

Faça sua saúde:

Um guia dos homens para uso dos óleos essenciais



www.gotasdaterra.com

Manutenção Regular

Assim como um carro clássico, o corpo humano precisa ter toxinas reduzidas, combustível adequado e níveis consistentes de atividade para manter tudo funcionando. Sem esses requisitos, desgaste ou dano prematuro podem ocorrer.

Ficando Saudável

Aproximadamente 80% dos trabalhadores de escritório relatam que vão trabalhar mesmo quando estão doentes. Doenças adquiridas no escritório são normalmente carregadas para casa e infectam a família.



Recuperação

Ao malhar, os homens tendem a passar do limite e machucar a si mesmos. Acrescentar 'dano' a longa lista de razões para evitar exercício é crucial para cura mais rápida e voltar a fazê-lo



Em forma

Enquanto 59% dos homens está acima do peso ideal, apenas 27% estão ativamente fazendo algo a respeito disso. A mudança da composição corpórea leva tempo e dieta rigorosa, aliada a mudança no estilo de vida.



Sinergia Protetora

Aumenta imunidade, Limpa a casa, Interrompe doenças aéreas, Artrite Reumatoide.

Creme Calmante

Alivia dores nas juntas, acalma e cura tecidos, acalma osteoartrite.

Sinergia Metabólica

Aumenta definição muscular, melhora o humor, desintoxica, diminui apetite.

Aplicação: Tome 1-3 gotas oralmente (diretamente na boca ou capsula) 3x/dia quando doente ou 1x/dia para prevenção.

Aplicação: Espalhe uma pequena quantidade em músculos e juntas cansadas, massageie na pele ao redor da dor.

Aplicação: Massageie de 1-3 gotas na pele sobre o abdômen em sentido horário para ativar o sistema digestivo.

Cinco maiores preocupações masculinas e a ajuda dos óleos essenciais.

1. Doença Cardíaca

Qualquer problema que afete o coração ou a estrutura é agrupado em problema cardíaco. Isto pode incluir ataque cardíaco, arritmia, etc.

Lavender, Ylang Ylang

Aplique 1-3 gotas de cada óleo no peito ou palma das mãos para acalmar palpitação e ansiedade.

2. Câncer de próstata

A próstata é uma glândula do tamanho de uma noz localizada abaixo da bexiga. Câncer de Próstata é o câncer mais comum em homens independente de idade ou etnia.

Frankincense, Orange

Misture 15 gotas de cada óleo com uma colher de óleo de coco fracionado e aplique na lombar.

3. Diabetes

Doença metabólica que faz o corpo parar de produzir ou responder a insulina, o que aumenta os níveis de glicose no sangue.

Rosemary, Cinnamon, Ylang Ylang

Use a Sinergia Metabólica ou combine 10 gotas de rosemary, 5 gotas de cinnamon & ylang ylang em 60ml de óleo de coco fracionado espalhe nos pés e sobre o pâncreas.

4. Pressão Alta

Pressão alta pode causar doença cardíaca, limitação vascular, coágulos sanguíneos, e outras doenças.

Lemon, Cypress, Marjoram

Misture 5 gotas de lemon, 5 gotas de cypress e marjoram em 30ml de óleo de coco e espalhe na cabeça e nos pontos de reflexo na mão e pé esquerdos.

5. Colesterol alto

Pode causar deposição de gordura nas artérias que restringem o fluxo sanguíneo reduzindo a quantidade de oxigênio e nutrientes entregues às células e coração.

Lemongrass, Clary Sage, Helichrysum

Coloque 1-2 gotas de cada um numa capsula e tome uma vez ao dia.

www.gotasdaterra.com





Higiene pessoal

Use 3 receitas simples para criar suprimentos simples baratos e saudáveis de higiene. Cada uma dessas receitas pode ser personalizadas para atender a gostos do aplicador para maiores efeitos e satisfação.

Desodorante

Ingredientes:

3 colheres de óleo de coco (sólido)
3 colheres de bicarbonato de sódio
3 colheres de manteiga karité
2 colheres de pó de araruta
3 gotas de Ylang Ylang (base)
5 gotas de Marjoram (meio)
4 gotas de Cypress (meio)
4 gotas de Lemongrass (topo)
6 gotas de Bergamot (topo)



Instruções:

Derreta o óleo de coco e a manteiga karité em banho maria em fogo médio até dissolver. Remova do fogo e adicione o bicarbonato e o pó de araruta. Misture até dissolver os pós totalmente. Adicione os óleos essenciais (use os sugeridos ou sua própria base, topo e meio) e misture bem. Coloque num recipiente de sua escolha.

Creme de barbear

Ingredientes:

2/3 xícara de óleo de coco fracionado (sólido)
2/3 xícara de manteiga de karité
1/4 xícara de azeite de oliva
10 gotas de Lavender
5 gotas de Peppermint
2 colheres de bicarbonato de sódio



Instruções:

Derreta o óleo de coco e a manteiga em banho maria em fogo médio até dissolver. Remova do fogo e acrescente o azeite e os óleos essenciais. Misture. Refrigere em recipiente até solidificar. Remova do refrigerador e transfira para uma tigela de batedeira (elétrica ou manual). Adicione o bicarbonato de sódio e bata até ficar claro e macio. Coloque num frasco e mantenha em local fresco e seco. Use aplicador ou os dedos para aplicar antes de barbear.

Pós barba

Ingredientes:

120ml de Vodka
2 colheres de Rum Jamaicano
60 ml de óleo de coco
3 gotas de Melaleuca
5 Gotas de Lavender
3 gotas de Eucalyptus
3 gotas de Geranium
1 gota de Clove



Instruções:

Misture a vodka, rum e o óleo de coco numa vasilha com água. Adicione os óleos essenciais (use os sugeridos ou faça sua mistura personalizada) e mexa novamente. Coloque num frasco em local fresco, escuro por 4 dias para permitir que os álcoois misturem-se. Use uma pequena quantidade após barbear

Ao redor do escritório



Normalmente as pessoas passam 1/3 do dia no local de trabalho. Ao administrar o foco, diminuir a fadiga e reduzir o estresse, as pessoas acharão o tempo no escritório mais gostoso e produtivo.

Tomar um fôlego

Na tendência atual de local de trabalho estressante (83% dos trabalhadores dizem que estão estressados por algo do trabalho) é mais importante do que qualquer coisa tomar um tempo para minimizar os estressantes.

Lavender

Alivia alergia
Acalma ansiedade
Induz o sono
Sara feridas e queimaduras

Aplicação: Pingue 1-3 gotas abaixo do nariz ou nas palmas, coloque as mãos sobre o nariz e boca e inale profundamente de 30-60s.

Manter o foco

Durante o turno de trabalho, admitem gastar 38% das 8h de trabalho diário. Falta de foco é cara e perigosa; comportamentos negligentes podem levar a sérios danos.

Frankincense/InTune

Reduz Estresse
Melhora o humor
Minimiza Déficit de Atenção
Melhora concentração

Aplicação: Aplique 1-3 gotas na testa e têmporas, massageie gentilmente em círculos por 1-2 minutos até acalmar.

Combatendo a fadiga

30% dos homens trabalham mais de 50h por semana. É sempre difícil encontrar tempo, energia ou motivação para fazer exercícios necessários para manter um corpo saudável.

Peppermint

Aumenta circulação
Foca a mente
Alivia dor de cabeça
Deixa alerta

Aplicação: Espalhe 1-3 gotas no peito antes de malhar para abrir as vias respiratórias e melhorar a eficiência do treino em até 40%