

LYUDMILA ANANIEVA



ÓLEOS ESSENCIAIS

● para sua Saúde e Beleza ●

Lyudmila Ananieva

**Óleos Essenciais Para
Sua Saúde E Beleza**

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Óleos Essenciais Para Sua Saúde E Beleza / L. Ananieva — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304387-4

ISBN 978-8-87-304387-4

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

ÍNDICE	6
Você vai encontrar nesse livro:	8
1.1. Propriedades úteis:	9
1.2. O óleo de rosas na cosmetologia e perfumaria:	10
1.2.1. Creme noturno antienvelhecimento.	11
1.2.1.2. Uso.	12
1.3. Prescrições do tratamento por óleo de rosas.	13
1.3.1. Água rosada.	14
1.3.1.2. Estrutura.	15
1.3.1.3. Uso.	16
1.4. Contraindicações no uso do óleo essencial de pétalas de rosas	17
2.1. A função do óleo essencial de anis:	20
2.2. Uso do óleo de anis na cosmetologia	21
2.3. Medidas de precaução	22
3.1. Prescrições adicionais:	24
3.1.2. Óleo de zimbro em casa elimina estrias	25
3.1.3. Óleo de zimbro para perda de peso	26
3.2. Medidas de precaução.	27
4.1. Use o óleo para a face, corpo	28
4.1.1. Óleo essencial de neroli puro para a face	30
4.1.2. Banho com óleo de neroli	31
4.1.3. Óleo essencial de neroli puro para os cabelos	32
4.2. Precações.	33
Para enriquecer cremes e tônicos	36
Precações.	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Óleos Essenciais para sua Saúde e Beleza Parte 2 Autora: Lyudmila Ananieva Tradutor: Lauro Dias

Óleos Essenciais para sua Saúde e Beleza Parte 2 DIREITOS AUTORAIS ©2017 por Lyudmila Ananieva Todos os direitos reservados Novembro 2017 Editor: Tektime www.traduzionelibri.it Esse e-book está licenciado apenas para uso pessoal. O mesmo não pode ser comercializado ou oferecido a outrem. Caso deseje compartilhar este e-book com outra pessoa, favor adquirir uma cópia adicional para cada pessoa com a qual deseja compartilhar. Caso você esteja lendo este livro e não o tenha adquirido, por favor, adquira sua cópia legal. Agradecemos por respeitar o árduo trabalho dessa autora.

ÍNDICE

[Tampa](#)

[Folha de rosto](#)

[DIREITOS AUTORAIS](#)

[INTRODUÇÃO](#)

[Rosa](#)

[Anis](#)

[Zimbro](#)

[Nárcoli](#)

[Petigrain](#)

[Patchouli](#)

[Camomila Azul](#)

[Camomila Farmacêutica](#)

[Melissa](#)

[Noz-moscada](#)

[Verbena](#)

[Orégano](#)

[Calêndula](#)

[Sementes de Cominho](#)

[Limão](#)

[Louro](#)

[Tomilho](#)

[Cipreste](#)

[Endro](#)

[Erva-doce](#)

[Café \(Preto e Verde\)](#)

[Melaleuca](#)

[Mirra](#)

[Óleos essenciais contra erupções cutâneas e problemas de pele.](#)

[Contraindicações de uso.](#)

[Caution When Using Essential Oils](#)

[Thank You](#)

[INTRODUÇÃO](#)

É necessário distinguir a habilidade de regular os níveis de hormônios em um organismo responsáveis pela preservação e manutenção da juventude através das propriedades semelhantes dos óleos essenciais. Entre eles, é possível observar a ação do óleo de mirra, sândalo, jasmim, cananga do Japão, rosas, patchouli, etc. A alta eficiência de sua aplicação é proporcionada pelos fito-hormônios contidos nos óleos, que possuem estrutura similar aos hormônios humanos.

Alguns representantes dos óleos essenciais possuem uma ação antioxidante poderosa (zimbro, ípê rosa, vetiver, mirra, rosas, etc.), que promove a restauração do equilíbrio do oxigênio em nosso organismo, eliminando, ao mesmo tempo, a influência tóxica no oxigênio e seu excedente, reduzindo assim o envelhecimento natural da célula, fortalecendo a respiração dos tecidos e a irrigação sanguínea.

A ação única dos óleos essenciais tem mostrado que sua aplicação em cada caso produz efeitos curativos e benéficos, beneficiando as áreas mais necessitadas. Por esse motivo, é

importante a escolha correta do óleo essencial. Tendo este cuidado em mente, os seus efeitos positivos logo serão experimentados.

É importante notar que os óleos essenciais para a pele são, como regra, proibidos se aplicados de forma não diluída ou pura (exceto em alguns casos, onde são aplicados diretamente nos locais problemáticos), uma vez que pode ocorrer forte irritação dos tegumentos. Assim, antes do uso, precisam ser diluídos em óleos vegetais (básicos). Geralmente, enriquecidos com cremes e máscaras para a pele e também cabelos, preparados de forma independente.

Para os cuidados da pele, os óleos essenciais possuem um largo espectro de atividade. São aplicados em qualquer tipo de pele para clareamento, rejuvenescimento, aumento da elasticidade da pele, tratamento de irritações, inflamações, vermelhidão, sinais, marcas pós acne, etc.

Você pode encontrar a tabela com a definição de tipo de pele na primeira parte do livro.

Você vai encontrar nesse livro:

- 1 Propriedades e benefícios dos óleos essenciais.
- 2 Influência positiva na pele, cabelos e unhas.
- 3 Receitas de beleza e saúde.

1.

Rosas



1.1. Propriedades Azeites:

Interrompe os processos inflamatórios da pele, combate a irritação e a escamação; promove o rejuvenescimento da epiderme; torna a pele sedosa, aumentando sua elasticidade; controla a disposição das glândulas sebáceas; evita cicatrizes e marcas; combate estrias; perfeito controle de dores de cabeça, enxaquecas, eliminando angiospasmos do cérebro; normaliza o trabalho do sistema endócrino, normaliza o quadro hormonal da mulher; contribui favoravelmente com o trato digestivo; fornece efeito curativo e protetor das membranas mucosas; excelente contra a candidíase; possui efeito desinfetante, estimulando a regeneração dos tecidos; possui efeito calmante em estados de muita excitação, combate neuroses, depressões, insônias; melhora a memória, tem efeito tonificante, melhora a concentração e atenção; afeta favoravelmente o sistema cardiovascular; é considerado excelente afrodisíaco; trata doenças dos olhos, melhora a visão geral; beneficia os períodos de TPM, normaliza o número de episódios menstruais.

1.2. O Óleo de rosas na cosmetologia e perfumaria:

A rosa, por excelência, é considerada a rainha dos aromas e rainha das flores. Seu aroma sempre foi associado à luxúria e feminilidade. Atualmente, o óleo essencial de rosas é aplicado na produção de perfumes, cosméticos, e também diretamente no cuidado com a pele e cabelos.

Graças ao seu alto poder de rejuvenescimento, o óleo de rosas é aplicado com sucesso no cuidado de peles envelhecidas e ressecadas, e também na pele com perda parcial da elasticidade. O uso regular do óleo essencial de rosas nos seres humanos estimula os processos regenerativos, melhorando o formato e contorno da face, tonificando a pele, aumentando sua elasticidade, tornando-a mais sedosa, prevenindo a formação de marcas de expressão superficiais.

Além disso, é capaz de eliminar os pontos pigmentares de envelhecimento, melhorando o estado geral, nivelando a pele. O uso correto do óleo de rosas auxilia a pele ressecada, áspera e descamada, alimentando-a e suavizando o tegumento, eliminando, no tempo mais curto possível, os problemas presentes na pele. O uso deste óleo nos cuidados da pele favorece a formação de uma película protetora, protegendo a pele contra os impactos negativos de fatores externos (vento, frio, sol).

O óleo essencial de pétalas de rosas apresenta propriedades úteis nos cuidados com a pele supersensível da face. Sua ação reduz a irritação da pele, elimina inflamações e imperfeições, interferindo nos episódios frequentes. O óleo de rosas pode auxiliar aqueles que sofrem de couperose (vascular reticulums), tornando-a menos perceptível com o uso regular. No cuidado com a pele, o centesimal óleo essencial de rosas pode trazer benefícios inquestionáveis. Além disso, em aplicações faciais na pele ao redor dos olhos é possível rapidamente se ver livre de olheiras e marcas de expressão. Realmente, este "óleo imperial" ajudar a fazer uma assepsia no tegumento da pessoa, auxiliando no tratamento de problemas como psoríase, dermatite alérgica, eczema, herpes, neurodermatites, etc.



1.2.1. Creme noturno antienvhecimento.

1.2.1.1. Estrutura.

Óleo de amêndoa doce - 30 ml.

Óleo de rosas - 3 gotas.

Óleo de patchouli - 3 gotas.

Óleo de cananga do Japão - 2 gotas.

Óleo neutro - 2 gotas.

1.2.1.2. Uso.

Adicionar os componentes remanescentes ao óleo de amêndoa e misturar. À noite, aplicar esse creme no rosto previamente limpo e sem maquiagem. Em vinte minutos, retirar o excesso com um tecido. Manter o excedente em ambiente refrigerado.

1.3. Prescrições do tratamento por Óleo de rosas.

No caso de aftas, recomendamos injetar (seringa sem agulha) o Óleo de rosas. Para essa finalidade, adicione a mistura de uma colher de chá de bicarbonato e 3 gotas de Óleo de rosas em água morna (0,5 l). Repetir o procedimento por sete dias.

No caso de herpes labial, use o Óleo de rosas sem diluí-lo. É necessário aplicar imediatamente ao surgimento das vesículas três vezes ao dia.

Durante o tratamento da psoríase, dermatite alérgica, neurodermatite, eczema e outras doenças da pele, é interessante adicionar o Óleo de rosas à pomada prescrita para essas enfermidades.

Para tratar a dor de dentes, faça um gargarejo com a seguinte solução: misture uma colher de chá de bicarbonato de cálcio e uma gota de Óleo essencial de pétalas de rosas a 100 ml de água.

Para uma melhoria geral da saúde, recomendamos ingerir uma gota do Óleo de rosas antes das refeições. Pode também ser gotejado em um gomo de cana e ingerido.

1.3.1. Água rosada.

1.3.1.1. Ação:

Combate os pontos de gordura, elimina a gordura da pele, estreita os poros.

1.3.1.2. Estrutura.

Água morna - 250 ml.

Óleo de rosas 10 gotas.

1.3.1.3. Uso.

Adicionar Água e aplicar diariamente de manhã e à noite como loção de limpeza. O agente pode ser aplicado para a eliminação de tumescências e bolsas nas pálpebras inferiores. Para essa finalidade, é necessário colocar discos umedecidos em água rosada sobre os olhos fechados por cerca de dez minutos. Após algumas aplicações, o problema desaparecerá completamente.

1.4. Contraindicações no uso do Óleo essencial de pétalas de rosas

- 1 Intolerância aos ingredientes.
- 2 Não é possível aplicar na forma pura, exceto nos casos mencionados.
- 3 Reações alérgicas.
- 4 Gravidez.



Óleo: Expectorante, anti-inflamatório, bactericida, espasmolítico, regulador da imunidade, diurético, antipirético.

Pode ser aplicado nas doenças agudas e crônicas do sistema respiratório (bronquite, traqueíte, pneumonia, asma), doença dos rins e bexiga, distúrbios intestinais, normaliza o equilíbrio hídrico e rejuvenesce a pele.

2.1. Ações do Óleo essencial de anis:

Anti-inflamatório, bactericida, espasmolítico, regulador do sistema imunológico (principalmente aumentando a atividade do sistema V), diurético, antipirético, auxilia o grupo coronário, anticarcinogênico, antioxidante, expectorante.

Além disso, auxilia o sistema respiratório, aumenta a secreção das glândulas digestivas, normaliza a vascularização do cérebro, elimina a taquicardia, aumenta a capacidade de trabalho física e mental, remove a pressão neuroemocional, otimiza as reações adaptativas.

Forma complexos com íons de chumbo, promovendo sua remoção do organismo. Elimina a atonia intestinal, reduz as cólicas menstruais, promove o aumento da produção de leite em mães amamentando. Produz efeito sedativo, promove a eliminação da depressão, diminui a hiperatividade em crianças e o choro sem motivo, auxilia condições nervosas.

Contribui para a normalização do equilíbrio hídrico da pele e aumento da turgência das células que promove o aumento da elasticidade da pele.



2.2. Uso do Óleo de anis na cosmetologia

Este produto vegetal é usado, antes de tudo, para os cuidados da pele adulta prejudicada. O Óleo estimula as células de uma pele falsa a produzirem mais colágeno, tonificando o tegumento, aumentando a elasticidade. Além disso, é eficaz em algumas doenças da epiderme, auxiliando na eliminação das primeiras implicações da sarna, piolhos e pulgas. A cosmetologia utiliza na aplicação dos cuidados capilares. Enriqueça xampus, máscaras e condicionadores com esse produto vegetal. Adicione-o a banhos aromáticos e em misturas especiais de relaxamento e massagens revigorantes. Para o enriquecimento cosmético, é preciso observar estritamente a quantidade do Óleo: tome 3 gotas de um óleo em 10 ml de Óleo de base. Para uso em massagens, use a mesma proporção com uma loção corporal ou creme neutro. Na aromavanna (banho utilizado na aromaterapia) deve-se adicionar 7 gotas desse agente vegetal à água.

2.3. Medidas de precaução

Este óleo é um agente estimulante potente.

O uso de altas doses para massagens e banhos pode ocasionar perfuração da mucosa estomacal e vertigens, e o uso prolongado de altas doses pode levar ao envenenamento do sistema sistêmico, paralisia muscular e distúrbios circulatórios, incluindo cerebrais.

A ingestão regular pode causar perfuração da mucosa estomacal. É preciso cuidado na administração com patologias do trato digestivo e apenas com supervisão médica.

É preciso evitar seu uso durante a gravidez e limitar o uso diante do aumento da coagulação.

3.

[Zimbro](#)



Propriedades: Estimulante, diurético, antisséptico, expectorante, anti-inflamatório, desintoxicante, anti-irritante e curativo de feridas. É capaz de remover o ácido úrico e toxinas. Melhora a digestão, promove a redução de peso. Aumenta a elasticidade dos vasos e tecidos cartilagosos. Tonificante perfeito do sistema nervoso, diminuindo a irritabilidade, eliminando as reações do estresse e emoções destrutivas.

O óleo essencial de zimbro é aplicado (ver mais detalhes abaixo) na melhoria do metabolismo, aumento da resiliência do organismo e profilaxia da influência dos fatores químicos

danosos e pequenos efeitos radiativos, além de tratar artrite, osteocondrose, estiramentos, edemas, gota, bronquite, ORZ (prostração), gripe, urolitase, hemorróidas, dermatites, eczema, psoríase, feridas e úlceras de longa duração.

O óleo de zimbro é usado como cosmético eficaz em peles oleosas e normais, e também como agente na higiene íntima, normalizando a reação ácida e bactericida dos genitais.

Crems enriquecidos com óleos essenciais, tónicos, condicionadores, máscaras e são recomendados para a pele oleosa e inflamada, poros abertos, erupção cutânea, úlceras e feridas de longa data, infiltrações, veias varicosas, eczema, psoríase e outras dermatites e dermatoses.

O enxágue dos cabelos após a lavagem com a adição de um óleo essencial previne a formação da caspa. Combate carrapatos e pulgas e pode ser usado na higienização de casas e animais. Enriquecimento de cosméticos: 2-3 cápsulas em 10 g de base (creme, xampu, gel, sabonete líquido, etc.)



3.1. Prescrições adicionais:

3.1.1. Óleo essencial de zimbro para os cabelos

No tratamento da caspa, fortalecendo os fios de cabelo. É eficaz na aplicação no couro cabeludo e aromatizador dos cabelos. Em cabelos secos, aplique uma vez; nos oleosos, 2 vezes.

Aromatiza e desinfecção do ar em salas vazias e escritórios: 5 gotas por 15-17 m² da sala. Inalação do vapor: Água (temperatura de cerca de 80-85 °C) acrescida de 2-3 gotas de óleo de zimbro puro; curve-se sobre a infusão para fazer a inalação por cerca de 7-10 minutos, cobrindo a cabeça com uma toalha e fechando os olhos.

Massagem: 5-7 gotas em 30 ml de óleo de base. Compressas: 5-7 gotas em 30 gr de óleos. Impregnar a solução em uma bandagem morna e colocá-la na área afetada do corpo. Enriquecimento de cosméticos: 2-4 gotas em 15 gr de base neutra.

3.1.2. Óleo de zimbro em casa elimina estrias

O Óleo de zimbro e, por extensão, Óleo de base vegetal, com adição de Óleo de Zimbro em casa elimina estrias através de massagem e automassagem (extensão) nas áreas afetadas dos seios após a gravidez, proporcionando também uma rápida perda de peso. Uma boa solução é combinar zimbro com toranja: em 15 gr de base adicionada em 4 gotas de Óleo essencial. A massagem com Óleo de zimbro aumenta o tônus muscular, suaviza os feixes superficiais da pele, promove a reabsorção em tecidos crônicos e cicatrizes, melhora a tonalidade.

3.1.3. Óleo de zimbro para perda de peso

segundo muitas mulheres, este óleo é um excelente coadjuvante no combate ao excesso de peso corporal. Meios de usar um óleo em banheiras, massagem anticelulite, bandagens, cremes e loções corporais.

3.2. Medidas de precaução.

É preciso verificar a aceitação individual ao aroma. Não aplicar durante a gravidez e doenças dos rins (pielonefrite, glomerulonefrite). É contraindicado para crianças até 3 anos de idade. Aplique com cautela diante de hiperplasia idiopática. Não é aconselhável o uso por mais de três vezes por semana em sequência. Não exceder a dosagem.

4.

[Nórolis](#)



Ação : Calmante, antisséptico, antiespasmódico. Melhora a circulação, normaliza o ritmo cardíaco, limpa as placas escleróticas dos vasos sanguíneos, abranda a síndrome da menopausa e pré-menstrual. Possui um forte efeito regenerador e rejuvenescedor para a pele.

Usado para arritmia, angina, cardioneurose, doença coronariana, arteriosclerose, hemorragia, fadiga, irritabilidade, estados de depressão e irritabilidade, insônia, previne cabelos quebradiços e estrias, trata também a pele seca, irritada, sensível e flácida.

4.1. Use o Óleo para a face, corpo

O óleo de nêroli é universal. Funciona bem com qualquer tipo de pele. Contudo, possui também propriedades tônicas e rejuvenescedoras poderosas, particularmente eficazes na pele de adultos com sinais de envelhecimento ou fadiga. Seu uso assegura a retomada do frescor da pele, tornando-a com mais elasticidade. Auxilia na suavização de marcas de expressão existentes e previne o surgimento de novas. Além disso, as propriedades citofílicas inerentes ao óleo promovem a renovação celular ou seja, contribui para a regeneração

A pele seca e sensível encontra um poderoso aliado no óleo de nêroli. Seu uso restaura o manto hidrolipídico da pele, protegendo-a contra o ressecamento excessivo e perda da elasticidade. Remove a irritação e manchas causadas pelo estresse, proporcionando um escudo confiável, protegendo a pele da agressão externa do ambiente.

O uso mais comum do óleo de nêroli é a mistura em diversos produtos cosméticos máscaras e cremes para a face produzidos em casa, e todo tipo de loções. Como regra, usa-se uma porção de creme para 2 gotas de óleo. Use com eficiência máscaras em vez de óleo vegetal. A dosagem é a mesma 1 colher de sopa com 2 gotas de nêroli.

Um resultado positivo é alcançado ao usar óleo de nêroli para pele oleosa problemática e com predisposição à inflamação. As propriedades antissépticas e antibacterianas do óleo auxiliam no combate à acne, reduz a inflamação e no fechamento dos poros, reduzindo significativamente assim a gordura. Ademais, elimina perfeitamente a rosácea (estrelas vasculares), restaura a saúde da pele, tornando-a resistente a doenças erupções do herpes, dermatite, neurodermatite, entre outros.

Devido a suas propriedades regeneradoras das células, o óleo de nêroli não é usado apenas para os cuidados da pele. É bom o fortalecimento, brilho, força e elasticidade capilar. Mais uma vez, as propriedades desinfetantes do óleo auxiliam a lidar com problemas como caspa e descamações do couro cabeludo.

Nos cuidados com a pele para melhorar o fluxo capilar e melhor absorção da pele, use antes da aromastase, ou enriqueça com creme de óleo essencial (ou outros produtos cosméticos nutritivos).



4.1.1. Óleo essencial de neroli puro para a face

Largamente utilizado na cosmética caseira e profissional. É possível utilizá-lo sozinho ou como um componente auxiliar incluído em misturas terapêuticas (cremes, esfoliantes, loções, bálsamos). O óleo de neroli é adequado para peles de todos os tipos. Ajuda a restaurar peles sensíveis, desidratadas, cansadas e flácidas, proporcionando os seguintes efeitos: rejuvenescimento, melhoria do estado geral, remoção de lesões de diversas origens, combate a feridas do herpes, suavização da topografia, eliminação das marcas de expressão (prevenindo sua formação), eliminando pequenas "estrelas" vasculares, cura rápida e eficaz de ferimentos (feridas, arranhões, rachaduras, lesões), eliminação de áreas pigmentadas, combate a doenças dermatológicas (dermatoses, dermatites, eczema, úlceras, etc.).

4.1.2. Banho com Óleo de nêroli

esse Óleo possui grande poder de penetração. Uma vez na corrente sanguínea, tem o impacto direto em todos os órgãos. Todavia, você deve usá-lo apenas como um instrumento. Não importa a forma e o tipo de banho deitado, quente, morno ou frio. Base para o preparo do banho de Óleo de nêroli: é recomendável usar no leite, mel, sal de cozinha (também sal marinho), creme

4.1.3. Óleo essencial de róli puro para os cabelos

Óleo essencial de róli puro para os cabelos. Esse óleo é um dos remédios mais eficientes, capaz de eliminar as consequências do impacto danoso dos fatores negativos na saúde e aparência do cabelo. Você pode usá-lo de diferentes formas, especialmente adicionando ao: xampu, massagem, banho, condicionador, combinação de máscara de diferentes óleos. O uso regular do óleo de róli nos cuidados dos cabelos permite obter os seguintes resultados: recuperação da estrutura dos fios, alimentação dos folículos capilares com nutrientes, minerais e vitaminas, melhora da circulação sanguínea nos tecidos da pele do couro cabeludo, normalização das glândulas sebáceas localizadas no couro cabeludo (prevenindo a formação do excesso de sebo). Dessa forma, você pode se ver livre do efeito de cabelo desgrenhado e sujo.

4.2. Precauções.

O óleo essencial de rófoli puro não deve ser usado simultaneamente com quimioterapia em doenças neoplásicas.

Evitar durante o quarto mês de gravidez.

Moderadamente fototóxico.

Uma vez que esse óleo é uma ferramenta eficaz de relaxamento, não é necessário usá-lo quando você precisar de concentração e estado de alerta.

Em grandes doses, ocorre um efeito de euforia similar ao experimentado com o óleo essencial de salvia.



A função do óleo essencial de petigrain: forte efeito antioxidante, antisséptico e regenerativo, promove a excreção de toxinas do corpo, melhora a circulação sanguínea, possui um poderoso efeito antiesclerótico, adaptogênico aromático, afrodisíaco. O óleo essencial de petigrain é usado para arteriosclerose, desordens emocionais, fadiga, esgotamento nervoso, prostração, pele oleosa, rugas, acne, perda de cabelo, celulite, fortalecimento do sistema imunológico.

Possui um maravilhoso efeito rejuvenescedor e energizante. Suaviza rugas, restaura a beleza, combate a palidez e cansaço da pele, busto e barriga. Previne a formação de marcas de flacidez na pele após mudanças repentinas do volume corporal (durante a gravidez e perda significativa de peso). Elimina a acne e erupções do herpes, ajuda a se livrar da acne infecciosa fúngica da pele. Fortalece o cabelo, restaura os folículos, prevenindo a perda capilar, estimulando o crescimento. Acaba com o inchaço, queimação e dor nas pernas. Possui um poderoso efeito desodorante, eliminando o forte cheiro de suor.



Para enriquecer cremes e tã́nicos

5-7 gotas para 10 ml de ã́leo de base. No banho: 7-10 gotas, prã́© misturado com emulsificante (1/4 a 1/3 de xã́cara de leite, soro, soluã́§ã́o salina ou sal de cozinha).

Precauções.

Possível fotossensibilidade, não aplique na pele menos de 60 minutos antes do banho de sol. Não use ao mesmo tempo com quimioterapia em doenças neoplásicas. Na gravidez é seguro após o quarto mês de gestação. Verifique sua tolerância ao mesmo.

6.

Patchouli



Benefícios: Melhora a elasticidade da pele, resalta os contornos, elimina flacidez do busto, estômago e quadris. É desodorante natural.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.