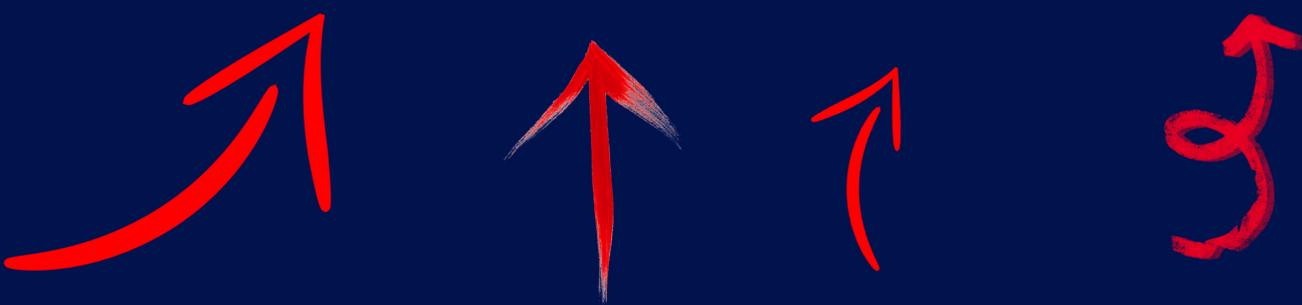


O guia definitivo de óleos essenciais



UM GUIA FÁCIL E RÁPIDO SOBRE O PODER DOS
ÓLEOS ESSENCIAIS



Isenção de responsabilidade: Este e-book foi criado para fornecer informações aos nossos leitores e educá-los sobre óleos essenciais puros e naturais. Não temos a intenção de prescrever, diagnosticar ou tratar qualquer tipo de doença. Todos os dados sobre os efeitos dos óleos essenciais apresentados aqui são relatos de experiências de milhares de pessoas que usam diariamente óleos essenciais e descrevem os benefícios do uso destas substâncias naturais. Parte da referência bibliográfica deste e-book são de estudos científicos feitos pelos especialistas da maior empresa de óleos essenciais do mundo, a dōTERRA. Desta maneira não nos responsabilizamos por danos causados pelo uso inadequado ou irresponsável dos óleos essenciais.

INDICE

Guia Natural de Óleos Essenciais

Apresentação

O que é um óleo essencial?.....	01
Os benefícios dos óleos essenciais.....	05
Como usar óleos essenciais.....	20
Formas de aplicação dos óleos essenciais.....	15
De onde vem os óleos essenciais?.....	22
Um guia completo sobre o uso dos óleos essenciais na prática....	30
Massagem com óleos essenciais.....	32
9 passos para massagem.....	34
Reflexologia básica.....	40
O uso terapêutico dos óleos essenciais.....	42
Os óleos e os chakras.....	44
Abordagem neurocientífica.....	45
Sistemas do corpo e ação focada dos óleos essenciais.....	49
Receba a bula dos óleos essenciais.....	54
O guia de óleos essenciais.....	56

Apresentação

Neste e-book você irá aprender a se conectar com a essência da natureza, descobrir o que um óleo essencial puro e quais benefícios eles podem trazer para sua vida.

Mostraremos como os óleos essenciais podem ser incluídos na rotina para uso pessoal corretamente, trazendo também suas propriedades medicinais.

Este e-book é dividido em 4 partes. A primeira parte uma introdução sobre os óleos essenciais. A segunda apresenta os benefícios e os fins terapêuticos que os óleos essenciais possuem. A terceira um guia prático de aplicação dos óleos essenciais para você, sua família e outras pessoas, mostrando o passo a passo para a aplicação através da massagem corporal e uma abordagem neurocientífica de como os óleos são absorvidos e trabalham em nosso organismo.

Faço parte de um grupo de Consultores de bem-estar, uma equipe de pessoas que têm a missão de transmitir o conhecimento sobre o poder natural dos óleos essenciais e os benefícios que eles trazem para nossas vidas. Meu objetivo aqui é repassar meu estudo sobre óleos essenciais em forma de agradecimento, pelo que eles tem feito para minha vida e para milhares de pessoas.



O que é um

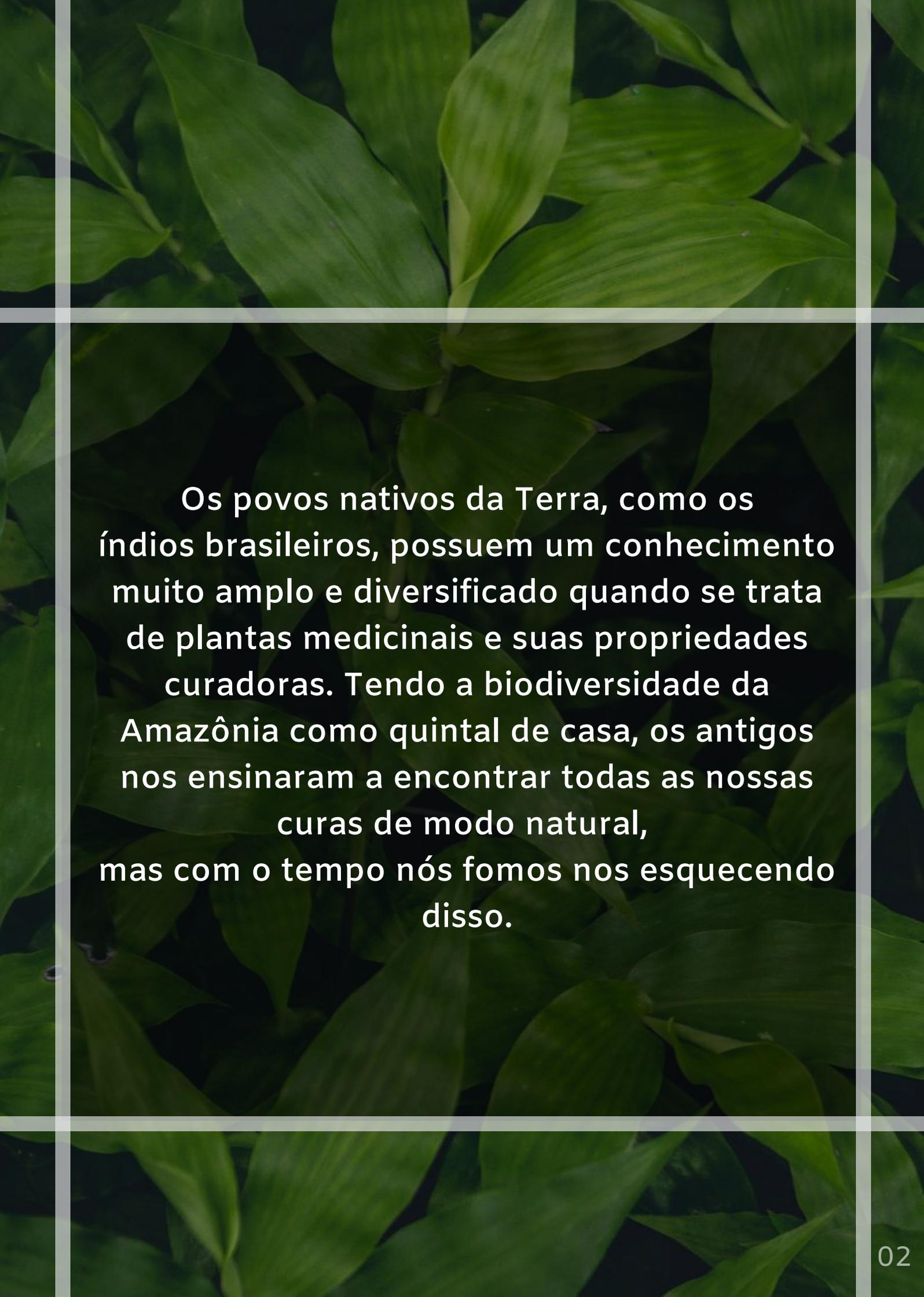
óleo essencial?

O óleo essencial é considerado o sangue da planta.

A essência é o que contém o suprassumo do vegetal. A sua função no organismo da planta é protegê-la de muito sol, repelir insetos, atrair polinizadores, curar danos, proteger durante o inverno e suprir as necessidades de nutrição quando ela está com baixo nível de nutrientes. Além disso, controla todo o desenvolvimento de seus frutos e outras diversas funcionalidades que mantêm a sobrevivência deste ser vivo.

Seus benefícios vêm sendo utilizados e estudados há muitos milênios pela humanidade. Acredita-se que os povos sumérios (que viveram 4.000 a.C) escreveram em pedras receitas de perfumes com óleos essenciais.

Já outra fonte vem da própria bíblia. Um dos presentes para o menino Jesus foram incensos em forma de resina de árvore, entre eles Mirra e Olíbano, sendo este o produto mais comercializado na antiga Arábia por volta de 400 a.C.



Os povos nativos da Terra, como os índios brasileiros, possuem um conhecimento muito amplo e diversificado quando se trata de plantas medicinais e suas propriedades curadoras. Tendo a biodiversidade da Amazônia como quintal de casa, os antigos nos ensinaram a encontrar todas as nossas curas de modo natural, mas com o tempo nós fomos nos esquecendo disso.



Tomar uma xícara de chá,
preparar um suco ou sentir o
cheiro da grama cortada.
O gosto de uma fruta, o
perfume das rosas e o aroma
leve de um pé de
manjeriço.

Se você experienciou algum
dos exemplos acima, já
sentiu de pertinho os
aromas que são a base dos
óleos essenciais, assim como
o poder que eles têm de
mexer com nossos sentidos
e emoções.



A partir das pétalas de uma flor, da casca de um fruto, da folhade um arbusto, da casca ou da resina de uma árvore, é possível extrair um óleo essencial. Eles são compostos líquidos extremamente voláteis, cada um com suas propriedades e características terapêuticas.

Para se ter um óleo essencial puro e de ótima qualidade, é preciso que se respeite os ciclos necessários para o desenvolvimento natural da planta.

Cada óleo essencial vem de um país e região específica, de acordo com uma série de fatores, como condições climáticas e solo fértil necessários para que os nutrientes possam suprir a necessidade da planta para crescer forte e saudável.





**Os benefícios dos
óleos essenciais**

Regenera **Vida** **Respiração**
Holísticos **Saúde** Cheiro incrível
Descontrair Cuida **Acalma**
Dormir bem **Espiritual** **Alegria**
Equilíbrio Emotivo Aroma
Saudável Bem-estar **Liberdade**
Alinhamento
Natural Vivo **Puros**
Bom sono Felicidade



Os óleos essenciais dão suporte para todos os sistemas do nosso corpo, nos ajudando a viver melhor e com mais disposição. Também auxilia nos problemas que enfrentamos no dia a dia e a ter uma vida melhor e mais saudável.



As propriedades terapêuticas dos óleos essenciais agem nos sistemas do nosso corpo com muita eficácia. Ao aplicar um óleo essencial, suas moléculas levam 22 segundos para chegar ao nosso cérebro e até 2 minutos para se espalhar na corrente sanguínea. Em 20 minutos, todas as células do corpo recebem os efeitos positivos dos óleos essenciais.

Eles agem na MENTE quando ela está agitada, trazendo relaxamento, acalmando os nervos e aumentando os sentimentos positivos e, conseqüentemente, diminuindo o estresse.



Óleos mentolados como o Hortelã-Pimenta facilitam uma respiração melhor pela abertura do SISTEMA CARDIOVASCULAR. Quanto mais ar respiramos, mais oxigenamos nosso cérebro, ajudando a manter o controle sobre nossas emoções e nos tranquilizando instantaneamente.



Mas se caso o problema de uma mente agitada não for a respiração, um óleo essencial de Lavanda traz conforto e acolhe, fazendo com que você sinta um enorme bem-estar e tranquilidade.

Em tempos antigos, os egípcios e romanos usavam a Lavanda para banhos, relaxamento e como perfume. Ela é amplamente usada por suas propriedades calmantes e relaxantes, que continuam a ser as qualidades mais notáveis da Lavanda.

Adicione na água do banho para aliviar o stress ou aplique nas têmporas e na nuca.

Adicione algumas gotas de Lavanda em travesseiros, roupa de cama ou na planta dos pés para uma noite de sono restauradora.

Graças à versatilidade de suas propriedades, Lavanda é um óleo indispensável para se ter a qualquer hora.



Quando criamos o hábito de usar óleos essenciais, é inevitável criarmos nossas próprias misturas, criando uma essência única que nos ajuda em todos os sentidos.

Existem misturas (blends ou mixes) que já vêm prontas e que são desenvolvidas para um determinado sistema do corpo. É o exemplo do On Guard que, através de canela, gengibre e outras essências de características semelhantes, agem como antibactericidas e anti-inflamatórios no corpo, atuando diretamente no SISTEMA IMUNOLÓGICO.

Assim é um ótimo aliado na prevenção de gripes e das diversas bactérias que podemos interagir em nosso dia a dia.





Existe um mix de óleos essenciais chamado de ZenGest, que trabalha muito bem no SISTEMA DIGESTIVO, trazendo uma digestão muito mais saudável. Este blend tem a base de Anis Estrelado, Hortelã e Artemísia, contendo mais outras 9 essências no mesmo frasco, potencializando o apoio em problemas estomacais e na má digestão.



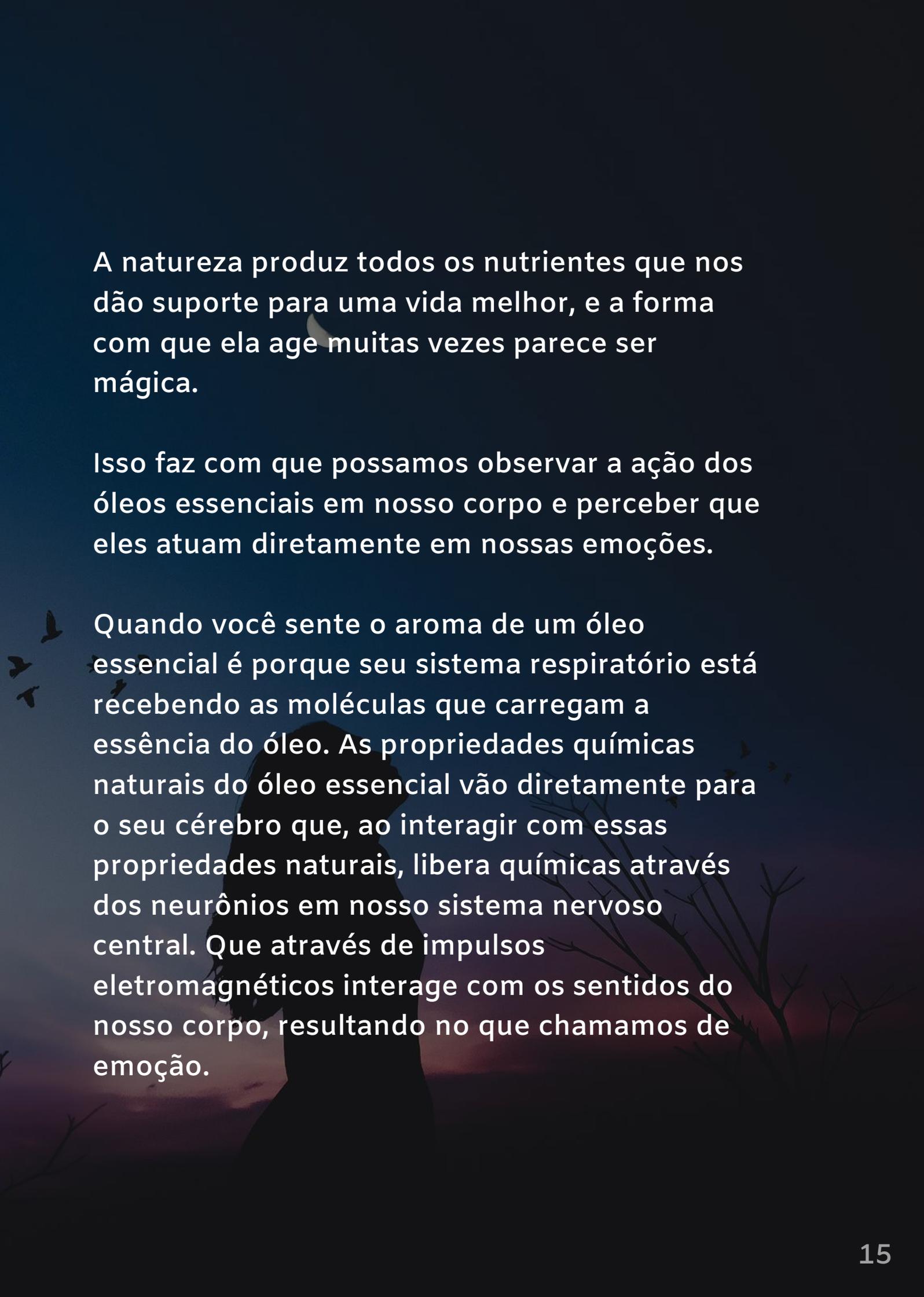
A diversidade dos óleos essenciais é incrível e poderosa, assim como suas funcionalidades. O mix Deep Blue, por exemplo, foi feito a partir de mais de 11 essências com a mesma propriedade terapêutica e age diretamente em dores, ematomas, reumatismo, torções e todo tipo de lesão no SISTEMA MUSCULAR.



Esses são os principais sistemas do nosso corpo em que podemos perceber o efeito dos óleos essenciais. No entanto, a forma de uso mais antiga é a aplicação diretamente na pele.

Os faraós do Egito usavam óleos essenciais no tratamento de beleza. Conta-se que muitos óleos essenciais tinham mais valor que ouro, tamanho seu benefício para a beleza, purificação e energização do corpo.



A person's silhouette is shown in profile, looking towards a sunset. The sky is a mix of dark blue and purple, with a crescent moon visible. Several birds are flying in the sky. The overall mood is serene and contemplative.

A natureza produz todos os nutrientes que nos dão suporte para uma vida melhor, e a forma com que ela age muitas vezes parece ser mágica.

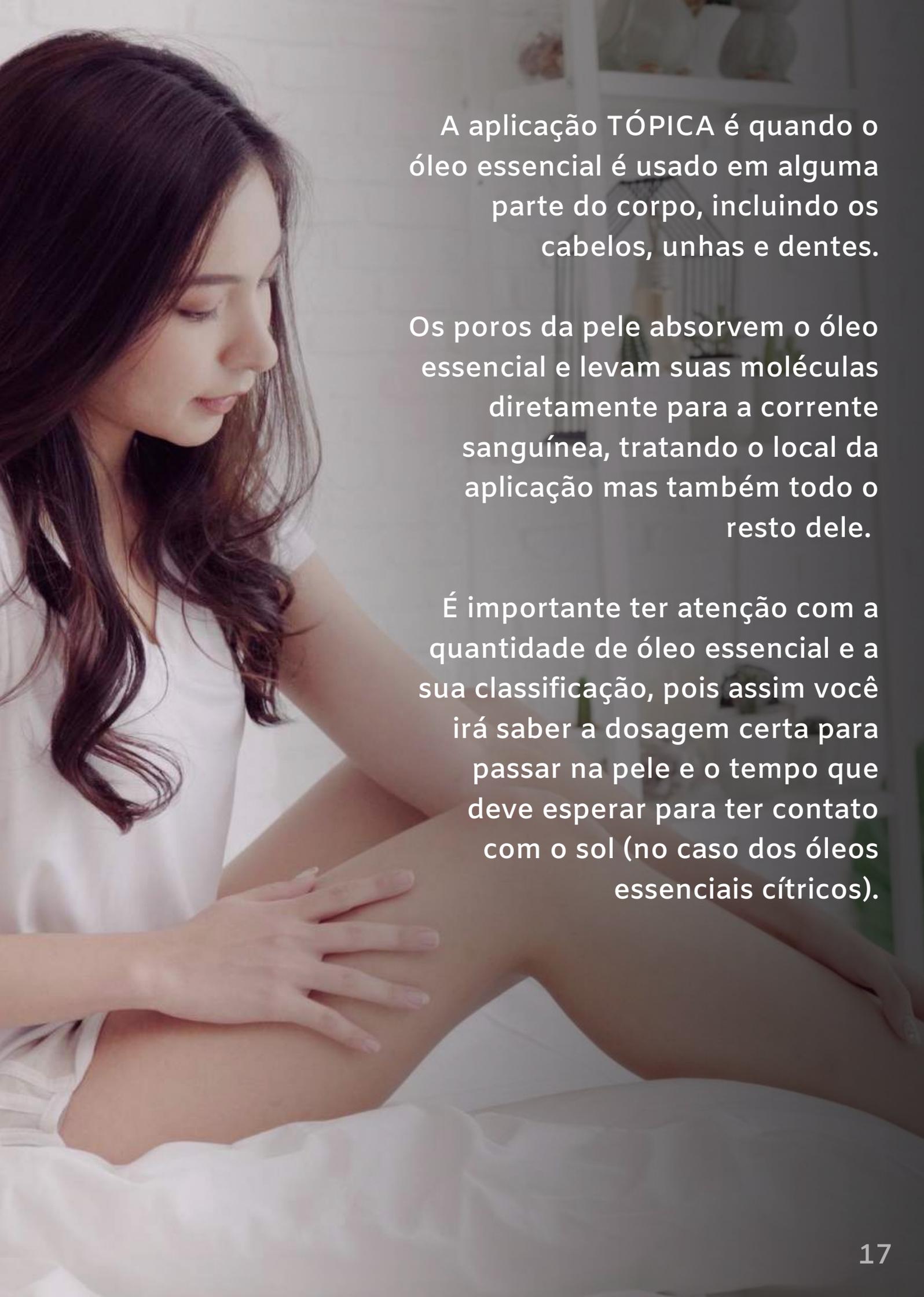
Isso faz com que possamos observar a ação dos óleos essenciais em nosso corpo e perceber que eles atuam diretamente em nossas emoções.

Quando você sente o aroma de um óleo essencial é porque seu sistema respiratório está recebendo as moléculas que carregam a essência do óleo. As propriedades químicas naturais do óleo essencial vão diretamente para o seu cérebro que, ao interagir com essas propriedades naturais, libera químicas através dos neurônios em nosso sistema nervoso central. Que através de impulsos eletromagnéticos interage com os sentidos do nosso corpo, resultando no que chamamos de emoção.

Cada óleo essencial possui diversas propriedades terapêuticas, que variam de acordo com o modo em que o óleo é usado. Seus efeitos terapêuticos entram em contato com o nosso corpo de 3 maneiras.



Formas de aplicação dos óleos essenciais



A aplicação TÓPICA é quando o óleo essencial é usado em alguma parte do corpo, incluindo os cabelos, unhas e dentes.

Os poros da pele absorvem o óleo essencial e levam suas moléculas diretamente para a corrente sanguínea, tratando o local da aplicação mas também todo o resto dele.

É importante ter atenção com a quantidade de óleo essencial e a sua classificação, pois assim você irá saber a dosagem certa para passar na pele e o tempo que deve esperar para ter contato com o sol (no caso dos óleos essenciais cítricos).

Existem diversos métodos de aplicação dos óleos essenciais, cada um com a sua finalidade.

O método mais simples é a **APLICAÇÃO TÓPICA**, que se refere a aplicação direto na pele, pingando 2 ou 3 gotas.

O ideal é aplicar os óleos fazendo uma massagem, estimulando os músculos e facilitando a ação do óleo essencial em nosso corpo.

Banhos também são excelentes para relaxar com os aromas do óleo essencial. Adicionar 15 gotas é o suficiente para ter um banho relaxante e você pode misturar os óleos que você mais gosta ou de acordo com o efeito que você está buscando.

A collection of essential oil bottles and a dropper on a wooden surface with green ferns. The scene is set on a dark, textured wooden background. In the upper right, a small, dark amber glass bottle lies on its side. To its left, a silver-colored metal dropper with a white rubber bulb stands upright. In the lower right, another similar dark amber glass bottle is positioned upright, partially overlapping a large, vibrant green leaf. The lighting is soft, highlighting the textures of the wood and the freshness of the ferns.

É importante sempre lembrar que óleo e água não se misturam. Então, sempre que usar óleo essencial em grande quantidade, é recomendado misturá-lo com um óleo carreador neutro, facilitando a dissolução do óleo essencial e deixando ele mais neutro e sem riscos de irritar a pele.

O uso AROMÁTICO dos óleos essenciais é o método mais usado pelas pessoas. Quando você inala as moléculas do óleo essencial, elas agem diretamente nas emoções, trazendo conforto e bem-estar.

A INALAÇÃO DIRETA é quando você espalha o óleo essencial na mão e em formato de concha aproxima do nariz.

Já a DIFUSÃO do óleo essencial é quando usamos um difusor aromático com óleo essencial. O difusor é um equipamento eletrônico que aquece e vaporiza água.

Também conhecido como difusor aromático de ambiente, este equipamento emite vapor em fumaça e é capaz de espalhar o aroma dos óleos essenciais por toda a casa.



Aqui entramos em um método muito importante e delicado quando falamos em ingerir óleos essenciais. Quando usamos os óleos para INGESTÃO é muito importante ter certeza que esses óleos são 100% puros e naturais, e verificar se as propriedades terapêuticas do óleos foram feitas para agir nos sistemas internos do nosso corpo.

O sabor dos óleos essenciais também são usados para culinária. Diversos óleos essenciais como limão, gengibre, manjeriço, orégano e outros, são muito bem aceitos como tempero e possuem um sabor inigualável.



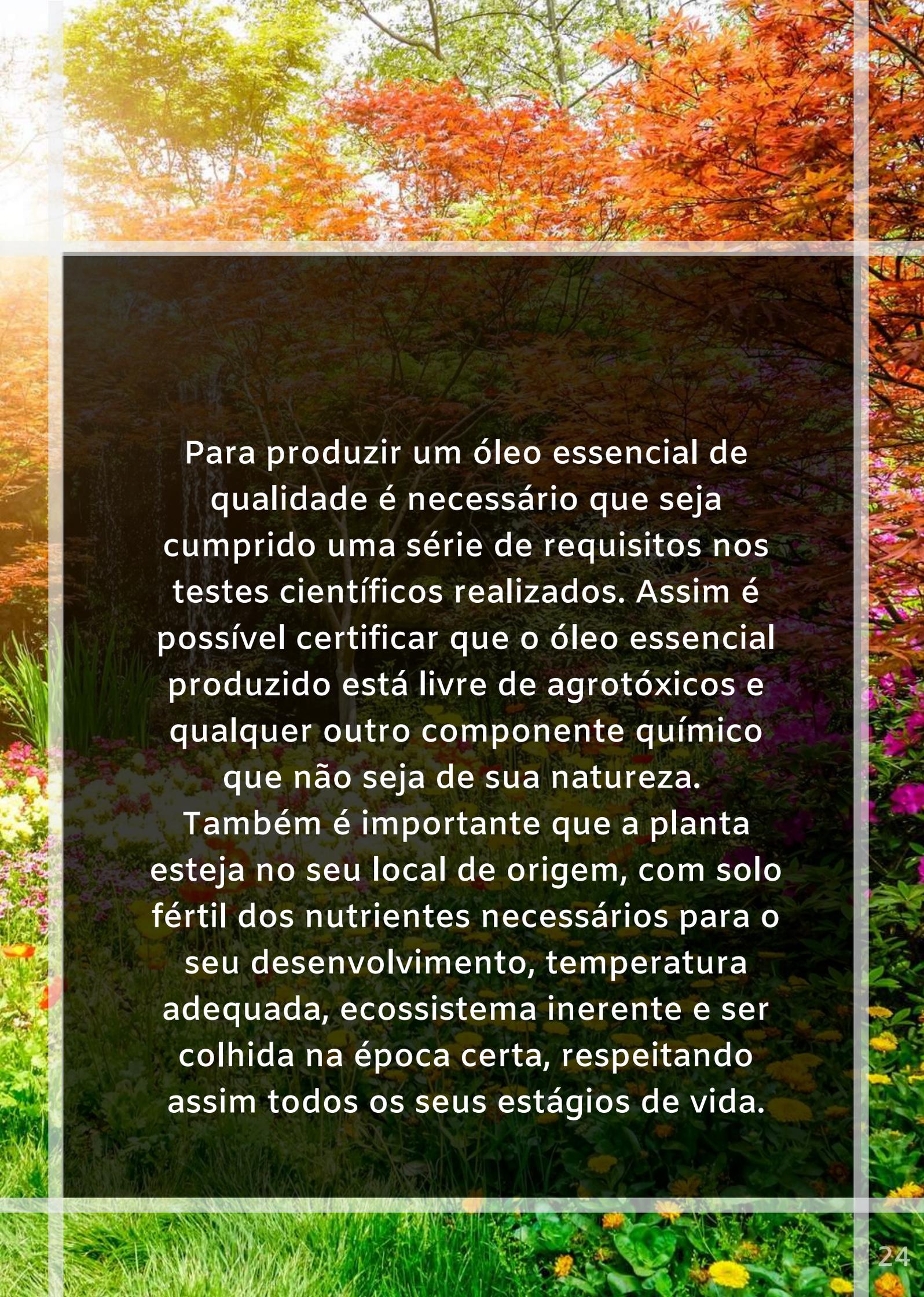
De onde vem os óleos essenciais?



Para ter um óleo 100% puro e eficaz é necessário que ele seja colhido no seu país de origem, onde é plantado no seu habitat natural com condições climáticas e solo favoráveis para o desenvolvimento completo da planta. É muito importante que o solo onde são cultivadas seja livre de qualquer tipo de química e de agrotóxico.

Só assim para ter garantida a pureza de um óleo essencial.



The background of the slide is a collage of nature images. At the top, there are trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow. Below this, a dark, dense forest scene is visible. At the bottom, there are images of green grass and a field of yellow and pink flowers.

Para produzir um óleo essencial de qualidade é necessário que seja cumprido uma série de requisitos nos testes científicos realizados. Assim é possível certificar que o óleo essencial produzido está livre de agrotóxicos e qualquer outro componente químico que não seja de sua natureza.

Também é importante que a planta esteja no seu local de origem, com solo fértil dos nutrientes necessários para o seu desenvolvimento, temperatura adequada, ecossistema inerente e ser colhida na época certa, respeitando assim todos os seus estágios de vida.

É possível extrair óleos essenciais de caules, folhas, frutos, raízes e diversas partes da planta, cada uma com seu método específico de extração.

Para se fazer um frasco de óleo essencial é preciso muita matéria prima, ou seja, muitas plantas precisam ser colhidas para que seja extraído o suco que contém todo o seu poder terapêutico de cura. Para fazer 15ml de óleo essencial de limão, por exemplo, são necessários 45 limões para extrair a essência. E assim ter um aroma agradável e específico, balanceado com de suas propriedades químicas.



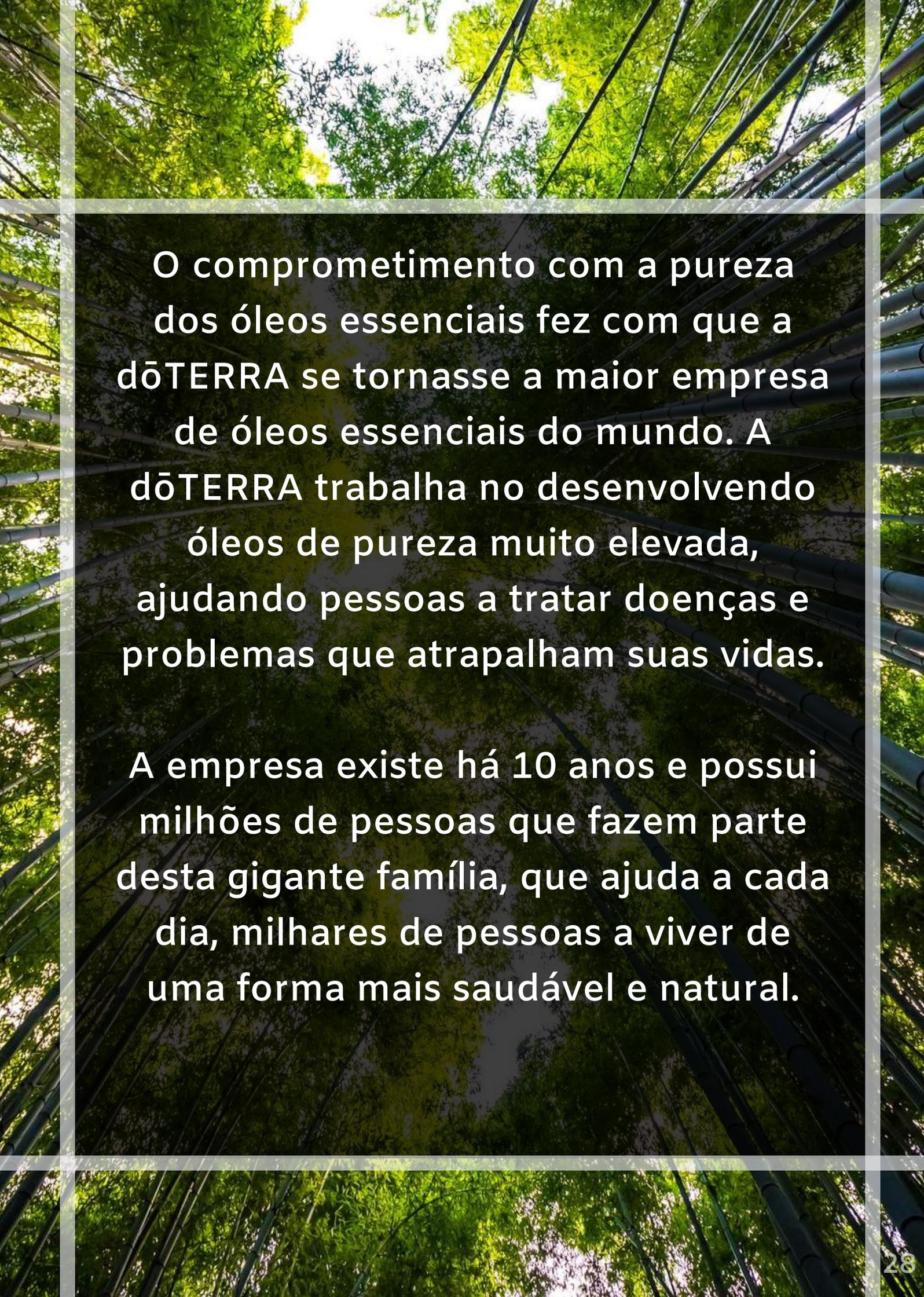
Além de todos os cuidados na plantio e na colheita da matéria-prima, são necessários equipamentos científicos para certificar que os óleos essenciais são 100% puros e que podem ser ingeridos.

Para que isso seja possível, é necessário um investimento financeiro altíssimo no estudo e no equipamento para extração limpa dos óleos essenciais, o que impossibilita quase todas as empresas do ramo de aromaterapia terem um certificado que garante o uso de seus óleos de forma 100% segura.



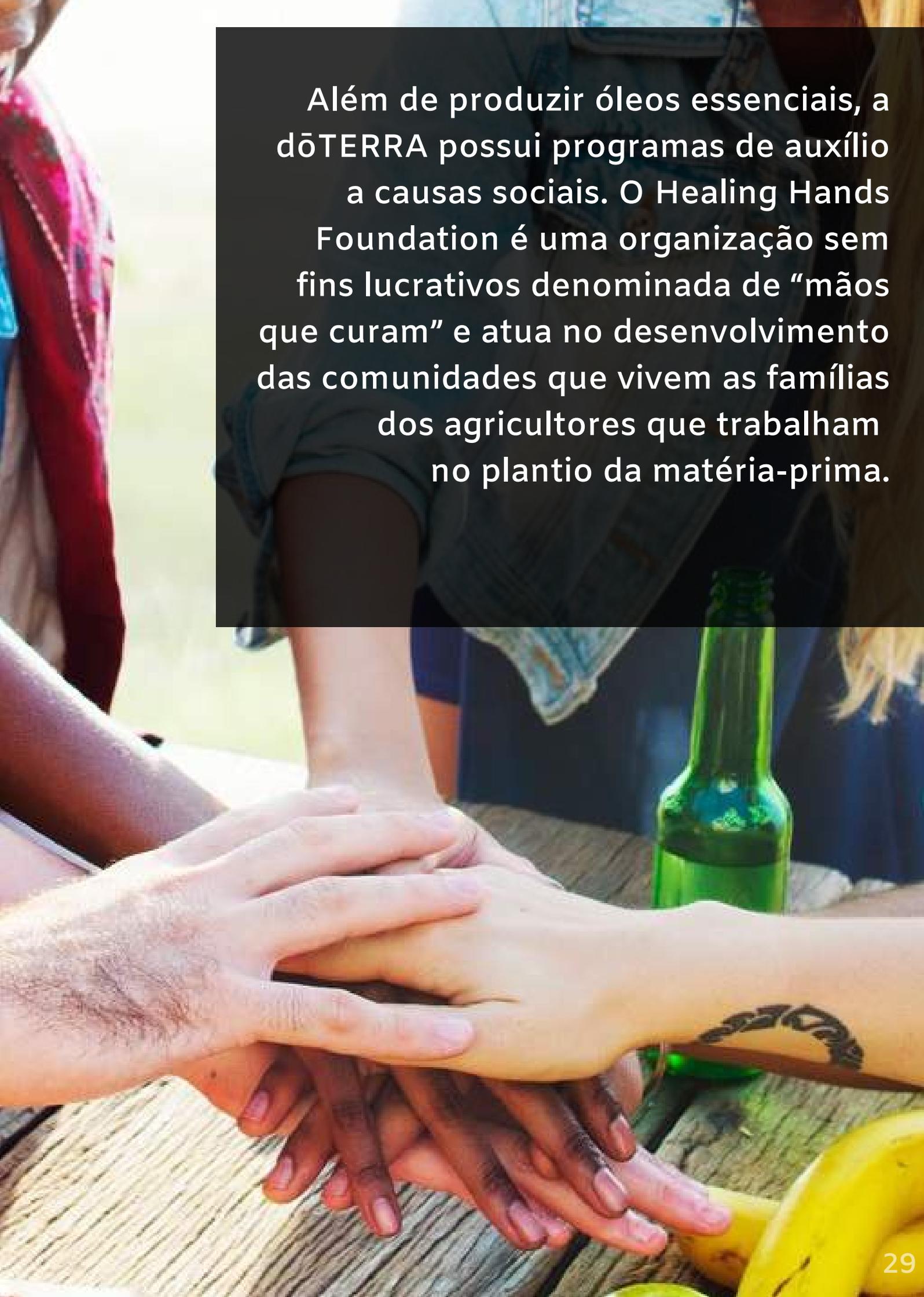
A dōTERRA é a gigante dos óleos essenciais. Presente em 60 países, é uma empresa norte-americana e seu nome significa “dádiva da Terra”. Sua missão é desenvolver óleos essenciais 100% puros e com certificado CPTG (Certificado de Pureza e Grau Terapêutico), que garante que seus óleos são 100% puros. Através de 8 testes laboratoriais altamente rigorosos, testam e aprovam se os óleos estão purificados para seu uso livre.



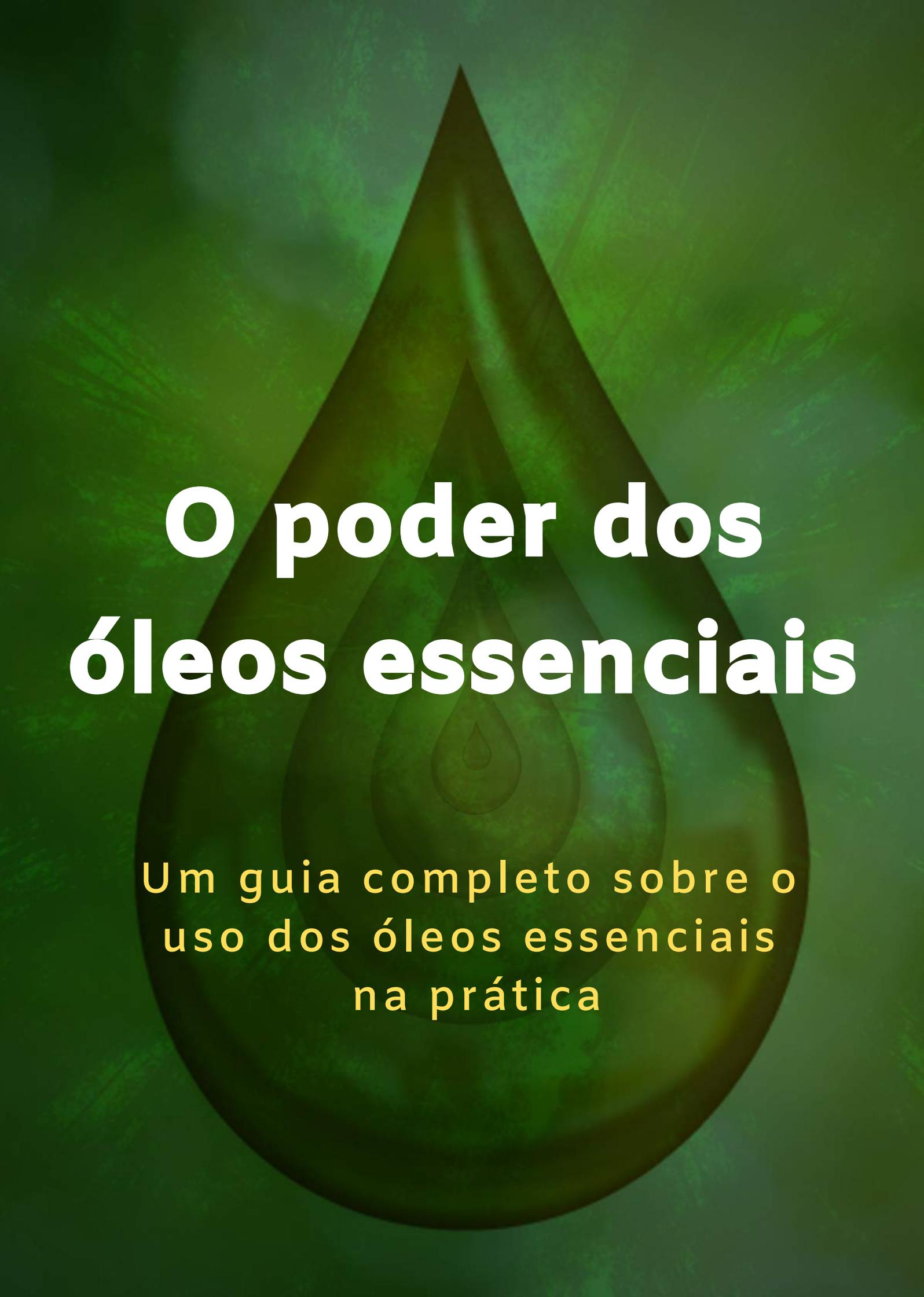


O comprometimento com a pureza dos óleos essenciais fez com que a dōTERRA se tornasse a maior empresa de óleos essenciais do mundo. A dōTERRA trabalha no desenvolvendo óleos de pureza muito elevada, ajudando pessoas a tratar doenças e problemas que atrapalham suas vidas.

A empresa existe há 10 anos e possui milhões de pessoas que fazem parte desta gigante família, que ajuda a cada dia, milhares de pessoas a viver de uma forma mais saudável e natural.



Além de produzir óleos essenciais, a dōTERRA possui programas de auxílio a causas sociais. O Healing Hands Foundation é uma organização sem fins lucrativos denominada de “mãos que curam” e atua no desenvolvimento das comunidades que vivem as famílias dos agricultores que trabalham no plantio da matéria-prima.



O poder dos óleos essenciais

Um guia completo sobre o
uso dos óleos essenciais
na prática

Que bom que você chegou até aqui! Isso quer dizer que já tem um conhecimento básico sobre óleos essenciais e agora pode usá-los na prática, tanto em você quanto em outras pessoas.

Nas próximas páginas iremos te ensinar a fazer massagem com óleos essenciais, te daremos um mapa completo e ilustrado do corpo com as regiões de aplicação dos óleos e os efeitos terapêuticos causados por eles.

Falaremos também sobre a ação dos óleos essenciais em nosso Sistema Nervoso, que é o principal sistema de nosso corpo, onde todos os outros sistemas estão interligados.

Além disso, também mostraremos uma visão mais aprofundada dos efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, baseados em dados da empresa dōTERRA, em experiências de uso próprio e estudos a base da neurociência, além de relatos e de pesquisas entre pessoas do mundo inteiro.

Vamos lá!

Massagem com óleos essenciais





A massagem com óleos essenciais é uma técnica simples e não tem intenção de resolver quaisquer tipo de dores ou torções. Este conteúdo serve para você possa ter uma experiência prática e descobrir a imensidão do mundo dos óleos essenciais por si mesmo.

Prezamos muito pela criatividade e por isso passamos a base de um conteúdo que te dará um bom apoio para fazer o que você deseja. Nada aqui é uma receita de bolo, apenas estamos relatando algo que já foi aplicado diversas vezes e deu resultado. O que fazer com ele depende apenas de você.



É nas costas que fica somatizada toda a carga física e emocional do nosso dia a dia. Por isso, é nas costas que encontramos diversos problemas e dores devidos a má postura, ao trabalho repetitivo, o carregamento de peso excessivo e principalmente a acumulação energética de nossas emoções.

A recomendação é que, antes de aplicar o óleo essencial, você possa massagear a área previamente sem o óleo para verificar como estão os nervos desta região. Primeiro você precisa sentir a rigidez do local e depois decidir qual óleo irá usar.

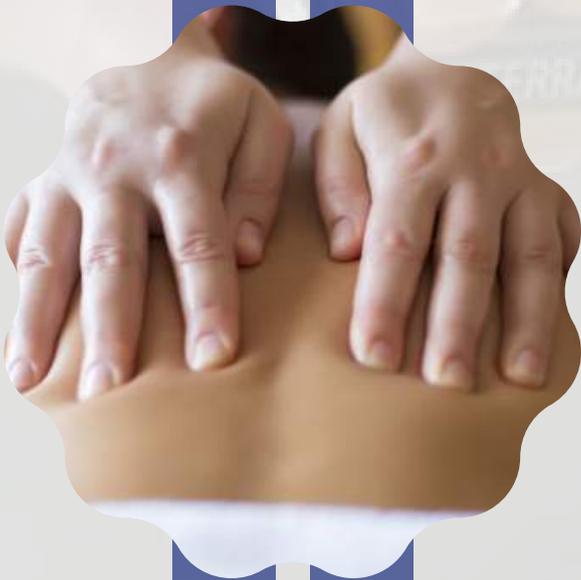
Os conjuntos de linhas na imagem são uma base para saber onde ficam os nervos e supostamente as áreas de energia acumulada.

Abaixo segue um passo a passo por onde começar. É só seguir as linhas e sentir a energia de suas mãos em contato com a outra pessoa.



1° Pescoço

Região delicada com pele sensível, óleos cítricos podem causar irritação. Massagear com cuidado procurando aliviar o stress. Óleos de Lavanda, Melaleuca e Ylang Ylang são indicados para uma massagem calmante.



2° Costas

Usar um pouco mais de óleo carreador para ajudar no deslize das mãos nesta região que exige um pouco mais de força. Óleos como o mix Aroma Touch, Olíbano e Balance são indicados para massagear e trazer equilíbrio.



3° Lombar

A lombar carrega todo o peso do corpo e por isso é uma região sensível, mas que merece um toque mais firme das mãos ao massagear. Óleos como Copaíba, Cedro e Gerânio são indicados para essa região.



4° Ombros

Agora pela linha externa você pode massagear os ombros da mesma maneira que massageou a região do pescoço. Os óleos indicados são os mesmo para trazer calma e tranquilidade.



5° Costelas

Esta é uma região muito sensível e requer muito cuidado, deixe suas mãos livremente deslizar sobre as costelas da pessoa fazendo com que a região fique energizada.



6° Lombar

Novamente voltamos a lombar, agora pela parte externa, uma região bem delicada e sensível de nosso corpo. Se a pessoa sente dores na lombar, nós indicamos usar o óleo essencial Deep Blue.



Para toda massagem você precisa misturar o óleo essencial com um óleo carreador neutro, espalhando assim o óleo essencial pelo corpo evitando irritações na pele. O óleo natural de coco é excelente para esta mistura.

7° Pés

Massagem nos pés é altamente relaxante. A pele das plantas dos pés é extremamente sensível e absorve com facilidade o óleo essencial. Por isso, devemos ter cautela com os óleos que usamos nos pés e sua quantidade. Os óleos como Lavanda e Gerânio são indicados para essa região.



8° Barriga

A barriga é a área que contém os nossos medos e receios, massagear essa parte do corpo nos faz sentir acolhidos e acariciados, óleos essenciais doces como Rosas, Olíbano e Salvia são ótimos para essa região.



9° Mãos

Massagear as mãos por ultimo estimula a segurança pessoal, dando mais força de iniciativa para a pessoa. Aqui é importante escolher o óleo essencial que a pessoa mais gosta e massagear suas mãos.



Nosso corpo possui um sistema muito complexo e sensível, precisamos sempre ter atenção quando estamos envolvidos com ele.

O corpo é inteligente e possui sua linguagem própria, por isso digo para você que sempre siga sua intuição quando for usar óleos essenciais no corpo e fazer aplicações em outras pessoas. Sempre esteja atento pra sentir o que seu corpo pede e qual o local chama mais atenção. Seja em você ou no outro, basta sentir o aroma, respirar fundo e deixar o óleo essencial te guiar.



Nosso corpo é interligado de ponta a ponta. As extremidades dos pés e das mãos, são as terminações nervosas que percorrem todo o nosso corpo, passando pelo sistema nervoso e ligando todos os órgãos.

Ao aplicar um óleo essencial você está beneficiando todo o seu corpo, pois a matéria-prima com o efeito terapêutico entra na corrente sanguínea através da pele e vai direto para as células.



O uso terapêutico dos óleos essenciais

Agora iremos bem mais a fundo no estudo sobre as ações dos óleos essenciais e como eles penetram e agem em nosso organismo.

Para entender como funciona um óleo essencial de forma terapêutica é necessário adentrarmos no universo microscópico da nossa realidade e visualizar como as moléculas do óleo essencial entram em nosso organismo e interagem com nosso sistema nervoso.



É preciso saber escolher os óleos essenciais que você vai usar. Eles precisam ter certificado de garantia de pureza e te dar a segurança de interagir com um produto 100% puro e de grau terapêutico, sem adição de qualquer outro elemento químico para extração do óleo essencial ou para fazer render a matéria-prima.

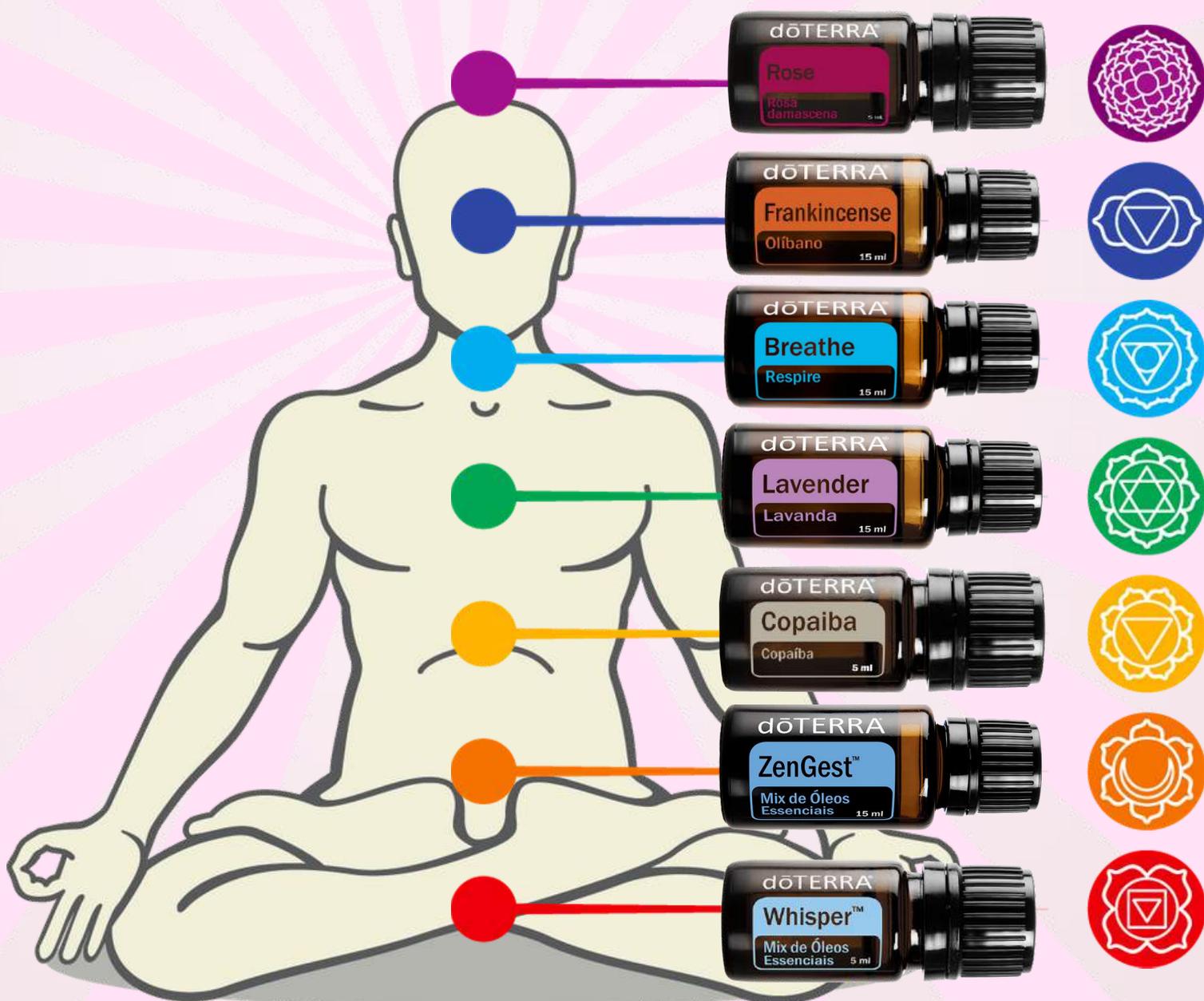


Verifique se o óleo essencial que você usa ou pretende usar, possui algum certificado que atesta o seu uso e quais as formas de uso ele te permite aplicar. Jamais tome qualquer óleo essencial que não seja aprovado para isso.

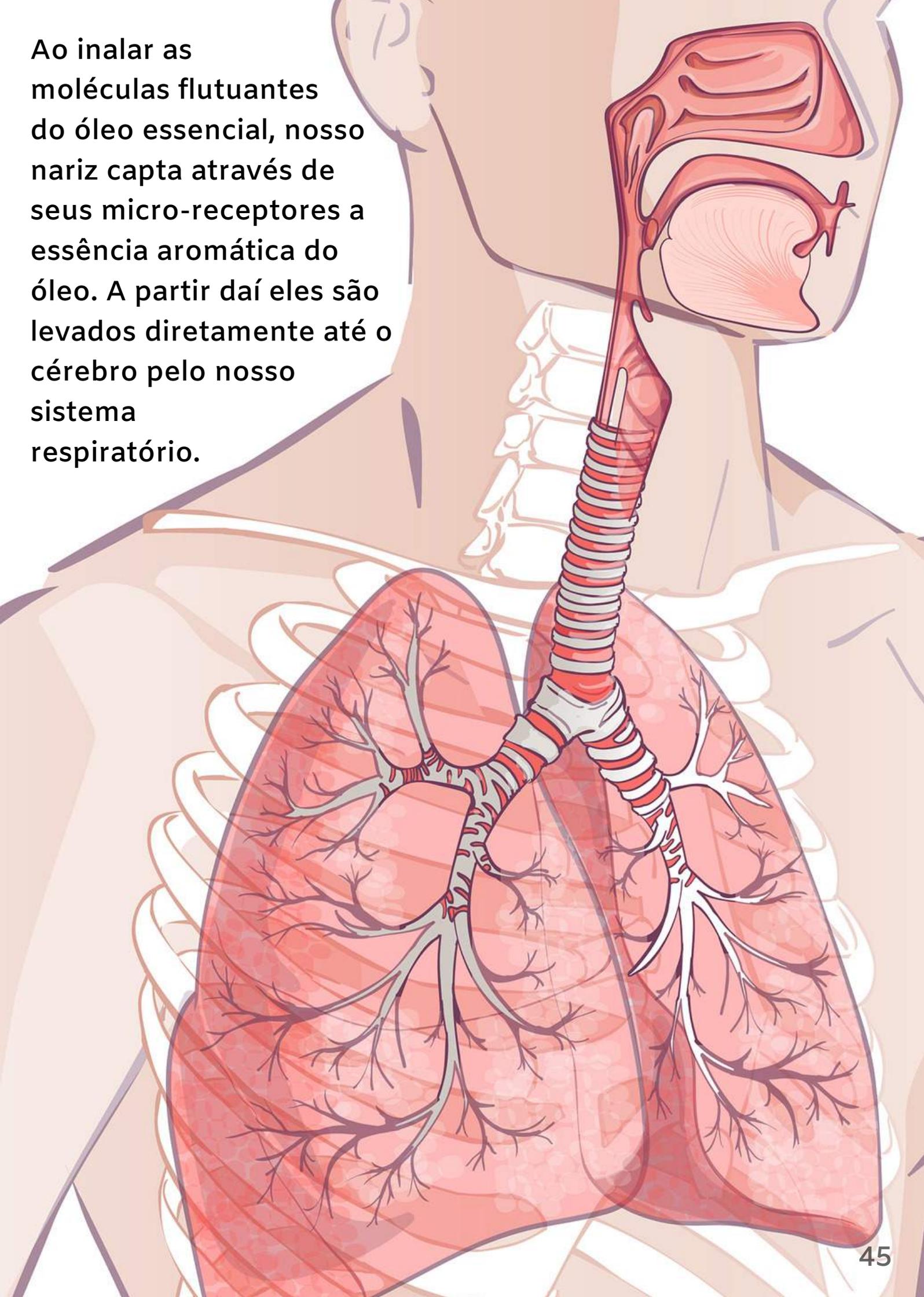


Óleos essenciais são equalizadores de frequência. Se você está com baixa energia, de mau humor, um pouco depressivo, os óleos ajudam a você ficar em um estado confortável e de bem-estar, elevando a sua energia. Se você está muito eufórico e agitado, os óleos agem com o efeito contrário, trazendo calma e tranquilidade através de uma respiração melhor.

O mesmo óleo essencial pode elevar quanto baixar sua frequência. Ele vai te trazer para a frequência dele, quer você esteja a cima ou abaixo dela.

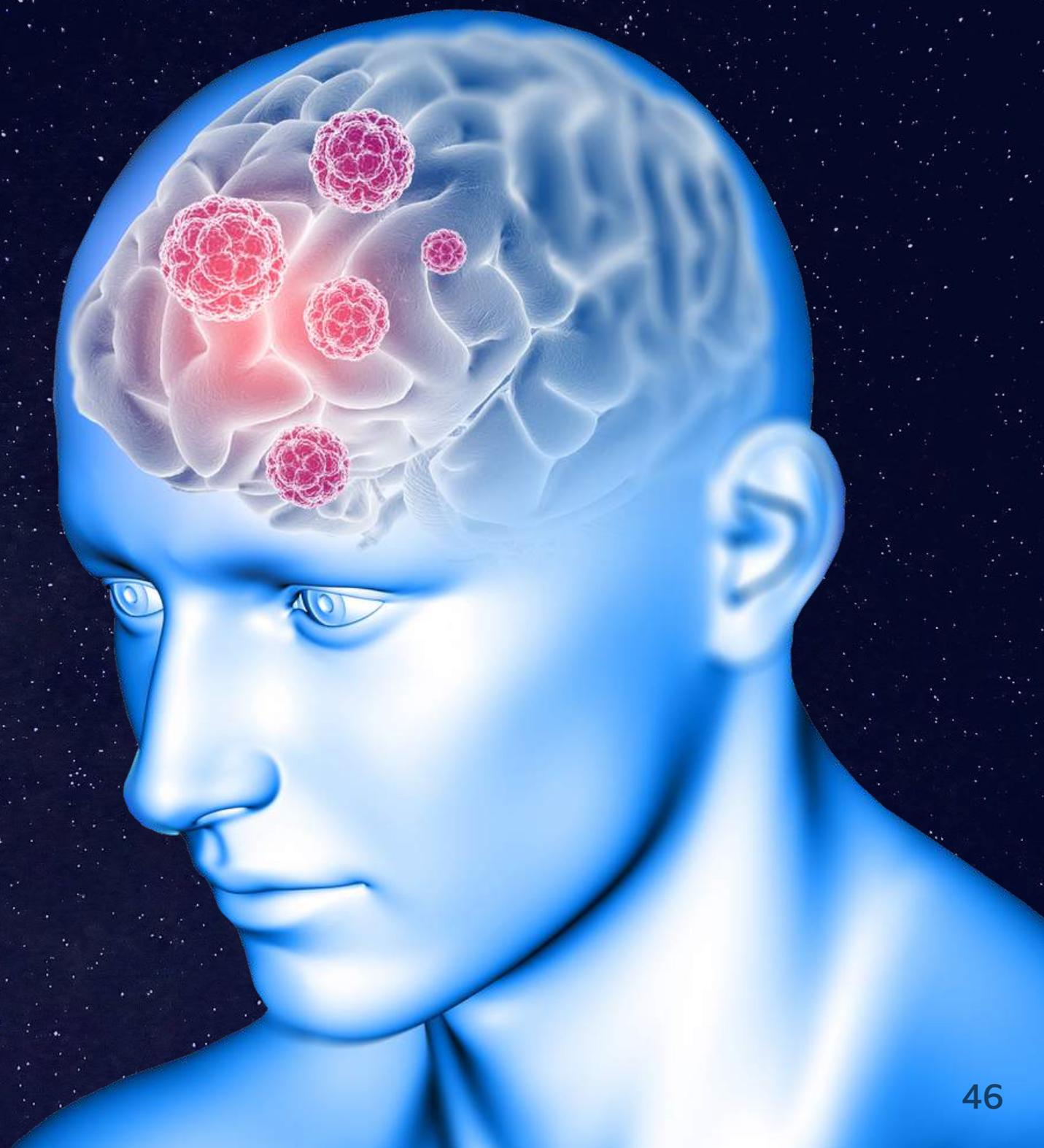


Ao inalar as moléculas flutuantes do óleo essencial, nosso nariz capta através de seus micro-receptores a essência aromática do óleo. A partir daí eles são levados diretamente até o cérebro pelo nosso sistema respiratório.



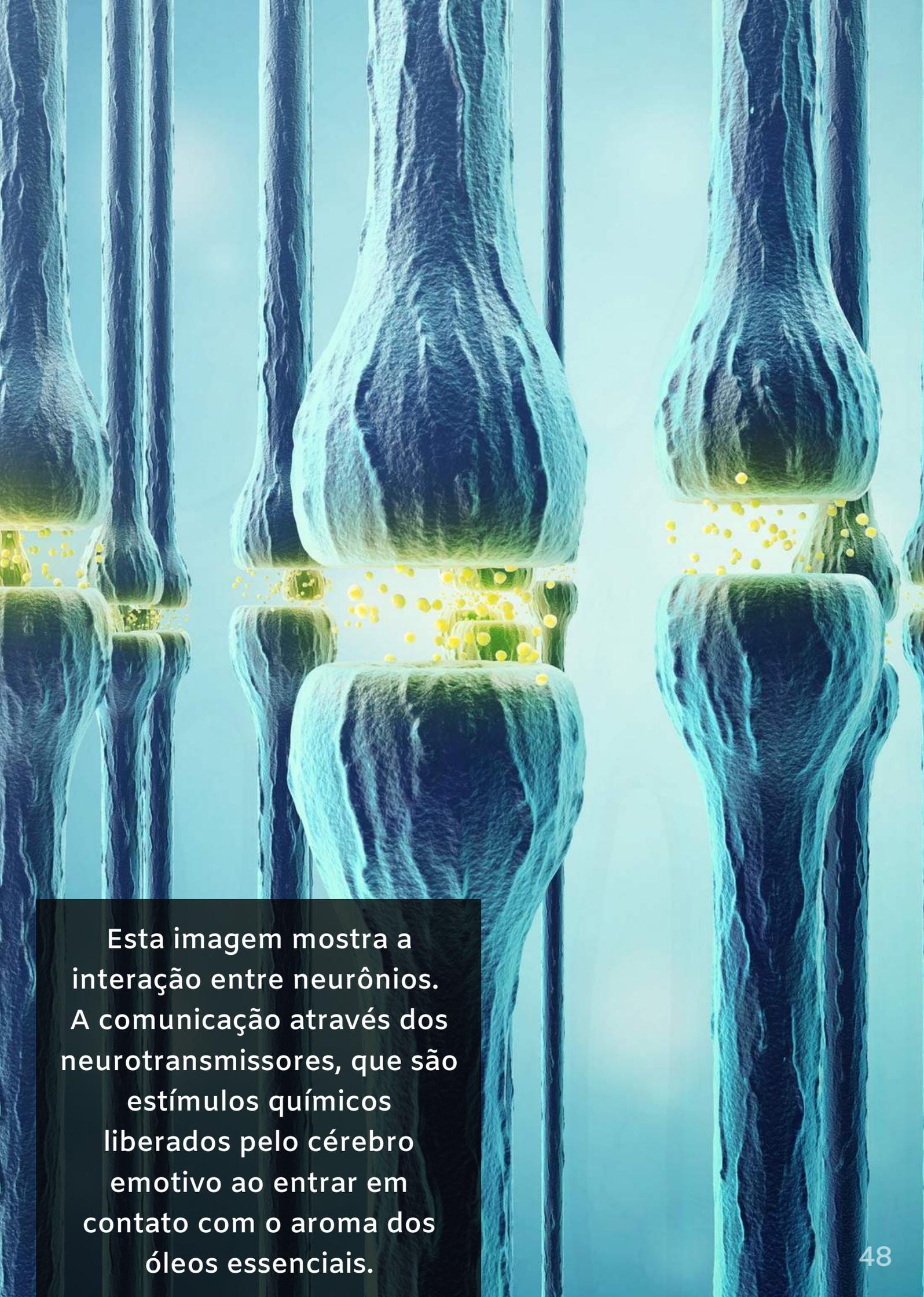
Chegando ao córtex olfativo, o componente químico do óleo essencial entra em contato com nosso sistema límbico, que representa o cérebro emocional.

Dentro do sistema límbico temos a amígdala cerebral, que é onde nascem e são registradas todas as nossas emoções.





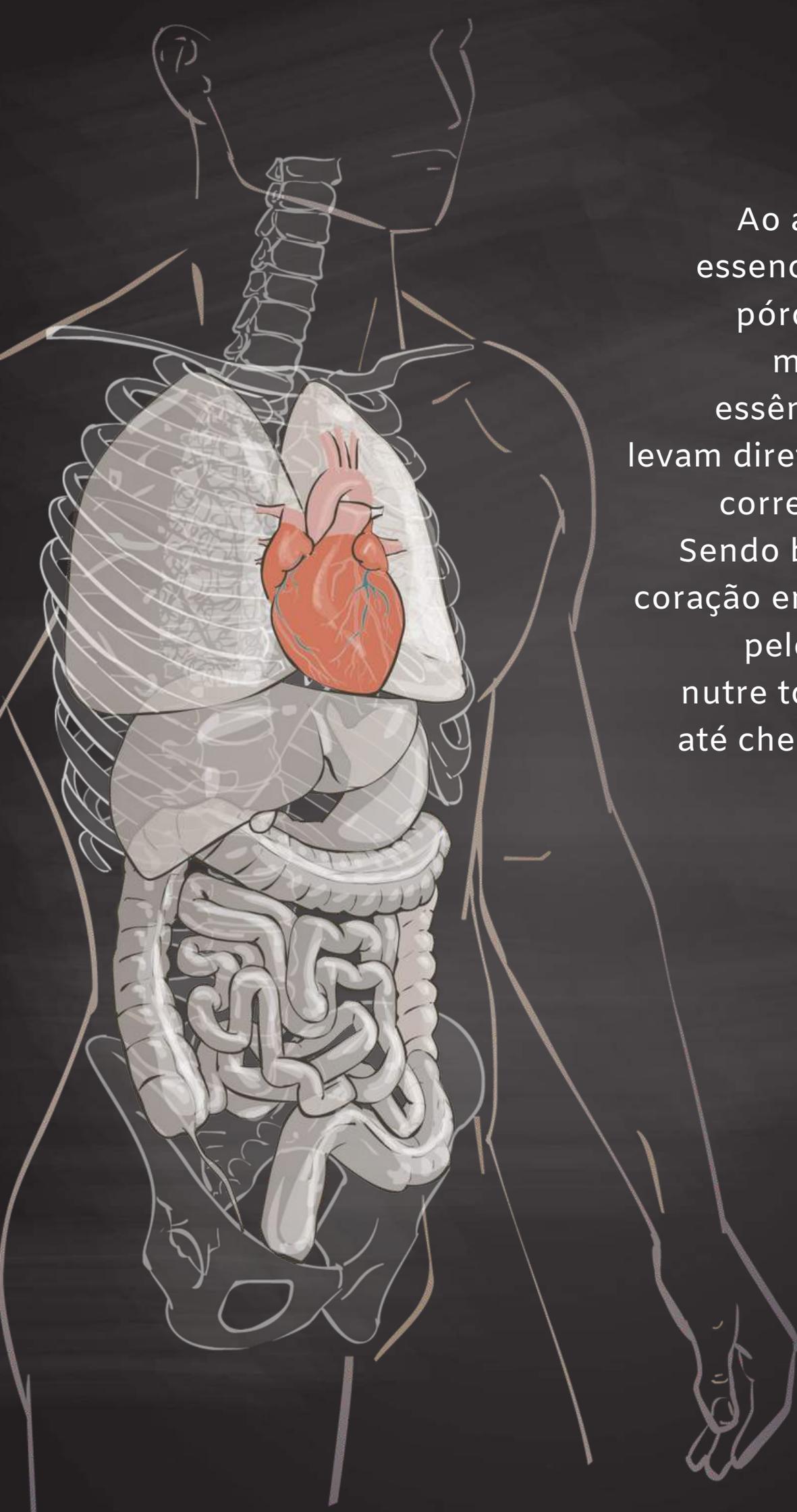
Cada óleo essencial possui sua frequência vibratória e age em um estado diferente com a amígdala cerebral. De acordo com suas propriedades terapêuticas, eles despertam no corpo, químicas produzidas pelas ações dos neurônios e seus neurotransmissores, que são liberadas em todo nosso sistema nervoso, trazendo sentimentos e sensações de tranquilidade e bem-estar.



Esta imagem mostra a interação entre neurônios. A comunicação através dos neurotransmissores, que são estímulos químicos liberados pelo cérebro emotivo ao entrar em contato com o aroma dos óleos essenciais.



**Sistemas do
corpo e a
ação focada
dos óleos
essenciais**

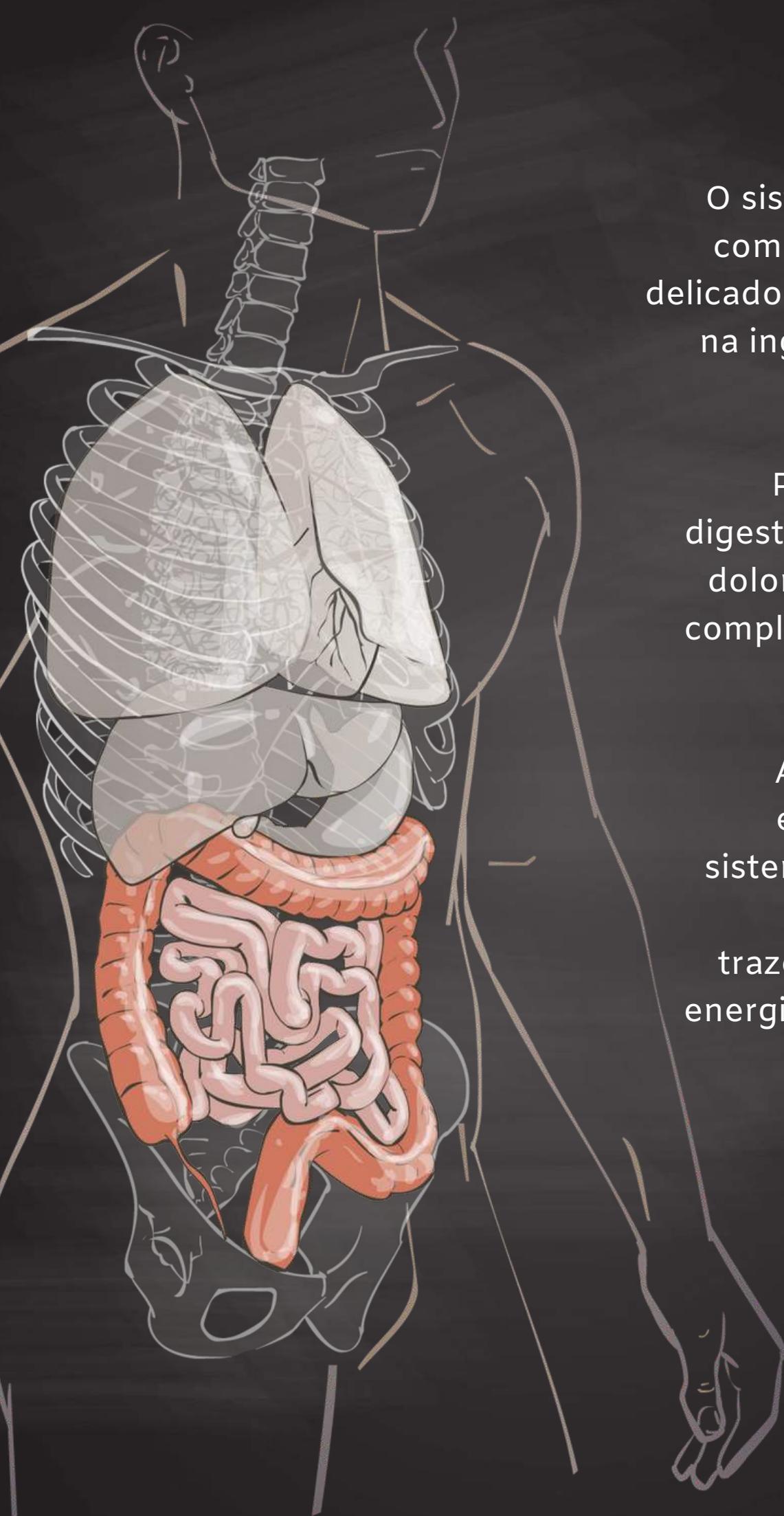


Ao aplicar os óleos essenciais na pele, os póros absorvem as moléculas com a essência da planta e levam diretamente para a corrente sanguínea. Sendo bombeada pelo coração em fluxo circular pelo corpo inteiro, nutre todas as células, até chegar ao cérebro.



Cada sistema do corpo possui uma classe de óleos essenciais. Por exemplo, óleos mentolados que trazem frescor são excelentes para pessoas com asma e todo o tipo de problema respiratório.

A ação refrescante das propriedades terapêuticas do óleo essencial agem diretamente nos brônquios, deixando o sistema respiratório mais leve para respirar.



O sistema digestivo é complexo e fica mais delicado quando falamos na ingestão dos óleos essenciais.

Problemas de má digestão e gastrite são doloridos e nos tiram completamente o bom humor.

A classe de óleos essenciais para o sistema digestivo são essências que trazem muito forte a energia da terra, como sementes, raízes e resinas.



Nossa estrutura óssea,
junto com nossos
ligamentos e **nervos**
são interligados pela
nossa **corrente**
sanguínea.

Óleos essenciais a base
de cânfora agem nas
regiões de batidas e
torções, dores lombares
e nervo ciático.

De maneira 100% natural
o óleo essencial penetra
na pele e age com suas
propriedade terapêuticas
curadoras no ponto de
dor.

Os óleos essenciais ajudam e tratam diversas doenças, transtornos, déficit de atenção, te ajudam a respirar melhor, tratam batidas e machucados, te acalmam para uma noite tranquila de sono, ajudam a ficar mais desperto, atento e focado. Protegem contra bactérias e insetos, ajudam na digestão, na higiene bucal, no tratamento dos cabelos, unhas e manchas na pele.

Existem mais de 3.000 tipos de compostos aromáticos voláteis que podem ser misturados entre si, criando uma gama gigantesca de tratamentos para todo o tipo de doença e sintomas.

No final deste e-book você receberá a Bula dos Óleos Essenciais, um guia super completo sobre as diversas doenças que você pode tratar com os óleos essenciais.

Você será redirecionado para uma página onde poderá pesquisar por óleos essenciais e doenças suas respectivas.

Após colocar seu e-mail você vai receber um novo e-mail com login e senha para poder acessar a página exclusiva para consulta destas doenças.





Guia de óleos essenciais

Breathe é um mix extraordinário de óleos essenciais, incluindo Folha de Louro, Hortelã-pimenta, Eucalipto, Tea Tree, Limão Siciliano, Cardamomo, Canforeira e Ravensara. O

Esta união promove a sensação de vias aéreas limpas e facilita o respirar, enquanto minimiza os efeitos das ameaças sazonais. dōTERRA Breathe pode ser aplicado topicamente no peito, nas costas ou na planta dos pés.

Também pode ser usado no difusor à noite para acalmar os sentidos e promover um sono restaurador



AROMA



TÓPICA

U
S
O
S



Conhecido por seu tom único e seu aroma acolhedor e amadeirado, o óleo essencial de Cedro oferece uma gama de benefícios. Árvore nativa de climas frios, cresce melhor em regiões de altitude elevada e pode atingir até 30 metros de altura. O Cedro possui um aroma equilibrante, que nos leva de volta a seu tamanho e resiliência, e que promove sensações de bem-estar e vitalidade. Quando aplicado topicamente, o Cedro tem propriedades purificantes. Além disso, o Cedro é frequentemente usado em massoterapia para relaxar e acalmar a mente e o corpo.

U
S
O
S



AROMA



TÓPICA



O óleo essencial de Copaíba é derivado da resina da árvore de Copaíba, que pode atingir uma altura de mais de 30 metros e pode ser encontrada na América do Sul tropical. O óleo de Copaíba é amplamente usado em cosméticos, incluindo sabonetes, cremes, loções e perfumes. Desde o século XVI, o óleo de Copaíba tem sido usado em práticas tradicionais dos nativos do Norte e Nordeste do Brasil. Assim como o óleo de Pimenta-do-Reino, Copaíba ajuda a diminuir sentimentos de inquietação, e pode ser aplicado na pele para deixá-la limpa e macia.



TÓPICA



USO INTERNO



AROMA



AROMA



TÓPICA



USO INTERNO



Conhecido como um dos mais valorizados e preciosos óleos essenciais, o Olíbano possui benefícios extraordinários. Além de sua notoriedade no Novo Testamento, os babilônicos e assírios queimavam o Olíbano em cerimônias religiosas e os antigos egípcios usavam a resina do Olíbano para tudo, desde perfumes até pomadas para acalmar a pele. Suas propriedades relaxantes e embelezadoras são usadas para rejuvenescer a pele quando aplicado topicamente. Quando inalado ou difundido, o Olíbano promove sentimentos de paz, relaxamento, satisfação e bem-estar.



Em tempos antigos, os egípcios e romanos usavam a Lavanda para banhos, relaxamento e como perfume. Ela é amplamente usada por suas propriedades calmantes e relaxantes, que continuam a ser as qualidades mais notáveis da Lavanda. Adicione à água do banho para aliviar o stress, ou aplique nas têmporas e na nuca. Adicione algumas gotas de Lavanda em travesseiros, roupa de cama ou na planta dos pés para uma noite de sono restauradora. Graças à versatilidade de suas propriedades, Lavanda é um óleo indispensável para se ter a qualquer hora.



AROMA



TÓPICA

Como o óleo essencial mais vendido da dōTERRA, o Limão Siciliano possui muitos usos e benefícios. Ele é um agente de limpeza poderoso que purifica o ar. Quando difundido, o Limão Siciliano é muito energizante e edificante, e foi mostrado que ele ajuda a melhorar o humor.



AROMA



USO INTERNO



TÓPICA





AROMA



TÓPICA

Mais comumente conhecido como “Tea Tree,” o óleo essencial de Melaleuca possui mais de 92 compostos diferentes e tem aplicações ilimitadas. As folhas da árvore de Melaleuca eram usadas pelos aborígenes da Austrália durante séculos. Eles aplicavam as folhas amassadas diretamente na pele para promover um efeito refrescante. A Melaleuca é mais conhecida por suas propriedades purificantes. Pode ser usada para limpar e purificar a pele e unhas e para promover um aspecto saudável à pele. Difundir Melaleuca ajuda a purificar e refrescar o ar.





AROMA



USO INTERNO



TÓPICA



Como um dos mixes dōTERRA mais vendidos, On Guard pode ser difundido nos ambientes para ajudar a purificar o ar, e pode ser muito energizante e revigorante.

Mas sua principal função é combater bactérias. O On Guard também é uma linha de proteção para as mãos com sabonetes e para os dentes com pastas, tudo a base de óleo 100% natural.



AROMA



USO INTERNO



TÓPICA

O Hortelã-pimenta é um híbrido de menta aquática e de hortelã verde, e foi primeiramente descrito por Carl Linneaus em 1753. Uma alta concentração de mentol—como a encontrada no óleo essencial Peppermint dōTERRA—diferencia o hortelã-pimenta de melhor qualidade de demais produtos.

Frequentemente usado em cremes dentais e goma de mascar para higiene bucal, o Hortelã-pimenta continua sendo um dos mais vendidos, e um dos óleos essenciais preferidos da dōTERRA.





AROMA



USO INTERNO



TÓPICA



Conhecida por suas propriedades purificantes e aroma revigorante, a Tangerina tem um longo histórico de uso na cultura chinesa e práticas de bem-estar herbais. A Tangerina tem um aroma doce e levemente picante, similar a outros óleos cítricos que são revigorantes.

Chegamos ao final do nosso e-book, porém o conteúdo ainda não acabou. Abaixo você pode acessar nosso site, nossas redes sociais e fazer o seu cadastro exclusivo para receber A Bula dos Óleos Essenciais.

Nós estamos sempre produzindo novos materiais, fazendo seu cadastro você vai ser informado e ter acesso ao nosso banco de conteúdo sobre óleos essenciais e bem-estar.

Será um prazer manter o contato com você!
Fique atento que te enviarei mais presentes.

Até breve!



@obetocarvalho

RECEBER
A BULA DOS ÓLEOS
ESSENCIAIS

ACESSE

