par jour, ou selon les recommandations des experts.

**6. Aromathérapie:** Vous pouvez associer l'aromathérapie en utilisant des huiles essentielles préalablement structurées avec le CEF "Endocéphal". Certaines huiles essentielles recommandées incluent le fragonia, le romarin, la menthe poivrée, le genévrier, la mélisse, la marjolaine, le citron, la citronnelle, la lavande, le jasmin, l'angélique et le basilic. Avant d'utiliser des huiles essentielles, assurez-vous de lire attentivement la notice qui les accompagne.