

## TREINAMENTO DO OLFATO

### Como fazer?

- Cheirar por 10 segundos cada essência, com intervalo de 15 segundos entre elas
- Frequência: Duas vezes ao dia (mínimo)
- Duração: 2-3 meses

### Quais produtos posso escolher em casa?

- Pó de café – 02 colheres de sopa
- Essência de Baunilha (ex. Dr. Oetcker)
- Cravos – Utilizar 10 cravos e trocar a cada semana
- Menta – Colher de pasta de dente ou Balas ou Essência
- Eucalipto – Próprio ou Essência
- Vinagre de Uva – 20 ml
- Mel – 20 ml
- Suco de tangerina – 20 ml (ex.: Maguary)

### Quais essências posso comprar ou manipular?

- Essência de Eucalipto – Eucalipto
- Álcool Fenilético – Rosa – 100 ml
- Citral – Essência de Limão | Apresentação em óleos aromáticos
- Essência de Eugenol – Cravo | Apresentação em óleo essencial

### ATENÇÃO!

Este treinamento não é indicado para todos os tipos de alteração do olfato.

Se você está com alteração do olfato é necessário consultar seu médico otorrinolaringologista para avaliação. Podem ser necessários medicamentos.

Atenciosamente,

Equipe Unyoto Otorrino