

## När och hur kan du använda Sancho?

### Förebyggande:

**Resor:** Om du ska ut och resa, speciellt om du ska flyga långt, kan det vara klokt att ha Sancho med sig och dricka en kopp när kaffe och te serveras. På flygen sprids det mycket baciller!

**Stress:** Om du befinner dig i en stressig period är det bra att stötta din kropps immunförsvar med lite Sancho så kanske du slipper bli förkyld och sängliggande!

**Förkylda kollegor:** Förkylda kollegor/vänner är alltid ett hot ... När det är mycket förkylningar i din omgivning – drick Sancho och bjud gärna även dina sjuka kollegor som inte haft vett nog att stanna hemma!

**Om du känner på dig att du håller på att bli sjuk:** Börja drick Sancho omgående så ökar du dina chanser att mota Olle i grind och att inte bli sjuk och behöva ta karensdagar på jobbet!

### När du redan blivit dålig:

**Förkylning/influensa:** Ta 5-6 droppar i varmt vatten, 3 ggr dagligen. Observera att du ska kunna dricka vattnet innan du tillsätter dropparna. När du dricker Sancho hjälper du ditt immunförsvar att mota infektionen. För att underlätta andningen och minska svullnaden i näsan kan du smörja in ett par droppar Sancho på ditt lillfinger och föra upp det i dina båda näsborrar. Du kan också massera in Sancho på bröstbenet och halsen för att underlätta andningen i samband med förkylning. För att lösa upp slem i halsen som bildas i samband med förkylning, drick Sancho enligt dosering ovan.

Det är aldrig för sent att ta Sancho – om du inte har Sancho tillgängligt när du känner att du håller på att bli sjuk så kan du börja ta det så fort du kan. Erfarenheten visar att tiden som du då är förkyld halveras – och det är ju alltid värt något!

**Nästappa:** Ta en droppe Sancho på ditt lillfinger och för upp det i näsborrarna för att underlätta andningen och dämpa svullnaden i näsan i samband med förkylning, allergi samt morgonnästappa.

**Bihålor:** För upp ditt lillfinger med Sancho på i båda näsborrarna för att underlätta andningen och ta ner svullnaden i näsan och bihålorna.

**Huvudvärk:** Stryk Sancho bakom öronen, på tinningarna samt i pannan. Är huvudvärken besvärlig så kan du gå vidare och smörja lite i nacken längs med hårfästet samt även ta lite Sancho på lillfingret och föra upp i båda näsborrarna.

**Baksmälla:** Ta 5-6 droppar i varmt vatten och drick 1-3 ggr "dagen efter".

**Insektsbett:** Massera in en droppe på bittet så slutar det att klia. Fungerar även mot "bedbugs" och dylikt när du är utomlands.

**Ömma och stela muskler:** Applicera Sancho på det ömma området genom att massera in det. Går du på massage – lämna fram din flaska Sancho och låt massören droppa några droppar på din hud och massera in innan han/hon använder sin vanliga massageolja – det kommer att kännas otroligt skönt!

**Ömma och trötta fötter:** Om man till exempel har ett jobb där man går och står mycket så kan man ofta bli öm och trött i fötterna. Hjälp dina att fötter att återhämta sig genom att på kvällen när du kommer hem tvätta av dina fötter och sedan smörja in dem med Sancho, liksom du smörjer in dina händer med handlotion. Det blir otroligt upplyftande och revitaliserade för dina fötter och de kommer vara dig evigt tacksamma!

**Stukade fötter och leder:** Massera in Sancho och på med bandage omgående!

**Musarm/tennisarmbåge:** Stryk på Sancho – det kommer att stimulera blodflödet vilket slutligen är det som kommer att läka din överbelastning.

**Dålig andedräkt:** Ta några droppar i munnen och på tungan och fördela runt i munnen, alternativt

ta några droppar i vatten och gurgla.

**Orolig mage:** Ta 5-6 droppar i ett glas med varmt vatten och drick.

**Vid trötthet och brist på energi:** Du kan ha arbetat mycket och sovit för lite, varit ute på fest eller bara blivit väckt 5 ggr per natt av dina små gullungar där hemma. Då tar du 5-6 droppar i ett glas med varmt vatten och dricker till frukost så kommer du att känna hur energin rinner till. Det går även fint att dricka Sancho istället för 3-kaffet på kontoret!

**Allergier:** Om din allergi leder till nästäppa brukar det ofta gå fint att ta lite Sancho i näsan via lillfingret för att ta bort nästäppan och på så sätt kunna dra ned på användandet av din medicin.

**Mensvärk:** Vi har fått flera rapporter från kvinnor som har använt Sancho mot mensvärk genom att massera in Sancho på huden på magen ovanför äggstockarna.

**Lättare hudutslag/irritationer:** Stryk några droppar på det drabbade området under en tid framåt. Se om du kan uppleva någon förändring – många kan det, har vi förstått!

**Finnar/akne:** Stryk Sancho över problemområdet och se dina finnar försvinna!

#### **Ytterligare användningsområden:**

**Snarkning:** Ta en droppe Sancho på lillfingret och för upp i båda näsborrarna innan sänggående. Om du har andningsvägarna genom näsan fria så brukar snarkningarna avta och du får en bättre morgondag!

**Koncentration och meditation/yoga:** Ta en droppe Sancho på lillfingret och för upp i båda näsborrarna innan eller under din aktivitet för att återfå fokus och koncentration. Fungerar även bra när du till exempel pluggar eller kör bil och behöver hålla dig vaken och alert.

**Bastu/svetthydda:** Droppa några droppar Sancho på aggregatet, eller i vattnet som sedan hålls på aggregatet.

**Mot höjdsjuka:** Ta 5-6 droppar i ett glas med varmt vatten och drick vid behov. Vet du med dig att du är känslig för höjder så börja dricka Sancho innan du har fått huvudvärk!

**Avleda sötsuget:** Droppa ett par droppar Sancho långt bak på tungan.

**I förebyggande syfte mot insektsbett:** Stryk på Sancho på de ställen där du normalt använder myggmedel. Vi har även fått rapporter på att djurägare har preparerat sina hästar och andra husdjur sommartid med Sancho för att hålla mygg och knott borta.

**Överkänslighet mot nässprayer?** Prova att ersätta din nässpray med Sancho – du kommer att bli glatt överraskad!

**Om du för övrigt mår bra bör du vara lite försiktig med att dricka Sancho precis innan sänggåendet, då du kan få svårt att somna. Detta gäller för somliga – vill du veta hur just du reagerar så prova dig fram, men kanske inte just dagen före ett viktigt möte!**

**Undvik att få koncentratet i ögonen – det kommer att svida!**

#### **Observera!**

Sancho är ett kosttillskott. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost. Överskrid ej den angivna rekommenderade dagliga dosen.

Sancho bör inte användas av gravida, ammande och barn under 8 år.

Förvaring: Torrt och i rumstemperatur och utom räckhåll för barn.