

SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

- Seguros para o uso.
- Evite áreas como: olhos, ouvido, nariz e outras áreas sensíveis.
- Diluir em óleo de coco fracionado, **não em água**.
- Uso em peles sensíveis com segurança.
- Seguir as instruções no rótulo.

METÓDOS DE APLICAÇÕES

- A** Pode ser usado aromaticamente.
- T** Pode ser usado topicamente.
- I** Pode ser usado internamente.

PELE SENSÍVEL

- N** Pode ser usado topicamente sem diluição. (NEAT)
- S** Diluir para crianças ou peles sensíveis (SENSITIVE)
- D** Diluir antes de usar topicamente (DILUTE)

DILUIÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS



Óleos Leves - Diluir 1:1



Óleos Moderados - Diluir 1:2



Óleos Fortes - Diluir 1:3



Aromático

Respire ou use um difusor.



Tópico

Aplicar na sola dos pés ou na área afetada para resolver problemas específicos.



Interno

Beber em água ou sob a língua ou em cápsulas de gel.





Óleos individuais

A coleção de óleos essenciais da doTERRA representa os melhores extratos aromáticos disponíveis no mundo de hoje. Cada óleo fornece a essência viva suavemente destilado a partir de plantas que são alimentadas e cuidadosamente ***colhidas em todo o mundo***. Cada óleo passa por rigorosos padrões de pureza e potência. Uma bela paleta de energias botânicas, eles podem ser usados individualmente ou misturados.





Arborvitae

Thuja plicata
(Tuia)



Principais Benefícios

- Protege contra ameaças ambientais e sazonais.
- Limpeza poderosa e agente purificador.
- Repelente natural de insetos e conservante de madeira.

Descrição aromática

Madeira, quente e terrosa

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte de planta

Madeira

Principais compostos – em inglês

Methyl thujate, methyl myrtenate, α -terpineol

Descrição

Conhecida como a "árvore da vida", Arborvitae é majestosa em tamanho e abundante em benefícios exclusivos. Seu óleo essencial é concentrado em tropolones, tais como o hinoquitol, que são um grupo de compostos químicos que protegem contra ameaças ambientais e sazonais e possuem poderosas propriedades de purificação. Estes compostos também contribuem para propriedades repelentes de insetos. Thujic ácido, outro tropoleno encontrado em Arborvitae, foi estudado por sua capacidade de proteger contra ameaças comuns no meio ambiente. Nativo do Canadá, todas as partes da árvore Arborvitae foram amplamente utilizados pelos nativos americanos para benefícios de saúde e para a construção de embarcações, totens, cestas, e vestuário. Devido às suas propriedades conservantes naturais, Arborvitae impede a podridão da madeira e é usado para preservar superfícies de madeiras naturais.

Usos

- Adicione algumas gotas a um frasco de spray com água e pulverize sobre superfícies ou mãos para proteger contra ameaças ambientais.
- Aplicar nos pulsos e tornozelos durante uma caminhada.
- Difusa para purificar o ar e para repelir insetos no interior da casa.
- Misturar 4 gotas de óleo essencial Arborvitae e 2 gotas de óleo essencial de limão para preservar móveis de madeira de maneira natural.
- Use durante a meditação para uma sensação de paz e calma.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

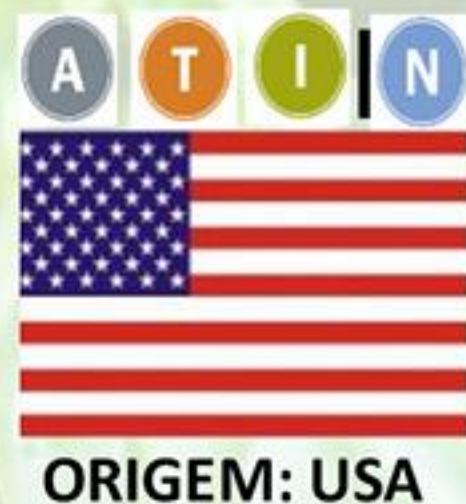
Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Basil

Ocimum basilicum
(Manjericão)



Principais Benefícios

- Atua como um agente de arrefecimento para a pele.
- Promove a agilidade mental e diminui sentimentos de ansiedade quando difusa.
- Pode ajudar a aliviar o desconforto feminino mensal.

Descrição aromática

Quente, picante, ervas

Método de Coleta

destilação a vapor

Parte de planta

Folha

Principais compostos – em inglês

Linalool

Descrição

Manjericão tem um aroma quente, picante, conhecida como uma erva para reduzir sentimentos de ansiedade. Manjericão oferece grandes benefícios para a mente e o corpo devido ao seu alto teor de linalol, tornando-se uma aplicação ideal para ajudar a reduzir sentimentos de tensão quando aplicado nas temporas e de trás do pescoço. Manjericão é comumente usado na culinária para adicionar um sabor fresco, ervas para carnes, massas e pratos de pratos, e ele também para o resfriamento da pele. Quando difusa, Manjericão ajuda a promover o foco e uma experiência de aliviar o stress.

Usos

- Difusa para promover o foco e atenção enquanto estuda ou lê.
- Massagem na parte de trás do pescoço para uma experiência de aliviar o stress.
- Tome internamente para fornecer suporte calmante durante o ciclo menstrual.
- Adicione aos seus pratos italianos favoritos para um sabor refrescante.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Bergamot

Citrus bergamia
(Bergamota)



Principais Benefícios

- Aroma calmante e relaxante.
- Fornece benefícios de purificação da pele.
- Frequentemente usado em massagem terapêutica por seus benefícios calmantes.

Descrição aromática

Cítrico, tempero, com uma alta nota floral

Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

Parte de planta

casca de bergamota (casca)

Principais compostos – em inglês

Limonene, linalyl acetate

Descrição

Bergamota é a mais delicada das plantas cítricas, exigindo clima e solo especiais, a fim de prosperar. Os italianos têm usado Bergamota por anos para reduzir a sensação de estresse e para acalmar e rejuvenescer a pele. Na Grécia, os frutos verdes são usados como doces, comidos como uma sobremesa ou com café. Bergamota é único entre os óleos cítricos, devido à sua capacidade de ser edificante e calmante, tornando-o ideal para ajudar com sentimentos de ansiedade e tristeza. E também para purificação e limpeza da pele e tem um efeito calmante.

Usos

- Difusa na sala de aula, no trabalho, ou em casa quando os níveis de estresse ou tensão é alta.
- Aplique sobre a pele durante o banho e inspire profundamente para experimentar o seu aroma calmante, enquanto desfruta de seu benefício purificador.
- Fica delicioso com seu chá preferido.
- Aplicam-se aos pés antes de deitar ou usar com doTERRA Óleo de coco fracionado para uma massagem calmante e relaxante.
- Faça cosmético natural com o óleo de bergamota. Ele limpa e purifica a pele.

Instruções de uso

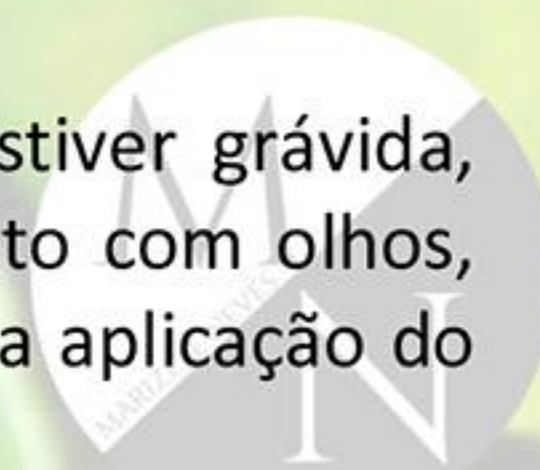
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis. Evitar a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Cardamom

Elettaria Cardamomum
(Cardamomo)



ORIGEM: GUATEMALA

Benefícios Principais

- Pode ajudar a aliviar a indigestão e manter a saúde geral gastrointestinal.
- Promove a saúde respiratória.
- Ajuda a aliviar sentimentos ocasionais de desconforto no estômago.
- Condimento saboroso para cozinhar e assar.

Descrição Aromática

Picante, frutado, quente, balsâmico

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Semente

Principais Componentes – em inglês

Terpinyl acetate, 1, 8-cineole, linalyl acetate, sabinene, linalool

Descrição

Um parente próximo ao gengibre, o cardamomo é uma especiaria cara para culinária e benéfica ao sistema digestivo. Cardamomo é comumente usado para ajudar a aliviar o desconforto estomacal ocasional. Seu aroma distinto pode promover um humor positivo. Cardamomo também tem efeitos profundos sobre o sistema respiratório devido ao seu alto conteúdo de 1, 8-cineol, que promove a respiração clara e saúde respiratória.

Usos

- Use internamente como parte de um regime diário de saúde para apoiar a função gastrointestinal saudável.
- Difundir ou aplicar topicamente para promover sentimentos de respiração clara.
- Adicione ao pão, carnes e saladas para melhorar o sabor dos alimentos e ajudar a digestão.
- Difundir ou inalar para uma sensação de abertura e clareza mental.

Instruções de uso

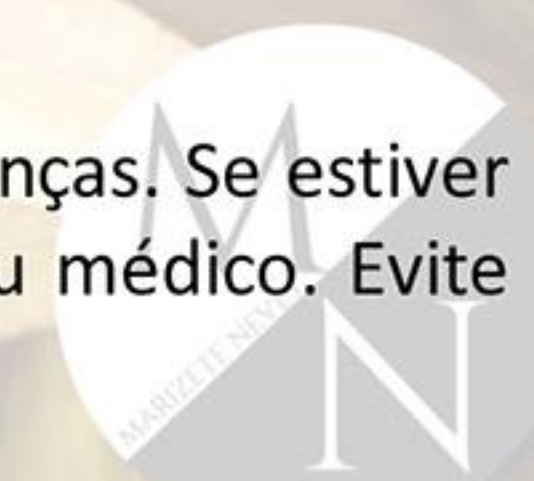
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Cassia

Cinnamomum cassia
(Cássia – Chuva de ouro)



ORIGEM: CHINA

Benefícios Principais

- Promove a digestão saudável.
- Suporta função imunológica saudável.
- Aquece, aroma ascendente.

Descrição Aromática

Quente, picante, canela

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Casca

Principais Componentes – em inglês

Cinnamaldehyde, cinnamyl acetate

Descrição

Com uma estreita relação com a canela, Cassia tem um aroma forte e picante. Cassia tem sido usado por milhares de anos para manter a saúde física e promover o bem-estar emocional. É um dos poucos óleos essenciais **mencionados no Velho Testamento**, conhecido por sua fragrância inconfundível e propriedades calmantes. Cassia é um "aquecimento" de óleo que ajuda a promover uma função imune saudável. Ele também é um ótimo óleo para difundir durante os meses frios devido às suas propriedades de aquecimento e perfume picante. Devido à sua natureza cáustica, Cassia deve ser diluído com doTERRA óleo de coco fracionado quando aplicado à pele e pode ser muito forte quando inalado diretamente. Quando diluído, Cassia pode ajudar a acalmar o corpo. Cassia pode ser usado na culinária como um substituto para a canela em tortas e pães.

Usos

- Adicione uma gota a misturas cítricas ou difundir com cravo e gengibre durante o outono e o inverno.
- Tome uma a duas gotas em cápsulas de gelatina para aumentar o apoio imunológico quando as ameaças sazonais são altas.
- Combine uma gota com doTERRA Óleo de coco fracionado e faça massagem para uma sensação de aquecimento.
- Combine uma a duas gotas juntamente com limão em um copo de água para ajudar a digestão ou repelir desejos alimentares.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Diluir uma ou duas gotas com doTERRA Óleo de coco fracionado, em seguida, aplicar na área desejada.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Cedarwood

Juniperus virginiana
(Cedro)



ORIGEM: USA

Benefícios Principais

- Repelir naturalmente insetos.
- Promove o relaxamento.

Descrição Aromática

Herbáceo, camphoraceous

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Madeira

Principais Componentes – em inglês

α -cedrene, cedrol, thujosene

Descrição

Conhecido por sua rica tonalidade, aroma quente e amadeirado, o óleo essencial de cedro fornece uma miríade de benefícios. É nativo de climas frios, prosperando em altitudes elevadas e crescendo até 30 metros. Seu tamanho e força e o aroma de aterramento evoca sentimentos de bem-estar e vitalidade. Quando aplicado topicamente, Cedro tem propriedades clarificantes. Além disso, Cedro é frequentemente usado em massagem terapêutica para relaxar e acalmar a mente e o corpo.

Usos

- Depois de um dia difícil, difuso para criar um ambiente relaxante.
- Durante a rotina facial, adicione uma a duas gotas.
- Coloque uma gota em uma bola de algodão e coloque no armário para espantar os insetos.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Cilantro

Coriandrum sativum
(Coentro)



ORIGEM: USA

Benefícios Principais

- Ajuda na digestão.
- Poderoso limpador e desintoxicante.
- Dá comida um sabor fresco e saboroso.

Descrição Aromática

Fresco, erval, doce, picante

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Linalool, decenal

Descrição

Os usos culinários e os benefícios adicionais de Cilantro foram documentados por séculos. Cilantro promove a digestão saudável e atua como um poderoso limpador e desintoxicante para o corpo. Aplicado topicamente, Cilantro é muito calmante, ajuda no resfriamento para a pele, e adiciona um aroma fresco a qualquer mistura de óleo essencial quando difundido. Os usos culinários de Cilantro são infinitos.

Usos

- Coloque duas gotas em uma cápsula de gelatina para experimentar um efeito de limpeza e desintoxicante.
- Adicione em batatas fritas e saladas para experimentar o sabor distinto do Cilantro.
- Difundir com óleos essenciais de citrus para um aroma fresco, ervas.
- Ajuda com a digestão após excesso nas refeições.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Cinnamon Bark

Cinnamomum zeylanicum
(Canela)



ORIGEM: INDONESIA

Benefícios Principais

- Suporta função metabólica saudável.
- Mantém um sistema imunológico saudável.
- Repelir naturalmente insetos.
- Utilizado para aromatizar os alimentos e para seus benefícios internos de saúde.

Descrição Aromática

Picante, amadeirado, com uma nota doce e mordaz, quente

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Casca

Principais Componentes – em inglês

Cinnamaldehyde, Eugenol

Descrição

Canela é derivado de uma árvore tropical, que cresce até 45 metros de altura e tem casca, folhas e flores altamente perfumadas. Extraído da casca, o óleo de canela contém propriedades de limpeza e de suporte imunológico. Devido ao seu alto teor de cinamaldeído, Canela deve ser diluído com doTERRA Óleo de coco fracionado quando aplicado à pele e apenas uma a duas gotas são necessários para benefícios internos. Canela suporta função metabólica saudável e ajuda a manter um sistema imunológico saudável, especialmente quando a canela é usada frequentemente em enxaguatórios bucais e gengivas. Canela tem uma longa história de usos culinários, adicionando especiarias para sobremesas, entradas e bebidas quentes.

Usos

- Coloque 2 gotas na cápsula de gelatina para manter um sistema imunológico saudável.
- Coloque 1 gota de óleo essencial de canela em água quente ou chá e beba lentamente para acalmar sua garganta irritada.
- Coloque 2-3 gotas em um frasco de spray para um spray de limpeza rápida e eficaz.
- Durante sua rotina noturna, adicione uma gota a 100ml de água e gargareje para um enxágüe bucal eficaz.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Diluir uma ou duas gotas com doTERRA Óleo de coco fracionado, em seguida, aplicar na área desejada.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.



Clary Sage

Salvia sclarea
(Salvia esclareaia)



ORIGEM: USA

Benefícios Principais

- Promove cabelo e couro cabeludo saudáveis.
- Promove uma noite de sono repousante.
- Calmante para a pele.

Descrição Aromática

Arborizado, ervas, coníferas

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Flor

Principais Componentes – em inglês

Linalyl acetate, linalool

Descrição

Clary Sage é uma erva bienal ou perene que cresce até seis metros de altura. Clary Sage é conhecido por suas propriedades calmantes e benéficas para a pele. O componente químico principal de Clary Sage é acetato de linalyl, parte do grupo de ésteres, tornando-se um dos óleos essenciais mais relaxantes, calmantes e equilibradores. Na Idade Média, a planta Clary Sage era frequentemente usada para acalmar a pele. Inalar Clary Sage promove sentimentos de relaxamento, permitindo uma noite de sono repousante.

Usos

- Durante o seu ciclo menstrual, esfregue três a cinco gotas no abdômen para uma massagem relaxante.
- Combine com camomila romana e adicione à água do banho para um banho de alívio do estresse.
- Difundir ou aplicar no travesseiro à noite para um sono reparador.
- Adicione ao shampoo ou o condicionador do cabelo para um cabelo saudável.
- Combine com óleo de coco fracionado doTERRA para massagear, acalmar ou rejuvenescer a pele.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Cypress

Cupressus sempervirens
(Cipreste)



ORIGEM: CRETA
(Grécia)

Benefícios Principais

- Promove vitalidade e energia
- Ajuda a melhorar a aparência da pele oleosa

Descrição Aromática

Limpo, fresco, arborizado, herbáceo

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

α -pinene, carene, limonene

Descrição

Derivado dos ramos da árvore de folhas altas, Cypress óleo essencial tem um aroma fresco e limpo que é energizante e refrescante. Cypress é freqüentemente utilizado em spas e por massoterapeutas. O Cypress pode ser difundido ou inalado diretamente, mas **não deve ser engolido ou tomado internamente**. Cypress contém monoterpenos, tornando-o benéfico para cuidados com a pele oleosa. Ele tem um efeito de aterramento, mas estimulante sobre as emoções, tornando-se um óleo popular para difundir durante os períodos de transição ou perda.

Usos

- Antes de uma corrida, aplicar a pés e pernas para um impulso energizante.
- Aplique duas a três gotas no peito antes de jardinagem para promover a vitalidade e energia.
- Difundir com óleo essencial de Limão para um cheiro revigorante.
- Misture o óleo essencial de cipreste e toranja com óleo de coco fracionado doTERRA para uma massagem revigorante.
- Adicione uma a duas gotas para ajudar a melhorar a aparência da pele oleosa.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Eucalyptus

Eucalyptus radiata
(Eucalipto)



ORIGEM: AUSTRÁLIA

Benefícios Principais

- Ajuda a limpar a mente.
- Promove sentimentos de relaxamento.
- Promove sentimentos de respiração limpa.

Descrição Aromática

Canforado e arejado

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Eucalyptol, alpha-terpineol

Descrição

Eucaliptos são árvores altas, sempre-verdes que crescem até 50 metros de altura e são por vezes referido como árvores de goma. Os principais componentes químicos de *Eucalyptus radiata* são eucaliptol e alfa-terpineol, tornando-o um óleo ideal para promover sentimentos de respiração clara e vias aéreas abertas e para criar uma experiência de massagem relaxante. *Eucalyptus* tem propriedades purificadoras que podem ser benéficas para a pele e para superfícies de limpeza e do ar. Estudos têm mostrado que o *Eucalyptus* é eficaz em ajudar a diminuir a tensão. *Eucalyptus* pode ser encontrado em enxaguatórios bucais para refrescar a respiração e promover a saúde bucal.

Usos

- Combine com limão e hortelã-pimenta em um frasco de spray e usá-lo para limpar as superfícies em sua cozinha ou banheiro.
- Adicione uma gota ao hidratante e aplique na pele para benefícios revitalizantes.
- Durante o banho, coloque algumas gotas nas mãos, coloque sobre o nariz, e inspire profundamente para revigorar e promover a vitalidade

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Frankincense

Boswellia Essential Oil (Olíbano - Incenso)



ORIGEM: OMÃ

Benefícios Principais

- Suporta a função celular saudável.
- Promove sensações de relaxamento.
- Reduz o aparecimento de imperfeições da pele.

Descrição aromática

Quente, picante, limpo

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte de planta

Resina da *Boswellia carterii*, *frereana* e *sacra*

Principais compostos – em inglês

α -pinene, limonene, α -thujene

Descrição

Reconhecido como um dos óleos essenciais mais valiosos e preciosas, incenso tem benefícios de saúde extraordinárias. Além de sua notoriedade no Novo Testamento, os babilônios e assírios queimavam Olíbano em cerimônias religiosas e os antigos egípcios usavam resina de olíbano para tudo, de perfume para pomadas para a pele. Este conhecimento de séculos de idade contribui para os usos modernos de Olíbano hoje. É calmante e suas propriedades de embelezamento são utilizados para rejuvenescer a pele e ajudar a reduzir o aparecimento de imperfeições. Como o rei de óleos, incenso é conhecido para suportar a função celular saudável. Quando inalado ou difusos, incenso promove sentimentos de paz, relaxamento, satisfação e bem-estar geral.

Usos

- Esfregue Olíbano em suas mãos depois de um longo dia de trabalho manuais para um aquecimento e efeito calmante.
- Ajuda a reduzir o aparecimento de imperfeições da pele.
- Pode ser aplicado às partes inferiores dos pés para promover a sensação de relaxamento e para equilibrar o humor.
- Tome uma a duas gotas em uma cápsula vegetariana para apoiar a função celular saudável.

Instruções de uso

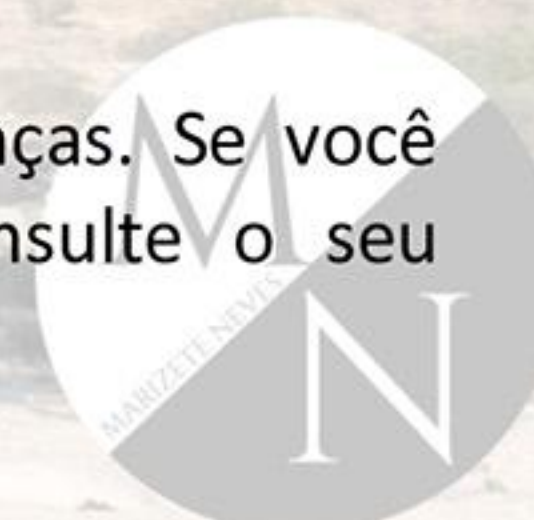
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Geranium

Pelargonium graveolens
(Gerânio)



ORIGEM: ILHAS
MAURÍCIO

Benefícios Principais

- Promove a aparência de pele clara e saudável.
- Repele naturalmente insetos.
- Dá ao cabelo um brilho vibrante e saudável.

Descrição Aromática

Herbáceo, verde, floral, doce, seco

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

A planta inteira

Principais Componentes – em inglês

Citronellol, citronellyl formate, geraniol

Descrição

Um membro do gênero *Pelargonium* de espécies de flores, gerânios são cultivados por sua beleza e para a indústria de perfumes. Embora existam mais de 200 variedades diferentes de flores *Pelargonium*, apenas alguns são usados como óleos essenciais. Os usos do óleo essencial do gerânio datam de antigo Egito quando os egípcios usaram o óleo do gerânio para embelezar a pele e para outros benefícios. Na era vitoriana, as folhas frescas do gerânio foram colocadas em jantares formais como partes decorativas e para ser consumidas. Na verdade, as folhas comestíveis e flores da planta são frequentemente usados em sobremesas, bolos, geléias e chás. Como um óleo essencial, Geranium tem sido usado para promover a aparência de pele clara e cabelos saudáveis, tornando-o ideal para a pele e produtos para o cabelo. Ele também ajuda a acalmar os nervos e diminuir os sentimentos de estresse. Gerânio também é conhecido por repelir naturalmente insetos.

Usos

- Use em um vapor de aromaterapia facial para embelezar a pele.
- Adicione uma gota a seu hidratante capilar para um efeito alisador.
- O gerânio é ótimo para cabelos secos e oleosos. Aplicar algumas gotas no seu shampoo ou condicionador, ou faça o seu próprio condicionador.
- Difundir aromaticamente para um efeito calmante.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

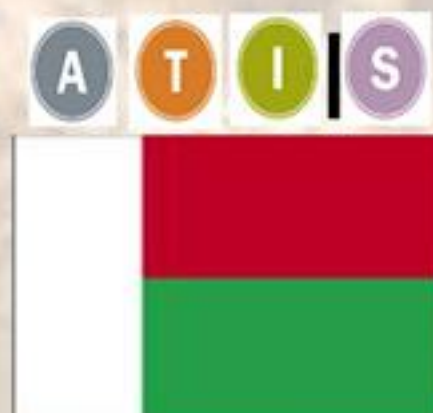
Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Ginger

Zingiber officinale
(Gengibre)



ORIGEM: MADAGÁSCAR

Benefícios Principais

- Pode ajudar a apoiar a digestão saudável.
- Pode ajudar a reduzir o inchaço, gás e indigestão ocasional.
- Pode ajudar a reduzir náuseas ocasionais.

Descrição Aromática

Quente, picante, terroso, doce

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Raiz

Principais Componentes – em inglês

α -zingiberene, sesquiphellandrene

Descrição

Recentemente originário de Madagascar, o óleo essencial doTERRA Ginger é derivado do rizoma fresco do gengibre. Um ingrediente característico de muitos pratos asiáticos, o gengibre tem um sabor quente e perfumado quando usado como uma especiaria culinária. Na tradição ocidental, o gengibre é mais frequentemente usado em doces. Estudos têm sido realizados sobre o gengibre para o seu efeito comum sobre a saúde das articulações; no entanto, o gengibre é mais conhecido como um auxílio digestivo e para ajudar a aliviar a indigestão ocasional e náuseas. Óleo essencial de gengibre também pode ser aplicado topicamente ou inalado para ajudar a reduzir sentimentos de náusea.

Usos

- Durante um longo passeio de carro, difundir ou colocar uma gota de gengibre na palma da mão e inalar.
- Aplicar sobre o abdômen inferior para uma massagem relaxante.
- Use óleo essencial de gengibre em seus pratos favoritos doces e salgados.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Grapefruit

Citrus X paradisi
(Toranja)



Benefícios Principais

- Melhora a aparência de manchas.
- Suporta metabolismo saudável.
- Aumenta o humor.

Descrição Aromática

Citrus, floral, frutado

Método de Coleta

Prensado a frio

Parte da planta

Cascas de toranja (casca)

Principais Componentes – em inglês

d-Limonene

Descrição

Referido como um "fruto proibido" e uma das "Sete Maravilhas de Barbados", Toranja foi documentado pela primeira vez em 1750 pelo galês Rev. Griffith Hughes. O nome "grapefruit" é atribuído aos frutos que crescem em clusters que se assemelham aos das uvas. Conhecido por seu aroma energizante e revigorante, Grapefruit ajuda a elevar o humor e fornece um efeito de esclarecimento para a mente. A toranja também é conhecida por suas propriedades de limpeza e purificação e é freqüentemente usado no cuidado da pele por sua capacidade de promover a aparência de pele clara e saudável. Grapefruit também pode apoiar um metabolismo saudável.

Usos

- Adicione à rotina facial do adolescente para melhorar a aparência de manchas (evitar a exposição ao sol).
- Difusão durante a dieta para perder peso para aumentar a motivação.
- Adicione uma a duas gotas à sua água para apoiar um metabolismo saudável.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Juniper Berry

Juniperus communis
(Baga de zimbro)



ORIGEM: BULGÁRIA

Benefícios Principais

- Suporta rim saudável e função do trato urinário.
- Atua como um toner natural da pele.
- Atua como um agente natural de limpeza e desintoxicação.
- Tem um efeito calmante, aterramento.

Descrição Aromática

Balsâmico, limpo, amadeirado, picante

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Baga

Principais Componentes – em inglês

α -pinene, sabinene

Descrição

Derivado da árvore conífera, Juniper Berry é um óleo essencial que tem uma rica história de usos tradicionais e benefícios. Juniper Berry atua como um agente de limpeza e desintoxicação natural, e suporta rim saudável e função do trato urinário. Juniper Berry atua como um toner de pele natural e reduz a aparência de manchas de pele. Seu aroma amadeirado, picante, ainda fresco tem um efeito calmante, e aterramento. Quando difundido, a baga do zimbro ajuda limpar e purifica o ar.

Usos

- Adicione uma a duas gotas de água ou bebidas cítricas como parte de um regime de limpeza natural.
- Aplique uma gota para promover uma pele clara e saudável.
- Difundir com óleos cítricos para refrescar e purificar o ar e diminuir o estresse.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Lavender

Lavandula angustifolia
(Lavanda)



ORIGEM: BELGICA

Principais Benefícios

- Acalma irritações cutâneas ocasionais.
- Tomado internamente reduz a sensação de ansiedade e promove um sono tranquilo.
- Ajuda a aliviar sentimentos de tensão.

Descrição aromática

floral, light

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte de planta

Flor

Principais compostos – em inglês

Linalool, linalyl acetate

Descrição

Lavanda tem sido utilizado e valorizado durante séculos para o seu aroma inconfundível e uma infinidade de benefícios. Nos tempos antigos, os egípcios e os romanos usavam lavanda para 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, roupas 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.

Usos

- Adicione algumas gotas de lavanda nos travesseiros, roupas de cama, ou planta dos pés na hora de dormir.
- Mantenha uma garrafa de lavanda na mão para acalmar irritações cutâneas ocasionais.
- Refrescar o seu armário, colchão, carro, ou o ar através da combinação de lavanda com água em um frasco spray.
- Tome internamente para reduzir sentimentos de ansiedade.
- Use na cozinha para sabores cítricos e adicionar um toque saboroso para marinadas, assados e sobremesas.
- Amplamente utilizado para suas qualidades calmantes, proporciona conforto reconfortante para a pele enquanto relaxa a mente.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele. Veja precauções adicionais abaixo.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Lemon

Citrus limon
(Limão Siciliano)



Principais Benefícios

- Limpa e purifica o ar e superfícies.
- Naturalmente purifica o corpo e ajuda na digestão .
- Suporta a função respiratória saudável .
- Promove um clima positivo

Descrição aromática:

Limpo, fresco, citrino, brilhante

Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

Parte de planta

cascas de limão (casca)

Principais compostos – em inglês

Limonene, β pinenes, γ -terpimene

Descrição

O óleo essencial Limão é o mais vendido e tem vários benefícios e usos.

- Limão é um poderoso agente de limpeza que purifica o ar e superfícies, e pode ser usado como um produto de limpeza não-tóxicos 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 fornece limpeza e benefícios digestivos além de uma função respiratória saudável.
- Quando difuso, Lemon é muito edificante, energizante e ajuda a melhorar o humor.

Usos:

- Tome internamente para ajudar com desconforto respiratório sazonal.
- Adicione o óleo de limão em um frasco de spray com água para limpar as mesas, bancadas e outras superfícies.
- Para proteger e brilhar acabamentos em madeira basta adicionar algumas gotas de azeite com o óleo de limão.
- Utilize um pano embebido em óleo de limão para preservar e proteger o seu mobiliário de couro e outras superfícies de couro ou roupas.
- Óleo de limão é um excelente para as fases iniciais de manchas na prata e outros metais.
- Difuso para criar um ambiente edificante.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis. Evitar a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Lemongrass

Cymbopogon flexuosus
(Capim Limão)



ORIGEM: INDIA

Benefícios Principais

- Suporta digestão saudável quando tomado em uma cápsula .
- Combine com um óleo carreador para massagem relaxante.
- Aplique diluído após uma caminhada para uma sensação refrescante.

Descrição Aromática

Citrus, herbáceo, enfumaçado

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Geranial, neral

Descrição

Uma planta alta e perene, tem um sutil sabor cítrico e é usado na cozinha asiática em sopas, chás , bem como com peixes, aves, carne bovina e frutos do mar. Além de seu sabor único, óleo essencial Lemongrass promove a digestão saudável e atua como um tônico geral para os sistemas do corpo. E também purifica e tonifica a pele, e é freqüentemente usado em produtos de cuidados da pele para esses benefícios. É um óleo ideal para usar em massagem terapêutica. Tem um pungente aroma herbáceo que pode aumentar a consciência e promover uma perspectiva positiva.

Usos

- Combine partes iguais de óleo de coco fracionado e óleo de Lemongrass para uma massagem depois de um treino duro.
- Use para temperar entradas e pratos de carne enquanto promove uma digestão saudável.
- Mistura bem com manjerição, cardamomo, ou hortelã.
- Diluir o óleo, em seguida, esfregar ou espirrar na pele antes de sair.
- Lemongrass, óleo essencial repele naturalmente insetos.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Lime

Citrus aurantifolia
(Limão Taiti)



ORIGEM: BRASIL

Benefícios Principais

- Suporta função imunológica saudável.
- Afeta positivamente o humor com propriedades estimulantes e refrescantes.
- Usado como um produto de limpeza aromático, tópico e interno.
- Promove o equilíbrio emocional e bem-estar.

Descrição Aromática

Citrus, azedo, doce

Método de Coleta

Pressão Fria / Expressão

Parte da planta

Casca de cal (casca)

Principais Componentes – em inglês

Limonene, β -pinene, γ -terpinene

Descrição

Prensado a frio da casca de limão frescos, o óleo essencial de doTERRA Lime é refrescante e energizante tanto em aroma como em sabor. Limões são freqüentemente utilizados em entradas e bebidas para o seu sabor fresco, citrus. Devido ao seu alto teor de limoneno, o limão proporciona benefícios de limpeza interna e pode ser difundido para ajudar a purificar o ar. É também um limpador de superfície eficaz e natural. Ele é conhecido por sua capacidade de elevar, equilibrar e energizar. É freqüentemente usado em produtos de limpeza faciais e corporais para suas propriedades purificantes e aromas edificantes.

Usos

- Difundir para limpar o ar e levantar o seu humor.
- Coloque um pouco de limão em uma almofada de algodão e usar para ajudar a remover manchas de gordura e resíduos de adesivos.
- Adicione uma gota a sua água potável para o sabor realçado.
- Adicione 1 gota a seu limpador facial ou shampoo para propriedades de limpeza adicionadas.

Instruções de uso

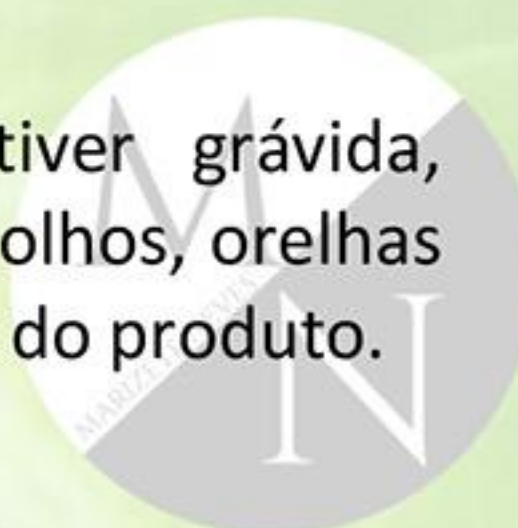
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele. Veja as precauções adicionais abaixo.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Marjoram

Origanum majorana
(Manjerona)



ORIGEM: HUNGRIA

Benefícios Principais

- Valorizado por suas propriedades calmantes e efeito positivo sobre o sistema nervoso.
- Suporta um sistema imunológico saudável.
- Pode promover um sistema cardiovascular saudável.

Descrição Aromática

Quente, herbáceo, amadeirado

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Terpinen-4-ol, sabinene hydrate, γ -terpinene

Descrição

Também conhecido como “amor de inverno” ou “alegria das montanhas”, manjerona era conhecido pelos gregos e romanos como um símbolo de felicidade. A manjerona tem sido usada em pratos culinários, dando um sabor único a sopas, guisados, molhos e molhos: na Alemanha, esta erva é conhecida como a “erva de ganso” para o seu uso tradicional em gansos assados. Em aplicações modernas, a manjerona é valorizada pelas suas propriedades calmantes e seu efeito positivo sobre o sistema nervoso. Também suporta sistemas cardiovasculares e imunológicos saudáveis.

Usos

- Aplicar na parte de trás do pescoço para diminuir os sentimentos de estresse.
- Aplicar aos pés de uma criança antes de dormir.
- Substitua o óleo essencial da manjerona em sua próxima receita que chame para a manjerona seca. Normalmente 1 gota de óleo essencial é equivalente a 2 colheres de chá de ervas secas.
- Aplique nos músculos antes e depois do exercício.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Melaleuca

Melaleuca alternifolia
(Tea Tree)



ATIN



ORIGEM: AUSTRÁLIA

Principais Benefícios

- Reconhecida pela sua limpeza e efeito de rejuvenescimento sobre a pele.
- Promove a função imunológica saudável.
- Protege contra ameaças ambientais e sazonais.

Descrição aromática

Herbácea, verde, couro

Método de Coleta

destilação a vapor

Parte de planta

Folha

Principais compostos – em inglês

Terpinen-4-ol, γ-terpinene

Descrição

Mais comumente conhecido como "Tea Tree", óleo essencial de Melaleuca tem mais de 92 diferentes compostos e aplicações ilimitadas. As folhas da árvore Melaleuca foram utilizadas pelos aborígenes da Austrália durante séculos. Eles esmagavam as folhas e inalava o óleo para promover a sensação de respiração clara e aplicava as folhas diretamente na pele para um efeito de arrefecimento. Melaleuca é mais conhecido por suas propriedades de purificação. Ele pode ser usado para limpar e purificar a pele e unhas e para suportar uma aparência saudável. Tomadas internamente, Melaleuca promove a função imunológica saudável, e Melaleuca pode ser usado em superfícies em toda a casa para proteger contra ameaças ambientais. Melaleuca é frequentemente usado em irritações cutâneas ocasionais para acalmar a pele e difusão de Melaleuca vai ajudar a purificar e refrescar o ar.

Usos

- Para irritações cutâneas ocasionais, aplicar 1-2 gotas de óleo essencial de Melaleuca para a área afetada.
- Adicionar 1-2 gotas de água, bebidas cítricas para apoiar a função do sistema imunológico saudável.
- Combine 1-2 gotas com seu limpador facial para propriedades de limpeza adicionados, ou aplicar na pele após o barbear.
- Aplicar para as unhas após o banho para purificar e mantém as unhas com aspecto saudável.
- Adicione algumas gotas a um frasco de spray com água e usar em superfícies para proteger contra ameaças ambientais.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Oregano

Origanum vulgare
(Orégano)



ORIGEM: TURQUIA

Principais Benefícios

- Usado para uma limpeza poderosa e agente purificador.
- Suporte para um sistema imunológico saudável.
- Suporte para uma digestão saudável e função respiratória.
- Poderoso antioxidante.

Descrição aromática

Herbáceo, forte, verde, canforado

Método de Coleta

destilação a vapor

Parte de planta

Folha

Principais compostos – em inglês

Carvacrol, thymol

Descrição

Orégano é um dos óleos essenciais mais potentes e poderosos e tem sido usada há séculos em práticas de saúde tradicionais para limpeza e por suas propriedades imunes. Os componentes químicos primários de orégano são carvacol e timol, tanto no grupo de fenóis, que possuem propriedades antioxidantes e de limpeza. Devido ao seu alto teor de fenol, o cuidado deve ser tomado quando inalar ou difusão de orégano; apenas uma ou duas gotas é necessária. Além disso, Orégano deve ser diluído com doTERRA Óleo de coco fracionado quando aplicado à pele. Uma gota tomado diariamente pode ajudar a manter a função imunológica saudável. Orégano pode ser tomada com mais frequência quando as ameaças sazonais são altas ou conforme necessário para apoiar ainda mais o sistema imunológico. Além de ser uma especiaria culinária popular, orégano também ajuda uma digestão saudável. Orégano atua como um potencializador e pode ajudar a apoiar a função respiratória saudável quando tomado internamente.

Usos

- Tome uma gota diária para manter a função imunológica saudável.
- Adicionar uma ou duas gotas de uma cápsula de gelatina para suporte da função respiratória saudável.
- Coloque uma gota no lugar de orégano no molho de espaguete, molho de pizza, ou em um assado.
- Coloque 10 gotas em um frasco de spray de 500ml com água para um limpador de superfície.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Diluir uma ou duas gotas com doTERRA Óleo de coco fracionado, em seguida, aplicar-se a área desejada.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Patchouli

Pogostemon cablin
(Patchouli)



ORIGEM: INDONESIA

Benefícios Principais

- Aterramento, efeito de equilíbrio nas emoções.
- Promove uma pele lisa e brilhante.
- Reduz a aparência de rugas, manchas e imperfeições da pele.

Descrição Aromática

Herbáceo, Cânfora

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Patchouli alcohol, α -Bulnesene, α -Guaiene

Descrição

Patchouli é uma erva espessa da família da hortelã com as hastes que alcançam até um metro de altura e que carregam flores pequenas, cor-de-rosa e brancas. Facilmente reconhecido por sua fragrância rica, almiscarado doce, Patchouli é usado regularmente na indústria de perfumes, bem como em produtos perfumados, como detergentes para a roupa e purificadores de ar. Patchouli é benéfico para a pele de muitas maneiras. É frequentemente usado para ajudar a reduzir a aparência de rugas, manchas e pequenas imperfeições da pele e para promover uma pele lisa e brilhante. A fragrância de Patchouli fornece uma base, efeito de equilíbrio sobre as emoções.

Usos

- Combine com hortelã-pimenta e aplique na testa, nas têmporas ou na parte posterior do pescoço após um longo dia de trabalho.
- Aplique uma a duas gotas para ajudar a reduzir a aparência de rugas, manchas ou áreas problemáticas da pele, ou adicionar ao seu hidratante favorito.
- Combine com Vetiver e aplique no fundo dos pés para ajudar a acalmar as emoções.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Peppermint

Mentha piperita
(Hortelã pimenta)



ORIGEM: USA

Principais Benefícios

- Promove a função respiratória saudável e respiração clara .
- Promove a saúde digestiva.
- Repele insetos naturalmente.

Descrição aromática

Mentolado, fresco, herbáceo

Método de Coleta

destilação a vapor

Parte de planta

Planta inteira

Principais compostos – em inglês

Menthol, Menthone, 1,8-Cineole

Descrição

A planta de 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 doTERRA Peppermint distingue-o como um produto de melhor qualidade no mercado. Frequentemente usado no creme dental e goma de mascar para a higiene oral, Peppermint também ajuda a aliviar mal estar de estômago e promove a função respiratória saudável. Peppermint continua a ser um dos favoritos mais vendidos entre os óleos essenciais doTERRA.

Usos

- Use uma gota de hortelã-pimenta com limão na água para um refrescante e saudável enxague bucal.
- Tome uma a duas gotas em um cápsula vegetal para aliviar dores de estômago ocasionais.
- Adicionar duas a três gotas de sua receita do smoothie favorito para um toque refrescante.
- Coloque uma gota na palma da mão com uma gota laranja selvagem e um Frankincense e inalar para ter um dia mais estimulante.

Instruções de uso

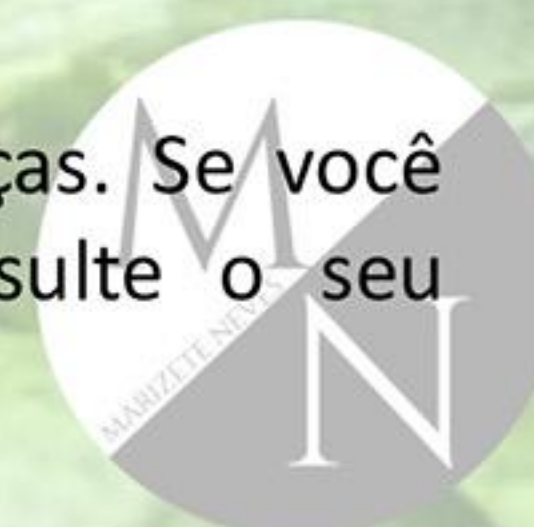
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.



Roman Chamomile

Anthemis nobilis
(Camomila Romana)



ORIGEM: USA

Benefícios Principais

- Tem um efeito calmante sobre a pele, mente e corpo.
- Acalma os sistemas do corpo.
- Pode ajudar a apoiar a função do sistema imunológico saudável.

Descrição Aromática

Floral, doce, herbáceo

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Flor

Principais Componentes – em inglês

4-methylamyl angelate, isobutyl angelate, isoamyl tiglate

Descrição

Camomila romana cresce perto do chão, tem folhas verde-acinzentadas, flores que se assemelham a uma margarida, e cheira a maçã. A planta tem sido apelidado de "médico das plantas", porque tem efeitos positivos sobre as plantas que crescem nas proximidades. Antigos romanos usaram o óleo para a coragem durante a guerra. Enquanto o uso mais comum de camomila é em chás, camomila romana também pode ser encontrado em cremes para o rosto, bebidas, tinturas de cabelo, xampus e perfumes. Camomila romana tem um efeito calmante sobre a pele, mente e corpo. Acalma os sistemas do corpo.

Usos

- Adicione 1-2 gotas ao seu hidratante, xampu ou condicionador favorito para promover a pele e os cabelos de aparência jovem.
- Adicione 1-2 gotas de chás de ervas ou bebidas quentes para acalmar o corpo e a mente.
- Difundir ou aplicar nos pés na hora de dormir.

Instruções de uso

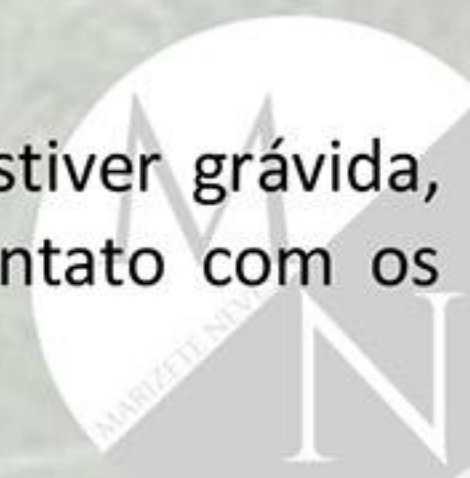
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Rosemary

Rosmarinus officinalis
(Alecrim)



ORIGEM: MARROCOS

Principais Benefícios

- Suporta uma digestão saudável.
- Suporta a função respiratória saudável.
- Ajuda a reduzir a tensão nervosa e fadiga.

Descrição aromática

Cânfora, herbácea

Método de Coleta

destilação a vapor

Parte de planta

Flor, Folha

Principais constituintes – em inglês

1, 8-Cineole, α -pinene, camphor

Descrição

Alecrim é um arbusto aromático cujas folhas são frequentemente utilizadas para alimentos, como recheios, carne de porco, cordeiro assado, frango e de peru. Juntamente com as suas aplicações culinárias, alecrim tem muitos benefícios. Alecrim suporta uma digestão saudável e função dos órgãos internos. O alecrim era considerado sagrado pelo grego antigo, romanos, egípcios, e as culturas hebraicas. aroma herbáceo e energização do alecrim é frequentemente usado na aromaterapia. Tomado internamente, ele ajuda a reduzir a tensão nervosa e fadiga ocasional.

Usos

- Coloque no difusor enquanto estuda para manter a concentração.
- Tome internamente para ajudar a reduzir a tensão nervosa e fadiga ocasional.
- Adicionar 1-2 gotas de Rosemary óleo essencial para carnes e pratos principais favoritos para aromatizar e apoiar uma digestão saudável.

Instruções de uso

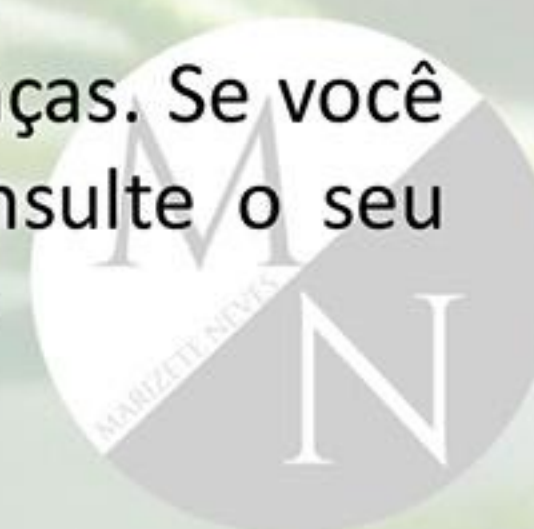
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele. Veja precauções adicionais abaixo.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis





Sandalwood

(Hawaiian)
Santalum paniculatum
(Sândalo Havaiano)



ORIGEM: USA

Benefícios Principais

- Promove a aparência saudável, pele lisa
- Reduz o aparecimento de imperfeições da pele
- Melhora o humor
- Frequentemente usado na meditação por suas propriedades de aterramento e elevação

Descrição Aromática

Rico, mel, doce, amadeirado

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Madeira

Principais Componentes – em inglês

α -santalol, β -santalol, lanceol

Descrição

De uma fonte renovável no Havaí, o incrível óleo essencial de sândalo doTERRA oferece uma variedade de benefícios, incluindo suavizar a pele e melhorar o humor. Com milhares de anos de uso documentado, este óleo tem um alto valor para muitos usuários. Sândalo havaiano tem um aroma rico, doce, arborizado que instila calma e bem-estar, tornando-se um óleo perfeito para incorporar em massagem ou aromaterapia. Sândalo é muito calmante e benéfico para a pele, tornando-se altamente procurado nos produtos de cuidados do corpo e da pele. Sândalo havaiano pode reduzir a aparência de imperfeições da pele, proporcionando uma aparência jovem. Além de ser calmante e benéfico para a pele, fornece esses mesmos efeitos para o humor, ajudando a diminuir a tensão e promover o bem-estar emocional.

Usos

- Difundir ou aplicar para o pescoço e ombros à hora de dormir para uma noite de sono repousante.
- Adicione 1-2 gotas no seu hidratante favorito ou creme para pele lisa e brilhante.
- Adicionar 1-2 gotas para um banho quente para promover o relaxamento e diminuir a tensão.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Spikenard

Nardostachys jatamansi
(Nardo - Espinagardo)



ORIGEM: NEPAL

Benefícios Principais

- Aromas elevadores.
- Promove sentimentos de calma e relaxamento.
- Frequentemente usado em aromaterapia e meditação para suas propriedades de aterramento.
- Purificação da pele.

Descrição Aromática

Arborizado, picante

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Raízes

Principais Componentes – em inglês

Jatamansone

Descrição

Spikenard é uma planta de florescência da família Valeriana, é nativa de grandes altitudes nas regiões subalpinas e alpinas das montanhas do Himalaia. Nardo, óleo essencial é destilado a partir das raízes da planta e tem sido valorizado durante séculos, tradicionalmente usado para ungir pessoas de alta honra e nas práticas de saúde ayurvédica da Índia. Historicamente, o nardo foi usado para elevar o humor e promover o relaxamento. Ele promove uma pele limpa e saudável. Hoje, o óleo é comumente usado em perfumes e óleos de massagem relaxante para o seu aroma amadeirado. Com a terceirização de óleo nardo, do Nepal, doTERRA é capaz de suportar tanto fluxos de renda necessário para colheitadeiras e destiladores parceiros, especialmente nas áreas remotas onde são colhidas, damos apoio necessário para o desenvolvimento rural comunitário.

Usos

- Difundir ou aplicar uma a duas gotas atrás do pescoço ou nas têmporas para promover a sensação de calma e relaxamento.
- Crie uma fragrância personalizada combinando nardo com cravo, cipreste, incenso, gerânio, baga de zimbro, alfazema, mirra, laranja selvagem, rosa e vetiver.
- Combine com um creme hidratante para amaciar e alisar a pele.
- Adicione uma a duas gotas no seu produto de limpeza facial favorito ou anti-envelhecimento para promover a pele saudável e brilhante.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com um óleo transportador para minimizar a sensibilidade da pele. Veja as precauções adicionais abaixo.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Tangerine

Citrus reticulata
(Tangerina)



ORIGEM: CHINA



Benefícios Principais

- Contém poderosos antioxidantes.
- Limpeza e purificação.
- Suporta um sistema imunológico saudável.

Descrição Aromática

Picante, doce, fresco

Método de Coleta

Compressão a frio

Parte da planta

Casca

Principais Componentes – em inglês

Limonene

Descrição

Tangerina tem uma longa história de uso na cultura chinesa e práticas de saúde à base de plantas. O óleo essencial fornece antioxidantes importantes, incluindo o poderoso antioxidante limoneno. Tangerina tem um aroma doce, picante, semelhante a outros óleos cítricos, que é edificante. Tangerina é conhecida por suas propriedades de limpeza, e para apoiar um sistema imunológico e respiratório saudável.

Óleo essencial de tangerina pode ser usado para ajudar a acalmar sentimentos ansiosos e gerenciar o estresse. Muito usado para sobremesas e bebidas - da água aos smoothies de frutas - Tangerina pode ser usado em qualquer receita pedindo citrinos.

Usos

- Adicionar 2-3 gotas como um aromatizante em receitas bolo e bolinho.
- Adicione 1-2 gotas em água, smoothies, chás ou limonada para aromatizar.
- Para energizar e elevar o humor, coloque 1-2 gotas na palma da mão, esfregue e coloque o nariz e a boca por 30 segundos ou difunde-os por toda a sala.
- Aplique em pontos flexíveis ou abdômen para promover sentimentos de felicidade. Diluir com óleo de coco fracionado para minimizar a sensibilidade, se necessário

Instruções de uso

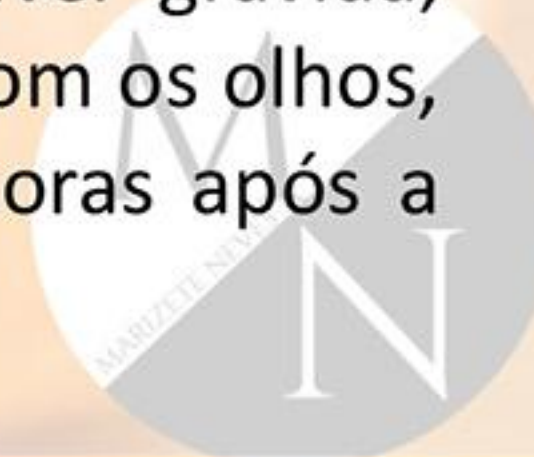
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Vetiver

Vetiveria zizanioides
(Vetiver)



ORIGEM: VIETNÃ

Benefícios Principais

- Efeito calmante e aterrador sobre as emoções.
- Propriedades imunológicas.

Descrição Aromática

Doce, amadeirado, caramelo, defumado

Método de Coleta

Hidro difusão

Parte da planta

Raiz

Principais Componentes – em inglês

Carvone, Isovalencenol, Khusimol

Descrição

Vetiver, um membro da família da grama, é cultivada por muitas razões. Ao contrário de outras gramíneas, o sistema de raízes de Vetiver cresce, tornando-o ideal para ajudar a prevenir a erosão e proporcionar a estabilização do solo. Vetiver tem um aroma rico, exótico, complexo que é usado extensivamente em perfumes. Devido ao efeito calmante, aterrando sobre as emoções, é um óleo ideal para usar em massagem terapêutica. Ele também pode ser friccionado nos pés antes de deitar para promover uma noite de sono repousante. Quando tomado internamente, Vetiver pode suportar um sistema imune saudável.

Usos

- Adicione 1-2 gotas em chá ou bebidas quentes durante o inverno para promover propriedades de apoio imunológico.
- Use como um óleo de massagem para acalmar as emoções.
- Tome um banho quente com algumas gotas de Vetiver para relaxamento profundo.
- Difusa com Lavanda, doTERRA Serenity, ou doTERRA Balance para acalmar as emoções e diminuir o stress.
- Use um palito para ajudar a obter a quantidade desejada se Vetiver estiver muito grosso para sair da embalagem.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Wild Orange

Citrus sinensis
(Laranja Selvagem)



**ORIGEM: REPÚBLICA
DOMINICANA**



Principais Benefícios

- Limpador poderoso e agente purificador.
- Protege contra ameaças sazonais e ambientais.
- Fornece antioxidantes, que são essenciais para a saúde global.
- Edificante para o corpo e a mente.

Descrição aromática

Doce, fresco, citrus

Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

Parte de planta

Cascas de laranja (casca)

Principais compostos - em inglês

Limonene

Descrição

Prensado a frio da casca, laranja selvagem é um dos mais vendidos da doTERRA, devido às seus energizantes benefícios de aroma e de saúde múltiplos. Rico em monoterpenos, a laranja selvagem possui estimulantes e purificantes de qualidade, tornando-o ideal para suportar função do sistema imunológico saudável quando as ameaças sazonais são elevadas. Tal como acontece com muitas cascas de citrinos, laranja selvagem contém antioxidantes poderosos que ajudam a manter a saúde em geral. Pode ser tomado diariamente para limpar o corpo ou usado em superfícies como um limpador natural. Difundindo laranja selvagem vai energizar e elevar a mente e o corpo, enquanto purifica o ar. Laranja selvagem melhora qualquer mistura de óleo essencial com um doce aroma fresco e refrescante.

Usos

Usar em um spray para todos os fins para limpar e purificar superfícies.

Adicionar uma gota de sua água todos os dias para uma explosão de sabor e para promover a saúde em geral.

Difusa para elevar humor e níveis de energia e para refrescar o ar.

Para um impulso energizante, colocar uma ou duas gotas na palma da sua mão junto com partes iguais de Peppermint e Olíbano. Esfregue as palmas das mãos e inspire profundamente, em seguida, esfregue na parte de trás do pescoço

Instruções de uso

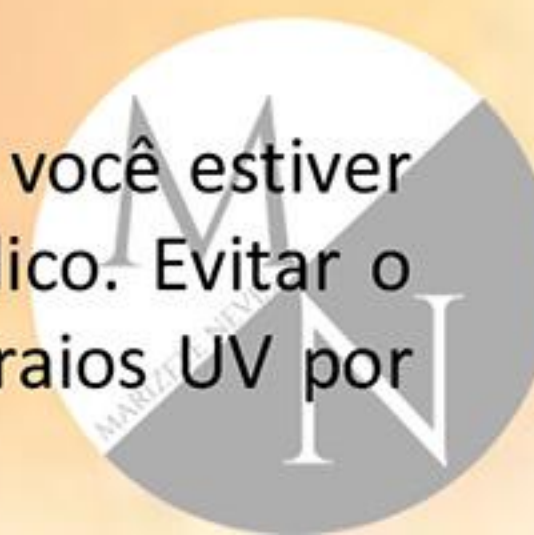
Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis. Evitar a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Wintergreen (Nepalese)

Gaultheria fragrantissima
(Wintergreen –Nepalês - Gautéria)



ORIGEM: NEPAL

Benefícios Principais

- Ótimo para uma massagem calmante aquecimento após o exercício.
- Tem um aroma refrescante que é estimulante e estimulante.
- Frequentemente usado em gomas, doces e creme dental para aromatizar.

Descrição Aromática

Doce, menta, refrescante

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Folha

Principais Componentes – em inglês

Methyl salicylate

Descrição

Wintergreen óleo essencial é derivado das folhas de um arbusto creeping encontrado em áreas de coníferas. O principal componente químico em Wintergreen, salicilato de metilo, é usado em cremes tópicos e misturas de massagem por causa de suas propriedades calmantes. Na verdade, Wintergreen e Birch são as únicas plantas no mundo que contêm salicilato de metilo naturalmente.

Como um aromatizante, pequenas quantidades de Wintergreen são usados em doces, pasta de dente e goma de mascar. Quando difundido, Wintergreen tem um aroma refrescante que é edificante e estimulante. Através de nossa iniciativa de prestigiar o pequeno agricultor, nosso óleo Wintergreen vem do Nepal onde é selvagem. Ele é colhido por aldeões em seguida é destilado em instalações de destilação comunitária. Este processo cria maiores oportunidades económicas para regiões rurais muito remotas do Nepal.

Usos

- Wintergreen tem um efeito de aquecimento quando aplicado à pele e é excelente para usar como uma massagem relaxante. Ele é bem potente, então use com moderação e dilua com óleo de coco fracionado para minimizar a sensibilidade da pele.
- Para um banho calmante, adicione 1-2 gotas de óleo essencial de Wintergreen para aquecer a água do banho.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Não para uso interno. Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





Ylang Ylang

Cananga odorata
(Ylang Ylang)



ORIGEM: MADAGASCAR

Benefícios Principais

- Fornece suporte antioxidante.
- Promove a aparência de pele e cabelo saudáveis.
- Levanta o humor enquanto tem um efeito calmante.

Descrição Aromática

Doce, rico, picante

Método de Coleta

Destilação a vapor

Parte da planta

Flor

Principais Componentes

Germacrene, caryophyllene

Descrição

O óleo essencial de Ylang Ylang é derivado das flores em forma de estrela da árvore tropical de Ylang Ylang e é usado extensivamente para fazer perfumes e em aromaterapia. Semelhante ao Jasmin, Ylang Ylang tem sido usado por séculos em cerimônias religiosas e de casamento. Na aromaterapia, ele é usado para diminuir a tensão e estresse e para promover uma perspectiva positiva. Ylang Ylang é usado frequentemente em produtos luxuosos para o cabelo e da pele por causa de seu aroma e propriedades nutritivas e protetoras. Fornece suporte antioxidante. Ylang Ylang combina bem com Bergamota, Gerânio, Grapefruit e Vetiver.

Usos

- Coloque Ylang Ylang no banho de imersão para relaxar.
- Coloque em seus pulsos para um doce, perfume floral.
- Adicione Ylang Ylang ao óleo de coco fracionado doTERRA para um condicionador capilar excelente.
- Tome internamente para suporte antioxidante.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 gota em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.



Blends exclusivos

Os blends da doTERRA são fórmulas exclusivas. Eles representam a sabedoria de muitos anos de experiência de óleo essencial terapêutico e validação de um crescente corpo de pesquisa e estudo científico. O aproveitamento das energias vivas inerentes de plantas, cada fórmula é sinergicamente equilibrada para melhorar a potência e os benefícios do produto e são certificadas com o CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.





AromaTouch®

Blend de massagem

AromaTouch proporciona efeitos reconfortantes e relaxantes, combinando óleos essenciais que acrescentam benefícios importantes a uma massagem.



Benefícios Principais

- Efeitos reconfortantes e relaxantes.
- Ajuda a diminuir a tensão.
- Adiciona uma experiência aromática a uma massagem relaxante.

Ingredientes

Cipreste, hortelã-pimenta, manjerona, manjeriço, toranja, lavanda.

Descrição Aromática

Limpo, fresco, hortelã

Descrição

AromaTouch, a mistura de massagem exclusiva da doTERRA, combina os benefícios exclusivos de óleos conhecidos para proporcionar efeitos relaxantes e reconfortantes. AromaTouch combina os nossos óleos essenciais de cipreste, hortelã-pimenta, manjerona, manjeriço, toranja e lavanda em uma mistura perfeita que adiciona muitos benefícios importantes para várias técnicas de massagem. Esta mistura popular é uma parte vital da técnica de AromaTouch doTERRA, um método exclusivo para a aplicação de óleos essenciais para produzir uma experiência de bem-estar de corpo inteiro.

Usos

- Aplicar no pescoço e nos ombros para promover sentimentos de relaxamento e diminuir a tensão ou usar com um óleo carreador para massagem.
- Adicionar a sais de Epsom para desfrutar de um banho de imersão relaxante.

Instruções de uso

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.



Citrus Bliss®

Blend Revigorante

Combinando os principais benefícios dos óleos essenciais cítricos, Citrus Bliss Blend Revigorante possui propriedades energizantes e refrescantes que podem elevar o humor e reduzir o estresse.



Benefícios Principais

- Limpa e purifica o ar.
- Ajuda a reduzir o estresse e melhorar o humor.
- Afeta positivamente o humor com propriedades energizantes e refrescantes.

Ingredientes

Laranja selvagem, limão, toranja, mandarina, bergamota, tangerina, clementina, baunilha.

Descrição Aromática

Cítrico, doce

Descrição

Citrus Bliss Blend Revigorante funde os benefícios dos óleos essenciais cítricos. Combinamos as poderosas essências de Laranja Selvagem, Limão, Toranja, Mandarin, Bergamota, Tangerina e Clementina com um toque de Baunilha para formar esta mistura única e harmoniosa. Citrus Bliss tem compostos naturais, potentes com propriedades de limpeza. Misturado com água, Citrus Bliss é uma solução perfeita para limpar bancadas e outras superfícies, produzindo um perfume fresco e doce.

Usos

- Difundir para ajudar a levantar o humor.
- Coloque 1 gota em seu pulso e esfregue ambos os pulsos juntos para um ótimo perfume diário.
- Adicione a um óleo carreador para uma massagem para melhorar o humor.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Deep Blue®

Blend para músculos e juntas

Formulado para acalmar e arrefecer, doTERRA Deep Blue serve como uma mistura enriquecedora de óleos perfeitos para uma massagem depois de um longo dia ou um treino intenso.



Principais Benefícios

- Calmante e refrescante.
- Parte reconfortante de uma massagem.

Ingredientes

Wintergreen (gualteria), cânfora, hortelã-pimenta, Ylang Ylang, Helichrysum (immortelle – sempre viva), Tanásia azul, camomila azul e Osmanthus

Descrição aromática

Minty, camphoraceous

Descrição

doTERRA Deep Blue é perfeito para uma massagem relaxante depois de um longo dia de trabalho. Wintergreen (gualteria), cânfora, hortelã-pimenta, Ylang Ylang, Helichrysum (immortelle – sempre viva), Tanásia azul, camomila azul e Osmanthus trabalham juntos para acalmar e refrescar. Depois de longas horas no computador, experimente esfregar Deep Blue em seu dedos, punhos, ombros e pescoço. Algumas gotas de Deep Blue diluídos em Óleo de coco fraccionado pode ser parte de um arrefecimento e massagem reconfortante.

Usos

- Aplicar nos pés e joelhos antes e após o exercício.
- Faça massagem Deep Blue com algumas gotas de óleo de coco doTERRA nas pernas das crianças antes de dormir para ajudar na dor do crescimento.
- Esfregue Deep Blue sobre os músculos da região lombar após um dia de trabalho pesado no trabalho ou durante uma jogada.

Instruções de uso

Uso tópico: Aplicar a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis





DigestZen®

Blend digestivo

DigestZen é um companheiro maravilhoso para ajudar na digestão dos alimentos, acalmar o estômago e reduzir os gases desconfortáveis e inchaço.



Principais Benefícios

- Ajuda na digestão dos alimentos.
- Acalma o estômago.
- Ajuda a reduzir o inchaço, gases e indigestão ocasional.

Ingredientes

Gengibre, raiz e planta hortelã-pimenta, alcarávia (cominho), anis, estragão, erva-doce, coentro

Descrição aromática

Picante, doce, mentolado, alcaçuz

Descrição

DigestZen é conhecido como mistura "domadora da barriga" devido à sua capacidade para ajudar na digestão, aliviar estômagos, e manter a saúde digestiva geral. Esta mistura única contém gengibre, erva-doce e coentro para ajudar a aliviar o desconforto de estômago ocasionais e indigestão, enquanto Gengibre, hortelã-pimenta, alcarávia (cominho), anis, estragão, erva-doce, coentro ajudam na digestão e ajudam a manter um trato gastrointestinal saudável. DigestZen é uma maneira saudável, natural e suave para aliviar uma dor de estômago ou manter um sistema digestivo saudável.

Usos

- Adicione algumas gotas de água para tomar internamente ou esfregar sobre o estômago antes de voar ou fazer uma viagem de carro para uma viagem tranquila.
- Tenha DigestZen na mão quando desfrutar de refeições pesadas de férias para promover a digestão.
- Tome DigestZen com você quando viajar ou experimentar novos alimentos para aliviar dores de estômago ocasionais.
- Adicionar a água ou um chá para manter um trato gastrointestinal saudável.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir uma gota em 100ml de líquido.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.



doTERRA Balance®

Blend aterrador

DoTERRA Blend aterrador, promove tranquilidade trazendo harmonia para a mente e o corpo, e equilíbrio para as emoções.



Benefícios Principais

- Promove uma sensação de relaxamento de todo o corpo.
- Pode ajudar a aliviar os sentimentos de ansiedade.
- Evoca sentimentos de tranquilidade e equilíbrio.

Ingredientes

Abeto, Ho Wood, Olíbano, Tanaceto azul, e Camomila azul em uma base de óleo de coco fracionada.

Descrição Aromática

Arejado, doce, amadeirado

Descrição

O aroma quente e arborizado de Balance cria uma sensação de calma e bem-estar. Nós misturamos perfeitamente Abeto, Ho Wood, Olíbano, Tanaceto azul, e Camomila azul com óleo de coco fracionado para oferecer uma fragrância sedutora que promove tranquilidade e relaxamento. Abeto, um dos óleos em equilíbrio, foi usado por nativos americanos por razões de saúde e espiritual e ainda é usado hoje para trazer harmonia para a mente e o corpo. Ho Wood, Tanaceto azul e Camomila azul podem aliviar os sentimentos de ansiedade, enquanto o Olíbano fornece uma base, equilibrando as emoções.

Usos

- Comece o seu dia, colocando o Balance na parte inferior de seus pés para promover sentimentos de calma e tranquilidade ao longo do dia.
- Aplicar doTERRA Balance nos pulsos ou pescoço para ajudar a aliviar os sentimentos de ansiedade.
- Difundir em seu carro durante viagens rodoviárias para criar um ambiente equilibrante, calmante.

Instruções de uso

Difusão: Use três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma a duas gotas na área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.



doTERRA Breathe®

Blend Respiratório

Nosso exclusivo Blend Respiratório doTERRA Breathe pode ser usado para um aroma de limpeza e refrescante.



Principais Benefícios

- Aplicar topicamente no peito e respirar profundamente para desfrutar dos benefícios.
- Promove uma noite de sono repousante.
- Ajuda a minimizar os efeitos das ameaças sazonais.

Ingredientes

Folha de louro, eucalipto, hortelã-pimenta, melaleuca, limão, ravensara, cardamomo

Descrição aromática

Quente, fresco, arejado

Descrição

doTERRA Breathe é uma notável mistura de óleos essenciais, incluindo folha de louro, pimenta, eucalipto, Melaleuca, Limão, Ravensara e cardamomo. doTERRA mistura respiratória mantém as vias aéreas e respiração fácil, minimizando os efeitos de ameaças sazonais. doTERRA Breathe pode ser aplicado topicamente no peito, costas ou na parte inferior dos pés, ou em difusor à noite para acalmar os sentidos e promover um sono repousante.

Usos

- Difusa, inalar diretamente de palmas, ou esfregar no peito ou pés quando as ameaças sazonais e ambientais são elevados.
- Use quando ao ar livre para minimizar os efeitos das ameaças sazonais.
- Difusa na hora de dormir para uma noite de sono repousante.
- Difusa ou inalar diretamente de palmas, ou esfregar no peito quando as ameaças ambientais são elevados.

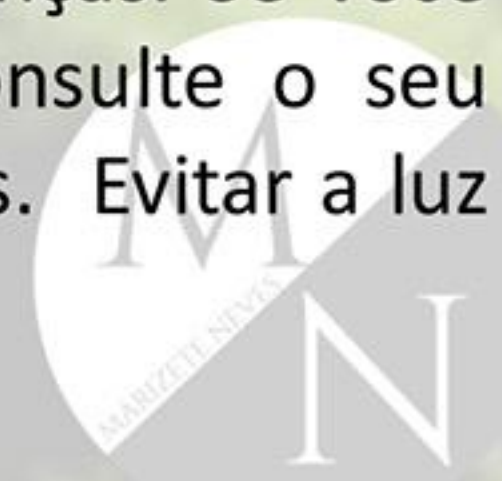
Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado para minimizar qualquer sensibilidade da pele.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis. Evitar a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





doTERRA On Guard®

Blend da proteção

Um dos mais populares blends, doTERRA On Guard é uma poderosa mistura exclusiva que suporta a função imunológica saudável e contém propriedades de limpeza.

Principais Benefícios

- Suporta a função imune e respiratória saudável.
- Protege contra ameaças ambientais.
- Suporta as defesas antioxidantes naturais do corpo.
- Promove a circulação saudável.
- Aroma energizante e uplifting.

Ingredientes

Laranja, cravo-da-índia, canela, eucalipto, alecrim

Descrição aromática

Quente, picante, cânfora, arborizado

Descrição

doTERRA On Guard, Blend da proteção, fornece uma alternativa natural e eficaz para o suporte imunológico. Ele é um dos Blends mais vendidos da doTERRA e protege contra ameaças ambientais e sazonais. Ele é formulado com óleos essenciais conhecidos por seus efeitos positivos sobre o sistema imunitário. Ele pode ser tomado internamente, numa base diária para manter a função imune saudável e suportar a função cardiovascular saudável. Ele também pode ser usado em superfícies em toda a casa como um produto de limpeza não-tóxico. Quando difusa, doTERRA On Guard ajuda a purificar o ar, e pode ser muito energizante e edificante.

Usos

- Adicionar duas a três gotas em uma cápsula vegetariana para um impulso imunológico.
- Adicione a água para um limpador eficaz superfície para todos os fins.
- Mergulhe maçãs cortadas na água e algumas gotas para um lanche saudável.
- Combine algumas gotas de doTERRA com Óleo de coco fracionado para um detergente natural.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir de 1 a 2 gotas em 100ml de líquido ou em uma cápsula de gelatina.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele ou use o touch que já vem com óleo de coco.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis. Evitar a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.



doTERRA Serenity®

Blend do descanso



O doTERRA Serenity tem um aroma calmante e relaxante que proporciona ao usuário uma experiência única. Esta mistura perfeitamente equilibrado pode ser sentida imediatamente, transportando o usuário a um estado de repouso feliz.

Principais Benefícios

- Promove relaxamento e um ambiente de sono repousante.
- Diminui sentimentos de tensão e acalma emoções.
- Acalma a mente e acalma os sentidos.

Ingredientes

Lavanda, Cedro, Ho Wood, Ylang Ylang, Manjerona, Camomila Romana, Vetiver, Baunilha, Sândalo Havaiano

Descrição aromática

Quente, floral, herbal

Descrição

doTERRA Serenity combina óleos essenciais de renome por sua capacidade para diminuir os sentimentos de tensão e acalmar emoções, e apoiar um sono repousante quando usado no difusor. Aplicar uma ou duas gotas para as mãos e inalar durante todo o dia para ajudar a reduzir a preocupação das agressões diárias da vida, ou difusa durante a noite para ajudar a acalmar um bebê ou criança inquieta. A adição de cedro, Ho Wood e óleos essenciais de vetiver dá a doTERRA Serenity um aroma de terra que acalma a mente e acalma os sentidos.

Usos

- Difundir à noite para acalmar um bebê ou criança inquieta.
- Aplicar na planta dos pés para ajudar a relaxar antes de ir dormir.
- Inalar diretamente das mãos ou difusa durante todo o dia para ajudar na tensão.
- Adicionar 2-3 gotas em um banho quente com sais para criar uma experiência relaxante e renovação.
- Aplicar 2-3 gotas na parte de trás do pescoço ou no coração para sentimentos de calma e paz.

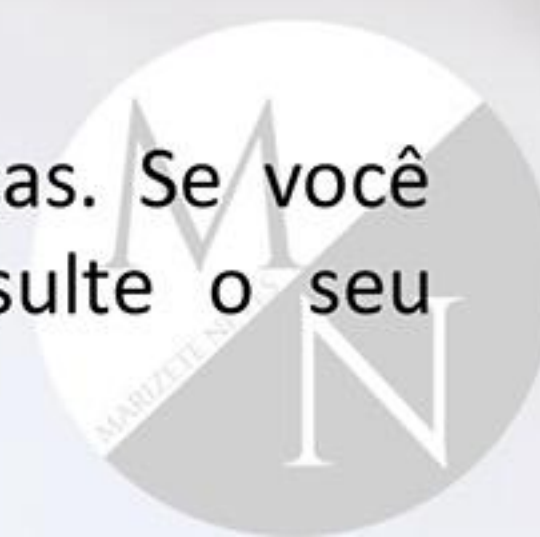
Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir no óleo de coco doTERRA para minimizar qualquer sensibilidade da pele. Veja precauções adicionais abaixo.

Precauções

Pode causar sensibilidade na pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se você estiver grávida, amamentando ou sob cuidados de um médico, consulte o seu médico. Evitar o contato com olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis.





Elevation

Blend da alegria



Como o nome sugere, Elevation é uma combinação revigorante de óleos essenciais que mistura aromas eufóricos para elevar seu humor, promover sentimentos de confiança e aumentar sua energia.

Benefícios Principais

- Eleva o humor e aumenta a vitalidade.
- Aroma energizante e refrescante.
- Promove um ambiente revitalizante.

Ingredientes

Lavanda, Sândalo Havaiano, Tangerina, Melissa, Ylang Ylang, Resina de Elemi, Osmanthus, e Mirtilo de limão.

Descrição Aromática

Floral, doce, cítrico

Descrição

Elevação é a mistura perfeita para aqueles momentos em que você precisa ser revitalizado. Esta emocionante mistura proporciona uma combinação revigorante de óleos essenciais que podem elevar o seu humor e aumentar a sua energia. Elevação combina o uplifting e euphoric aromas florais de Lavandin, Lavender, Melissa, Ylang Ylang, e Osmanthus com tangerina, Elemi, sândalo havaiano e Myrtle de limão para criar uma mistura única que promove um humor positivo e sentimentos de confiança.

Usos

Elevação difusa para promover sentimentos de auto-estima, enquanto também ajudam a diminuir os sentimentos de estresse.

Diffuse Elevação nas manhãs antes de acordar as crianças para criar um humor positivo e energizado.

Esfregue o óleo essencial da elevação sobre seu coração, templos, ou pulsos para elevar o modo e para promover a vitalidade.

Depois de um dia longo e estressante, tome um banho com algumas gotas de Elevação para ajudar a diminuir os sentimentos de estresse.

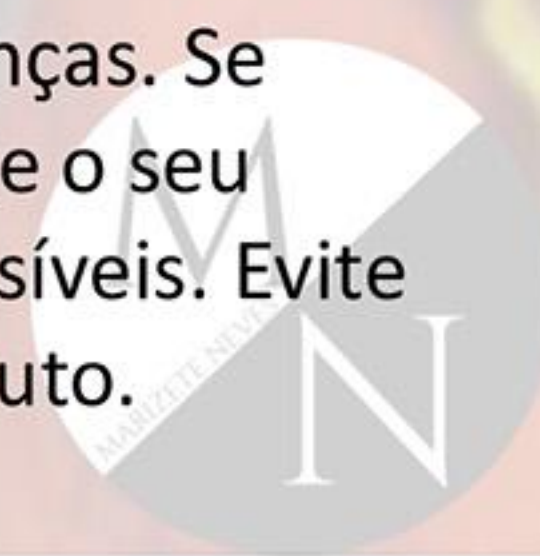
Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Purify

Blend da limpeza



Trabalhando para substituir odores desagradáveis e proteger contra ameaças ambientais, Purify – Blend da limpeza - produz um aroma arejado que purifica o ar de forma natural e segura.

Benefícios Principais

- Aroma refrescante.
- Substitui odores desagradáveis e limpa o ar.
- Protege contra as ameaças ambientais

Ingredientes

Limão Siciliano, Limão Tahiti, Abeto siberiano, Abeto austríaco, Pinheiro, Citronela, Melaleuca, Coentro.

Descrição Aromática

Fresco, arejado, ervas

Descrição

Purify é uma combinação exclusiva de óleos essenciais que purificam e erradicam os odores de forma natural e segura. Esta mistura edificante combina óleos essenciais de cítricos e pinheiros que deixam um aroma fresco e arejado nas superfícies e no ar. Um favorito entre usuários doTERRA, Purify pode substituir os odores desagradáveis rapidamente e ser um líquido de limpeza eficaz em toda a casa. Purify contém óleos essenciais de limão siciliano, limão tahiti e pinho, conhecidos por suas poderosas propriedades de limpeza, juntamente com abetos siberianos e austríacos para purificar o ar e proteger contra ameaças ambientais. A adição de Citronela, Melaleuca e Coentro dão a esta mistura um aroma sedutor que é exclusivamente da doTERRA e inigualável em propriedades de purificação.

Usos

- Difunda para purificar e refrescar o ar.
- Coloque algumas gotas de Purify em uma bola de algodão e colocar no ar condicionado dos carros e salas pequenas.
- Adicione 5 gotas a um pequeno frasco de spray com água e use para limpar os balcões.
- Use para aliviar irritações de picadas de insetos.
- Adicione algumas gotas ao ciclo de enxágüe da máquina de lavar roupas para ajudar a eliminar odores.

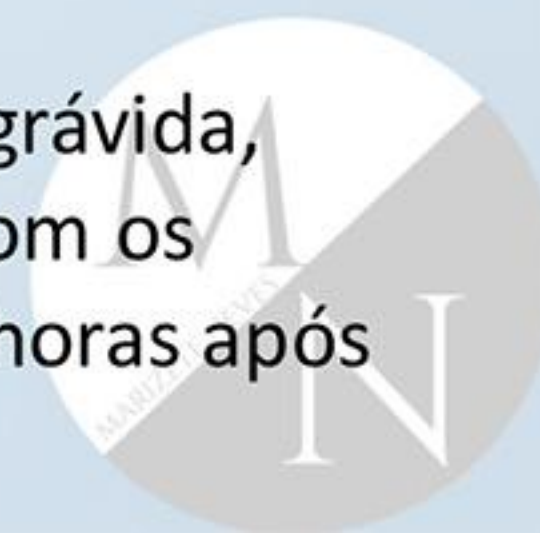
Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





Slim & Sassy®

Blend Metabólico



Projetado para ajudar a impulsionar seu metabolismo e gerenciar a ansiedade, Slim & Sassy - Blend Metabólico - pode ser usado como parte de um plano de controle de peso quando combinado com exercício e alimentação saudável.

Benefícios Principais

- Promove o metabolismo saudável.
- Ajuda a gerenciar os desejos de fome.
- Acalma seu estômago e levanta seu humor.
- Diurético, estimulante e livre de calorias.

Ingredientes

Toranja, Limão, Hortelã-pimenta, Gengibre e Canela

Descrição Aromática

Quente, picante, ervas

Descrição

A mistura saborosa de Slim & Sassy ajuda a controlar a fome ao longo do dia, apoiando o metabolismo saudável e promovendo um humor positivo. Slim & Sassy, a nosso exclusivo blend metabólico, combina poderosos óleos essenciais conhecidos por promover um metabolismo saudável de forma natural. Contém Toranja, limão, hortelã-pimenta, gengibre e canela. Quando tomado com um plano de alimentação e exercício saudável, Slim & Sassy pode ajudá-lo a atingir seus objetivos de controle de peso.

Usos

- Adicionar à água ou chá e beber antes de trabalhar para um revitalizante impulso de energia.
- Consumir antes das refeições para ajudar a controlar o apetite e não comer demais.
- Perfeito para qualquer programa de controle de peso saudável.
- Adicione algumas gotas a Slim & Sassy Trim no seu shake favorito.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso interno: Diluir quatro gotas em 100ml de líquido.

Uso tópico: Aplique uma ou duas gotas para a área desejada. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.





TerraShield®

Blend repelente



Quando se trata de proteção ao ar livre, nenhuma defesa é melhor do que as ofertas da Mãe Natureza.

Benefícios Principais

- Atua como uma barreira eficaz e natural.
- Pode ser usado com segurança por todos na família.

Ingredientes

Ylang Ylang, Nootka Wood, Cedro, Catnip, Eucalipto de Limão, Litsea Frutas, Arborvitae e Baunilha em uma base de óleo de coco fracionado e óleo de semente Tamanu.

Descrição Aromática

Herbáceo, pungente, floral

Descrição

Quando se trata de proteção ao ar livre, nenhuma defesa é melhor do que as ofertas da Mãe Natureza. Entre estes estão os óleos essenciais que fornecem uma barreira de vapor para as plantas, protegendo-os de ameaças potenciais em seu ambiente. TerraShield – Blend repelente - contém poderosos óleos essenciais e outros óleos vegetais conhecidos para fornecer proteção ao ar livre de forma natural e segura. Esta fórmula contém uma mistura seleta de óleos essenciais os quais possuem compostos químicos específicos conhecidos para proteger contra danos ambientais. A adição de óleo Tamanu fornece suporte e sua colheita está afetando positivamente o sustento de colheitadeiras em Madagascar. TerraShield é uma fórmula poderosa e segura que pode ser usada por todos os membros da família, ao ar livre e em toda a casa.

Usos

- Aplicar TerraShield nas pernas, braços e pescoço antes de ir ao ar livre ou difundir em seu pátio.
- Use TerraShield em viagens de acampamento ou em eventos ao ar livre.
- Use o Spray TerraShield em torno das portas e janelas.

Instruções de uso

Difusão: Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

Uso tópico: Aplique nas áreas desejadas antes da atividade ao ar livre. Reaplicar conforme necessário.

Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.