

10 usos para Copaíba

COPAÍBA

dōTERRA

CP TG Certified Pure Therapeutic Grade



Copaíba

Auxílio em caso de:

- Eczema, Psoríase e Dermatite;
- Hidrata a pele e reduz a oleosidade;
- Acelera a cicatrização de ferimentos;
- Ajuda a expectoração e diminui tosse;
- Combate estresse e acalma a mente;
- Diminui dores causadas por doenças reumáticas;
- Trata infecções do trato urinário;
- Ajuda a imunidade e sistema cardiovascular.

APLICAÇÃO:



1. Copaiba é um Anti-inflamatório natural, use 2 gotas 2x ao dia, diariamente na cápsula vegana ou debaixo da língua. Ajuda a prevenir dores e promove saúde ao sistema cardiovascular.
2. Pesquisadores descobriram que o óleo de copaíba reduziu os danos ao fígado quando usado de forma preventiva (antes da administração do analgésico). É o óleo ideal para uso diário e constante: 2 gotas 2x ao dia.
3. Adicionar 1 gota de óleo essencial de copaíba à seu creme dental para saúde bucal.
4. Adicione 2 gotas à água, suco ou chá para apoiar a saúde do sistema cardiovascular, imunológico, digestivo, nervoso e respiratório.
5. Aplique 1 gota topicamente combinado com um hidratante facial para ajudar a manter a pele limpa e clara e para reduzir a aparência de manchas.
6. Duas gotas de Copaiba e 1 gota de hortelã-pimenta para refrescar o hálito e promover a limpeza bucal.
7. Aplique 2-3 gotas e coloque 2 gotas de Deep Blue para aliviar os músculos doloridos.
8. Coloque 1 a 2 gotas de Copaiba embaixo da língua para incentivar uma sensação geral de bem-estar durante períodos de estresse ou nervosismo.
9. Difundir 5 gotas de Copaiba e ou respirar 2 gotas na mão para apoiar a função respiratória saudável.
10. Difundir duas gotas de Copaiba, Lavanda e tangerina para promover um sono reparador à noite.

10 usos para Deep Blue

DEEP BLUE

dōTERRA

CP TG Certified Pure Therapeutic Grade



Mistura Relaxante

Auxílio em caso de:

- Artrite; Cãibra; Dores nas Costas;
- Dores Generalizadas; Hematomas;
- Fibromialgia; Dor de Cabeça;
- Dores nas Juntas; Dor Muscular;
- Espasmos Musculares;
- Distensão Muscular;
- Dor no Pescoço; Tendinite;
- Rompimento dos Ligamentos...

APLICAÇÃO:



1. Esfregue 2 gotas do Deep Blue nos músculos antes e após o exercício para reduzir o desconforto.
2. Aplique 2 gotas nas mãos e nos pés após qualquer esforço físico para ajudar a aliviar qualquer desconforto.
3. Esfregue 2 gotas do Deep Blue na região lombar após qualquer esforço. O efeito de resfriamento trará alívio.
4. Se você passa muito tempo no computador ou no smartphone, coloque 2 gotas nos dedos, pulsos, ombros e pescoço. Você também pode comprar o Deep Blue Rub, que é um creme tópico.
5. O Deep Blue diluído com óleo de coco fracionado é ótimo para massagear após um longo dia ou após um treino. 2 gotas de óleo essencial para 2 gotas de óleo de coco.
6. Massageie 2 gotas de Deep Blue com 2 gotas de óleo de coco fracionado nas pernas dos seus filhos em crescimento antes de dormir.
7. Ao fazer uma caminhada ou um longo passeio de bicicleta, leve sempre Deep Blue com você.
8. Se seus filhos chegarem da escola ou do esporte com alguns inchaços, aplique 2 gotas de Deep Blue diluído com 2 gotas de óleo de coco fracionado nas áreas afetadas para ajudar a apoiar o fluxo sanguíneo localizado.
9. Aliviar cãibras ocasionais, fazendo sua própria mistura. Adicione 15 gotas de óleo de lavanda, 10 gotas de óleo de hortelã-pimenta, 4 gotas de Balance e 4 gotas de Deep Blue em uma garrafa de vidro de 5 ml e encha o restante
10. com óleo de coco fracionado.
Faça seu próprio suporte muscular que você pode levar com você aonde quer que vá. Adicione 5 gotas de óleo de frankincense, 10 gotas de óleo de capim-limão e 20 gotas de Deep Blue em uma garrafa de vidro de 10 ml e encha com óleo de coco fracionado.

10 usos do hortelã-pimenta (peppermint)

PEPPERMINT dōTERRA

CP TG Certified Pure Therapeutic Grade



Hortelã-Pimenta

Auxílio em caso de:

- Alergias; Asma; Azia; Fadiga Crônica;
- Diarréia; Desmaios; Dor de Cabeça;
- Dores nas Juntas; Dores nas Costas;
- Enjôos de Gravidez;
- Esclerose Múltipla; Hipotireoidismo;
- Falta de Concentração; Febre;
- Febre do Feno; Indigestão; Nevralgia;
- Paralisia Facial...

APLICAÇÃO:



1. Adicione 3 gotas de óleo de bergamota, 2 gotas de óleo de toranja (grapefruit) e 1 gota de óleo de Peppermint para combater a fadiga. Se você teve uma noite de sono ruim, tente esta mistura.
2. Adicione 1 gota à suas bebidas e shakes de todos os sabores. Use a criatividade.
3. Faça seu próprio detox diário misturando uma gota de óleo de hortelã-pimenta com 2 gotas de óleo de limão e tome na água. Use copo de vidro.
4. Apoie a respiração saudável e as vias aéreas abertas usando 1 gota de óleo de hortelã-pimenta, inspire profundamente 10x.
5. Sentindo estressado? Aplique 1 gota de óleo de hortelã-pimenta e 1 gota de óleo de lavanda no pescoço e na testa para aliviar o estresse e a tensão.
6. Adicione 2 gotas do óleo de hortelã-pimenta ao seu shampoo ou condicionador para uma massagem estimulante na cabeça.
7. Precisa esfriar? Adicione 2 gotas do óleo de hortelã-pimenta a um pequeno frasco de spray de vidro com água e borrife o rosto, a nuca e os pés.
8. Use peppermint e lavanda para aliviar picadas de insetos.
9. Use 2 gotas de peppermint nas têmporas, testa e pescoço para evitar ou aliviar dores de cabeça. Cuidado para não deixar cair nos olhos.
10. Tome 2 gotas de peppermint ao sentir náusea. Promova também um trato intestinal saudável tomando peppermint todos os dias (na água ou em capsula vegana).

10 usos para o óleo essencial de lavanda

LAVENDER dōTERRA

CP TG Certified Pure Therapeutic Grade



Lavanda

Auxílio em caso de:

- Ansiedade; Alergia de Pele;
- Arritmia; Arteriosclerose; Assadura;
- Calmante;
- Cortes; Hematomas; Insônia;
- Queimaduras; Queimaduras de Sol;
- Rubéola; Stress;
- Urticária...

APLICAÇÃO:



1. Adicione 2 gotas de óleo de lavanda no travesseiro ou na parte inferior dos pés para uma noite de sono repousante.
2. Acalme as irritações da pele aplicando 1 a 2 gotas de óleo de lavanda e 2 gotas de óleo de coco fracionado e depois esfregue suavemente na área irritada ou recém-queimada.
3. Adicione algumas gotas na água para um banho relaxante.
4. Combine 10 gotas de óleo de lavanda com água em um frasco de spray de vidro 300ml para remover odores indesejados em sua casa.
5. Misture 2 gotas do óleo de lavanda com 2 gotas do óleo de Frankincense no seu creme de rosto para reduzir as manchas de sol. Aplique de manhã e também antes de dormir. Use protetor solar.
6. Adicione 3 gotas de óleo de lavanda, 3 gotas de óleo de limão e 1 gota de óleo de peppermint ao seu difusor para gerenciar os níveis de estresse.
7. Se você teve um dia cheio e precisa relaxar, difunda 2 gotas de óleo de lavanda e 2 gotas de óleo de Frankincense.
8. Se você ficou em pé o dia todo, aplique 2 gotas de óleo de lavanda e 1 gota de óleo de capim-limão (lemongrass) e 3 gotas de óleo de coco fracionado e esfregue nos pés e pernas para ajudar a aliviar os músculos doloridos.
9. Faça o seu próprio protetor labial natural. Adicione 2 gotas de óleo de lavanda à manteiga de karité, óleo de jojoba ou manteiga de coco / óleo e esfregue nos lábios.
10. Aplique 2 gotas de Lavanda em uma mordida de inseto na pele para aliviar a coceira.

10 usos para On Guard

ON GUARD

dōTERRA[®]
CP TG Certified Pure Therapeutic Grade[®]



Mistura Protetora

Auxílio em caso de:

- Abcesso; Amigdalite; Endometriose;
- Infecção Bacteriana; Fadiga Crônica;
- Garganta Inflamada; Gripe;
- Infecção por Fungos; Infecção Viral;
- Infecção Hospitalar; Pneumonia;
- Lupus; Mononucleose; Resfriado Comum;
- Verrugas; Vírus Epstein Barr;
- Defesa Para Suporte Imunológico

APLICAÇÃO:



1. Adicione 4 gotas ao seu difusor para limpar o ar, especialmente durante os meses mais frios. Adicionar 2 gotas de Breathe para suporte imunológico extra.
2. Esfregue 2 gotas de On Guard e 2 gotas de óleo de coco fracionado na parte inferior dos pés diariamente para obter apoio sazonal e aumentar a imunidade.
3. Faça seu limpador multiuso para uma maneira natural e segura de limpar suas superfícies. Basta adicionar meia xícara de vinagre branco, 30 gotas de On Guard e completar com água no frasco de spray de vidro de 500 ml. Pode adicionar outros óleos se desejar, como o limão e melaleuca (10 gotas de cada).
4. Faça seu próprio rollon para ajudar a acalmar uma garganta irritada. 10ml de rollon com 50 gotas de onguard + 5 gotas de oregano + 10 gotas de melaleuca. Completar o restante com óleo de coco fracionado.
5. Corte uma maçã e adicione a fatia a uma tigela de vidro cheia de água. Adicione 2 gotas de On Guard à água e deixe as maçãs de molho por alguns minutos. Em seguida, retire as maçãs e desfrute do lanche imunológico.
6. Limpe sua banheira usando o On Guard. Misture 5-6 gotas com meia xícara de bicarbonato de sódio para limpar sua banheira. Não há mais produtos químicos!
7. Deseja remover odores do seu carro? Adicione algumas gotas de On Guard ao filtro de ar da cabine do seu carro para remover os odores.
8. Faça uma mistura de bicarbonato, água, 2 gotas de óleo essencial de On Guard e limão, aplique no forno para uma limpeza natural e depois esfregue.
9. Gargareje com 1 gota de On Guard para uma limpeza bucal saudável. Não há necessidade de comprar qualquer outro produto de limpeza bucal químico.
10. Faça seu próprio desinfetante de mãos natural combinando 2 gotas de On Guard com 2 gotas de óleo de coco fracionado.

10 usos para o óleo essencial de limão

LEMON

dōTERRA[®]
CP TG Certified Pure Therapeutic Grade[®]



Lemon

Auxílio em caso de:

- Desinfecção; Desintéria;
- Pedras na Vesícula; Gota;
- Limpeza das Gengivas;
- Inflamação da Garganta;
- Pedra nos Rins; Ressaca;
- Tosse; Cabelo Oleoso;
- Detergente para Pratos e Louças;
- Manchas de Canetas...

APLICAÇÃO:



1. Adicione 1-2 gotas de óleo de limão à sua água para obter um sabor refrescante. O óleo de limão limpa naturalmente o corpo e ajuda na digestão.
2. Faça seu próprio spray de limpeza natural. Adicione 30 gotas do óleo de limão ao frasco de spray de água (de vidro de 500ml) e use-o para limpar a cozinha e o banheiro. Você pode até adicionar um pouco de vinagre para torná-lo ainda mais forte.
3. Adicione 2 gotas de óleo de limão, 1 gota de óleo de peppermint e 3 gotas de óleo de alecrim (rosemary) ao seu difusor para ajudá-lo a se concentrar e manter o foco.
4. O óleo de limão faz um excelente polimento de móveis. Basta adicionar algumas gotas ao azeite para limpar, proteger e dar brilho aos acabamentos da madeira.
5. Coloque um pouco de óleo de limão em um pano e use-o para remover resíduos pegajosos persistentes na cozinha.
6. Faça o seu próprio branqueador de dentes. Misture 2 gotas de óleo de limão, bicarbonato de sódio e óleo de coco e esfregue os dentes por 2 minutos e depois enxágue.
7. O óleo de limão é ótimo para remover a gordura das mãos depois de trabalhar no carro e na bicicleta.
8. Mergulhe na água um pano com 5 gotas de óleo de limão para preservar e proteger seus móveis, roupas ou sapatos de couro.
9. Adicione 1 gota ao chá quente para acalmar a garganta e apoiar uma função imunológica saudável.
10. Adicione 2 gotas de limão à sua bebida favorita. Use sua criatividade

10 usos para o óleo essencial de incenso (olíbano)



- Amnésia; Aneurisma; Autismo; Artrite;
- Cisto Ovariano; Coma; Concussão;
- Convulsão; Depressão; Esquecimentos;
- Doença de Parkinson; Desordens do Fígado;
- Esclerose Múltipla; Esquizofrenia;
- Fadiga Mental; Intoxicação por Metais;
- Inflamação; Rugas;
- Tumores...

- APLICAÇÃO:** A T I N
1. Inspire 1 gota de frankincense com 1 gota de óleo essencial de peppermint e 1 gota de Wild Orange ou tangerina para uma rápida regeneração. Funciona bem no período mais lento no meio da tarde.
 2. Adicione 1 gota ao seu hidratante para reduzir a aparência de manchas e rejuvenescer a pele.
 3. Fortaleça as unhas fracas, adicionando uma gota de Frankincense nas
 4. unhas.
Adicione algumas gotas de óleo essencial de Frankincense ao seu banho
 5. para aliviar o estresse no final do dia.
Difundir 5 gotas de Frankincense no difusor antes de iniciar sua prática
 6. matinal de ioga ou meditação. Isso o ajudará a concentrar.
Aplique na pele 2 gotas do Frankincense com uma compressa fria após o treino para aliviar os músculos cansados e doloridos. Pode adicionar 2
 7. gotas do Deep Blue também.
Precisa entrar no seu dia e lutar para se concentrar? Tente este combo no seu difusor: 4 gotas de óleo de peppermint, 4 gotas de óleo de limão
 8. e 2 gotas de Frankincense.
Tome uma a duas gotas em uma cápsula vegetal diariamente para promover
 9. uma função celular saudável.
Aplique 2 gotas na parte inferior dos pés para reduzir as dores, promover
 10. relaxamento e equilibrar seu humor.
Dilua 1 gota de Frankincense em seu chá de ervas todos os dias para manter a boa saúde

10 usos para o óleo essencial de Melaleuca



- Acne; Aneurisma; Arranhadura;
- Bactérias; Candidíase; Catapora;
- Coceira; Cortes; Eczema;
- Escoriações; Infecções de Ouvido;
- Fungos; Herpes; Pé de Atleta;
- Problemas da Pele; Resfriados;
- Rubéola; Micoses...

***AVISO: Se você tem animais de estimação, não difundir Melaleuca no ar. Ao usar, lavar as mãos antes de tocar no seu animalzinho. Melaleuca é um óleo essencial tóxico para animais**

- APLICAÇÃO:** A T I N
1. Faça o seu próprio limpador de maquiagem natural, basta adicionar 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e 5 gotas de óleo de melaleuca e 5 gotas de óleo essencial de grapefruit em uma tigela pequena de vidro.
 2. O óleo de melaleuca faz maravilhas para eventuais arranhões ou irritações na pele. Use 2 gotas de óleo e dilua 2 gotas com óleo de coco fracionado e aplique na área afetada.
 3. Mantenha as unhas e as unhas dos pés saudáveis, aplicando 2 gotas nos dedos dos pés após o banho.
 4. Melaleuca é ótimo para limpar sua casa. Adicione 8-10 gotas ao frasco de spray de água de vidro de 500 ml cheio de água. Funciona muito bem em locais úmidos e no banheiro.
 5. Sua roupa cheira um pouco velha? Basta adicionar 2 gotas de óleo de melaleuca na máquina ao lavar suas roupas e lençóis.
 6. Deixe o seu banheiro mais limpo. Basta combinar 10 gotas de óleo de melaleuca com 1/2 xícara de bicarbonato de sódio e 1/4 de xícara de vinagre para limpar o banheiro.
 7. Melaleuca é um ótimo hidratante para o seu rosto e seca esquinhas. Basta adicionar 1 gota no seu hidratante antes de aplicar no seu rosto ou aplicar 1 gota direto na espinha.
 8. Adicione 2 gotas para tomar na capsula vegana para aumentar sua função imunológica.
 9. Aplique 2 gotas de Melaleuca após o barbear.
 10. Faça sua própria lavagem bucal natural e refresque o hálito adicionando 4-5 gotas de melaleuca e 4-5 gotas de peppermint a um pequeno frasco de spray com 300ml de água. Você pode adicionar também 4-5 gotas de Oguard.

10 usos para o Breathe



- Asma; Sinusite; Bronquite;
- Rinite Alérgica; Gripe;
- Congestão Nasal; Tosse;
- Enfisema Pulmonar;
- Mononucleose Infecciosa (Doença do Beijo);
- Ansiedade...

APLICAÇÃO: A T I D

1. Aplique 2 gotas no peito e inspire profundamente para limpar as vias aéreas.
2. Durma mais facilmente à noite, adicionando 5 gotas ao difusor ao lado da cama. Breathe promove um efeito calmante.
3. Aplique 2 gotas nas palmas das mãos e respire fundo para revigorar e melhorar a respiração. Perfeito antes de se exercitar.
4. Aumente o poder e a concentração do seu cérebro. Sempre que precisar adicione 1 gota nas palmas das mãos e inspire.
5. Para apoiar melhor o sistema imunológico durante a mudança de estação difunda os óleos essenciais Breathe, On Guard e Melaleuca (3 gotas de cada).
6. Adicione algumas gotas em um travesseiro para ajudá-lo a dormir mais facilmente à noite. Isso é ótimo para pessoas que não gostam dos óleos aplicados diretamente na pele.
7. Adicione 1 gota de Breathe e 1 gota de Wintergreen ou Deep Blue em uma pia de gua quente. Coloque uma toalha úmida sobre a cabeça e inspire profundamente.
8. Você tem um espaço em sua casa que cheira a mofo? Difunda Breathe para tornar o espaço mais respirável.
9. Fácil de usar 1 gota de Breathe nas palmas das mãos se você estiver se sentindo ansioso ou claustrofóbico.
10. Tem muitos problemas com roncos à noite? Use 2 gotas de Breathe, passe debaixo do nariz e no peito antes de dormir.

10 usos para o óleo essencial de orégano



- Bolhas; Bronquite; Dermatite;
- Gangrena; Infecção por Fungos;
- Infecção Hospitalar;
- Infecção por Bactérias;
- Inflamação da Garganta;
- Pancreatite; Parasitas;
- Pé de Atleta;
- Verrugas...

APLICAÇÃO: A T I D

***AVISO:** Tenha muito cuidado com o óleo essencial de orégano, pois é um óleo muito quente e geralmente uma gota é suficiente. Dilua-o com óleo de coco fracionado ou outro óleo transportador.

1. Adicione 2-3 gotas em uma cápsula vegetal para suporte imunológico audável e para evitar dores estomacais.
2. Adicione 10 gotas em um frasco de spray de 500 ml de água para usar como spray de limpeza.
3. Adicione 1 gota de óleo de orégano ao molho de macarrão, molho de pizza, assado ou qualquer outra receita que exija orégano. Como o óleo de orégano é bastante forte, você pode adicionar a gota a uma colher e usar um palito para adicionar lentamente o orégano à receita. Também é preferível adicionar o óleo no final do cozimento, pois o calor pode alterar os óleos essenciais.
4. Adicione 1 gota de cada um dos óleos de orégano, On guard, de limão e melaleuca com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique na parte inferior dos pés, no peito e na garganta para apoiar um sistema imunológico saudável.
5. O óleo de orégano suporta a digestão saudável. Ao enfrentar problemas digestivos ocasionais, tome 2 gotas em uma capsula vegana.
6. Sentindo um pouco de frio? Dilua 1 gota em 5 gotas de óleo de coco fracionado e massageie rapidamente nas mãos e nos pés. Para se aquecer.
7. Difundir 2 gotas de óleo de orégano com 3 gotas de Breathe à noite para obter suporte respiratório.
8. O óleo de orégano é ótimo para usar como uma pomada em inchaços, dores ou pele irritada. Você só precisava da menor quantidade, pois o óleo de orégano é potente. Dilua 1 gota a 5 gotas de óleo de coco fracionado.
9. Adicione óleo de orégano ao seu chá durante o inverno para melhorar seu sistema imunológico. Use o método de palito de dente para adicionar uma pequena quantidade de orégano.
10. Adicione 1 gota de cada um dos óleos de orégano, alecrim, tomilho, manjerona e manjerição a 3 colheres de sopa de sal marinho para uma mistura incrível de sal.

10 usos para DigestZen (Zengest)



- Azia; Cólicas Abdominais; Colite;
- Constipação; Doença de CHRON;
- Diarréia; Dor no Estômago;
- Gastrite; Inchaço Abdominal; Náusea;
- Infecção Alimentar; Lombriga; Salmonela;
- Problemas Digestivos;
- Síndrome do Intestino Irritado;
- Vírus Epstein Barr...

APLICAÇÃO: A T I N

1. O Zengest é ótimo para o sistema digestivo. Dilua 1 gota de Zengest com óleo de coco fracionado e massageie a barriga.
2. Se você tiver uma dor de estômago ocasional, adicione 1 a 2 gotas de Zengest ao seu copo de água (ou capsula vegana) e tome-o diariamente.
3. O Zengest é ótimo para se ter em mãos quando sair para jantar para ajudar a promover a digestão ao comer refeições mais pesadas.
4. Tomou muito leite? Adicione 2 gotas de Zengest a uma cápsula vegetariana.
5. Não é fã de viagens? Fica enjoado? Certifique-se de ter o seu Zengest com você. Você também pode comprar o rollon Touch, já diluído para fácil aplicação tópica.
6. O Zengest também pode ser usado para reviver a tensão e a pressão sinusal. Dilua 1 gota para 1 gota de óleo de coco e aplique nas têmporas.
7. Zengest, ao contrário do que muita gente pensa, não precisa ser um óleo usado apenas quando você sentir desconforto ou dores. É um ótimo óleo para promover a melhora diária do trato intestinal. Use-o diariamente para promover sua saúde.
8. Faça o seu próprio enxague bucal adicionando 1-2 gotas a 150 ml de água. É ótimo se você comeu uma refeição com cheiros fortes como atum, alho e cebola.
9. Se você estiver em uma longa viagem de carro, use um difusor no carro com um pouco de Zengest para ajudar a promover tranquilidade. Zengest pode ser usado para aliviar a sensação de náusea.
10. Adicione 1 gota ao seu chá de ervas: camomila, erva doce. Uma forma criativa de usá-lo.

Para dormir bem:

Depois de um dia de trabalho relaxe os músculos com 2 gotas de Deep Blue. Passe nos ombros ou no local desejado para alívio de dores musculares.

***Use lavanda para dormir.**

Use 5 gotas no difusor ou passe 2 gotas nos pés. Se desejar, diluir com óleo de coco fracionado..

Use no DIFUSOR 3 a 5 gotas qualquer óleo de sua preferência. Óleo cítricos, onguard e peppermint durante o DIA (pode misturar colocando 1 gota de limão e 3 gotas de peppermint, por exemplo). Lavanda e Breathe para a NOITE.

***Óleos essenciais destroem texturas sintéticas e protegem o que for orgânico. Não use plástico para conduzir óleos essenciais. Use copos, garrafas de vidro (ou alumínio) e use apenas difusores aprovados para óleos puros.**

Use para potencializar seu creme de rosto:

Manhã e noite.

Adicione óleos essenciais no seu creme de rosto. Use protetor solar durante o dia.

Coloque o creme na palma da mão e adicione 1 gota de cada:

- Frankincense (clareamento e rugas)
- Melaleuca (ótimo para limpeza geral da pele e espinhas)
- Copaiba (regeneração da pele, potencializa o frankincense)
- Lavanda (calmante e suavizante)

Para evitar alergias e rinite:

Manhã, tarde e noite.

Coloque nas mãos. Inale (em forma de concha) e passe no peito o que ficar na mão.

2 gotas:

- Breathe
- Melaleuca

Tomar orégano (Kit Família) numa cápsula vegana caso tenha indícios de gripe. Ou colocar: 5ml de onguard no rollon vazio de 10ml + 5 gotas de orégano + 10 gotas de melaleuca, completar com óleo de coco racionado. Ótimo para evitar a garganta inflamada de evoluir..

Para equilibrar ansiedade e stress:

Use diariamente ao longo do dia.

Inale nas mãos ou coloque no difusor, 2 gotas

- Peppermint
- Tangerina ou limão

10 usos para Tangerina



Tangerina:



- Ajuda a manter o sistema imunológico e o metabolismo saudáveis;
- Melhora o humor e ajuda o sistema nervoso, ajuda a controlar o stress;
- Tem um alto nível de D-Limoneno, que ajuda na renovação celular;
- Promove digestão e circulação saudável
- Energizante e Motivador.

APLICAÇÃO:



1. Adicione 2-3 gotas como aromatizante nas receitas de bolos e biscoitos.
2. Adicione 1-2 gotas na água, batidas, chás ou limonada para dar sabor e benefícios digestivos.
3. Para aumentar a energia e elevar o humor, coloque 1–2 gotas na palma da mão, esfregue-as e coloque-as sobre o nariz por 30 segundos, respire fundo.
4. Aplique 2 gotas no abdômen para promover sentimentos de calma. Dilua com 2 gotas óleo de coco fracionado para minimizar a sensibilidade, se necessário.
5. Difundir ao longo do dia, especialmente momentos de estresse. Considere massagear 2 gotas diariamente no pé para aumentar a energia.
6. Para o luto, inspire 2 gotas nas palmas das mãos ou difunda 5 gotas no difusor pela sala, conforme necessário. Considere também aplicar sobre o coração.
7. Encontre o seu foco. Aplique óleo essencial de tangerina em suas têmporas para obter um aroma otimista enquanto você se concentra. Não use óleo de tangerina se for sair no sol. Aplique protetor solar.
8. Limpador de rosto noturno: Combine 1 colher de sopa de mel, 2 gotas de tangerina e 1 gota de gerânio; massageie a mistura em seu rosto, deixe descansar e enxágue. Uso noturno. Evite o sol após o uso, pois a Tangerina é fotossensível.
9. Procure um sono cítrico. Difundir 2 gotas de tangerina com 2 gotas de lavanda e 2 gotas de camomila romana para um perfume relaxante.
10. As propriedades tônicas e estomacais do óleo de tangerina são conhecidas por aumentar o metabolismo. Ele suporta todo o processo de digestão, estimulando o fluxo de sucos digestivos, auxiliando na absorção de nutrientes essenciais e curando a irritação no revestimento do estômago e intestinos.
Tome diariamente 2 gotas de 2 a 3x ao dia num copo com água ou na capsula vegana.

IMPORTANTE: O uso combinado de todos os óleos essenciais que tomamos internamente não deve ultrapassar a 30 gotas diárias para não sobrecarregar nosso organismo. Tudo que é bom, natural e saudável, ao ser usado demais, também passa a ser ruim, o mesmo princípio se aplica a água que tomamos..



Tomar diariamente para equilíbrio e saúde:

Manhã e noite (2x ao dia), tomar 2 gotas de:

- Copaiba (anti-inflamatório)
- Frankincense (regeneração celular)
- Limão (limpeza - desintoxicação)
- Ongaard (antibactericida)

Maneiras de INGESTÃO:

- Pode colocar numa colher de mel para amenizar o sabor.
- Tomar em uma cápsula vegana (ver no site da Mawin).
- Tomar na água ou suco de uva sem açúcar (uva ameniza o sabor dos óleos)

***usar copo de vidro sempre.**

Tome ao longo do dia: 300ml de água com 1 ou 2 gotas de tangerina, lemon ou peppermint para detox.