

dōTERRA®

Qual a quantidade que eu uso?

Com os óleos essenciais, é importante saber que o uso em pequena quantidade e com mais frequência é mais eficiente.

Adultos: Muitos adultos usam de 2 a 4 gotas por vez.

Crianças: As pessoas geralmente usam de 1 a 2 gotas por vez nas crianças. Para crianças pequenas ou pessoas com a pele sensível, diluir o óleo com aproximadamente 1 colher de chá de óleo de coco fracionado.

Com qual frequência eu uso os óleos essenciais?

Em problemas menores – Ocasionalmente, o uso do óleo essencial uma vez apenas é o suficiente. Se o efeito desaparecer após um período de tempo, simplesmente use o óleo novamente. Não é raro as pessoas utilizarem 2 gotas a cada 2-3 horas até não precisar mais.

Em problemas severos ou crônicos – Os melhores resultados são alcançados pelo o uso de vários óleos essenciais sugeridos de cada vez, de 2 a 4 vezes por dia.



dōTERRA®

ABSCESSE

Experimente: **Clove, On Guard, Helichrysum**

Como usar: Aplicar uma gota **TOPICAMENTE** na área afetada várias vezes ao dia.

ACNE

Experimente: **Melaleuca, Lemongrass, Lavender**

Como usar: Aplicar algumas gotas **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas pelo menos uma vez ao dia. Faça uma ajuste do número de gotas utilizadas dependendo de como o problema está distribuído.

AFTA

Experimente: **Melaleuca, On Guard, Oregano**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota direto na afta ou fazer gargarejo várias vezes ao dia até melhorar.

ALERGIA A INSETOS

Experimente: **Lavender, Eucalyptus, Melaleuca**

Como usar: Aplicar 1 ou 2 gotas **TOPICAMENTE** na área afetada a cada hora ou quando necessário.

ALERGIAS

Experimente: **Life Long Vitality, Peppermint, Breathe**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** na nuca ou debaixo do nariz ou na ponte do nariz quando necessário. Com o Peppermint você pode colocar uma gota na língua e pressionar a língua no céu da boca para ajudar a descongestionar.

AMIGDALITE

Experimente: **On Guard, Melaleuca, Oregano**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas em água ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula, ou aplicar **TOPICAMENTE** na garganta, peito e nuca várias vezes ao dia.

AMNÉSIA

Experimente: **Frankincense, Peppermint, Rosemary**

Como usar: Aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou **DIFUNDIR** no ar e inalar de 2 a 3 vezes ao dia.

ANEMIA

Experimente: **Helichrysum, lemongrass, Lemon**

Como usar: Aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na planta do pé ou no interior dos pulsos duas vezes ao dia.

ANGINA

Experimente: **Ginger, Wild Orange**

Como usar: Massagear 2 gotas **TOPICAMENTE** sobre a área do coração várias vezes ao dia.

ARTERIOSCLEROSE

Experimente: **Lemon, Lavender, Rosemary**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na área afetada diariamente.

ASMA

Experimente: **Breathe, Eucalyptus, Peppermint**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou aplicar 2 gotas no peito, planta do pé ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula algumas vezes por dia.

ASSADURA

Experimente: **Lavender, Helichrysum, Roman Chamomile**

Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas várias vezes ao dia até melhorar.

AUTISMO

Experimente: **Grapefruit, Frankincense, Vetiver**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia.

AZIA

Experimente: **DigestZen, Peppermint, Ginger**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no peito.

BAIXO NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE

Experimente: **Cinnamon, On Guard, Clove**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar na sola dos pés diariamente, ou quando necessário.

BOLHAS NOS PÉS

Experimente: **Lavender, Roman Chamomile, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas na área afetada várias vezes ao dia até curar.

BRONQUITE

Experimente: **Breathe, Eucalyptus, Thyme**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** no peito e pescoço ou gargarejar de hora em hora ou **DIFUNDIR** no ar e inalar.

BRUXISMO

Experimente: **Lavender, Serenity**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar antes de dormir.

CABELO OLEOSO

Experimente: **Basil, Cypress, Thyme**

Como usar: Adicionar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas no shampoo quando lavar o cabelo diariamente.

CÃIBRA

Experimente: **Deep Blue, Lemongrass, Peppermint**

Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados várias vezes ao dia ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

CÃIBRA NA PERNA

Experimente: **Deep Blue, Clary Sage, Cypress**

Como usar: Massagear diversas gotas nas pernas uma vez por dia ou quando necessário.

CALO

Experimente: **Clove, Grapefruit, Oregano**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas no calo várias vezes ao dia.

CALO ÓSSEO

Experimente: **Oregano, Clear Skin, Roman Chamomile**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada 2 vezes ao dia conforme necessário.

CANDIDÍASE

Experimente: **Melaleuca, Life Long Vitality, GX Assist**

Como usar: Tomar Life Long Vitality e GX Assist como indicado ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas no peito e na sola dos pés, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsulas várias vezes ao dia.

CANDIDÍASE ORAL (sapinho)

Experimente: **Melaleuca, Cinnamon, Clove**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** embaixo da garganta e na sola dos pés, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

CÁRIE DENTÁRIA

Experimente: **Clove, On Guard, Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na sola dos pés ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

CASPA

Experimente: **Wintergreen, Lavender, Cypress**

Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado para massagear o couro cabeludo. Enxaguar após 60-90 minutos.

CATAPORA

Experimente: **Lavender, Melaleuca, Roman Chamomile**

Como usar: Diluir em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas 2 vezes ao dia.

CATARATA

Experimente: **Clove, Lavender**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** nas têmporas 2 vezes ao dia.

dōTERRA®

CAXUMBA

Experimente: **Melaleuca, Lavender, Lemon**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas atrás das orelhas várias vezes ao dia ou usar com uma compressa quente nas regiões da garganta e mandibular, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia.

CELULITE

Experimente: **Slim & Sassy, Grapefruit, Lemon**

Como usar: Massagear com vigor algumas gotas nas áreas de celulite diariamente, principalmente antes de se exercitar ou misturar na água e tomar **INTERNAMENTE** várias vezes ao dia.

CHOQUE

Experimente: **Helichrysum, Peppermint, Melaleuca**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas têmporas, embaixo do nariz e na nuca.

CIÁTICO

Experimente: **Helichrysum, Peppermint, Thyme**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

CICATRIZES

Experimente: **Helichrysum, Lavender, Frankincense**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas no ferimento diariamente até melhorar.

CISTO NO OVÁRIO

Experimente: **Basil, Frankincense, Melaleuca**

Como usar: Aplicar algumas gotas em um absorvente interno e inserir durante a noite, por vários dias, ou aplicar **TOPICAMENTE** com uma compressa quente sobre o estômago.

COCEIRA

Experimente: **Lavender, Peppermint, Roman Chamomile**

Como usar: Aplicar 1 ou 2 gotas **TOPICAMENTE** na área afetada quando necessário.

CÓLICA

Experimente: **Marjoram, Ylang Ylang, Bergamot**

Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** no estômago e costas antes do bebê dormir.

CÓLICAS ABDOMINAIS

Experimente: **DigestZen, Clary Sage, Basil**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplique **TOPICAMENTE** no abdômen até reduzir a cólica.

COLITE

Experimente: **DigestZen, Peppermint, Helichrysum**

Como usar: Massagear algumas gotas na parte inferior do abdômen ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 2 a 3 vezes ao dia.

CONCUSSÃO

Experimente: **Frankincense, Cypress**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula de 2 a 3 vezes ao dia.

CONGESTÃO NASAL

Experimente: **Breathe, Peppermint, Eucalyptus**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou colocar 1 gota de Peppermint na língua e pressionar no céu da boca enquanto inala pelo nariz.

CONGESTÃO NASAL

Experimente: **Breathe, Eucalyptus, Peppermint**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou fazer gargarejo com 2 gotas na água morna ou massagear na testa, nariz, bochechas, garganta e na parte superior das costas conforme necessário.

dōTERRA®

CONJUTIVITE

Experimente: **Melaleuca, Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota ao redor dos olhos (NÃO APLICAR DENTRO DOS OLHOS) ou aplicar na sola dos pés várias vezes ao dia.

CONTUSÃO

Experimente: **Deep Blue, Helichrysum, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área machucada.

CONVULSÃO

Experimente: **Frankincense, Lavender, Clary Sage**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** várias gotas na nuca, abdômen e na sola dos pés.

CORREIA DO CHICOTE (Whiplash)

Experimente: **Deep Blue, Lemongrass, Marjoram**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas no pescoço, ombros e costas várias vezes ao dia ou quando necessário.

CORTES

Experimente: **Lavender, Melaleuca, Helichrysum**

Como usar: Diluir 2 gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas 2 vezes ao dia.

COTOVELO DE TENISTA

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Peppermint**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada quando necessário.

DANOS POR RADIAÇÃO

Experimente: **Peppermint, Sandalwood, Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada algumas vezes ao dia ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

DDA (Déficit de Atenção) OU TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade)

Experimente: **Vertiver, Serenity, Lavender**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou inalar, ou aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na sola dos pés de manhã e quando necessário.

DEGENERACÃO MACULAR

Experimente: **Clove**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

DEPRESSÃO

Experimente: **Frankincense, Elevation, Citrus Bliss**

Como usar: Adicionar algumas gotas no banho quente (banheira) ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Experimente: **Clary Sage, Elevation, Lavender**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar diariamente ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas têmporas e na nuca de 2 ou 3 vezes ao dia.

DERRAME

Experimente: **Helichrysum, Cypress, Peppermint**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas têmporas, testa, atrás da orelha e nuca ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 3 a 4 vezes ao dia.

DESEQUILÍBRIO HORMONAL

Experimente: **Geranium, Clary Sage, Ylang Ylang**

Como usar: Aplicar poucas gotas **TOPICAMENTE** na testa, pés, abdômen inferior e lombar, ou quando necessário.

DESEQUILÍBRIO HORMONAL MASCULINO

Experimente: **Rosemary, Sage, Ylang Ylang**

Como usar: Tomar 2 gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

DESMAIOS

Experimente: **Peppermint, Sandalwood, Rosemary**

Como usar: Inalar diretamente do frasco conforme necessário.

The background of the entire page is a collage of various botanical elements. At the top center, there is a wooden mortar and pestle containing purple flowers. Surrounding this and filling the rest of the page are various plants, including yellow daisy-like flowers, pink flowers, lavender, and green herbs. The dōTERRA logo is prominently displayed in the upper center, with the 'dō' in a smaller, grey font and 'TERRA' in a larger, bold, grey font, with a registered trademark symbol (®) to the right.

dōTERRA®

DIABETES

Experimente: Coriander, Cinnamon, Grapefruit, Balance

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** 2 gotas de Coriander em cápsula de manhã e a noite e aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas de Balance na sola dos pés a noite.

DIARRÉIA

Experimente: **DigestZen, Peppermint, Ginger**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no estômago de hora em hora ou quando necessário.

DIFTERIA

Experimente: **On Guard, Marjoram, Thyme**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas no peito e pescoço várias vezes ao dia.

DISENTERIA

Experimente: **Myrrh, Eucalyptus, Lemon**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no abdômen e sola dos pés 3 vezes ao dia.

DOENÇA DE LYME

Experimente: **Melissa, On Guard, Thyme**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia.

DOENÇA MISTA DO TECIDO CONJUNTIVO (Síndrome de Sharp)

Experimente: **Rosemary, Clove, Lemongrass**

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada diversas vezes ao dia.

DOENÇA PERIODONTAL

Experimente: **Melaleuca, On Guard, Myrrh**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na gengiva ou na sola dos pés diariamente.

DOR

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Peppermint**

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada quando necessário.

DOR CRÔNICA

Experimente: **Deep Blue, Life Long Vitality, Frankincense**

Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado ou massagear algumas gotas nas áreas afetadas conforme necessário, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

DOR DE ARTRITE

Experimente: **Deep Blue, Frankincense, Peppermint**

Como usar: Adicionar 1 ou 2 gotas **TOPICAMENTE** na área quando necessário.

DOR DE CABEÇA

Experimente: **Past Tense, Peppermint, Deep Blue**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou inalar algumas gotas ou aplicar **TOPICAMENTE** na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas. Repita quando necessário.

DOR DE DENTE

Experimente: **Clove, Melaleuca, Purify**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na gengiva ou fazer gargarejo com 1 gota misturada na água, tomar **INTERNAMENTE** quando necessário.

DOR DE ESTÔMAGO

Experimente: **DigestZen, Peppermint, Ginger**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área do estômago quando necessário.

The background of the entire page is a soft-focus collage of various botanical elements. At the top center, a wooden mortar and pestle is visible, containing some dried purple flowers. Surrounding this and filling the rest of the frame are various green herbs and flowers, including yellow daisy-like flowers, pink blossoms, and sprigs of lavender. The dōTERRA logo is prominently displayed in the upper center, with the 'dō' in a smaller, grey font and 'TERRA' in a larger, bold, grey font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right.

dōTERRA®

DOR DE OUVIDO

Experimente: **Basil, Melaleuca, Helichrysum**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas ao redor da abertura do ouvido ou aplicar em um algodão e colocar sobre a orelha durante a noite. **NÃO APLICAR DENTRO DO OUVIDO!**

DOR LOMBAR

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Sandalwood**

Como usar: Massagear algumas gotas na região lombar 2 vezes por dia ou quando necessário.

DOR MENSTRUAL

Experimente: **Clary Sage, Rosemary, Peppermint**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na região abaixo do abdômen e sola dos pés, quando necessário.

DOR MUSCULAR

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Peppermint**

Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados quando necessário.

DOR NA DENTIÇÃO

Experimente: **Clove, Wintergreen, Roman Chamomile**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota no dente ou na gengiva afetada, ou fazer gargarejo várias vezes ao dia.

DOR NAS ARTICULAÇÕES

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Wintergreen**

Como usar: Massagear 1 ou 2 gotas na área afetada quando necessário.

DOR NAS COSTAS

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Deep Blue Rub**

Como usar: Massagear as costas com algumas gotas conforme necessário.

DOR NO PESCOÇO

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Wintergreen**

Como usar: Massagear algumas gotas no pescoço várias vezes ao dia.

DOR NO SEIO DA FACE

Experimente: **Rosemary, Melaleuca, Eucalyptus**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia.

DOR ÓSSEA

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Helichrysum**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada quando necessário.

DORES

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Aroma Touch**

Como usar: Aplicar algumas gotas **TOPICAMENTE** na área afetada ou quanto for necessário.

EDEMA

Experimente: **Grapefruit, Lemongrass, Cypress**

Como usar: Massagear algumas gotas nas áreas afetadas e na sola dos pés ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula 2 vezes ao dia ou quando necessário.

ENJOO (de viagem)

Experimente: **Lavender, Peppermint, Ginger**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas atrás das orelhas e sobre o umbigo ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

ENJOO MATINAL (na gravidez)

Experimente: **Ginger, Lavender, Peppermint**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas atrás das orelhas e sobre o umbigo ou **DIFUNDIR** no ar e inalar.

ENTORSE

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Basil**

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia ou quando necessário.

dōTERRA®

ENXAQUECA

Experimente: **Past Tense, Peppermint, Deep Blue**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas ou inalar diretamente do frasco quando necessário.

EPILEPSIA

Experimente: **Frankincense, Clary Sage, Lavender**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou massagear no couro cabeludo diariamente.

ESCLERODERMIA

Experimente: **Frankincense, Roman Chamomile, Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Experimente: **Frankincense, Clove, Citrus Bliss**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas e atrás das orelhas, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula de 3 a 5 vezes ao dia.

ESCORBUTO

Experimente: **Life Long Vitality, Ginger**

Como usar: Tomar o Life Long Vitality como indicado. Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas do óleo na região dos rins e fígado e na sola dos pés de 2 a 3 vezes ao dia.

ESPASMO MUSCULAR

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Basil**

Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados quando necessário.

ESTADO DE ALERTA

Experimente: **Peppermint, Lemon, Ylang Ylang**

Como usar: Inalar diretamente ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

ESTRESSE

Experimente: **Grapefruit, Elevation, Bergamot**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou massagear algumas gotas nos ombros, costas e pés quando necessário.

ESTRIAS

Experimente: **Helichrysum, Cypress, Myrrh**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

EXAUSTÃO

Experimente: **Lavender, Ylang Ylang, Peppermint**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** nas costas e pés quando necessário.

FADIGA

Experimente: **Peppermint, Life Long Vitality, Rosemary**

Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado. **DIFUNDIR** no ar ou inalar diretamente do frasco ou aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas têmporas e atrás das orelhas quando necessário.

FADIGA CRÔNICA

Experimente: **Life Long Vitality, Terrazyme, On Guard**

Como usar: Tomar Life Long Vitality como indicado, tomar algumas gotas em cápsulas ou aplicar **TOPICAMENTE** nos músculos e articulações 3 vezes ao dia.

FADIGA MENTAL

Experimente: **Serenity, Lemongrass, Peppermint**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou inalar diretamente do frasco, ou aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas têmporas e nuca, ou tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula.

FADIGA NERVOSA

Experimente: **Helichrysum, Thyme, Peppermint**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas têmporas, atrás das orelhas e na nuca quando necessário.

dōTERRA®

FARINGITE ESTREPTOCÓCICA

Experimente: **On Guard, Oregano, Thyme**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes ao dia. O Oregano é muito forte, diluir conforme necessário.

FEBRE

Experimente: **Peppermint, Lavender, Eucalyptus**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa, têmporas e nuca ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou **DIFUNDIR** no ar e inalar de hora em hora quando necessário.

FEBRE REUMÁTICA

Experimente: **Peppermint, Thyme, Ginger**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na planta dos pés.

FERIDAS

Experimente: **Lavender, Melaleuca, Purify**

Como usar: Diluir e aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

FERIDAS DIABÉTICAS

Experimente: **Lavender, Balance**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas costas, pés e sobre o pâncreas ou **DIFUNDIR** no ar e inalar diariamente.

FIBROMIALGIA

Experimente: **Life Long Vitality, GX Assist, PB Assist, Deep Blue**

Como usar: Tomar Life Long Vitality, GX Assist, PB Assist como indicado ou massagear com algumas gotas de Deep Blue nas áreas doloridas quando necessário.

FLATULÊNCIA

Experimente: **Peppermint, Lavender, Ginger**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no abdômen conforme necessário.

FURÚNCULO

Experimente: **Melaleuca, Purify, Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

GANGRENA

Experimente: **Oregano, Lavender, Thyme**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

GARGANTA INFLAMADA

Experimente: **On Guard, Lemon, Melaleuca**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas em água e engolir ou **DIFUNDIR** no ar e inalar, ou aplicar **TOPICAMENTE** na garganta, peito e nuca várias vezes ao dia, ou quando necessário.

GASTRITE

Experimente: **Peppermint, DigestZen, Lemongrass**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na área do estômago quando necessário.

GENGIVITE

Experimente: **Clove, Melaleuca, Peppermint**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturados na água várias vezes ao dia.

GIÁRDIA

Experimente: **Lavender**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na área do estômago várias vezes ao dia.

GOTA

Experimente: **Lemon, Frankincense, Lavender**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou massagear as áreas afetadas várias vezes ao dia.

dōTERRA®

GRIPE

Experimente: **Breathe, On Guard, Melissa**

Como usar: Tomar **INTERNAmente** algumas gotas em cápsula ou **DIFUNDIR** no ar e inalar, ou aplicar **TOPICAMENTE** no peito várias vezes ao dia.

HALITOSE (mau hálito)

Experimente: **Peppermint, On Guard, Cinnamon**

Como usar: Fazer gargarejo com 2 gotas do óleo em água morna 2 vezes ao dia ou quando necessário.

HEMATOMA

Experimente: **Helichrysm, Cypress, Lemon**

Como usar: Aplicar algumas gotas **TOPICAMENTE** na área afetada de 2 a 3 vezes ao dia, ou quando necessário.

HEMORRAGIA

Experimente: **Helichrysum, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na área afetada conforme necessário.

HEMORRÓIDAS

Experimente: **Cypress, Helichrysm, Geranium**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar diretamente na área afetada todos os dias (**USO TÓPICO**), quando necessário.

HEPATITE

Experimente: **Geranium, Frankincense, Zendocrine Blend**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAmente** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** sobre a área dos rins com uma compressa quente. Pode também aplicar nos lados direito e esquerdo da garganta diariamente ou ainda tomar **INTERNAmente** o Zendocrine Blend seguindo as instruções da embalagem.

HERA VENENOSA

Experimente: **Lavander, Rose e Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada algumas vezes ao dia ou quando necessário.

HERPES LABIAL

Experimente: **On Guard, Melaleuca, Melissa**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na ferida assim que ela surgir e repetir essa aplicação várias vezes ao dia.

HERPES SIMPLEX

Experimente: **Melaleuca, Clove, Melissa**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na área afetada 2 vezes ao dia.

HERPES ZOSTER

Experimente: **Melaleuca, Melissa, Sandalwood**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada, na nuca e ao longo da espinha diariamente ou quando necessário.

HIPERATIVIDADE

Experimente: **Lavender, Vetiver, Serenity**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar diretamente quando necessário.

HIPOGLICEMIA

Experimente: **Cinnamon, On Guard, Eucalyptus**

Como usar: Tomar alguma gotas **INTERNAmente** em cápsula ou inalar diretamente, ou aplicar **TOPICAMENTE** na sola dos pés diariamente.

ICTERÍCIA

Experimente: **Geranium, Frankincense, Zendocrine Blend**

Como usar: Tomar alguma gotas **INTERNAmente** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** com uma compressa quente sobre a área do fígado diversas vezes por dia, ou ainda tomar Zendocrine Blend como indicado.

IMPETIGO

Experimente: **Geranium, Lavender, Clear Skin**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas com uma compressa quente de 2 a 3 vezes por dia até que desaparecer os sintomas.

dōTERRA®

IMPOTÊNCIA

Experimente: **Clary Sage, Ylang Ylang, Sandalwood**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** poucas gotas nas têmporas, pulsos e nuca quando necessário.

INCHAÇO (na barriga)

Experimente: **DigestZen, Peppermint, Clary Sage**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área do estômago, sola dos pés ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

INDIGESTÃO

Experimente: **Ginger, Peppermint, DigestZen**

Como usar: Tomar alguma gotas **INTERNAMENTE** em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** sobre a área do estômago quando necessário.

INFARTO

Experimente: **Peppermint, Lavender**

Como usar: Aplicar algumas gotas **TOPICAMENTE** na testa, nuca, peito e costas. Repita quando necessário.

INFECÇÃO

Experimente: **On Guard, Cinnamon, Oregano**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na área infectada ou **DIFUNDIR** no ar de 2 a 3 vezes por dia.

INFECÇÃO DENTÁRIA

Experimente: **Clove, Wintergreen, Birch**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na gengiva e ao redor dos dentes 2 vezes ao dia.

INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO

Experimente: **On Guard, Lemongrass, Thyme**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** com compressa quente sobre a bexiga diariamente.

INFECÇÃO FÚNGICA DE PELE

Experimente: **Melaleuca, Oregano, Lemongrass**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

INFECÇÃO FÚNGICA VAGINAL

Experimente: **Rosemary, Cinnamon, Oregano**

Como usar: Diluir bem algumas gotas do óleo, colocar em um absorvente interno e inserir todas as noites por volta de uma semana ou quando precisar, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

INFECÇÃO NO OUVIDO

Experimente: **Melaleuca, Lavender, Purify**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas em algodão e colocar sobre o ouvido a noite. Repetir conforme necessário. NÃO APLICAR DENTRO DO OUVIDO!

INFECÇÃO POR ESTAFILOCOCOS

Experimente: **Oregano, Melaleuca, Thyme**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na sola dos pés várias vezes ao dia.

INFECÇÃO RENAL

Experimente: **Rosemary, Zendocrine Blend**

Como usar: Aplicar 2-3 gotas **TOPICAMENTE** na região dos rins e na sola dos pés algumas vezes por dia, ou tomar Zendocrine Blend como indicado.

INFLAMAÇÃO

Experimente: **Frankincense, Deep Blue, Wintergreen**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula ou 2 vezes por dia.

INQUIETAÇÃO

Experimente: **Serenity, Lavender, Ylang Ylang**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na sola dos pés e na nuca quando necessário.

dōTERRA®

INSÔNIA

Experimente: **Serenity, Lavender, Roman Chamomile**

Como usar: Adicionar algumas gotas em um banho de banheira, massagear nos pés e atrás das orelhas ou **DIFUNDIR** no ar antes de se recolher.

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Experimente: **Lemongrass**

Como usar: Tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente.

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Experimente: **DigestZen, Rosemary, On Guard**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** gotas em cápsula várias vezes ao dia e aplicar **TOPICAMENTE** na área do estômago.

JET LAG

Experimente: **Peppermint, Bergamot, Rosemary**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** os óleos calmantes, como Bergamot and Rosemary, na sola dos pés à noite, e os óleos revigorantes, como Peppermint, pela manhã.

JOANETE

Experimente: **Cypress, Deep Blue, Basil**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada.

LARINGITE

Experimente: **Sandalwodd, Frankincense, Thyme**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar necessário de 3 a 4 vezes por dia.

LINFOMA

Experimente: **Frankincense, Myrrh, Clove**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nos gânglios inchados e ao longo da espinha de 3 a 4 vezes ao dia.

LIPOMA

Experimente: **Frankincense, Clove, Grapefruit**

Como usar: Aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na área afetada de 3 a 5 vezes por dia.

LUPUS

Experimente: **Melaleuca, Elevation, On Guard**

Como usar: Massagear diversas gotas por todo o corpo 2 vezes por semana ou quando necessário.

MALÁRIA

Experimente: **TerraShield, Thyme, Eucalyptus**

Como usar: Usar TerraShield **TOPICAMENTE** para evitar mordidas de mosquito e tomar os outros óleos **INTERNAMENTE** em cápsula ou beber com água regularmente para auxiliar os sintomas.

MASTITE

Experimente: **Citrus Bliss, Clove, Thyme**

Como usar: Massagear algumas gotas na região dos seios e aplicar **TOPICAMENTE** na sola dos pés 2 vezes ao dia.

MEDO

Experimente: **Balance, Ylang Ylang, Wild Orange**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas na testa, têmporas, sola dos pés e nuca conforme necessário.

MENOPAUSA

Experimente: **Clary Sage, Frankincense, Roman Chamomile**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas regiões do abdômen, sola dos pés e nuca diariamente.

MICOSE

Experimente: **Oregano, Melaleuca, Clear Skin**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada de 2 ou 3 vezes ao dia.

MICOSE NA VIRILHA

Experimente: **Melaleuca, Lavender, Clear Skin**

Como usar: Aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na área afetada diversas vezes ao dia.

MIOMA

Experimente: **Frankincense, Lavender, Oregano**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na parte inferior do abdômen diariamente.

MOFO

Experimente: **Cinnamon, Oregano, Purify**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar várias vezes ao dia onde o mofo estiver presente, até que não seja mais necessário.

MOLES

Experimente: **Frankincense, Sandalwood, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na verruga diariamente.

MRSA (Staphylococcus aureus resistente à meticilina)

Experimente: **On Guard, Oregano, Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na sola dos pés ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula, ou **DIFUNDIR** no ar várias vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

MUDANÇAS DE HUMOR

Experimente: **Clary Sage, Serenity, Lavender**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar ou inalar diretamente do frasco quando necessário.

NÁUSEA

Experimente: **Ginger, Peppermint, DigestZen**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas atrás das orelhas e sobre o umbigo ou **DIFUNDIR** no ar e inalar, ou tomar **INTERNAMENTE** sob a língua quando necessário.

NEUROPATIA

Experimente: **AromaTouch Blend, Lemon, Peppermint**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

NEURALGIA

Experimente: **Marjoram, Roman Chamomile, Eucalyptus**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

ONDAS DE CALOR (associadas a menopausa)

Experimente: **Balance, Peppermint, Clary Sage**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** na nuca, ou quando necessário.

OSTEOARTRITE

Experimente: **Deep Blue, Wintergreen, Marjoram**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada diariamente.

OSTEÓFITO (bico de papagaio)

Experimente: **Wintergreen, Cypress, Marjoram**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia até melhorar.

OSTEOMIELITE

Experimente: **Clove, Peppermint, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada diariamente.

OSTEOPOROSE

Experimente: **Cinnamon, On Guard, Clove**

Como usar: Massagear algumas gotas na espinha e áreas afetadas diariamente.

PALPITAÇÕES

Experimente: **Ylang Ylang, Wild Orange, Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** diversas gotas no peito quando necessário.

PANCREATITE

Experimente: **Lemon, Marjoram, Peppermint**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** em cápsula várias vezes por semana.

PARALISIA

Experimente: **Peppermint, Lemongrass, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** diversas gotas na área afetada ou massagear nas costas várias vezes ao dia.

PARALISIA DE BELL

Experimente: **Peppermint, Helichrysum, Rosemary**

Como usar: Massagear algumas gotas na testa, atrás das orelhas, nas áreas dolorosas de 2 a 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

PARASITAS

Experimente: **DigestZen, Oregano, Peppermint**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** com uma compressa quente na região intestinal de 2 a 3 vezes ao dia.

PÉ DE ATLETA

Experimente: **Oregano, Melaleuca, Clear Skin**

Como usar: Aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** na área entre os dedos e ao redor das unhas 2 vezes ao dia até os desaparecer os sintomas.

PEDRA NA VESÍCULA BILIAR

Experimente: **Lemon, Grapefruit, Rosemary**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** sobre a vesícula várias vezes ao dia.

PEDRAS NOS RINS

Experimente: **Lemon, Eucalyptus, Wintergreen**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas em uma compressa quente sobre a região dos rins 2 vezes por dia ou tomar em cápsula.

PELE DESIDRATADA

Experimente: **Geranium, Lavender, Hidratante**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas áreas afetadas quando necessário.

PELE RACHADA

Experimente: **Myrrh, Roman Chamomile, Saldalwood**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas várias vezes ao dia.

PELE RESSECADA

Experimente: **Geranium, Roman Chamomile, Lemon**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas áreas afetadas quando necessário.

PERDA DE APETITE

Experimente: **Ginger, Wild Orange, Lavender**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula diariamente, ou quando necessário.

PICADA DE ABELHA

Experimente: **Roman Chamomile, Purify, Basil**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na picada várias vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

PICADA DE CARRAPATO

Experimente: **Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas nas picadas frequentemente na primeira hora após remoção do carrapato. Procure instruções de como remover o carrapato corretamente.

PICADA DE COBRA

Experimente: **Clove**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na área afetada quantas vezes for necessário. Procurar atendimento médico imediatamente após a picada.

PICADA DE VESPA

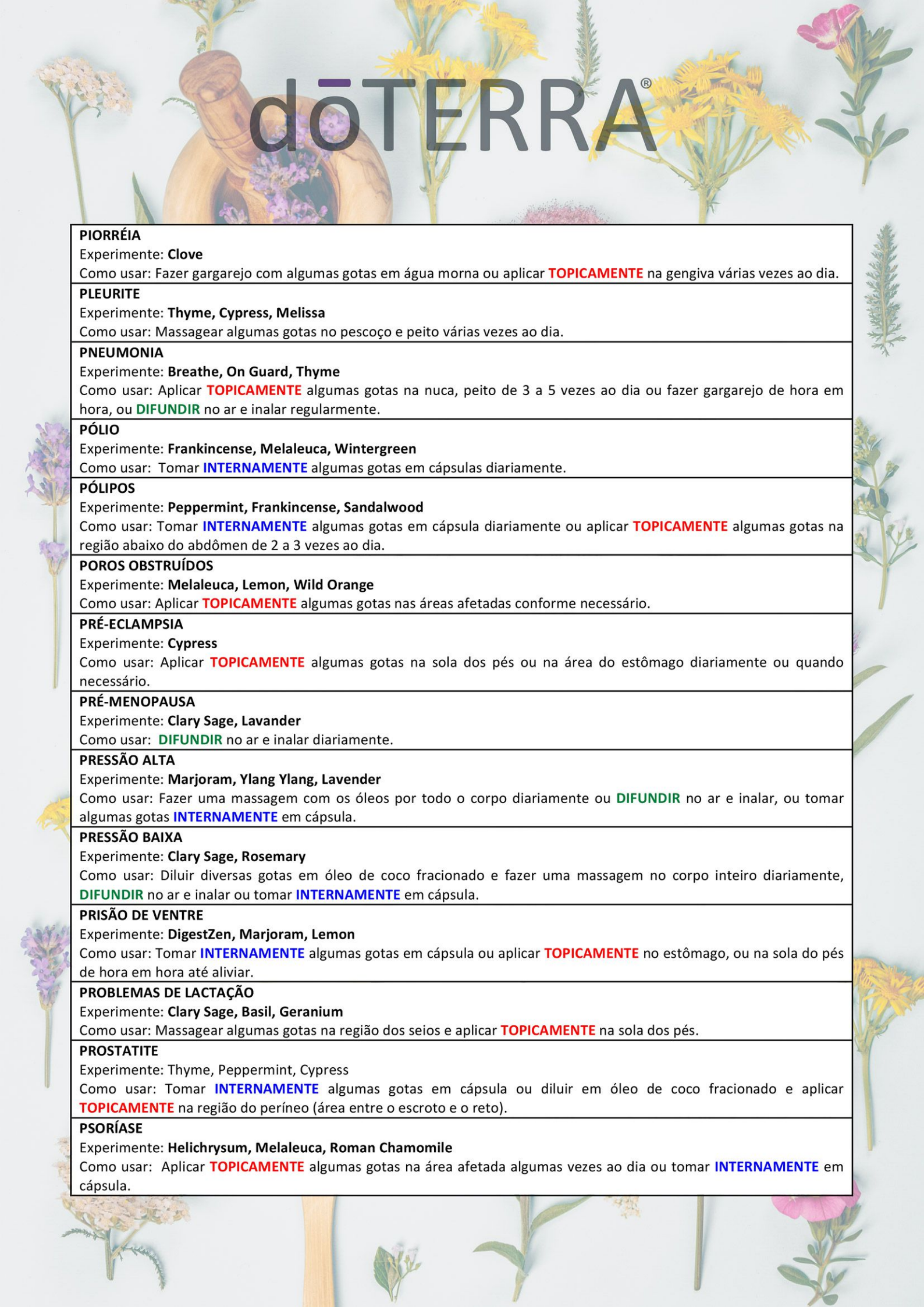
Experimente: **Lavender, Purify**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota na picada várias vezes ao dia ou até diminuir a dor e o inchaço.

PIOLHO

Experimente: **Rosemary, Melaleuca, Eucalyptus**

Como usar: Diluir várias gotas e aplicar **TOPICAMENTE** em todo couro cabeludo. Após 30 minutos, lavar a região com shampoo e condicionador. Repita o procedimento diariamente, por vários dias.

The background of the entire page is a soft-focus collage of various botanical elements. At the top center, a wooden mortar and pestle is visible, containing some dried purple flowers. Surrounding it and filling the rest of the frame are various green leaves and clusters of small flowers in shades of yellow, pink, and purple. The dōTERRA logo is prominently displayed in the upper center, with the 'dō' in a dark grey font and 'TERRA' in a lighter grey font, followed by a registered trademark symbol. The background elements are arranged in a way that they appear to be floating or layered around the central text.

dōTERRA®

PIORRÉIA

Experimente: **Clove**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas em água morna ou aplicar **TOPICAMENTE** na gengiva várias vezes ao dia.

PLEURITE

Experimente: **Thyme, Cypress, Melissa**

Como usar: Massagear algumas gotas no pescoço e peito várias vezes ao dia.

PNEUMONIA

Experimente: **Breathe, On Guard, Thyme**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na nuca, peito de 3 a 5 vezes ao dia ou fazer gargarejo de hora em hora, ou **DIFUNDIR** no ar e inalar regularmente.

PÓLIO

Experimente: **Frankincense, Melaleuca, Wintergreen**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsulas diariamente.

PÓLIPOS

Experimente: **Peppermint, Frankincense, Sandalwood**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula diariamente ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na região abaixo do abdômen de 2 a 3 vezes ao dia.

POROS OBSTRUÍDOS

Experimente: **Melaleuca, Lemon, Wild Orange**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas conforme necessário.

PRÉ-ECLAMPSIA

Experimente: **Cypress**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na sola dos pés ou na área do estômago diariamente ou quando necessário.

PRÉ-MENOPAUSA

Experimente: **Clary Sage, Lavander**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar diariamente.

PRESSÃO ALTA

Experimente: **Marjoram, Ylang Ylang, Lavender**

Como usar: Fazer uma massagem com os óleos por todo o corpo diariamente ou **DIFUNDIR** no ar e inalar, ou tomar algumas gotas **INTERNAMENTE** em cápsula.

PRESSÃO BAIXA

Experimente: **Clary Sage, Rosemary**

Como usar: Diluir diversas gotas em óleo de coco fracionado e fazer uma massagem no corpo inteiro diariamente, **DIFUNDIR** no ar e inalar ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

PRISÃO DE VENTRE

Experimente: **DigestZen, Marjoram, Lemon**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** no estômago, ou na sola do pé de hora em hora até aliviar.

PROBLEMAS DE LACTAÇÃO

Experimente: **Clary Sage, Basil, Geranium**

Como usar: Massagear algumas gotas na região dos seios e aplicar **TOPICAMENTE** na sola dos pés.

PROSTATITE

Experimente: **Thyme, Peppermint, Cypress**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou diluir em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na região do períneo (área entre o escroto e o reto).

PSORÍASE

Experimente: **Helichrysum, Melaleuca, Roman Chamomile**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada algumas vezes ao dia ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

QUEDA DE CABELO

Experimente: **Thyme, Rosemary, Lavender, Cedarwood**

Como usar: Misturar 3 gotas de cada óleo com 3 mL de óleo de jojoba e massagear o cabelo por 2 minutos. Colocar uma toalha umedecida em água morna sobre a cabeça e deixar por 30 minutos. Lavar o cabelo normalmente. Fazer todas as noites.

QUEIMADURA

Experimente: **Lavender, Melaleuca, Geranium**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas áreas afetadas de hora em hora ou conforme necessário.

QUEIMADURA DE SOL

Experimente: **Lavender, Peppermint, Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada a cada hora ou quando necessário.

REPELENTE CONTRA INSETOS

Experimente: **Ginger, Peppermint, DigestZen**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** em toda a pele exposta antes de ficar ao ar livre.

RESFRIADO

Experimente: **On Guard, Thyme, Melaleuca**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou fazer gargarejo com 2 gotas na água morna ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula 3 vezes ao dia enquanto sintomas persistirem.

RESSACA

Experimente: **Grapefruit, Lemon, Lavender**

Como usar: Adicionar algumas gotas no banho quente (banheira) ou aplicar **TOPICAMENTE** na nuca e na região do fígado.

RIGIDEZ MUSCULAR

Experimente: **Deep Blue, Deep Blue Rub, Lemongrass**

Como usar: Massagear algumas gotas nos músculos afetados de 2 a 3 vezes ao dia, ou quando necessário.

RINITE

Experimente: **Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint**

Modo de usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na testa e na ponte do nariz.

RUGAS

Experimente: **Frankincense, Helichrysum, Immortelle Blend**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na área afetada diariamente.

SANGRAMENTO NAS GENGIVAS

Experimente: **Helichrysum, Clove, Peppermint**

Como usar: Fazer gargarejo com 1 ou 2 gotas misturado com água várias vezes ao dia ou aplicar **TOPICAMENTE** várias vezes ao dia.

SANGRAMENTO NASAL

Experimente: **Helichrysum, Geranium, Lavender**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 ou 2 gotas nas regiões da ponte e laterais do nariz e na nuca, quando necessário.

SARAMPO

Experimente: **Lavender, Melissa, Melaleuca**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas esfregando nos pontos afetados diversas vezes ao dia, ou adicionar diversas gotas em um banho de banheira diário por 30 minutos.

SARNA

Experimente: **Peppermint, Eucalyptus, Ginger**

Como usar: Diluir algumas gotas em óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** na área afetada com frequência e diariamente.

dōTERRA®

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

Experimente: Life Long Vitality, Cypress, Marjoram

Como usar: Tomar o Life Long Vitality como indicado. Massagear algumas gotas do óleo nas pernas antes de se deitar ou **DIFUNDIR** no ar e inalar com frequência diariamente.

SÍNDROME DO TÚNEL CARPAL

Experimente: **Wintergreen**, Lemongrass, Marjoram

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área afetada 2 vezes ao dia conforme necessário.

SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL

Experimente: Clary Sage, Geranium, Bergamot

Como usar: Adicionar algumas gotas em um banho quente de banheira ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

SINUSITE

Experimente: Rosemary, Breathe, Eucalyptus

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia ou fazer gargarejo com algumas gotas misturadas em água morna.

SOLUÇOS

Experimente: Roman Chamomile, Lemon, Cypress

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nas regiões do peito e estômago.

SUORES NOTURNOS

Experimente: Clary Sage

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na região do abdômen inferior e na nuca antes de dormir.

TENDINITE

Experimente: Marjoram, Lemongrass, Basil

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada de 4 a 5 vezes ao dia.

TENSÃO

Experimente: Lavender, Deep Blue, Serenity

Como usar: Massagear algumas gotas sobre os ombros e pescoço ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

TENSÃO MUSCULAR

Experimente: Deep Blue, Lemongrass, Cypress

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas nos músculos tensos e massagear gentilmente de 2 a 3 vezes ao dia.

TONTURA

Experimente: Cypress, Peppermint, Basil

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar conforme necessário ou aplicar 2 gotas **TOPICAMENTE** nas têmporas, nuca e ombros.

TOSSE

Experimente: Breathe, Melaleuca, Eucalyptus

Como usar: Massagear algumas gotas no pescoço e no peito ou fazer gargarejo com 2 gotas na água morna ou **DIFUNDIR** no ar e inalar.

TOXEMIA

Experimente: Cypress, Clove, Aroma Touch Blend

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na sola dos pés de 2 a 3 vezes ao dia.

TPM (SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL)

Experimente: Clary Sage, Geranium, Bergamot

Como usar: Adicionar algumas gotas no banho quente (banheira) ou **DIFUNDIR** no ar e inalar quando necessário.

TROMBOSE

Experimente: Clove, Thyme, Helichrysum

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas áreas afetadas e na sola dos pés ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula 2 vezes ao dia.

dōTERRA®

TUBERCULOSE

Experimente: **Breathe, Cypress, Cinnamon**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar várias vezes ao dia e a noite ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas no peito e na parte superior das costas ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

TUMOR

Experimente: **Frankincense, Clove, Sandalwood**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** várias gotas na área afetada e **DIFUNDIR** no ar e inalar de 4 a 5 vezes ao dia.

ÚLCERA CUTÂNEA

Experimente: **Lavender, Myrrh, Helichrysum**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas na área afetada e massagear algumas vezes ao dia, podendo diluir em óleo de coco fracionado caso necessário.

ÚLCERA DUODENAL

Experimente: **Frankincense, Myrrh, Lemon**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula pelo menos 1 vez ao dia.

ÚLCERA GÁSTRICA

Experimente: **Geranium, Peppermint, Frankincense**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** na área do estômago pelo menos 1 vez ao dia.

ÚLCERA PÉPTICA

Experimente: **Cinnamon**

Como usar: Adicionar algumas gotas na água e beber durante o dia.

ÚLCERAS NA BOCA

Experimente: **Basil, Myrrh, Oregano**

Como usar: Fazer gargarejo com algumas gotas misturadas com água várias vezes ao dia e aplicar **TOPICAMENTE** nas gengivas.

URTICÁRIA

Experimente: **Peppermint, Myrrh, Melaleuca**

Como usar: Aplicar 1 ou 2 gotas **TOPICAMENTE** na área afetada, ou quando necessário.

VAGINITE

Experimente: **Rosemary, Cinnamon, Eucalyptus**

Como usar: Diluir algumas gotas do óleo, colocar em um absorvente interno e inserir todas as noites por volta de uma semana ou quando precisar, ou tomar **INTERNAMENTE** em cápsula.

VARIZES

Experimente: **Cypress, Helichrysum, Lemongrass**

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

VERMES

Experimente: **DigestZen, Lavender, Rosemary**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área do estômago e na sola dos pés de 2 a 3 vezes ao dia.

VERRUGAS

Experimente: **Oregano, Melaleuca, On Guard**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 1 gota diretamente na verruga várias vezes ao dia até a verruga desaparecer.

VERRUGAS GENITAIS

Experimente: **Frankincense, Thyme, Melaleuca**

Como usar: Diluir com óleo de coco fracionado e aplicar **TOPICAMENTE** nas áreas afetadas 2 vezes ao dia.

VERRUGAS PLANTARES

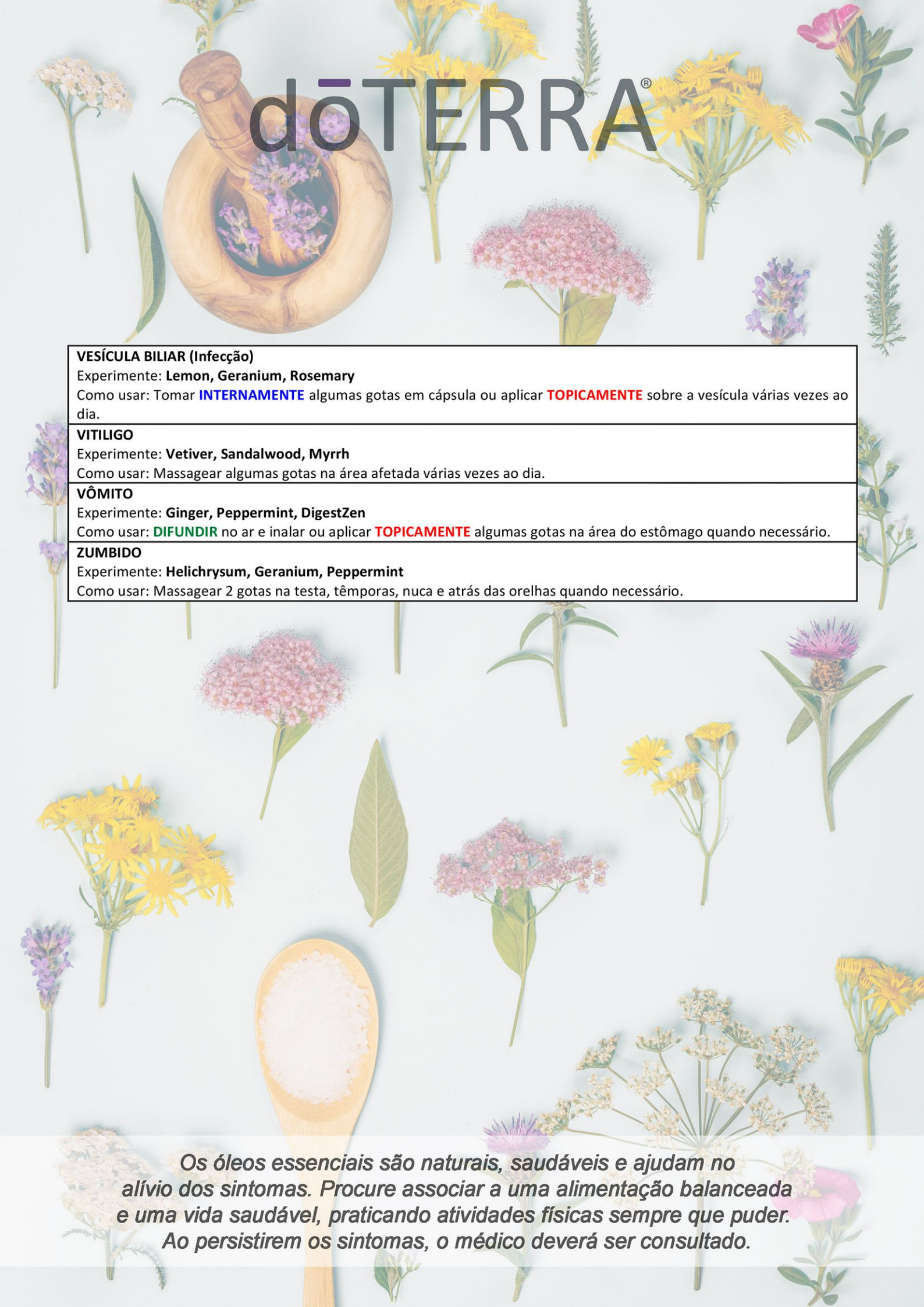
Experimente: **Oregano, Cinnamon, On Guard**

Como usar: Aplicar **TOPICAMENTE** 2 gotas nas verrugas várias vezes ao dia.

VERTIGEM

Experimente: **Ginger, Helichrysum, Geranium**

Como usar: Massagear 2 gotas no topo das orelhas e atrás das orelhas com frequência até melhorar os sintomas.



dōTERRA®

VESÍCULA BILIAR (Infecção)

Experimente: **Lemon, Geranium, Rosemary**

Como usar: Tomar **INTERNAMENTE** algumas gotas em cápsula ou aplicar **TOPICAMENTE** sobre a vesícula várias vezes ao dia.

VITILIGO

Experimente: **Vetiver, Sandalwood, Myrrh**

Como usar: Massagear algumas gotas na área afetada várias vezes ao dia.

VÔMITO

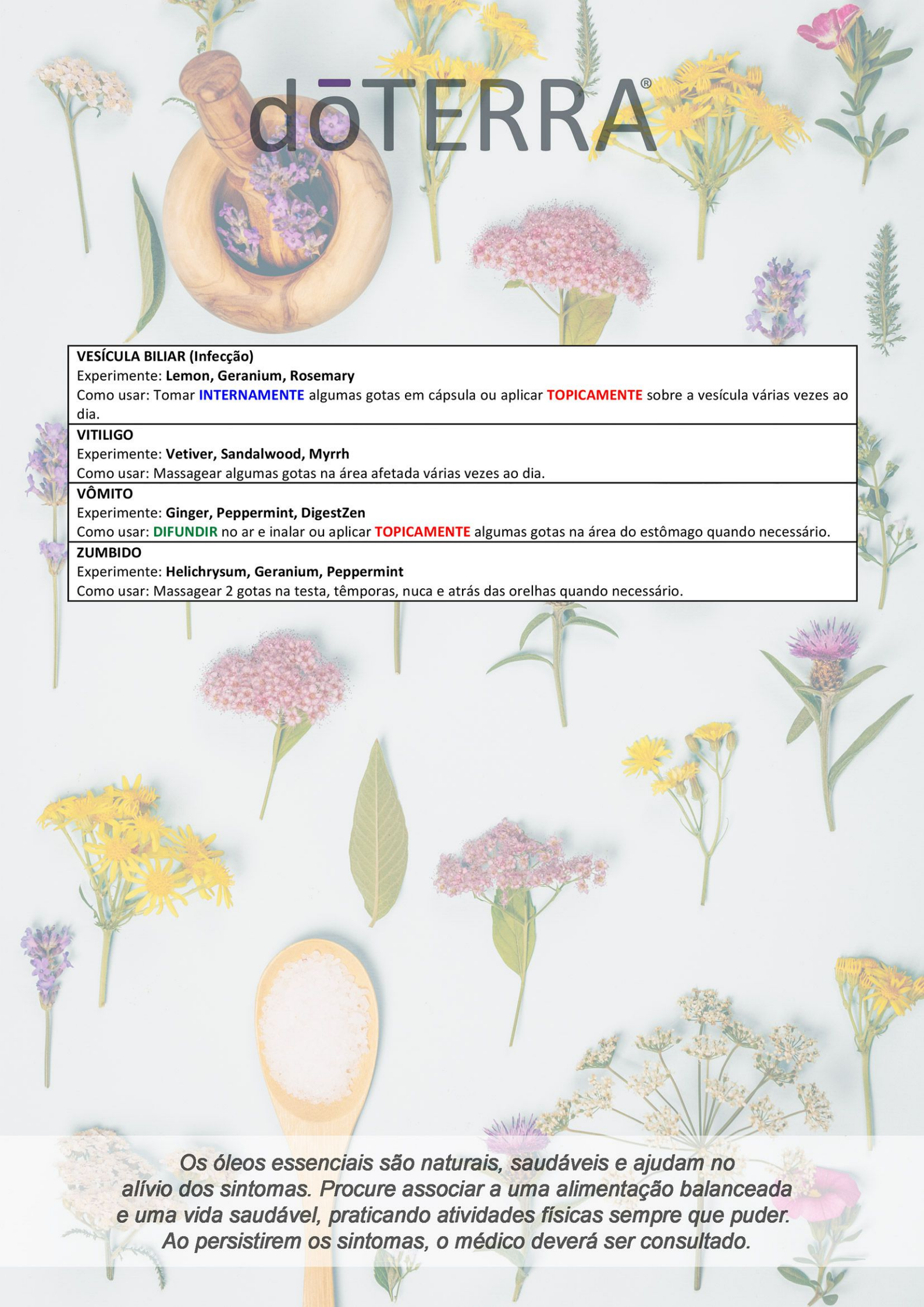
Experimente: **Ginger, Peppermint, DigestZen**

Como usar: **DIFUNDIR** no ar e inalar ou aplicar **TOPICAMENTE** algumas gotas na área do estômago quando necessário.

ZUMBIDO

Experimente: **Helichrysum, Geranium, Peppermint**

Como usar: Massagear 2 gotas na testa, têmporas, nuca e atrás das orelhas quando necessário.



Os óleos essenciais são naturais, saudáveis e ajudam no alívio dos sintomas. Procure associar a uma alimentação balanceada e uma vida saudável, praticando atividades físicas sempre que puder. Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado.