

ROTINA

Equipe Amor ao Próximo

SAUDÁVEL

Luiza Cataldo



Thais Mozzer



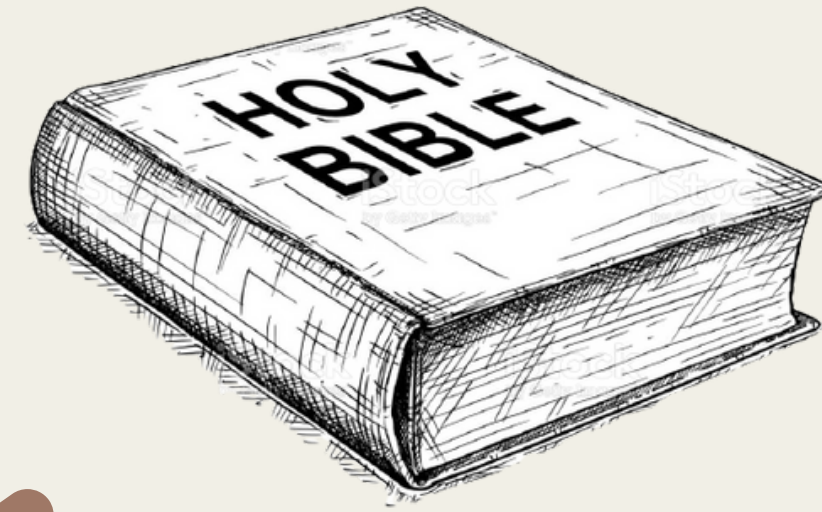
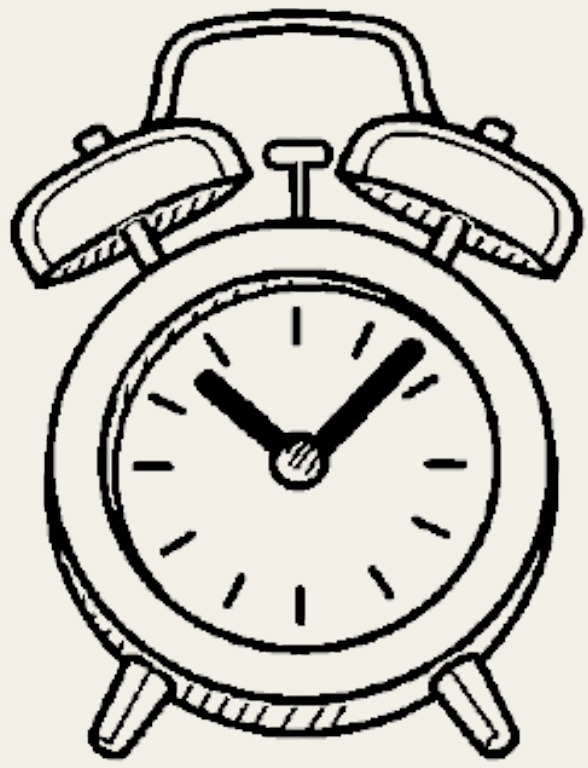
Myllena Machado



Vanessa Santana



- *COMO É A SUA ROTINA?*
- *O QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR?*
- *VOCÊ JÁ USA OS ÓLEOS ESSENCIAIS?*





Quando inalar

- **Inalação atinge todo o corpo.**
- **Disfunções respiratórias e como expectorante.**
- **Disfunções neurológicas.**
- **Foco, memória e concentração.**
- **Todas as questões emocionais**
- **Saciedade, uso de drogas**
- **Imunidade doenças auto-imunes**



quando fazer o tópico

- **Alergia, feridas e questões de pele.**
- **Machucado,s queimaduras e assaduras.**
- **Dores musculares e articulares .**
- **Massagem terapêutica .**
- **Banhos, escalda-pés e banhos de assento .**
- **Compressas.**



quando ingerir

- **Infecçã, inflamação, órgãos internos.**
- **Disfunções digestivas**
- **Disfunções hormonais**
- **Emagrecimento**
- **Bactérias, fungos e parasitas**
- **Câncer, imunidade e doenças auto-imune**
- **Grip, toss, dor de garganta e etc**

IMPORTANTE :

- *Frasco de Vidro*
- *De preferência cor âmbar*
- *Óleo vegetal natural*

DIFUSOR:

- *Completar com água até a marca indicada*
- *8-15 gotas totais (Depende do tamanho do ambiente).*
- *3-8 gotas totais crianças menores de 7 anos.*
- *Lavar pelo menos 1 vez por semana.*

TABELA DE DILUIÇÃO DOTERRA

TABELA DE DILUIÇÃO

10%	400	200	120	100	80	60	40	30	20	10	6	4	2	Doenças crônicas
5%	200	100	60	50	40	30	20	15	10	5	3	2	1	Dor e inflamação
4%	160	80	48	40	32	24	16	12	8	4				Massagem
3%	120	60	36	30	24	18	12	9	6	3	2			Cosméticos
2%	80	40	24	20	16	12	8	6	4	2	1			Pele sensível e idosos
1%	40	20	12	10	8	6	4	3	2	1				Crianças e gravidez
0,5%	20	10	6	5	4	3	2	1						Uso facial e bebês





MANHÃ

ACORDAR: 1 gt de Peppermint (hortelã pimenta) + 1 gt de tangerina , inalação ou ingestão para acordar, oxigenar o cérebro e dar um bom humor.

Obs: Pode colocar 2 gts no chão do banheiro, durante o banho quente, que dá um efeito delícia ou tomar banho com o sabonete cítrico da doterra.

DETOX: 2 gts Lemon na água para fazer um detox leve + uma elevação de humor que vêm do cítrico

PELE ROSTO: 1gt Frankincense + 1 gt Lavanda + 1gt Copaíba + 2 gts Cerdawood ou Vetiver. Fazer o blend em 10ml de óleo carreador e aplicar topicamente na pele.

Após café da manhã tomar 2 gotinhas de copaiba sublingual. E tomar as capsulas de ômega e Vitamina.

TARDE

Após almoço tomar 2 gotinhas de copaiba sublingual. E tomar as capsulas de ômega e Vitamina.

SENTIMENTOS: Para os sentimentos usamos os óleos por inalação

Foco e memória do humor: Lemon e Alecrim

Alegria, felicidade : Laranja, Lemon.

Acalma : Balance, breathe.

Relaxamento: Frankincense (Olíbano) na planta dos pés.

Up na energia: Peppermint (hortelã pimenta)

Imunidade : 3 gts de Onguard no difusor 2 gts de Onguard em um balde de 1 lt de água para passar pano na casa (legal usar 2 baldes, para não devolver o pano sujo no balde com o Onguard. Não precisa passar desinfetante nesse caso.) 1 gt do Breathe , espalhar ou esfregue no peito ou nos pés em épocas de ameaças sazonais ou ambientais



Após jantar tomar 2 gotinhas de copaiba sublingual.

DORMIR DORMIR BEM:

Difusor:

Lavanda

Breathe

Serenity

Frankincense

Camomila Romana

Adaptiv

Pode fazer massagem nos pés, inalar mão de conchinha e pingar no travesseiro.

PELE ROSTO:

Skincare kit veráge

2 gts de cada Frankincense (Olíbano) + 2 gts Lavanda + 2 gts Copaíba + 2gts yarrow pom . Fazer o blend em 10ml de óleo carreador e aplicar topicamente na pele.

CRIANÇAS:

Passar on guard diluído na planta dos pés, para aumentar a imunidade.

NOITE



Propriedade de Saúde	Óleo Essencial	Sugestões de Uso
Despertar e energizar	- Peppermint	- Pingar 1 gota na mão e inalar em concha
Detox celular	- Lemon	-Ingerir 1 gota em seu shot ou em 1 colher de mel
Melhorar imunidade	- Copaiba + Frankincense + On Guard - Breathe + Lemon + Melaleuca + On Guard	-Ingerir 1 gota de cada em seu shot ou em 1 colher de mel ou água - Colocar 2 gotas de cada no difusor para ambiente
Suporte Digestivo	- Zengest ou Peppermint	-Ingerir 2 gotas -Aplicar topicamente 1 gota diluída no óleo de coco e massagear o local
Alegria	- Tangerina	- Pingar 1 gota na mão e inalar em concha
Dor Muscular	- Deep Blue + Copaiba	- Usar 3 gotas de Deep Blue e 2 de copaíba diluído em óleo de coco, massagear o local.
Dor de Cabeça/Enxaqueca	- Peppermint ou Deep Blue	-Passar 1 gota na mão diluída em óleo de coco nas têmporas, nucas e atrás da orelha.
Congestão nasal, rinite, bronquite e sinusite	- Breathe	- Pingar 1 gota na mão e inalar em concha. Passar topicamente no peito, diluído em óleo de coco. -Colocar no difusor de 5 a 8 gotas no difusor.
Foco e Concentração	- Lemon + Peppermint	- Colocar 5 gotas de cada no difusor e deixar no ambiente onde trabalha ou estuda.
Acne	- Melaleuca	- Se for pontual, passe 1 gota pira. Se for um processo de muita inflamação, diluir em óleo de coco e passar no local.
Cuidados com a pele	- Frankincense + Lavanda + Copaiba + Melaleuca	- Diluir em 10ml de óleo de coco, 3 gotas de copaíba, 1 gota de melaleuca, 3 gotas de frankincense e 2 gotas de Lavanda
Cortes e Ferimentos	- Melaleuca	- Passar no local, para evitar infecção. Se for uma ferida exposta, passar diluído em volta.
Queimaduras	- Lavanda	- Passar imediatamente no local.
Micose, verruga, Molusco	- Orégano	- Coloque 10 gotas de orégano em 10ml de óleo de coco. É um óleo dermocáustico, obrigatório diluição.
Dor de Garganta	- Melaleuca ou On Guard	- Aplicar topicamente 1 gota diluída no óleo de coco e massagear o local, a melaleuca. - Pingar 1 gota de On Guard em ½ copo de água e fazer gargarejo.
Febre	- Peppermint	- Aplicar topicamente 1 gota diluída no óleo de coco e passar na sola dos pés, nuca e coluna.
Ansiedade, Estresse e Insônia	- Lavanda + Lemon + Frankincense + Copaiba -Lavanda	- Colocar 4 gotas de lavanda, 2 de lemon, 2 de frankincense e 2 de copaíba no difusor. -Pingar 1 gota na mão e inalar em concha. Pode ser pingado 1 gota de cada lado do travesseiro.

 @luizacataldo.oleosessenciais

 Equipe amor ao próximo

 Equipe amor ao próximo

 Aplicativo The essential Life

Gratidão

Equipe Amor ao Próximo doTERRA



Luiza Cataldo
Gold doTERRA
31 98850-5655



Myllena Machado
Consultoria e Relacionamento
31 99613-1200



Equipe amor ao próximo
@luizacataldo.oleosessenciais
31 98850-5655



Vanessa Santana
Negócio doTERRA e bônus
31 99521-1600



Thaís Mozzer
Apoio ao Site
31 97119-4600