

COMO USAR OS ÓLEOS DURANTE O SEU DIA?

# Rotina da Manhã

com os óleos essenciais



**dōTERRA**  
Consultor de Bem-Estar

Comece separando os óleos pela casa. Já deixe no quarto, escritório, cozinha, banheiro, os que você mais usa para cada função (Para uso contínuo).



*As dicas a seguir são para uso adulto. Essa indicação básica de óleos essenciais não substitui o acompanhamento profissional.*

1. Deixe o peppermint na cabeceira, 1-2 gotas nas mãos para inalar profundamente de 5 a 10x, inicie uma profunda respiração, passar na nuca ou peito, se desejar.

2. Junto ao café da manhã coloque num copo de água (150 ou 300ml) 2-4 gotas de óleos cítricos, como limão e tangerina. Ajudam no detox e limpeza do corpo.

3. Massageie 1-3 gotas de Zengest na barriga antes ou depois de cada refeição para ajudar na digestão.



4. Tome 2 gotas sublingual de Copaiba e frankincense para apoiar a saúde celular e equilibrar a inflamação do corpo. Algumas pessoas preferem tomar com uma colher de mel ou na cápsula.

5. Aproveite o melhor do seu creme de rosto usando 1 gota de melaleuca no sabonete de limpeza e 1 gota de Frankincense num punhado de creme neutro. Pode adicionar 1 gota de lavanda e Copaiba também.



6. Inale 1-2 gotas de breathe para ajudar a respirar melhor e manter as alergias longe. Passe 1-2 gotas de Deep blue nos ombros e locais de articulação para melhorar a elasticidade do corpo e aumentar o movimento muscular, além de proporcionar relaxamento muscular.

7. OnGuard e breathe ajudam muito no difusor, use 2 gotas de cada para cuidar da imunidade. Você também pode tomar 1-2 gotas de OnGuard se desejar ou usar 1-2 gotas nos pés.



COMO USAR OS ÓLEOS DURANTE O SEU DIA?

# Rotina <sup>da</sup> Tarde

com os óleos essenciais



1. OnGuard e lemon são óleos importantes para manter, seja no difusor ou para tomar na água 1-2 gotas.



2. Óleos para cuidados neurológicos e emocionais: cítricos ao inalar cuidam do humor, se você tomar os cítricos eles ajudam no detox interno do corpo. Frankincense é um regenerador. Breathe é um óleo apenas aromático e tópico, excelente para manter a boa oxigenação no cérebro.

Copaiba topicamente com deep blue ajuda muito nas dores e tensões. E o principal óleo essencial desse grupo para cuidados emocionais é o Balance ✓ use 2 gotas topicamente no peito/pescoço. Pode passar de hora em hora se precisar. Mantenha uma rotina com esse óleo.



3. Se você nunca limpou a casa com óleos essenciais, temos um ebook falando disso, é fantástico! 1-2 gotas ou mais a cada meio litro, sendo que cada gota custa R\$0,40 centavos, vale a pena descobrir essa economia nos produtos de limpeza.

4. A tarde pode bater um cansaço, 1-2 gotas de peppermint na língua ajuda muito, além de evitar aqueles doces fora de hora (nos ajuda também a beber mais água).



5. Lembre-se que antes ou depois de cada refeição você vai ajudar muito seu sistema digestivo se massagear 1-2 gotas de Zengest no abdômen. Tudo começa na saúde digestiva. Algumas pessoas preferem tomar 1-2 gotas de Zengest na água, também pode ser o seu caso.



COMO USAR OS ÓLEOS DURANTE O SEU DIA?

# Rotina <sup>da</sup> Noite

com os óleos essenciais



1. Vamos relembrar do Zengest no jantar, importante jantar entre às 18h30 e 19h, no máximo até às 20h30 para a digestão não atrapalhar seu sono.



2. Repetir a ingestão sublingual de Copaiba e frankincense, 2 gotas de cada. Algumas pessoas preferem tomar na cápsula ou em algum suco para suprimir o sabor.



3. Os cuidados com a pele continuam, que é a sua primeira linha de defesa celular. Pele saudável é sinônimo de saúde. Você pode adicionar no seu creme além do frankincense, 1 gota de lavanda e Copaiba.



4. Finalize o dia inalando ou usando no difusor 1-2 gotas de cada: Lavanda e Breathe. Pode colocar no travesseiro, nos pés ou no difusor.

**Nota: uso interno é indicado para adultos ou com indicação especializada. Nunca ultrapassar 25 gotas de todos os óleos que você for tomar/ingerir no dia. Sempre tomar poucas gotas por vez e espaçado ao longo do dia. Assim você estará usando o melhor dos óleos essenciais internamente e com segurança.**

