Algumas perguntas frequentes:

P. De quanto óleo eu preciso no frasco?

A. Você só precisa o suficiente para saturar o disco de papel. Mais do que isso é apenas desperdício de óleo.

Q. Não sinto cheiro de nada! Eu fiz errado?

A. Provavelmente, não. Se você seguiu as instruções, seus frascos devem estar bem cheirosos. O disco saturado, mantido no frasco fechado com tampa, cria um cheiro muito forte. Se você não está sentindo o cheiro agora, dê tempo ao tempo.

P. Posso colocar o nariz todo dentro do frasco?

R. Isso não é recomendado. Mantenha a ponta do nariz fora do frasco.

P. E se eu quiser reutilizar o frasco, mas com óleos diferentes?

R. Você pode fazer isso, mas precisa limpar bem os frascos com água quente e sabão. Deixe-os secar bem. A tampa terá o cheiro do óleo anterior (não é bom, mas você pode improvisar e remover a parte interna da tampa, que é feita de papel revestido de plástico branco). Em seguida, corte discos de papel aquarela e faça os novos frascos.

P. Posso usar discos de algodão dentro dos frascos?

A. Discos de algodão não são recomendados. Eles são um ótimo local para desenvolver bactérias. O papel para aquarela é absorvente, mas não contém bactérias.

Contato

E: info@abscent.org • W: abscent.org
© AbScent é uma instituição de caridade registrada na Inglaterra e no País de Gales nº 1183468•
• Sede Social: 14 London Street, Andover, Hampshire SP10 2PA

Kits de treinamento do olfato

Como fazer o seu próprio

abScent

© AbScent 2019

Fazer seu próprio kit é fácil

Apenas siga estes simples passos. Aqui está o que você precisa:

- Quatro frascos de 30 ml de vidro de cor âmbar com tampas (encontre-os na Amazon ou eBay)
- Papel aquarela (watercolor) e tesoura
- Óleos essenciais. Os quatro originais são rosa, limão, cravo e eucalipto, mas você pode escolher o óleo que quiser.
- Etiquetas adesivas

Instruções:

Corte quatro círculos de papel aquarela que caibam no fundo dos frascos. Coloque um disco em cada frasco. Adicione algumas gotas dos óleos essenciais a cada um dos frascos. Tampe os frascos. Mantenha os óleos essenciais na geladeira - eles ficarão mais frescos por mais tempo. Certifique-se de rotular os frascos e as tampas. Você deve ter cuidado para não misturar a tampa de limão com o frasco de rosa, por exemplo. As tampas retêm o odor do óleo essencial do frasco. Mantenha seus frascos de treinamento do olfato em algum lugar conveniente, para que você lembre-se de usá-los duas vezes por dia. Um bom lugar é ao lado da sua cama. Dessa forma, você se lembrará de usá-los logo ao acordar e antes de dormir. Seria ótimo se você pudesse manter alguns frascos em sua escrivaninha, no carro ou em qualquer outro lugar onde possa usá-los durante o dia.

O que fazer e o que não fazer:

Mantenha seus frascos de óleo essencial na geladeira. Isso os mantêm frescos.

Não cheire direto dos frascos dos óleos essenciais, que são caros e têm uma vida útil limitada - a luz do sol é seu inimigo. O pequeno orifício no frasco de óleo essencial não oferece uma experiência de olfato muito intensa. É por isso que os frascos do kit são sempre preferíveis para iniciantes. Além disso, você corre o risco de tocar o óleo essencial direto no nariz e isso pode ser irritante para a pele.

Faça o treinamento do olfato em um momento tranquilo do dia, sem distrações. Tente se concentrar na sua experiência e não julgue o que está acontecendo. Se o cheiro parecer distorcido, saiba que está tudo bem. Qualquer experiência é positiva.

Faça experiências com que tipo de inalação funciona para você. Comece com inalações suaves e curtas. Veja o que funciona melhor para você.

Troque seus óleos a cada 4-5 meses. Eles devem se manter frescos durante esse período, se você os mantiver bem fechados e fora do sol.

© AbScent 2019