

Sugestão de Uso



Sugestão de Uso

Formas de uso

- Ingestão
- Inalação
- Difusor



Ingestão

- Comece com uma gota de lavanda e uma de Bergamota 3 vezes ao dia.
- Pingue as gotas em um copo de vidro e beba com água ou pingue as gotas dentro de uma cápsula vegetal e ingira com água.
- Aumente a dose para duas ou até três gotas caso não sinta os efeitos de

Sugestão de Uso

Inalação

Comece com uma gota de lavanda e uma de Bergamota 3 vezes ao dia e faça a "**respiração quadrada**".



1. Pingue uma gota de cada óleo em uma das mãos.
2. Esfregue as mãos suavemente.
3. Faça um formato de concha com as mãos e leve-as ao nariz.
4. Inspire por quatro segundos
5. Segure o ar por quatro segundos
6. Expire por quatro segundos
7. Mantenha os pulmões vazios por quatro segundos.
8. No final de cada ciclo, você forma um "quadrado" de 16 segundos. Repita o ciclo cinco vezes.

Sugestão de Uso

Difusor

Pingue cinco gotas de cada óleo em um difusor e deixe-o ligado por até 8 horas.



Dicas para dormir

Opção 1: faça uma inalação conforme descrito na página anterior, assim que se deitar. Em seguida apague a luz e evite ler ou usar o celular.

Opção 2: pingue duas gotas de cada óleo no travesseiro.

Opção 3: use um difusor à noite toda.

Você pode se interessar



Difusor

Fale com a pessoa que lhe indicou nossos óleos essenciais para adquirir um dos nossos difusores.

Compra com desconto

Seu próximo pedido pode sair com desconto! Fale com a pessoa que lhe indicou nossos produtos para saber como você pode ser tornar um Cliente Preferencial e comprar mais barato.

Outros usos da Lavanda



- Dores de cabeça
- Enxaquecas
- Problemas de sono
- Estresse e Ansiedade
- Bruxismo
- Cólica e bebê agitado
- Queimaduras
- Queimaduras solares
- Equilíbrio emocional
- Cicatrizes
- Alergias
- Rinite Alérgica
- Cortes, feridas e bolhas
- Picadas de insetos
- Urticária
- Sangramento nasal
- Conjuntivite
- Pressão arterial alta

Outros usos da Bergamota



- Vícios
- Insônia
- Estresse
- Problemas nas articulações
- Cãibras musculares
- Problemas fúngicos
- Tosse
- Infecções
- Bronquite
- Acne
- Pelo oleosa
- Eczema
- Psoríase
- Perda de apetite
- Problemas de autoestima
- Equilíbrio emocional

Meus contatos



(99) 9-9999-9999



@meu_instagram



fulano@gmail.com