

PROTOCOLO PARA
ANSIEDADE
COM ÓLEOS ESSENCIAIS

Sugestão de Uso



Sugestão de Uso

Forma de uso - inalação

Comece com duas gotas de Limão e duas de Balance 3 vezes ao dia e faça a "**respiração quadrada**".



1. Pingue as gotas 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.

OBSERVAÇÃO: se sentir que está tendo uma crise de ansiedade, pode usar a qualquer momento realizando a inalação conforme descrito na página anterior.



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.

Outros usos do Balance



- Estresse
- Ansiedade
- Jet Lag
- Ansiedade de viagem
- Alterações de humor
- Condições neurológicas
- Convulsões
- Epilepsia
- Parkinson
- Tranquilidade e meditação
- Ira e raiva
- Medo
- Luto
- Trauma

Outros usos do Limão Siciliano



- Questões de Ph
- Limpeza linfática
- Rim e cálculos biliares
- Edema
- Retenção de água
- Azia e refluxo
- Congestionamento
- Muco e nariz escorrendo
- Equilíbrio emocional
- Alergias
- Gota
- Reumatismo e artrite
- Desintoxicação do fígado e do rim
- Desengordurante
- Varizes
- Concentração
- Polimento de móveis



FORMAS DE USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS



A AROMÁTICO

Inale ou difunda (com o uso de um difusor) para um efeito revigorante, calmante e suavizante. Difundir o óleo essencial também ajuda a limpar e purificar o ar.



I POR INGESTÃO

Certos óleos essenciais possuem um rico histórico de usos na culinária e podem ser ingeridos, dando sabor às suas bebidas e receitas.



T TÓPICO

Óleos essenciais podem ser aplicados com segurança em massagens e para outros benefícios.

VOCÊ TAMBÉM PODE SE INTERESSAR PELO
MIX DE ÓLEOS ESSENCIAIS

BREATHE

- Asma
- Alergias respiratórias
- Apneia do sono
- Bronquite
- Congestão nasal
- Enfisema pulmonar
- Gripe
- Pneumonia
- Resfriado
- Rinite
- Sinusite
- Tosse

* Consulte o valor





VOCÊ TAMBÉM PODE SE INTERESSAR PELO
MIX DE ÓLEOS ESSENCIAIS

ZENGEST

- Azia
- Cólicas abdominais
- Colite
- Constipação
- Doença de CHRON
- Diarreia
- Dor no estômago
- Enjoo
- Gastrite
- Inchaço abdominal
- Infecção alimentar
- Lombriga
- Náusea
- Problemas digestivos
- Refluxo
- Síndrome do intestino irritado
- Salmonela
- Vírus Epstein Barr

* Consulte o valor

VOCÊ TAMBÉM PODE SE INTERESSAR PELO

KIT DE APRESENTAÇÃO

Nosso clássico

O Kit de Apresentação vem com os óleos essenciais de Lavanda, Limão siciliano e Hortelã-pimenta e é perfeito para quem está começando a aprender sobre os óleos essenciais. Estes três poderosos óleos trazem dezenas de benefícios para sua saúde!



* Consulte o valor

VOCÊ TAMBÉM PODE SE INTERESSAR PELO

KIT BRASIL LIVING

Uma seleção dos queridinhos da marca. O doTERRA Brasil Living Kit* oferece a maravilhosa oportunidade de experimentar os óleos essenciais mais vendidos da doTERRA. Contém dois óleos de alto valor que são extraídos aqui mesmo, no Brasil. Aproveite a chance de experimentar os benefícios incríveis dos óleos essenciais doTERRA e de desfrutá-los com sua família.



* Consulte o valor

VOCÊ TAMBÉM PODE SE INTERESSAR PELO
DIFUSOR ULTRASÔNICO
VOLO

Os difusores Volo Mármore e Onyx, com design exclusivo dōTERRA, foram cuidadosamente pensados para serem usados por você em casa, com sua família, no trabalho ou qualquer outro lugar. Suas vibrações ultrassônicas transformam a água e o óleo essencial em uma poderosa corrente de névoa aromática que atinge ambientes de até 30 metros quadrados

* Consulte o valor





DESCUBRA OS BENEFÍCIOS DO NOSSO
CLUBE DE VANTAGENS!

- 1 Cashback**
Ganhe pontos para trocar por produtos **GRÁTIS!**
- 2 Sem valor mínimo**
Compre apenas o que precisar.
- 3 Frete promocional**
Pague apenas R\$ 9,90 pelo frete para qualquer cidade do Brasil*

*Válido a partir da segunda compra. Consulte demais condições.