

GUIA DE AROMATERAPIA

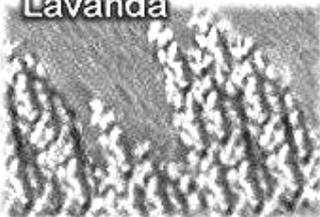
Limão



Erva Doce



Lavanda



Flor de Laranjeira



Camomila



Eucalipto

SaunaKit

Saunas Residenciais

☎ (11) 3522-4062

📠 (11) 3522-4062

www.saunakit.com.br

APARELHO DIGESTIVO

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ▶ Cólica | ▶ Erva-doce ou Lavanda |
| ▶ Diabete | ▶ Eucalipto ou Limão |
| ▶ Diarréia | ▶ Camomila ou Eucalipto |
| ▶ Dores de estômago | ▶ Camomila ou Erva-doce |
| ▶ Fígado | ▶ Limão |
| ▶ Gases | ▶ Erva-doce |
| ▶ Má digestão | ▶ Camomila ou Erva-doce |
| ▶ Náuseas | ▶ Erva-doce |
| ▶ Vômitos | ▶ Erva-doce ou Limão |

CIRCULAÇÃO

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ▶ Anemia | ▶ Camomila ou Limão |
| ▶ Má circulação | ▶ Limão |
| ▶ Varizes | ▶ Limão |

MENSTRUACÃO

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ▶ Ausência de período | ▶ Camomila ou Erva-doce |
| ▶ Dores | ▶ Camomila |
| ▶ Hemorragia | ▶ Camomila |
| ▶ Irritação vaginal | ▶ Camomila |
| ▶ Menopausa | ▶ Camomila ou Erva-doce |
| ▶ Períodos irregulares | ▶ Camomila ou Erva-doce |

OBESIDADE

- | | |
|-------------|-------------|
| ▶ Celulite | ▶ Erva-doce |
| ▶ Congestão | ▶ Limão |

PELE

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ▶ Acne | ▶ Camomila ou Lavanda |
| ▶ Aftas | ▶ Limão |
| ▶ Dermatite | ▶ Camomila ou Lavanda |
| ▶ Hiper sensível | ▶ Camomila |
| ▶ Queimaduras de Sol | ▶ Lavanda |
| ▶ Rachaduras | ▶ Camomila |
| ▶ Rejuvenescimento | ▶ Lavanda ou Limão |
| ▶ Rompimentos capilares | ▶ Camomila ou Limão |
| ▶ Seca | ▶ Camomila ou Lavanda |

SISTEMA EXCRETOR

- | | |
|-----------|------------------------|
| ▶ Cistite | ▶ Erva-doce |
| ▶ Pedras | ▶ Erva-doce ou Limão |
| ▶ Rins | ▶ Erva-doce ou Lavanda |

SISTEMA MUSCULAR

- | | |
|--------------|-------------------------|
| ▶ Distensão | ▶ Eucalipto ou Lavanda |
| ▶ Dores | ▶ Camomila ou Eucalipto |
| ▶ Reumatismo | ▶ Camomila ou Eucalipto |

SISTEMA NERVOSO

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ▶ Apatia | ▶ Lavanda |
| ▶ Choque | ▶ Flor de laranjeira |
| ▶ Depressão | ▶ Camomila ou Lavanda |
| ▶ Insônia | ▶ Camomila ou Laranjeira |
| ▶ Irritação | ▶ Camomila ou Lavanda |
| ▶ Estresse | ▶ Flor de laranjeira |
| ▶ Nevralgia reumática | ▶ Camomila ou Eucalipto |

SISTEMA RESPIRATÓRIO

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ▶ Asma | ▶ Limão |
| ▶ Bronquite | ▶ Eucalipto ou Limão |
| ▶ Catarro | ▶ Eucalipto ou Lavanda |
| ▶ Coriza | ▶ Eucalipto ou Limão |
| ▶ Enfisema | ▶ Eucalipto |
| ▶ Gripe/Resfriado | ▶ Erva-doce |
| ▶ Tosse | ▶ Eucalipto ou Lavanda |

- Dosagem recomendada: de 5 a 15 gotas de essência para cada litro de água -