

Usando óleos essenciais na cozinha

- ◆ Adicione Lemongrass para saúde do coração e coloque sobre vegetais assados, carnes grelhadas ou peixes.
- ◆ Adicione 2-3 gotas de Óleo Orange em vegetais grelhados, carne, peixes ou sobremesas.
- ◆ Use o Óleo Basil para substituir as ervas na sua receita e acrescentar um delicioso sabor natural.

Apoiando os Sistemas do Corpo

- ◆ Coloque 3-4 gotas de Balsam Fir numa banheira quente para relaxar os músculos e estimular o sistema respiratório, sistema circulatório, sistema imunológico e glândulas supra-renais.
- ◆ Difunda Marjoram para direcionar a circulação, exaustão física, estresse, tensão nervosa.

Melhorar Circulação/Temperatura Corporal

- ◆ Massageie Cypress nos braços, pernas, movimentando em direção ao coração, para ajudar regular o fluxo sanguíneo.
- ◆ Espalhe 4-5 gotas de Óleo de Peppermint - diluído em 50% nas têmporas, pescoço, ombros e orelhas para aliviar tensão.

Proteção Microbiana

- ◆ Use On Guard como limpador doméstico ou difunda na casa para eliminar germes e vírus indesejados.
- ◆ Purify ajuda eliminar odores indesejados enquanto limpa o ar.
- ◆ Difunda Orange, Cinnamon, Peppermint, Lavender ou Lemongrass para limpar e refrescar o ar.



INTEGRATED Essential Oils - All rights reserved 2015. Esses padrões não são validados pelo FDA. Informações contidas não tem intenção de serem usadas como diagnósticos médicos. NÃO SUBSTITUA QUALQUER TRATAMENTO MÉDICO OU USE MEDICAMENTOS SEM AUTORIZAÇÃO DO SEU MÉDICO.

A fonte da força & vida pessoal

Fortalecendo o Sistema Imunológico

- ◆ Óleos essenciais são poderosos suportes para combater patógenos.
- ◆ Adicione 2-3 gotas de Grapefruit no chá/água quente para aumentar o sistema imune.
- ◆ Cinnamon auxilia atividade imunológica e providencia poderosa proteção contra bactérias, vírus e outros patógenos.
- ◆ Difunda Eucalyptus para impulsionar atividade imunológica.
- ◆ Aplique 1-2 gotas de óleo de Oregano diluído na sola dos pés ou tome 1-2 gotas numa capsula vegana para impulsionar imunidade.

Eliminar Toxinas

- ◆ Borrife 1-2 gotas de Bergamot na sauna ou vapor para encorajar eliminação de produtos residuais pela pele.
- ◆ Óleo de Lemon tem fortes propriedades antivirais, antibactérias e antifúngicas para eliminar toxinas; Adicione 1-2 gotas na água.
- ◆ Óleo de Cypress ajuda na circulação sanguínea, descongestionamento, sudorese e desintoxicação.

Alívio de Inflamação

- ◆ Thyme é um antiinflamatório natural potente; Use no chá, em capsula vegana ou massageie na pele.
- ◆ Adicione 1-2 gotas de óleo de Eucalyptus no banho quente para aliviar dores, congestão, asma, bronquite, artrite, dor de cabeça, etc.
- ◆ Spruce tem poderosas ações antiinflamatórias/analgésicas que são usados em blends de massagem para dor muscular, circulação pobre e reumatismo.

Combatendo Clima e Ambiente

- ◆ Óleos de Clove é de longe o mais poderoso antioxidante. Para usar internamente, dilua significativamente em uma gordura saudável e coloque numa capsula vegana.
- ◆ Use 1-2 gotas de Thyme enquanto cozinha para adicionar poderosos antioxidantes.
- ◆ Massageie 2-3 gotas de Rosemary nos pés para fornecer antioxidantes valiosos.

