

como cuidar de você e da sua  
família com óleos essenciais

kit  
*Apresentação*



# como utilizar os óleos essenciais

**Tradicionalmente, certos métodos de aplicação de óleos essenciais têm sido preferidos e utilizados de maneira exclusiva.**

No entanto, e à medida que a pesquisa em torno dos óleos essenciais continua a se desenvolver, há também uma maior compreensão dos seus métodos de aplicação, os quais podem ser usados tanto para o bem-estar emocional quanto físico. Pode-se utilizar um único óleo de cada vez ou em misturas complexas com outros óleos, em um dos seguintes métodos:



## AROMÁTICO

Inale ou use no difusor doTERRA

- abre as vias respiratórias;
- melhorar o humor;
- refrescar o ar.

## TÓPICO

Massagens no local, como planta dos pés, pulsos, têmporas, nuca, etc.

## INGESTÃO

Água saborizada;  
em sua bebida preferida;  
no preparo de alimentos.

## É CONTRAINDICADO INGERIR:

### Óleos individuais:

Arbovitae  
Cedarwood  
Cipreste  
Douglas Fir  
Eucalipto  
Spikenard  
Wintergreen

### Blends próprios:

Aromatouch  
Balance  
Breathe  
Citrus blis  
Deep blue  
Elevation  
Purify  
Serenity  
Terrashield  
Todos roll ons  
Whisper

### Emotional Kit:

Cheer  
Console  
Forgive  
Motivate  
Passion  
Peace

# como fazer as diluições

<b>0,25%</b>	Recém nascido e bebês entre 1 a 3 meses.
<b>0,5%</b>	Bebês entre 3 e 6 meses.
<b>1%</b>	Recém nascido e bebês entre 1 a 3 meses. Bebês entre 6 e 12 meses; Crianças entre 1 e 3 anos; Crianças com menos de 6 anos; Grávidas; Pessoas com mais de 70 anos, Pessoas com pele sensível (faça um teste numa zona pequena), pessoas com o sistema imunitário comprometido
<b>2 a 3%</b>	Adultos - Utilização prolongada/ diária e prevenção; Para massagens.
<b>3 a 10%</b>	Adultos e adolescentes - curta duração (2 semanas e 3 meses); Situações agudas (dores de cabeça, enxaquecas, sinusite, congestão respiratório, infecções; Problemas musculares, em ligamentos e tendões.
<b>PURO</b>	Áreas pequenas; utilização muito localizada; Primeiros-socorros; Arranhões e queimaduras; Picadas de insetos; Infecções cutâneas ligeiras; Utilizar somente óleos "frios"



# como saber as dosagens

O uso dos óleos essenciais exige dosagens apropriadas e métodos de aplicação como sugerido anteriormente. É importante manter-se na faixa segura de utilização, já que são muito concentrados e não necessitamos de doses maiores!

APLICAÇÃO	ADULTO		CRIANÇA	
	Quant. ideal	Max. em 24h	Quant. ideal	Max. em 24h
Aromática	-	-	-	-
Ingestão	1 - 3 gotas	4 - 10 gotas	-	-
Tópica	3 - 6 gotas	12 - 36 gotas	1 - 2 gotas	3 - 12 gotas

## ÓLEOS A SEREM EVITADOS NA GESTAÇÃO

- Alecrim
- Baunilha
- Canela
- Manjeriçã
- Orégano
- Sálvia
- Wintergreen



# HORTELÃ PIMENTA

*Mentha Piperita* - Estados Unidos

## **SOBRE**

A planta hortelã pimenta é um híbrido de menta aquática e hortelã e foi descrito pela primeira vez por Carl Linneaus em 1753. A alta concentração de mentol encontrada no óleo de hortelã pimenta distingue-o como um produto de melhor qualidade no mercado. Frequentemente usado no creme dental e goma de mascar para higiene oral, a hortelã pimenta também ajuda a aliviar mal estar no estômago e promove a função respiratória saudável. Hortelã pimenta continua a ser um dos favoritos entre os óleos essenciais.

## **PRINCIPAIS PROPRIEDADES**

Anti-inflamatório; problemas respiratórios; artrite; desconforto articular e muscular; hipotermia; problemas de estômago; síndrome do intestino irritável; dores de cabeça; má circulação; problemas no sangue; azia; gripe; memória; febre; problemas no fígado; gota; tendinite; fadiga; gastrite; doença do refluxo gastroesofágico; insolação; rinite; estado de alerta; artrite; doença de crohn; ondas de calor; indigestão; sinusite; cólicas menstruais; coqueluche.

## *dicas de uso*

### **DORES DE CABEÇA E ENXAQUECA**

- Topicamente nas têmporas;
- Topicamente atrás das orelhas;
- Topicamente na nuca.

### **ASMA, SINUSITE, TOSSE E PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS**

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente no peito e nas costas.
- Topicamente na sola dos pés.

### **MAU HÁLITO E ENXÁGUE BUCAL**

- Gargarejar uma gota com água ou preparar spray bucal.

### **DIMINUIR A OFERTA DE LEITE**

- Topicamente diluído nos seios.
- Internamente com água ou em cápsula.

### **FEBRES E SENSAÇÃO DE CALOR**

- Topicamente na nuca.
- Topicamente na coluna.
- Topicamente na sola dos pés.

### **QUEIMADURAS E QUEIMADURAS DE SOL**

- Topicamente puro ou diluído na pele queimada.

### **PERDA DE OLFATO**

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o nariz.

### **DESPERTAR E DAR ENERGIA**

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente na nuca.

### **GASTRITE OU DESCONFORTO DIGESTIVO**

- Topicamente sobre o abdome.
- Internamente com água ou em cápsula.

### **EFEITO EMOCIONAL - CANSADO PRA REVIGORADO**

- Usar aromaticamente ou topicamente.





# LAVANDA

Lavandula Angustifolia  
BÉLGICA

## SOBRE

A lavanda tem sido utilizada e valorizada durante séculos por seu aroma inconfundível e uma infinidade de benefícios. Nos tempos antigos, os egípcios e os romanos usavam lavanda para o banho, relaxamento, culinária e como perfume, é amplamente utilizado pelas suas qualidades calmantes e relaxantes que continuam a ser as qualidades mais notáveis da lavanda. É frequentemente utilizado para reduzir o aparecimento de imperfeições da pele. Adicione a água do banho para manter afastado o estresse ou aplique na parte de trás do pescoço. Adicione algumas gotas de lavanda nos travesseiros, roupa de cama, ou planta dos pés para promover uma noite de sono repousante. Devido às propriedades versáteis, tenha sempre o óleo à mão em todos os momentos.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Infecioso, Anti-Inflamatório, Anti-Histamínico, Queimadura, Corte, Acalma Os Nervos, Relaxante, Ajuda A Dormir; Ansiedade; Hipertensão; TPM; Dermatite De Fralda; Anti-Caspa; Câimbra; Tensão; Picada De Inseto; Esclerodermia; Queimaduras De Sol/ Sedativo; Síndrome Das Pernas Inquietas; Insônia; Ferimentos; Regeneração De Tecidos; Dores; Alergias; Estrias; Asma; Suporte Respiratório; Rinite Alérgica; Urticária; Mastite; Neutropenia; Dores De Cabeça.

## dicas de uso

### PROBLEMAS PARA DORMIR

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente na sola dos pés.

### ESTRESSE, ANSIEDADE E BRUXISMO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o coração.
- Topicamente na nuca.

### QUEIMADURAS OU CICATRIZES

- Topicamente no local para acalmar, tratar e reduzir a cicatriz.

### ALERGIA E FEBRE DO FENO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Internamente com os óleos de limão e hortelã pimenta.

### CÓLICA E BEBÊ IRRITADO

- Topicamente diluído no abdome.
- Topicamente ao longo da coluna.
- Topicamente na sola dos pés.

### CORTES, FERIDAS E BOLHAS

- Topicamente para limpar, tratar e evitar formar cicatrizes.

### MORDIDAS DE INSETO E URTICÁRIA

- Topicamente para acalmar como um antialérgico natural.

### HEMORRAGIA NASAL OU OLHOS VERMELHOS

- Topicamente sobre o nariz.
- Topicamente ao redor dos olhos.

### PRESSÃO ALTA

- Topicamente ao redor do coração.
- Topicamente nos pulsos, nuca e pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### EFEITO EMOCIONAL: DESPERCEBIDO PARA EXPRESSIVO

- Topicamente sobre o nariz.
- Topicamente ao redor dos olhos.





# LIMÃO SICILIANO

*Citrus Limon* - Itália

## **SOBRE**

O óleo essencial limão siciliano é o mais vendido e tem vários benefícios e usos. Limão é um poderoso agente de limpeza que purifica o ar, superfícies, e pode ser usado como um produto de limpeza não-tóxico em toda a casa. Quando adicionado à água, limão fornece um impulso refrescante e saudável durante todo o dia. Limão é frequentemente adicionados aos alimentos para realçar o sabor de sobremesas e pratos principais. Usado internamente, limão favorece uma limpeza no organismo e benefícios digestivos além de uma função respiratória saudável. Quando difuso, o limão é muito energizante e ajuda a melhorar o humor.

## **PRINCIPAIS PROPRIEDADES**

Fungicida, Antisséptico, Equilibra o PH, Muco, Problemas Respiratórios, Tosse, Azia, Úlceras, Alergias, Antioxidante, Ácidos e, Pedra nos Rins, Pedra na Vesícula, Infecções por Estreptococos, Suporte Imunológico, Purificador de Água, Melhora o Humor, Vaginite, Doença do Refluxo Gastroesofágico, Osteopenia, Coqueluche, Rinite, Laringite, Desidratação, Linfoma, Falência Renal, Gota, Amigdalite, Asma, Anemia, Dor de Garganta, Angina, Crupe, Sinusite, Enfisema, Endometriose, Suporte as Trompas, Cistos, Febre, Indigestão, Linfedema.

## *dicas de uso*

### **PROBLEMAS NOS RINS, CÁLCULO RENAL E BILIAR**

- Topicamente diluído nas áreas de desconforto.
- Adicionar compressa quente para intensificar o resultado.
- Internamente algumas gotas para quebrar as pedras.

### **PROBLEMAS DE PH E SISTEMA LINFÁTICO**

- Topicamente nas orelhas.
- Topicamente nos tornozelos e na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### **EDEMAS E RETENÇÃO DE LÍQUIDO**

- Topicamente massageando as pernas.
- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### **AZIA E REFLUXO**

- Internamente com água ou em cápsula com óleo de gengibre.

### **CONGESTÃO E MUCO**

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o peito.
- Internamente com água ou em cápsula.

### **CORIZA E ALERGIAS**

- Aromaticamente com as duas mãos ou difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o nariz para controlar a coriza.
- Internamente com a lavanda e o hortelã pimenta para alergias

### **GOTA, REUMATISMO E ARTRITE**

- Internamente com água ou em cápsula.

### **LIMPEZA DE AMBIENTES EM GERAL**

- Adicione algumas gotas em um frasco borrifador com água.

### **EFEITO EMOCIONAL - DESATENTO PARA ENERGIZADO**

- Usar aromaticamente ou topicamente.



# programa de fidelidade dōTERRA®



125 pontos ou +: produto grátis até dia 15.

100 pontos ou +: recebe bônus e pontos para troca.

50-99: avança na porcentagem de pontos para troca.

1-49 pontos: mantém a posição.

0: volta ao início.

- Faça um pedido de fidelidade com 50 ou mais PV mensalmente e acumule pontos para produtos grátis.
- Mude ou cancele a qualquer hora.
- A porcentagem para produtos GRÁTIS aumenta em 5% a cada 3 meses podendo atingir até 30%.