



# Como viver de Aromaterapia



Espiritual

Energético

Emocional

Mental

Físico

# Consiga 25% desconto vitalício

Convite exclusivo – aprovação automática para você se tornar um membro DOTERRA.

25% vitalício em todos produtos para revenda...



APOSTILA

Aromaterapia

2





# Óleos essenciais

## Uma escolha natural



No mundo de hoje, com os custos de saúde artificialmente elevados e medicamentos artificiais, milhões de pessoas estão voltando à natureza para encontrar alívio das preocupações diárias sobre saúde.

Enquanto as plantas têm sido usadas há milênios para combater doenças e para ajudar a aliviar a dor e o desconforto, as pessoas estão começando a redescobrir agora alguns dos benefícios surpreendentes para a saúde dos óleos essenciais puros e naturais.



## Os Sentidos

Lembranças , sentidos e conexões geradas a partir dos mais sutis estímulos

## O Indireto

O trabalho feito de forma indireta , muitas vezes tem mais resultados do que os aparentes (diretos)





## Porque as plantas produzem Óleos essenciais?

1. Protege as plantas contra danos causados pelo sol
2. Atraem polinizadores
3. Auxiliam durante os períodos de baixo nível de nutrientes
4. Protegem durante extremos de temperatura
5. Curam danos de alimentação causados por herbívoros
6. Repetem os insetos
7. Resistem ao ataque microbiano



## O que são óleos essenciais

1. Misturas altamente concentradas de substâncias naturais que têm sido usadas há milhares de anos e atualmente estão sendo estudadas por seus benefícios profundos para a saúde, incluindo suas propriedades antissépticas e sua capacidade de diminuir a dor, aliviar sentimentos de depressão, melhorar a memória e diminuir a inflamação, entre muitos outros benefícios surpreendentes

## O que são óleos essenciais

1. Substâncias naturais criadas por plantas
2. Moléculas aromáticas que dão às plantas o seu aroma distinto
3. Substâncias solúveis em óleo que se misturam com óleo e não com água



Muitas plantas produzem óleo essenciais armazenam esses óleos em estruturas de armazenamento especiais chamadas tricomas. Outras secretam os óleos na superfície da planta ou em célula ou cavidades especiais dentro da planta

# Aromas

Se você já se encantou com o aroma de uma floresta de pinheiros, ou foi tentado pelo doce cheiro de uma rosa ou estimulado pelo aroma fresco de um limão recém-cortado, já experimentou os incríveis benefícios dos óleos essenciais aromáticos diretamente da natureza.

Destilando a vapor ou prensando gentilmente o material da planta, artesãos habilidosos podem capturar essas essências únicas para serem usadas em nosso lar.





# Benefícios Aromas

Pergunte a qualquer uma das milhões de pessoas que usam óleos essenciais todos os dias por que os usam. Palavras como estas estão entre algumas das razões mais comuns pelas quais elas escolheram fazer dos óleos essenciais parte de sua rotina diária.



APOSTILA



... Como os óleos essenciais dão suporte a um corpo saudável?

### Atv. Física

Suportam a função muscular e das articulações  
Suportam energia e vigor

### Dieta

## Mente

Promovem o relaxamento |  
Acalmam a tensão e os nervos |  
Aumentam os sentimentos positivos e ajudam a diminuir o estresse

## IMUNE

Apeiam a função imunológica saudável | Protegem contra as ameaças ambientais e sazonais

## Cardiovascular

## Sis. Corpo







# ... Como os óleos essenciais podem ter tantos benefícios?

Simplificando, é porque existem muitos óleos essenciais diferentes, cada um constituído de vários componentes naturais diferentes. Cada um desses componentes tem várias propriedades e pode afetar a mente e o corpo de diferentes maneiras.

APOSTILA



Espiritual

Energético

Emocional

Mental

Físico

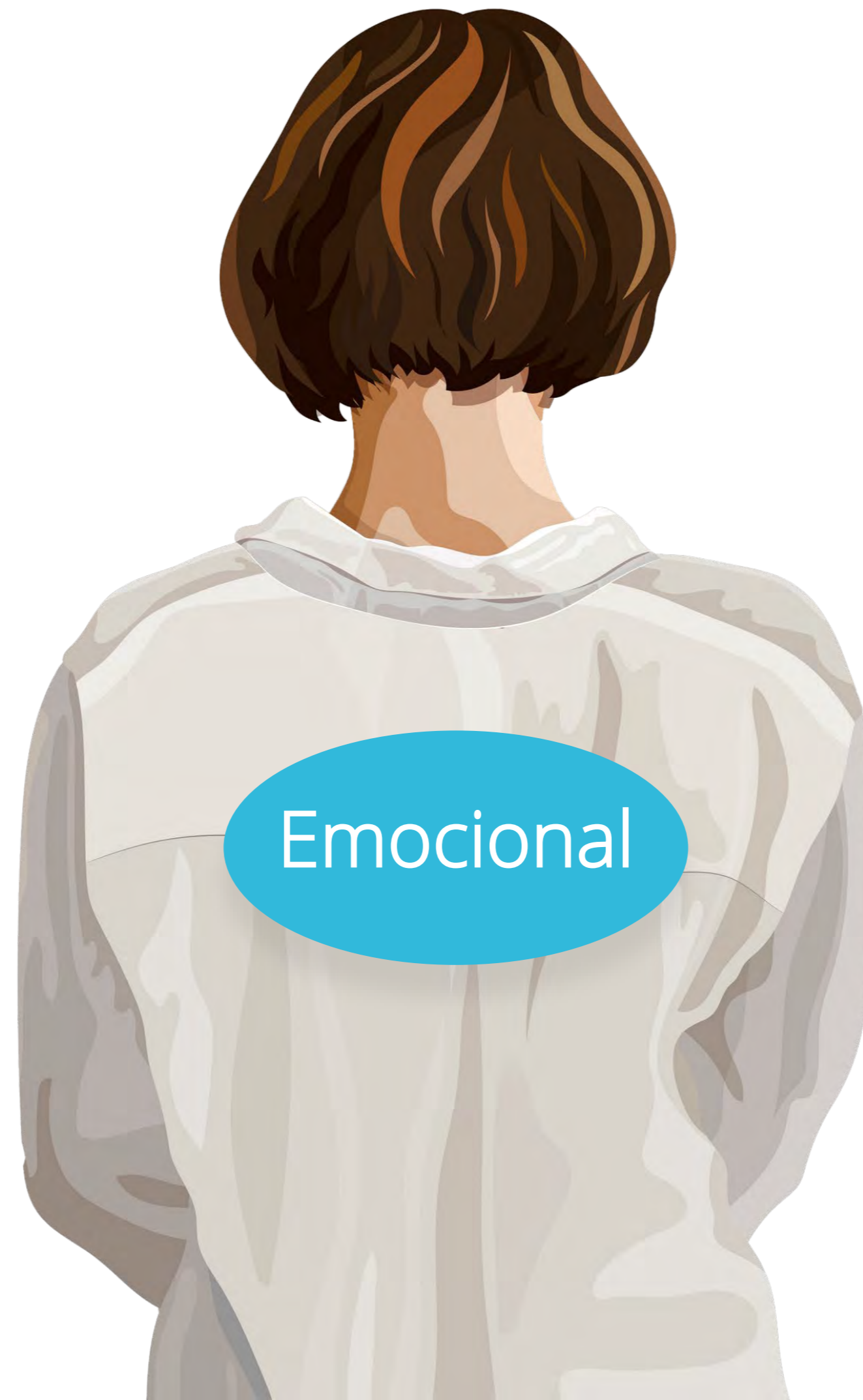




# As emoções e os óleos essenciais

Simplificando, as emoções são a maneira como nos sentimos. Esses sentimentos respondem ao que vemos, cheiramos, ouvimos, sentimos, experimentamos ou pensamos, e podem afetar nossos pensamentos e comportamentos futuros.

APOSTILA



Embora muito ainda esteja sendo descoberto sobre os complexos processos psicológicos e fisiológicos envolvidos nas emoções, pesquisadores descobriram que as emoções envolvem muitos sistemas diferentes do corpo, inclusive o cérebro, o sistema sensorial, os sistemas endócrino/hormonal, o sistema nervoso autônomo, o sistema imunológico e a liberação ou inibição de neurotransmissores (como a dopamina) no cérebro.

Pesquisas recentes também começaram a revelar evidências convincentes de que vários óleos essenciais e seus componentes têm a capacidade de afetar cada um desses sistemas, tornando o uso de óleos essenciais uma ferramenta intrigante para ajudar a equilibrar as emoções no corpo humano.

Aromaterapia





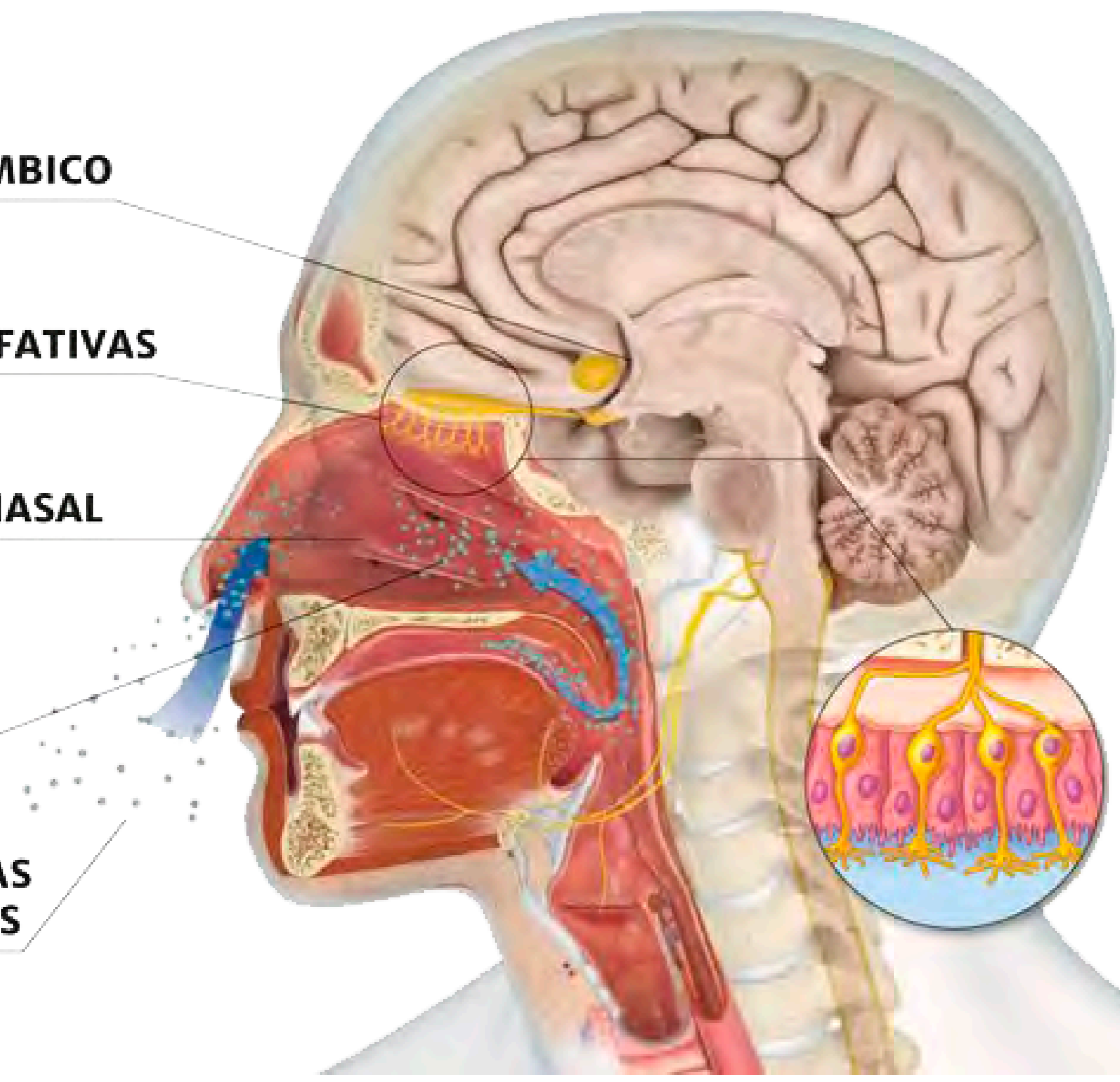
SISTEMA LÍMBICO

CÉLULAS OLFATIVAS

CAVIDADE NASAL

NEURÔNIOS OLFATIVOS

SUBSTÂNCIAS AROMÁTICAS



Pelo fato de o sentido olfativo estar tão intimamente ligado às partes do cérebro que lidam com as emoções, inalar o aroma de um óleo essencial é uma das maneiras mais poderosas de afetar as emoções. Basta inalar o aroma do óleo de um frasco, difundir o óleo com um difusor de óleo essencial ou usar o óleo essencial em uma joia com uma superfície porosa, como tecido, madeira, argila ou pedra que possa ajudar a difundir o óleo.

O sistema límbico é responsável pelo controle do comportamento emocional do sistema nervoso e está envolvido diretamente com a natureza afetiva das percepções sensoriais, existindo assim uma íntima relação entre este sistema e o olfato, e o produto desta conexão torna o odor um componente importante para os seres humanos, pois desperta emoções devido à eficácia da memória olfativa





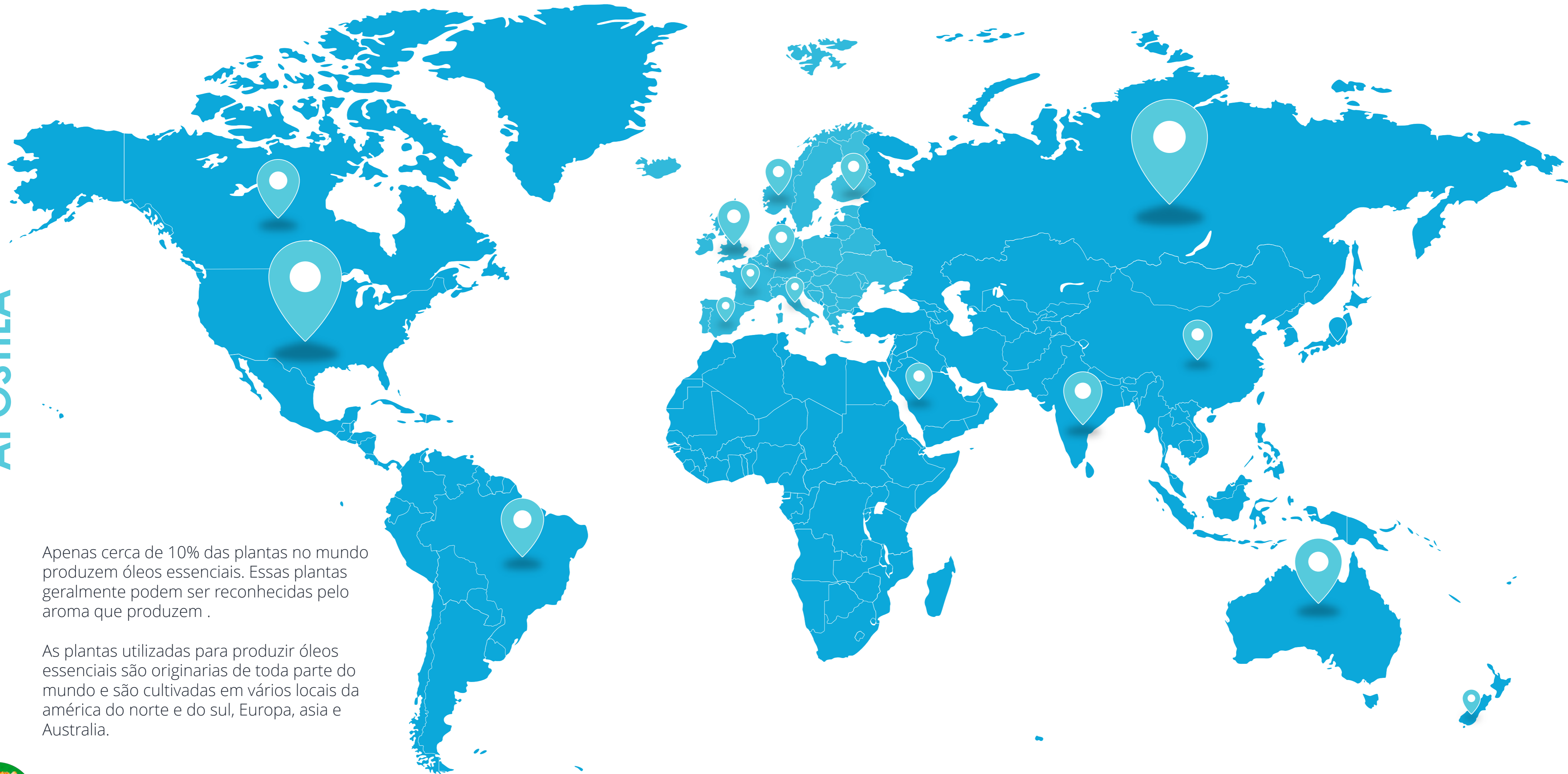
# APOSTILA





Apenas cerca de 10% das plantas no mundo produzem óleos essenciais. Essas plantas geralmente podem ser reconhecidas pelo aroma que produzem .

As plantas utilizadas para produzir óleos essenciais são originárias de toda parte do mundo e são cultivadas em vários locais da América do Norte e do Sul, Europa, Ásia e Austrália.





# APOSTILA

...









# ••• Prensagem a frio

A prensagem a frio usualmente é utilizada para o processamento de frutas cítricas.

É um processo bem simples. Aonde é separado apenas o material de qualidade (cascas novas). Que logo são colocados em uma grande prensa. A pressão gerada deste processo separa a essencial e o aroma contido das cascas ou no material que foi colocado.

Trata-se de um processo simples, rápido e barato de estar produzindo óleos essenciais, até mesmo em casa.



# História da Aromaterapia

Os sumérios deixaram as primeiras receitas de perfume conhecidas em placas de argila com escrita cuneiforme



Desde

4000 AC.

O começo





O imperador chinês Shen Nung , identifica usos medicinais para mais de 300 plantas

O papiro de Ebers é escrito , detalhando como os antigos egípcios usavam olibano e outros compostos aromáticos para muitos propósitos inclusive rituais religiosos e a cura de doenças

Os médicos gregos usam plantas aromáticas para efeitos medicinais , acreditando que são invenções divinas dos deuses .

2500AC

1550 AC

150 AC

01 3000AC

02

03 1850 AC

04

05 400 AC

06

06 70 AC

Os alambiques e contêiner de terracota são usados para criar e armazenar perfumes na civilização do vale do indo

Antigos fabricantes de perfume na ilha de Chipre usam a hidrodestilação para criar perfumes a partir de extratos de plantas

O olibano é a mercadoria mais comercializada da antiga Arábia e uma rota comercial denominada trilha do olibano se estende por 3862 km , de Omar a Petra.

Dioscórides publica de Matéria Medica, um texto sobre a medicina herbal e os usos medicinais de muitas plantas diferentes





396 DC

Os romanos antigos usam óleos aromáticos para perfumar o banho , a casa e o corpo.

01

1000

O filósofo persa e médico Avicena é reconhecido por sua invenção do processo de destilação a vapor

02

1500

O médico Alemão Hieronymus Publica Liber de Arte Distilandi, um dos primeiros livros impressos sobre a destilação de óleos essenciais

03

1937

O químico Frances Rene-Maurice Publica Arinatgerapie, que enfatizar o valor terapêutico dos óleos essenciais , especialmente a lavanda

03

Aromaterapia

21





# APLICAÇÃO TÓPICA



A aplicação tópica refere-se à colocação de óleos essenciais em algumas áreas do corpo, inclusive a pele, o cabelo, as unhas ou os dentes. Existem muitos benefícios da aplicação tópica. Os efeitos terapêuticos podem ocorrer tanto no local de aplicação quanto em toda a corrente sanguínea para afetar diferentes órgãos dentro do corpo.

## APOSTILA

Muitos óleos podem ser aplicados "puros" – ou sem diluição – mas alguns contêm componentes concentrados que podem irritar se forem aplicados diretamente sobre a pele sensível. Os óleos diluentes, como um óleo vegetal puro, designado como óleo base, podem fazer com que os óleos mais concentrados fiquem seguros e confortáveis para aplicação tópica.

Diluir um óleo também pode espalhar os efeitos de uma gota ou duas de um óleo essencial em uma área muito maior.







## Aplicação direta:

O método mais simples de aplicação tópica; refere-se à aplicação de óleos diretamente na área afetada. Geralmente, 1 a 3 gotas de óleo essencial são mais que suficientes para aplicação direta.

Algumas gotas de óleo podem ser adicionadas a um óleo base, e os óleos também podem ser misturados ou aplicados em cima uns dos outros.



### Efeitos

Fortes e rápidos. É um dos efeitos mais potentes que se tem e pode durar por varias horas. O terapeuta deve saber diluir e colocar a quantidade correta para que não ocorra um efeito enjoativo.

### Cuidados

Algumas pessoas possuem alergia ou algum tipo de incomodo ou não aceitação da textura dos oléos na pele. É fundamental perguntar e questionar o cliente se ele deseja este tipo de aplicação





## Massagem:

É a estimulação dos músculos, pele e tecidos conjuntivos. Fazer massagem com óleos essenciais pode melhorar seus efeitos revigorantes, relaxantes, estimulantes ou calmantes, e promover a cicatrização e o equilíbrio. Qualquer pessoa que não seja massoterapeuta certificada deve massagear com intensidade leve a média, e deve evitar a coluna ou outras áreas sensíveis do corpo. Para criar um óleo de massagem, adicione 10 gotas de óleo essencial ou misture em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo base.



### Técnica de massagem

Técnica de massagem de toque de equilíbrio: é uma maneira simples e eficaz pela qual tanto iniciantes como especialistas podem aplicar óleos essenciais com resultados significativos.

### Observe

Os sinais dados pelos pacientes, evite aplicar próximo as regiões sensíveis do corpo.

Nunca aplique o óleo puro na pele de seus pacientes. Tenha sempre algum creme ou produto para diluir durante a massagem





## Banhos:

Banhos: podem ajudar a aplicar os óleos topicamente. A adição de óleos essenciais à água do banho ajuda a passar os óleos na pele. Embora os óleos possam ser adicionados diretamente à água, eles subirão para a superfície da água e podem irritar áreas sensíveis do corpo. E melhor misturar 30 ml de óleo base com 15 gotas de óleo essencial em um recipiente pequeno. Adicionar 1 colher de chá (5 ml) dessa mistura a um banho quente pode ser uma ótima maneira de aplicar os óleos essenciais topicamente..



### Limitação

Há uma limitação quando falamos de banhos. Caso você não tenha um spa, é muito difícil realizar este tipo de aplicação.

Indicamos que tenha em seu consultório para a venda, alguns sais e óleos a serem utilizados em uma possível banho pelo paciente

### Observe

Tomamos banhos todos os dias. Esta aplicação é eficiente e rápida. Um banho com óleos selecionados a dedo, podem gerar um estado mental e emocional perfeitos para um dia longo de trabalho





## Compressas:

Compressas: podem ajudar a aliviar a dor e aliviar os músculos. Para criar uma compressa, encha uma bacia com 2 litros de água, quente ou fria, e os óleos essenciais desejados. Coloque uma toalha na bacia e permita que absorva os óleos. Remova a água e coloque a toalha úmida e saturada de óleo na área afetada. Para uma compressa quente, cubra com uma toalha seca e uma garrafa de água quente. Para uma compressa fria, cubra com um pedaço de plástico.



### Tênue

As compressas são a forma “suave” de aplicação na pele. Através delas podemos tratar pessoas sensíveis e que não gostam da textura dos óleos sobre o corpo.

As compressas podem ser frias ou quentes.

### Observe

Há diversas formas de aplicar e utilizar os óleos essenciais. Você deve encontrar o melhor caminho para o seu paciente .

Muito cuidado na seleção, a maioria das pessoas é muito sensível para cheiros.





## Reflexologia:

Reflexologia/Terapia de reflexo: é um método de aplicação de óleos nos pontos de contato ou terminações nervosas nos pés ou nas mãos.







# Aplicação Aromática.

A aromaterapia pode ter muitos benefícios para o corpo e a mente porque nosso sentido olfativo está intimamente ligado à parte do cérebro que controla as emoções e a memória de longo prazo. A inalação do aroma ou pulverização de um óleo essencial pode influenciar fortemente essas áreas do corpo, bem como o sistema respiratório.



Ventiladores

Difusão

Perfumes

Inalação Direta





# Aplicação Interna

A aplicação interna refere-se ao consumo de óleos. Tomar certos óleos essenciais afeta internamente o sistema digestório, e muitos óleos podem passar para a corrente sanguínea dessa maneira e circular rapidamente para muitas áreas do corpo..

Somente os óleos da mais alta qualidade são destinados ao uso interno. Alguns óleos essenciais podem ser diluídos ou processados com produtos químicos nocivos. Os óleos usados como fragrâncias ou qualquer outro óleo que não seja rotulado como seguro para uso interno nunca devem ser usados internamente.



Sublingual

colocar uma gota ou duas de óleo essencial embaixo da língua. Essa é uma das formas mais eficazes de se aplicar os óleos essenciais internamente. Alguns óleos mais fortes podem precisar ser diluídos antes de serem tomados sublingualmente.

Cápsulas

Tome de 1 a 10 gotas de óleo essencial dentro de uma cápsula vazia. Isso permite a ingestão de alguns óleos que possuem um sabor forte ou desagradável. Pelo fato de os óleos essenciais serem tão potentes, a maioria deve ser diluída com um óleo base como o azeite de oliva quando usados em cápsulas.

Bebidas

É uma maneira fácil de tomar óleos essenciais internamente. Simplesmente coloque 1 gota de óleo essencial em 1 a 4 xícaras (250 a 1.000 ml) de uma bebida preferida (água, leite ou leite de amêndoa; todos funcionam bem).

Culinária

Use óleos essenciais para substituir muitas ervas e temperos diferentes. Somente quantidades muito pequenas são necessárias ao cozinhar; muitas vezes, apenas um palito de dente mergulhado no óleo e agitado no alimento já basta. Consulte o capítulo "Vida Essencial" para obter mais informações sobre como cozinhar com óleos essenciais.





# Qualidade do óleo Essencial



# + Qualidade

Existem muitas opções diferentes a serem consideradas na compra de óleos essenciais; no entanto, nem todos os fabricantes produzem óleos com os mesmos padrões de qualidade. Se os óleos essenciais forem diluídos com aditivos químicos ou mesmo embalados indevidamente, seus benefícios terapêuticos podem ser bastante reduzidos e, às vezes, podem ser neutralizados por efeitos nocivos.

Por esse motivo, é importante usar apenas óleos essenciais que sejam de grau puro e terapêutico. Para atingir esse nível de qualidade, o produtor deve manter os mais altos padrões, desde as instalações aos seus métodos de produção e embalagem.





# + Fonte

As plantas das quais os óleos essenciais são derivados devem crescer em climas adequados para desenvolver o equilíbrio certo de seus componentes.

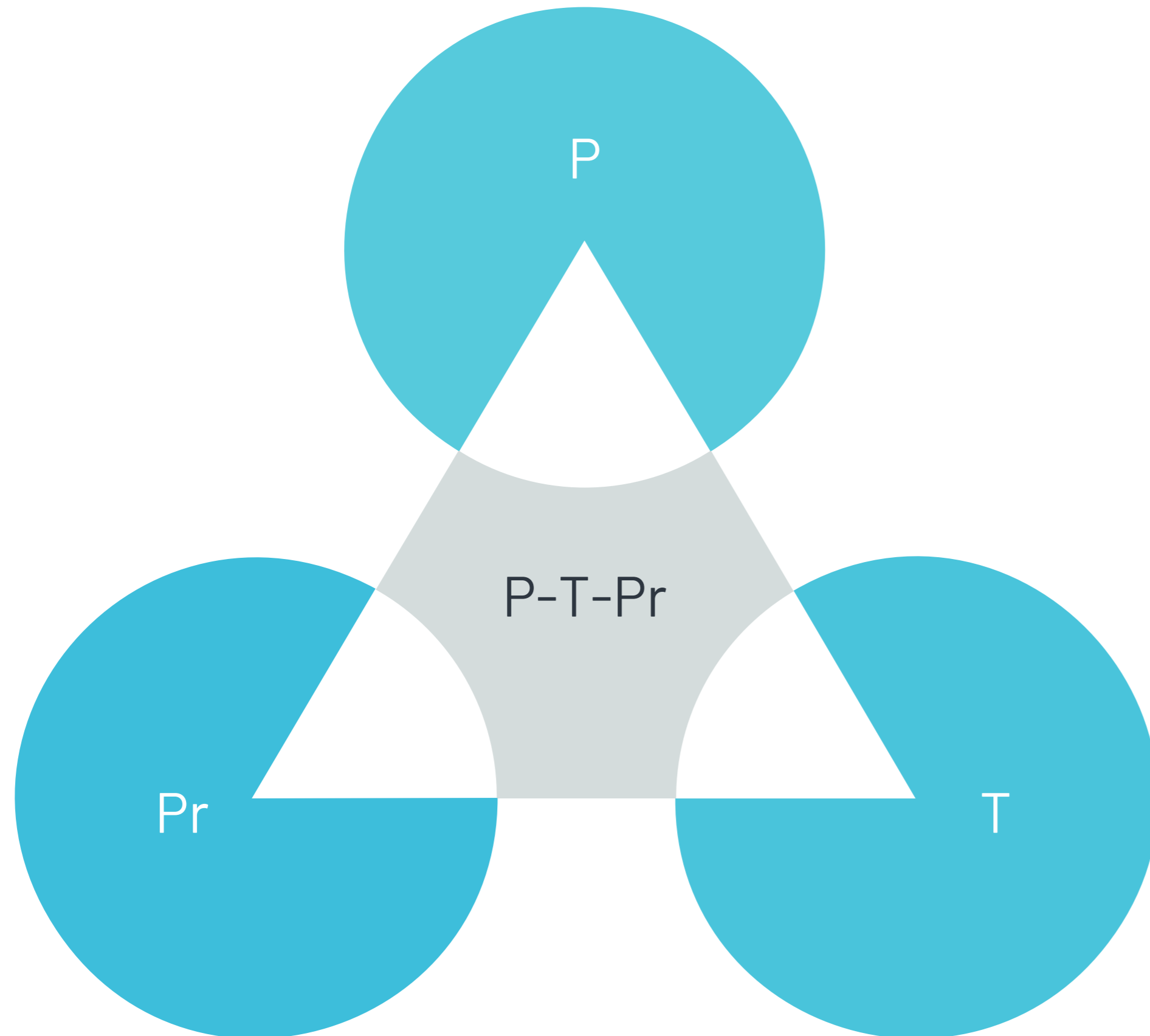
Os pesticidas e outros produtos químicos que possam afetar a composição química dos óleos nunca devem ser usados. Os óleos essenciais também devem ser originários das espécies corretas de plantas. Por exemplo, os óleos essenciais de Lavanda angustifolia e Lavanda fatifolia são, muitas vezes, chamados de óleo de lavanda, mas esses óleos essenciais têm, na realidade diferentes componentes químicos e propriedades terapêuticas.

Certifique-se de que o rótulo mencione as espécies de plantas corretas do óleo essencial desejado.





# + Como Avaliar



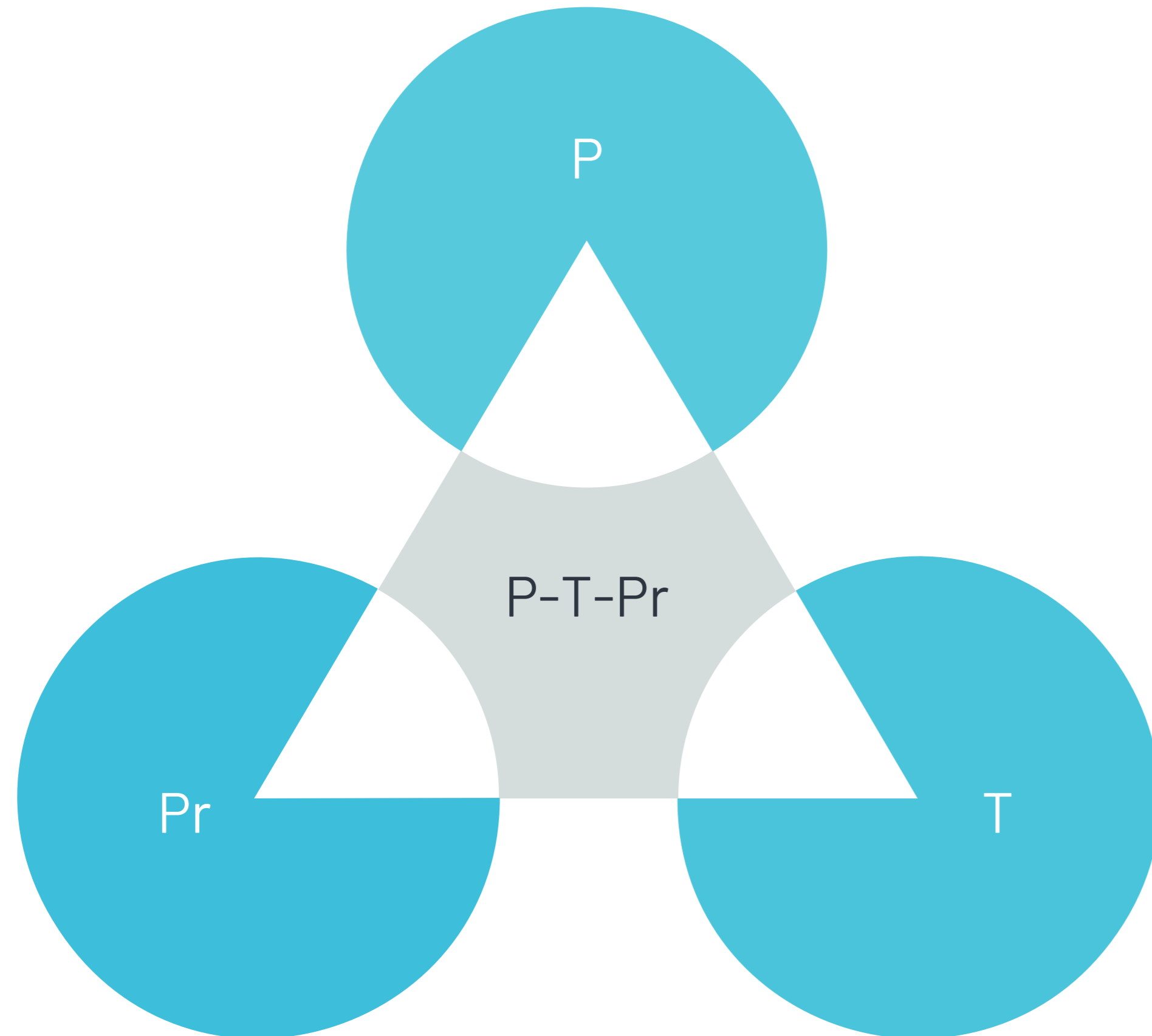
## ● Produção (P)

Os óleos essenciais puros devem ser destilados a vapor (ou prensados a partir da casca), não extraídos quimicamente. Qualquer produto rotulado como extrato ou óleo aromático não é o mesmo que óleo essencial de grau terapêutico. As técnicas adequadas de destilação são uma parte crucial na criação de óleos essenciais de alta qualidade.

Também é importante que as plantas sejam destiladas durante o período certo do ano, na idade certa e no tempo certo após a colheita para garantir que contenham o equilíbrio certo de componentes químicos. Os destiladores que entendem isso vão destilar o material vegetal sob circunstâncias ótimas para obter as melhores propriedades terapêuticas.



# Como Avaliar



## ● Testes

Uma das qualidades mais importantes dos óleos de categoria terapêutica é que sejam livres de fragrâncias sintéticas ou outros acréscimos ou diluições para reduzir custos. Os produtores de óleos essenciais comprometidos com a criação de óleos de alta qualidade não adicionam outros materiais a eles.

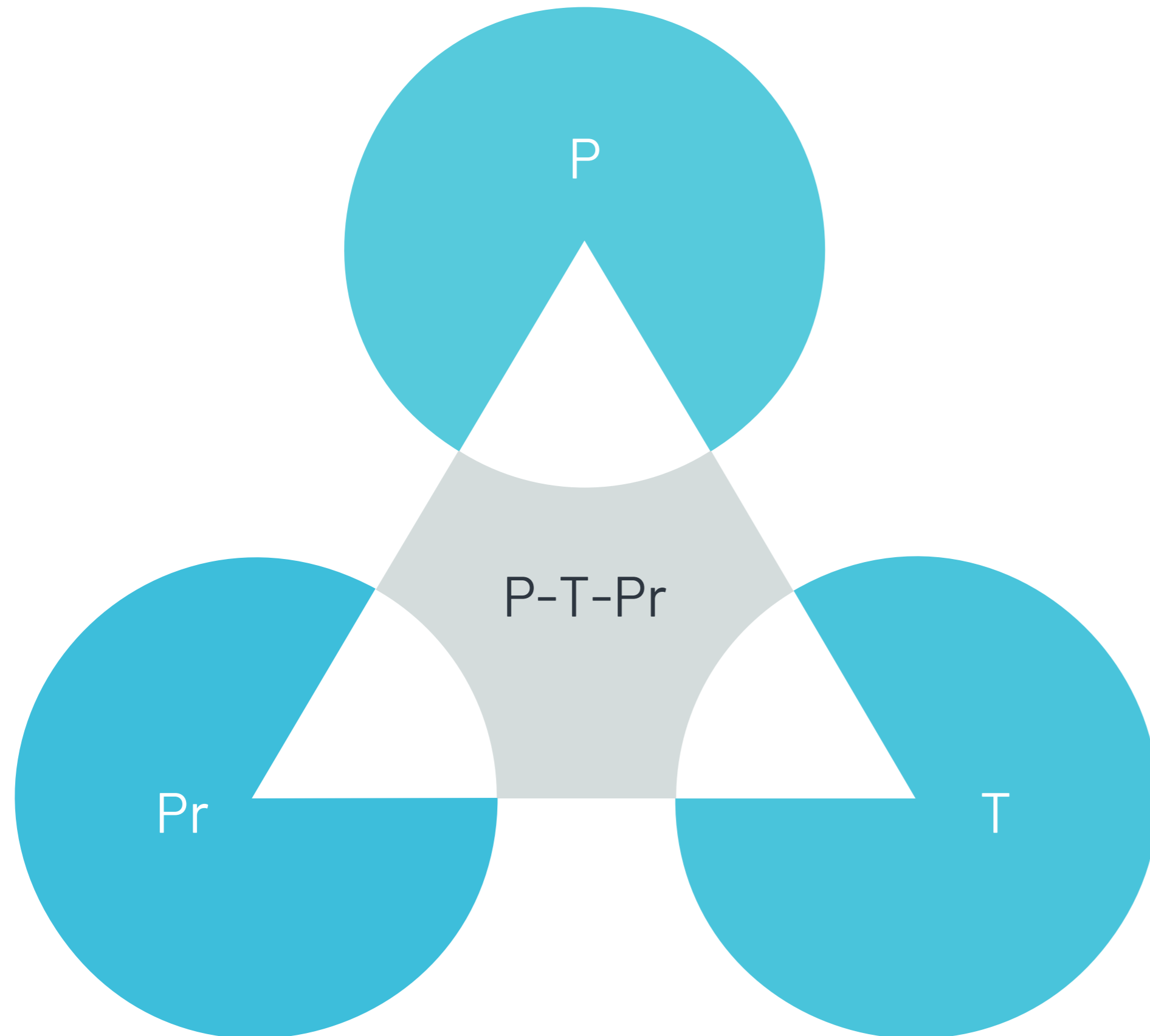
Testes rigorosos devem ser realizados para garantir que os óleos essenciais tenham o equilíbrio correto de componentes e que sejam verdadeiramente puros.

Os tipos de testes podem incluir o seguinte: Avaliação sensorial: há uma diferença entre o perfume de óleos essenciais puros e as fragrâncias sintéticas, e os especialistas treinaram seus sentidos para detectar inconsistências no aroma, bem como na cor e na textura. Testes físicos, como a medição da gravidade específica, índice de refração ou rotação ótica do óleo também podem ser usados para determinar a composição química e a pureza dos óleos essenciais.





# + Como Avaliar



## ● Preço

Uma última qualidade que deve ser levada em consideração é uma flutuação de preços entre diferentes óleos essenciais. Alguns óleos essenciais exigem muito mais matéria vegetal e são muito mais difíceis de produzir do que outros, e naturalmente têm um custo maior.

Se dois óleos essenciais, como o incenso e o limão, tiverem preços semelhantes, é um sinal de que o fabricante usa métodos para reduzir os custos de produção e o óleo não será de grau terapêutico.



# Onde Comprar



# Ferramentas





- O difusor pessoal para Aromaterapia, também chamado de colar difusor de Aromaterapia ou apenas colar de Aromaterapia, é a forma mais comum e mais fácil de obter os benefícios dos óleos essenciais no dia a dia.
- Nos colares ou difusores pessoais, utilizamos o óleo essencial puro, sem diluição em bases carreadoras ou água, por isso os cuidados devem ser maiores na hora do uso. Observe as dicas de uso a seguir e, sempre que puder, consulte um aromaterapeuta.





•  
•  
•

- A névoa produzida pelo difusor de aromas é composta por partículas de água e óleo essencial que também ajudam a umidificar o ambiente.
- Essa difusão ultrassônica adiciona íons negativos ao ar, que ajudam a eliminar bactérias, vírus, poluentes e microrganismos que você normalmente respira, aumentando a qualidade do ar. Os íons gerados pela difusão ultrassônica ainda aumentam o fluxo de oxigênio no ambiente, melhorando o bem-estar.
- Alguns modelos também possuem iluminação LED, com sete cores, trazendo o benefício também da Cromoterapia.

APOSTILA





- O difusor elétrico é muito parecido com o ultrassônico, mas é um plug de tomada de cerâmica ou porcelana, e torna o ambiente mais acolhedor com os benefícios dos óleos essenciais.
- É o mais prático dos difusores de ambientes! Eles consomem pouca energia, são baratos e compactos.
- O aromatizador elétrico possui um sistema que mantém a temperatura constante, porém consumindo pouca energia.
- Não existe perigo de superaquecer, pois ele funciona através de aquecimento controlado, que permite a difusão de aroma pelo calor, promovendo a evaporação promovida pela eletricidade.
- Ele mantém a temperatura constante, é bivolt e tem um plug adaptável, ou seja, é difícil haver alguma dificuldade em ter um desses em casa.

APOSTILA



Aromaterapia

43





- 
- Bem parecido com o difusor elétrico, o difusor de Aromaterapia à vela, também conhecido como rechaud à vela, tem características semelhantes, com a principal diferença de não precisar de eletricidade.
- Geralmente, ele é feito de barro ou cerâmica.
- O difusor em vela aromatiza o ambiente através da evaporação do óleo essencial aquecido pela vela que fica na sua base.
- Esse tipo é mais indicado para pequenos ambientes.
- Serve também muito bem como item de decoração da sua casa ou escritório, pois deixam os ambientes mais aconchegantes, já que, além do aroma, há a chama da vela, que contribui para um clima relaxante..



# Responsabilidade

# Cuidados básicos e atenções que devemos ter ao utilizar os Aromas

## Usar a quantidade certa

Nem sempre é melhor usar mais quando se trata de óleos essenciais. Por exemplo, beber um ou dois copos de água fria de uma vez um dia quente pode proporcionar alívio e nutrição necessária para o corpo. No entanto, beber 30 ou 40 copos de uma só vez não seria sábio e poderia até adoecer o corpo. O mesmo conceito se aplica aos óleos essenciais. Como os óleos essenciais são muito concentrados, 1 a 3 gotas (ou menos) de cada vez é quase sempre suficiente. Usar pequenas quantidades de óleos essenciais consistentemente ao longo do tempo com a adequada diluição do óleo economizará os óleos essenciais, aumentará seus benefícios e garantirá seu uso seguro e adequado.

## Entender a função de cada óleo essencial

Cada óleo essencial é único. Cada um pode afetar o corpo de modo diferente e tem benefícios muito diferentes. Ao mesmo tempo, nem todos os óleos essenciais podem ser usados da mesma maneira. Consulte o capítulo "Óleos essenciais" para obter instruções de aplicação específicas para cada óleo.



# Cuidados básicos e atenções que devemos ter ao utilizar os Aromas

## Áreas sensíveis

Existem algumas áreas do corpo onde os óleos essenciais não devem ser aplicados, inclusive os olhos e outros tecidos sensíveis, como a parte interna do nariz, o canal auditivo ou as mucosas. A aplicação de óleos nessas áreas pode causar desconforto grave ou danificar esses tecidos. Lave com um óleo base se os óleos essenciais estiverem causando desconforto nessas áreas.

## Óleos essenciais e água não se misturam

Se um óleo essencial causar desconforto quando aplicado à pele sensível, ou se entrar nos olhos ou atingir uma área sensível do corpo, nunca use água para diluir o óleo essencial ou para tentar lavá-lo. Como os óleos essenciais e a água não se misturam, aplicar água pode levar o óleo a penetrar mais fundo no tecido, aumentando o desconforto. Em vez disso, use um óleo base, como óleo de coco fracionado, azeite de oliva ou outro óleo vegetal, para diluir o óleo e aliviar o desconforto.



# Cuidados básicos e atenções que devemos ter ao utilizar os Aromas

## Diluição dos óleos essenciais

Certos óleos devem ser diluídos antes de serem usados na pele, pois podem irritar ou causar desconforto na pele sensível ou em outros tecidos sensíveis. Consulte o capítulo "Óleos essenciais" para obter recomendações específicas de diluição para cada óleo essencial.

## Fotossensibilidade

Alguns óleos essenciais, inclusive certos óleos cítricos, contêm substâncias que podem fazer com que a pele fique mais sensível às radiações UV. Evite a luz solar direta e luz UV após a aplicação desses óleos na pele por até 72 horas. Consulte o capítulo "Óleos essenciais" para obter informações sobre óleos essenciais específicos.





# Cuidados básicos e atenções que devemos ter ao utilizar os Aromas

## Uso interno dos óleos essenciais

Apenas certos óleos essenciais são recomendados para uso interno ou ingestão. Somente os óleos essenciais puros e de grau terapêutico devem ser ingeridos, pois alternativas menos dispendiosas podem conter aditivos químicos nocivos ou podem não assegurar um uso interno seguro. Se um óleo essencial não tiver rótulo de suplemento no frasco, provavelmente não é indicado para uso interno. Consulte o capítulo "Óleos essenciais" para obter informações específicas sobre uso interno de cada óleo essencial.

## Gravidez e amamentação

Os óleos essenciais podem ser um grande benefício durante a gravidez, o parto e a maternidade. No entanto, alguns óleos devem ser fortemente diluídos ou devem até ser evitados por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Consulte os capítulos "Óleos essenciais" e "Misturas de óleos essenciais" neste manual para obter informações específicas sobre o uso seguro e adequado de misturas ou óleos essenciais específicos.



# Cuidados básicos e atenções que devemos ter ao utilizar os Aromas

## Crianças

Os óleos essenciais são excelentes com receitas naturais para crianças, remédios caseiros e muito mais. No entanto, é importante que as crianças sempre utilizem óleos essenciais sob a supervisão de um adulto confiável. Muitas vezes, é preciso diluir bem mais os óleos quando usados com crianças e alguns óleos não devem ser usados com crianças menores de 6 anos.

Os óleos devem ser armazenados longe do alcance das crianças para evitar a ingestão acidental ou o contato com os olhos. Deve-se ter especial cuidado com recém nascidos, uma vez que sua pele é fina e não totalmente desenvolvida. Isso pode permitir que um óleo essencial seja ainda mais absorvido, aumentando seus efeitos. A diluição intensa é frequentemente recomendada, e certos óleos devem ser evitados.





# Ferramentas

# Óleos - Bases

Os óleos bases são óleos vegetais (como o óleo de coco fracionado) que são usados para diluir óleos essenciais e espalhar uma gota ou duas em uma área maior ao aplicar topicamente. Os óleos portadores são especialmente benéficos na aplicação de óleos essenciais sobre aqueles com pele sensível, crianças e mulheres grávidas. Os óleos bases são ótimos para usar ao fazer o óleo essencial roll-on, óleos de massagem e outros produtos essenciais para o cuidado do corpo, como loções e bálsamos para os lábios.

Exemplos de óleos bases incluem óleo de coco fracionado, óleo de jojoba, óleo de semente de gergelim, óleo de amêndoa doce e outros óleos vegetais..

“BASES”





# ⋮ Difusor de Aromaterapia

Um difusor de aromaterapia dispersa os óleos essenciais no ar para inalação e aromaterapia, e é a maneira mais fácil de espalhar um óleo por toda a sala ou qualquer outro espaço. Os difusores mais simples colocam óleos essenciais em uma superfície porosa onde eles podem evaporar. Este método pode ser usado para criar um difusor pessoal a partir de um material poroso formado em pingentes, pulseiras ou outras joias. Muitas vezes, o movimento do calor ou do ar é usado para acelerar a evaporação do óleo no ar.

Difusores mecânicos mais sofisticados quebram o óleo em pequenas gotículas que são então dispersas no ar. Estes difusores mecânicos incluem difusores ultrassônicos e nebulizadores.



Difusor





# CÁPSULAS

Outra maneira fácil de ingerir os óleos essenciais é com cápsulas vazias. Estas capsulas podem ser preenchidas com uma pequena quantidade de óleo essencial ou mistura, e um óleo base destinado ao uso interno (como o azeite).

Tomar cápsulas de óleo essencial é uma boa maneira de evitar o sabor de determinados óleos enquanto ainda se beneficia da aplicação interna. Algumas cápsulas também inibem a digestão até que os óleos cheguem aos intestinos. Somente os óleos essenciais destinados ao consumo interno devem ser tomadas dessa maneira.

## CÁPSULAS





# Lista Aromas





Pode ser utilizado aromaticamente



Pode ser Utilizado Topicamente



Pode ser ingerido



Pode ser utilizado Topicamente sem Diluição



Diluir Para suavizar



Diluir Para Aplicar Topicamente







## Valerian

### Benefícios Primários

- Aroma estimulante.
- Promove sensações de relaxamento.
- Usado frequentemente em aromaterapia e meditação por suas propriedades equilibradoras.
- Purificante para a pele.

### Descrição Aromática

Amadeirado, condimentado

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Raízes

### Principais Componentes Químicos

Jatamansone



# Spikenard Óleo Essencial

## *Nardostachys jatamansi (Nardo)*

### Descrição do Produto

Planta florida da família da Valeriana, o Nardo é nativo das altas regiões alpinas e subalpinas das montanhas do Himalaia. Valorizado por séculos e tradicionalmente utilizado para ungir pessoas de alto reconhecimento, o Nardo é também empregado em práticas ayurvédicas da Índia. Historicamente, o óleo essencial doTERRA Spikenard é destilado a partir das raízes da planta. Além de elevar o humor e promover relaxamento, o Nardo também ajuda a promover uma pele limpa e saudável. Hoje em dia, seu aroma amadeirado e condimentado é comumente utilizado em perfumes e em óleos de massagens relaxantes. Ao adquirir o óleo de Nardo do Nepal, a doTERRA pode apoiar parceiros destiladores e colhedores em seus tão necessários fluxos de receitas, especialmente nas áreas remotas onde ele é colhido, como também o desenvolvimento de projetos nas comunidades rurais por meio da iniciativa Fornecimento por Coimpacto.

### Usos

Difunda ou aplique de 1 a 2 gotas na nuca ou nas têmporas para promover relaxamento. Crie uma fragrância personalizada ao combinar Nardo com Clove (Cravo), Cypress (Cipreste), Frankincense (Olíbano), Geranium (Gerânio), Juniper Berry (Zimbro), Lavender (Lavanda), Myrrh (Mirra), Wild Orange (Laranja-selvagem), Rose (Rosa) e Vetiver. Adicione a um creme hidratante para amaciar e suavizar a pele. Adicione de 1 a 2 gotas ao seu sabonete favorito ou produto anti-idade para promover uma pele saudável e radiante.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Melissa



## Melissa Óleo Essencial

### *Melissa officinalis*

#### Descrição do Produto

*Melissa officinalis*, também conhecida como bálsamo de limão, recebeu o nome “Melissa” devido à sua fragrância doce, fresca e cítrica, que era conhecida por atrair abelhas (Melissa é grego para “abelha de mel”). Como um dos nossos óleos mais raros e mais caros, a Melissa tem uma vasta gama de utilizações. A Melissa tem sido utilizada há muito tempo para ajudar a acalmar sentimentos de tensão e nervosismo. A difusão da Melissa à noite pode ajudar a propiciar um ambiente de sono repousante.

#### Usos

Difunda à noite ou massageie na testa, nos ombros ou no peito.

Difunda para criar um ambiente relaxante.

Adicione a um hidratante ou a um borrifador com água e aplique no rosto.

#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

#### Benefícios Primários

Promove uma atmosfera relaxante.

#### Descrição Aromática

Cítrico, herbáceo

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Folhas/Topo

#### Principais Componentes Químicos

Geranial, germacrene D, neral,  $\beta$ -caryophyllene Methyl thujate





# Anise



**Descrição Aromática**  
Alcaçuz, doce, melífera

**Método de Extração**  
Destilação a vapor

**Parte da Planta**  
Semente

**Principais Componentes Químicos**  
transAnethole, α-pinene, limonene



# Fennel Óleo Essencial

## *Foeniculum vulgare (Erva-Doce)*

### Descrição do Produto

Conhecida por seu aroma distinto de alcaçuz, a Erva-doce pode crescer até 6 metros de altura e tem folhas delicadas e emplumadas. A história do seu uso remonta aos tempos antigos, quando se dizia que os guerreiros romanos usavam a planta para torná-los fortes e prontos para a batalha.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico. Manter em local fresco.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





Sage



**Descrição Aromática**  
Amadeirado, herbal, floral

**Método de Extração**  
Destilação a vapor

**Parte da Planta**  
Flor/Folha

**Principais Componentes Químicos**  
Linalyl acetate, linalool

# Clary Sage Óleo Essencial

## *Salvia sclarea (Sálvia Esclareia)*

### Descrição do Produto

A Sálvia-esclareia é uma erva perene e bienal, ou seja, ela demora 24 meses para completar o seu ciclo biológico e pode atingir até quase 2 metros de altura. O principal componente químico da Sálvia-esclareia é o acetato de linalila, parte do grupo dos ésteres, o que faz do óleo essencial doTERRA Clary Sage um dos mais únicos que existem. Na Idade Média, essa planta era frequentemente usada para beneficiar a pele. Inalar Sálvia-esclareia promove sentimentos de relaxamento.

### Usos

Aplice de 3 a 5 gotas do óleo essencial Sálvia-esclareia no abdome para uma massagem relaxante. Combine com Roman Chamomile (Camomila-romana) e adicione à água de sua banheira para um banho relaxante. Difunda o óleo essencial de Sálvia-esclareia no quarto ou aplique no travesseiro à noite para um sono tranquilo. Combine com Óleo Carreador doTERRA para massagear e ajudar a amaciar a pele.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Lavender



**Benefícios Primários**  
Características relaxantes.

**Descrição Aromática**  
Refrescante, floral, leve

**Método de Extração**  
Destilação a vapor

**Parte da Planta**  
Flor/Folha

**Principais Componentes Químicos**  
Linalool, Linalyl acetate, Ocimene

# Lavender Óleo Essencial

## *Lavandula angustifolia (Lavanda)*

### Descrição do Produto

Por séculos, a Lavanda tem sido usada e estimada por causa de seu aroma inconfundível e sua miríade de benefícios. Em tempos antigos, por exemplo, os egípcios e romanos a usavam para banhos, relaxamento e como perfume. Além disso, a Lavanda é amplamente usada por suas propriedades relaxantes, que são as suas qualidades mais notáveis. Graças à versatilidade de suas propriedades, o doTERRA Lavender é um óleo indispensável para se ter a qualquer hora.

### Usos

Adicione algumas gotas de Lavanda em travesseiros, roupa de cama, ou na planta dos pés para uma noite de sono restauradora. Refresque seu armário, colchão, carro ou ar condicionado ao combinar, em um pulverizador, a Lavanda com água.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.



**Benefícios Primários**

Emocionalmente edificante.  
Ajuda a equilibrar os níveis de hidratação na pele.  
Ajuda a promover uma pele com aparência saudável e uniforme.

**Descrição Aromática**

Floral, seco, doce



# Rose Touch

## *Rosa damascena*

**Descrição do Produto**

O Rose Touch combina óleo de coco fracionado com óleo essencial de rosa, um dos óleos essenciais mais preciosos do mundo. O processo delicado e trabalhoso de colheita e destilação de pétalas de rosa produz um aroma floral doce, que é conhecido nas indústrias de perfumes e óleos essenciais. O Rose Touch oferece ao usuário uma infinidade de aplicações e opções de uso acessíveis e convenientes. Ele pode ser usado para equilibrar os níveis de hidratação da pele e promover uma cutis com tom saudável e uniforme, além de oferecer um aroma revigorante ao longo do dia, quando aplicado em pontos de pulsação.

**Usos**

Aplique nos pontos de pulsação para elevar o humor ao longo do dia.  
Use em áreas de interesse da pele, duas vezes ao dia, para uma aparência radiante e equilibrada.  
Aplique no pescoço e nos punhos para uma fragrância personalizada.

**Modo de Usar**

Uso externo. Aplicar sobre a pele limpa e seca, conforme necessário. Nenhuma diluição é necessária. Manter em local fresco e ao abrigo do calor.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Lemongrass



### Benefícios Primários

Misture com óleo vegetal para uma massagem confortante. Depois de uma longa corrida, aplique diluído para uma sensação refrescante.

### Descrição Aromática

Cítrico, herbáceo, Capim-limão

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Folha

### Principais Componentes Químicos

Carvone, limonene, 1, 8-cineole,  $\beta$ -myrcene



# Lemongrass Óleo Essencial

## *Cymbopogon flexuosus (Capim-Limão)*

### Descrição do Produto

Planta alta e perene, o Capim-limão possui um leve aroma cítrico e herbáceo que ajuda a aumentar a percepção e a promover uma perspectiva positiva. O Capim-limão é purificante e tonificante para a pele e, por esses benefícios, é frequentemente usado em produtos de beleza, além de ser ideal para ser usado em massoterapia.

### Usos

Após se exercitar, misture partes iguais de Óleo de Coco Fracionado e Capim-limão para uma massagem.

Antes da exposição ao ar livre, dilua o óleo essencial de Capim-limão e em seguida massageie ou borrife na pele.

Combina bem com Basil (Manjericão), Cardamom (Cardamomo) ou Peppermint (Hortelã-Pimenta).

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar 1 gota diluída em 10 gotas de Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância.

Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





Chamomile



**Benefícios Primários**

Possui um efeito relaxante na mente e no corpo.

**Descrição Aromática**

Floral, doce, herbáceo

**Método de Extração**

Destilação a vapor

**Parte da Planta**

Flor

**Principais Componentes Químicos**

4-methyl amyl angelate, isobutyl angelate, isoamyl tiglate

# Roman Chamomile Óleo Essencial

*Anthemis Nobilis (Camomila-romana)*

**Descrição do Produto**

A Camomila-romana cresce junto ao solo, atingindo somente 12 centímetros de altura. Possui folhas verde acinzentadas, com flores que tem o cheiro da maçã e lembram uma margarida. A planta recebeu o apelido de “médico das plantas” porque afeta positivamente as plantas que crescem ao seu redor. Os antigos romanos utilizavam o óleo para coragem durante as guerras. Apesar do seu uso em chás ser mais comum, a Camomila-romana também pode ser encontrada em cremes faciais, bebidas, tinturas de cabelo, shampoos e perfumes. O óleo essencial doTERRA Roman Chamomile possui um efeito relaxante na mente e no corpo.

**Usos**

Adicione de 1 a 2 gotas ao seu shampoo, condicionador ou hidratante favorito para ajudar a promover a aparência de cabelos e pele revigorados. Antes de dormir, difunda ou aplique na planta dos pés.

**Modo de Usar**

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





**Benefícios Primários**

Refrescante, revigorante, tonificante.

**Descrição Aromática**

Mentolado, refrescante, herbáceo

**Método de Extração**

Destilação a vapor

**Parte da Planta**

Folha/Caule

**Principais Componentes Químicos**

Menthol, menthone

# Peppermint Óleo Essencial

## *Mentha Piperita (Hortelã-pimenta)*

**Descrição do Produto**

A Hortelã-pimenta é um híbrido de menta-aquática e de hortelã-verde, e foi primeiramente descrita por Carl Linneaus em 1753. O que caracteriza a hortelã-pimenta de melhor qualidade é a alta concentração de mentol, como a encontrada no óleo essencial doTERRA® Peppermint. Frequentemente usado em cremes dentais e gomas de mascar para higiene bucal, o óleo essencial de Hortelã-pimenta é um dos óleos essenciais preferidos da doTERRA e também um dos mais vendidos.

**Usos**

Coloque na palma da mão 1 gota de óleo essencial de Hortelã-pimenta com 1 gota de Frankincense (Olíbano) e aspire para usufruir de uma experiência revigorante ao longo do dia. Antes ou depois do trabalho, aplique sobre o corpo para ajudar a reduzir a tensão.

**Modo de Usar**

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





#### Benefícios Primários

O Alecrim é um arbusto aromático e perene.

#### Descrição Aromática

Canforado, Herbáceo

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Flor/folha

#### Principais Componentes Químicos

1, 8-Cineole,  $\alpha$ -pinene, camphor



# Rosemary Óleo Essencial

## *Rosmarinus officinalis (Alecrim)*

#### Descrição do Produto

Há muito tempo reverenciado por conhecedores, o Alecrim era considerado sagrado pelas antigas culturas grega, romana, egípcia e hebraica. O aroma herbáceo e energizante do óleo essencial doTERRA Rosemary é frequentemente utilizado em aromaterapia por seus muitos benefícios.

#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Marjoram



# Marjoram Óleo Essencial

*Origanum majorana (Manjerona)*

### Descrição do Produto

Também conhecida como “alegria das montanhas” a Manjerona era conhecida entre os gregos e romanos como um símbolo de felicidade. O óleo essencial doTERRA® Brasil Marjoram pode ser utilizado para ajudar a reduzir os sentimentos de stress e acalmar os ânimos.

### Usos

Aplique na nuca para diminuir sentimentos de stress.  
Aplique nos músculos antes e depois de se exercitar.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

### Benefícios Primários

Pode ser utilizado para ajudar a acalmar os ânimos.

### Descrição Aromática

Acolhedor, herbáceo, amadeirado

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Folha

### Principais Componentes Químicos

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





# Oregano



**Descrição Aromática**  
Herbáceo, intenso, verde, canforado

**Método de Extração**  
Destilação a vapor

**Parte da Planta**  
Folha

**Principais Componentes Químicos**  
Carvacrol, thymol

# Oregano Óleo Essencial

## *Origanum vulgare (Orégano)*

### Descrição do Produto

O doTERRA® Oregano é um dos óleos essenciais mais potentes e poderosos e tem sido usado por séculos em práticas tradicionais. O componente químico principal do Orégano é o carvacrol, um fenol que possui propriedades poderosas. Por conta de seu alto teor de fenol, deve-se ter cuidado ao inalar ou difundir o óleo essencial de Orégano; somente uma ou duas gotas são necessárias. Além disso, o Orégano deve ser diluído em Óleo Carreador doTERRA quando aplicado na pele. O aroma do Orégano age como um realçador e equalizador quando misturado a outros óleos essenciais.

### Modo de Usar

Aplicar 1 gota sobre a pele na área desejada diluído com 10 gotas de Óleo Carreador doTERRA. O óleo essencial doTERRA também poderá ser utilizado em aromatizador elétrico colocando de 3-4 gotas.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor. Por causa de seu alto teor de fenol, deve-se ter cuidado ao inalar ou difundir o óleo essencial de Orégano: somente 1 ou 2 gotas são necessárias. Além disso, ele deve ser diluído em óleo vegetal quando aplicado na pele. Quando misturado a outros óleos essenciais, o aroma do Orégano age como um realçador e equalizador.



**Benefícios Primários**

Ajuda a manter a pele com aparência limpa e saudável.

**Descrição Aromática**

Acolhedor, condimentado, herbal

**Método de Extração**

Destilação a vapor

**Parte da Planta**

Folha

**Principais Componentes Químicos**

Linalool, 1,8-cineole (eucalyptol), bergamotene



# Basil Óleo Essencial

## *Ocimum basilicum (Manjeriçã)*

**Descrição do Produto**

O óleo essencial doTERRA® Basil é conhecido por ajudar a reduzir sentimentos de inquietação, promover senso de foco e aliviar o estresse. O aroma herbal e acolhedor do Manjeriçã oferece vários benefícios.

**Usos**

Difunda o óleo essencial de Basil para promover um senso de foco enquanto você estuda ou lê. Combine com óleos essenciais de Gerânio e Laranja-Selvagem para usufruir de uma massagem aromática e revigorante.

**Modo de Usar**

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Thyme



**Descrição Aromática**  
Aquecedor, herbáceo, floral, pulveroso

**Método de Extração**  
Destilação a vapor

**Parte da Planta**  
Folha

**Principais Componentes Químicos**  
Thymol, para-cymene



# Thyme Óleo Essencial

## *Thymus vulgaris (Tomilho)*

### Descrição do Produto

Durante a Idade Média, e por ser considerado uma fonte de coragem, o Tomilho era dado por damas a cavaleiros e também a guerreiros antes de entrarem em combate. Durante esse mesmo período, o tomilho era frequentemente colocado debaixo de travesseiros para ajudar a promover um sono tranquilo e afastar os pesadelos. Os gregos antigos usavam tomilho em seus banhos e o queimavam como incenso em seus templos, enquanto os egípcios o usavam em suas cerimônias tradicionais. Hoje, o tomilho é comumente utilizado como tempero, mas também produz um óleo essencial potente que tem efeitos de limpeza e purificação para a pele; no entanto, devido ao seu alto teor de timol, o tomilho deve ser diluído com um óleo-base antes da aplicação.

### Usos

Dilua com um óleo-base e aplique em áreas específicas da pele para purificar e ajudar a promover uma pele com aparência saudável.

### Modo De Usar

Para uso tópico, aplicar 1 gota diluída em 10 gotas de Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





Cedar



# Cedarwood Óleo Essencial

*Juniperus virginiana (Cedro)*

## Descrição do Produto

Conhecido por seu tom único e aroma acolhedor e amadeirado, o óleo essencial doTERRA® Cedarwood oferece uma série de benefícios. Árvore nativa de climas frios, cresce melhor em regiões de altitude elevada e pode atingir até 30 metros de altura. Seu aroma equilibrador promove uma sensação de calma e tranquilidade, que nos remete ao tamanho e resiliência da árvore de cedro. Quando aplicado topicamente, o Cedro ajuda a manter a pele com a aparência saudável e é frequentemente usado em massoterapia para relaxar.

## Usos

Após um dia difícil, utilize o óleo essencial de Cedro no difusor para criar um ambiente relaxante. Durante sua rotina de beleza facial, adicione de 1 a 2 gotas no seu tônico ou hidratante para obter uma pele com aparência saudável.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplique de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, coloque de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico.

### Benefícios Primários

Ajuda a relaxar.  
Ajuda a manter a pele saudável.

### Descrição Aromática

Amadeirado, doce, acolhedor

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Madeira

### Principais Componentes Químicos

α-cedrene, cedrol, thujopsene





# Cypress



## Benefícios Primários

Promove uma atmosfera de vitalidade.  
Oferece um aroma revigorante quando difundido com óleos cítricos.

## Descrição Aromática

Limpo, fresco, amadeirado, herbáceo

## Método de Extração

Destilação a vapor

## Parte da Planta

Folha

## Principais Componentes Químicos

$\alpha$ -pinene,  $\delta$ -3-carene



# Cypress Óleo Essencial

*Cupressus sempervirens, C. lusitanica*  
(Cipreste)

## Descrição do Produto

Derivado dos galhos do alto Pinheiro "evergreen", o óleo essencial doTERRA® Cypress possui um aroma limpo e fresco, que promove um ambiente energizante e revitalizante. O Cipreste contém monoterpenos em sua composição e é frequentemente usado em spas e por massoterapeutas em virtude dos benefícios que ele oferece para a pele. Possui um efeito equilibrador e relaxante nas emoções, o que o torna um óleo popular para difusão durante períodos de transição ou perda.

## Usos

Aplique de 2 a 3 gotas do óleo essencial de Cipreste no peito para promover uma sensação de vitalidade.

Difunda com óleo essencial de Limão para um aroma revigorante.

Faça um mix com óleo essencial de Cipreste, Toranja e Óleo Carreador doTERRA para usufruir de uma massagem revigorante.

## Modo de Usar

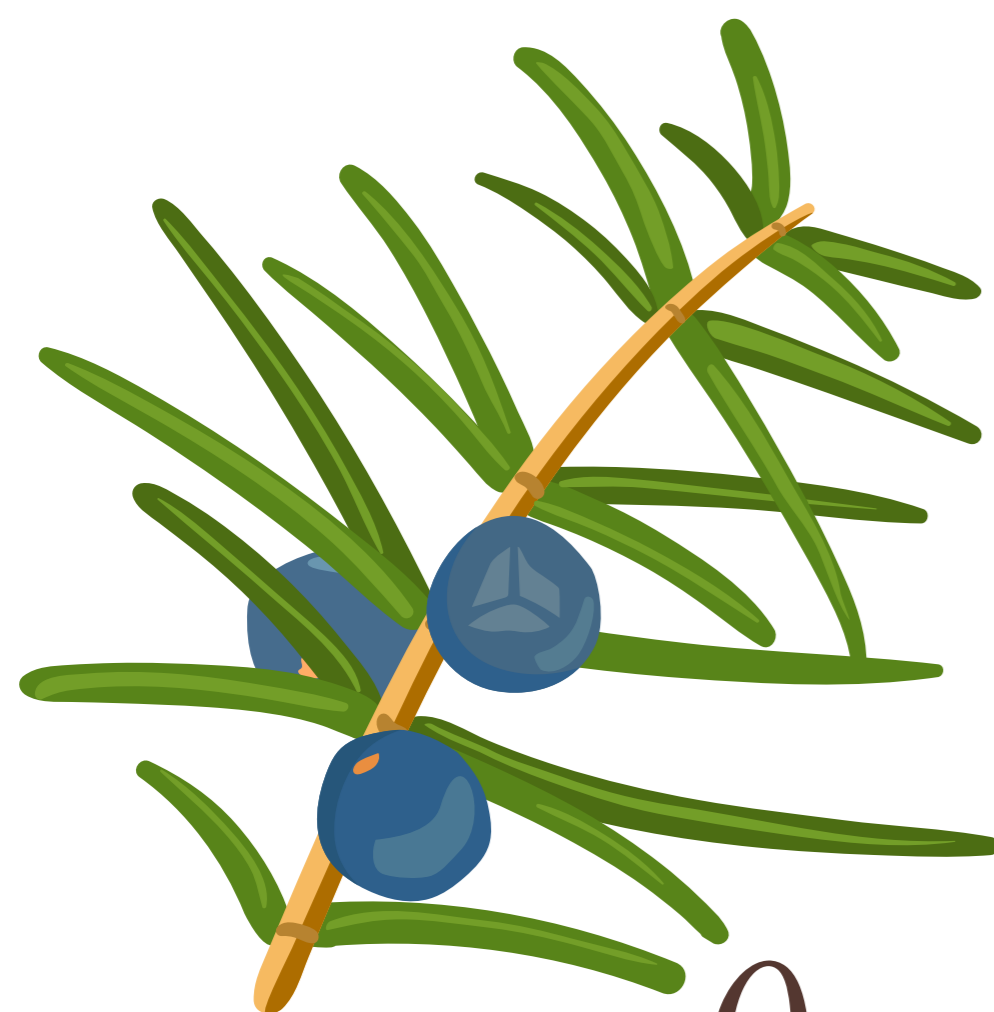
Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.







Juniper



# Juniper Berry Óleo Essencial

*Juniperus communis (Zimbro)*

### Descrição do Produto

Derivado das árvores coníferas, o óleo essencial doTERRA® Brasil Juniper Berry possui um rico histórico de benefícios e de usos tradicionais. O Zimbro possui um aroma amadeirado, condimentado e fresco que oferece um efeito calmante e equilibrador, além de agir como um tônico natural para a pele. Quando difundido, o Zimbro ajuda a impar e purificar o ar.

### Usos

Aplique 1 gota para ajudar a promover uma aparência de limpeza e jovialidade à pele. Difunda com óleos cítricos para refrescar e purificar o ar.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

### Benefícios Primários

Age como um tônico natural para a pele. Possui um efeito equilibrador.

### Descrição Aromática

Balsâmico, limpo, amadeirado, condimentado

### Método de Extração

Destilação a vapor

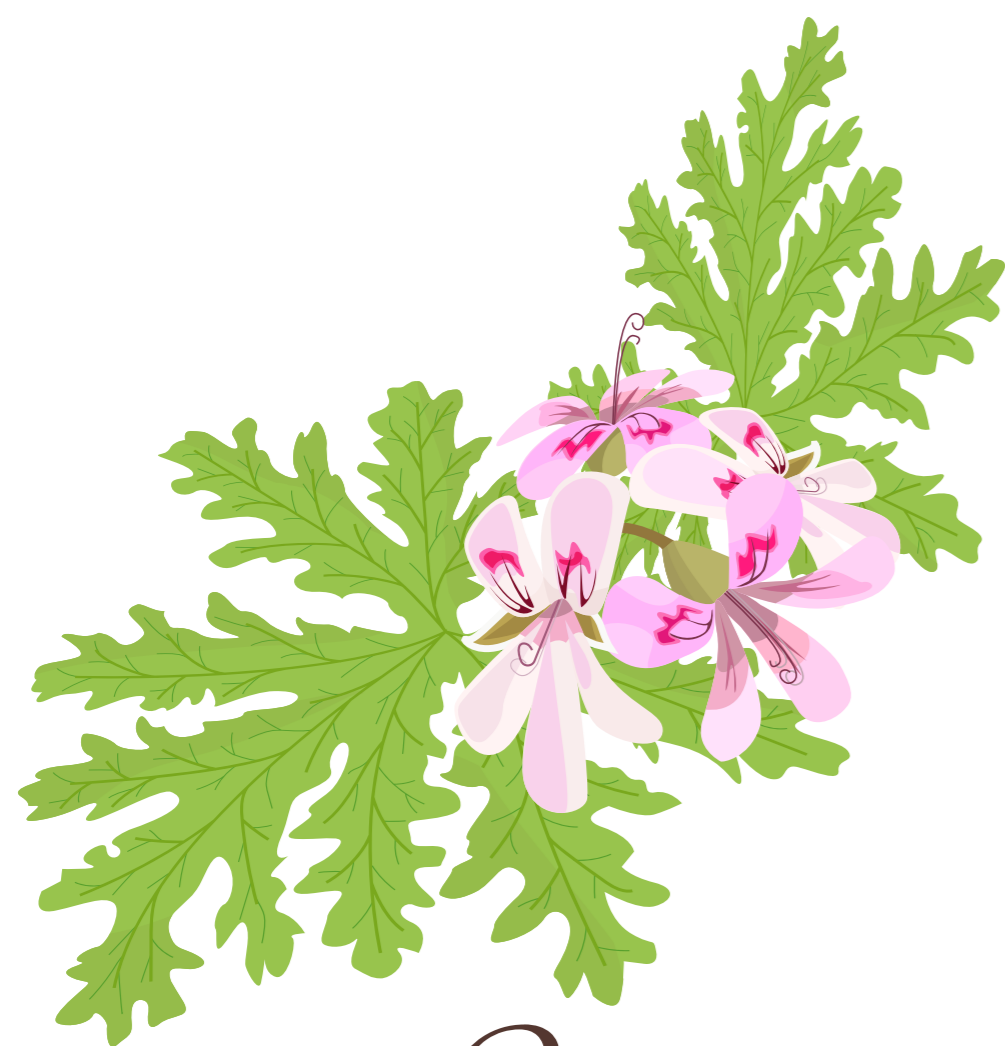
### Parte da Planta

Fruto

### Principais Componentes Químicos

α-pinene, sabinene





Rose geranium



#### Benefícios Primários

Promove a aparência de pele limpa e saudável.  
Deixa os cabelos vibrantes e com brilho.

#### Descrição Aromática

Herbáceo, verde, floral, doce, seco

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Flor/folha

#### Principais Componentes Químicos

Citronellol, citronellyl formate, geraniol



# Geranium Óleo Essencial

## *Pelargonium graveolens (Gerânio)*

#### Descrição do Produto

Membro do gênero *Pelargonium* das espécies florais, o gerânio é conhecido por sua beleza e por ser um marco na indústria de perfumes. Apesar de existirem mais de 200 espécies diferentes de flores de *Pelargonium*, somente algumas delas são utilizadas como óleos essenciais. Já no Egito Antigo, o óleo de Gerânio era usado pelos egípcios tanto para embelezar a pele. Na era Vitoriana, flores frescas de Gerânio eram utilizadas como peças decorativas em mesas de jantar formais. Como óleo essencial, o doTERRA Geranium tem sido usado para promover a aparência de uma pele radiante, o que o torna ideal para produtos de pele e cabelo.

#### Usos

Use em um vapor de aromaterapia para embelezar a pele.

Adicione 1 gota ao seu hidratante para ajudar a amaciar a pele.

Aplique algumas gotas ao seu shampoo ou condicionador, ou faça sua própria máscara capilar para tratar de cabelos secos ou oleosos.

Difunda aromaticamente para um efeito calmante.

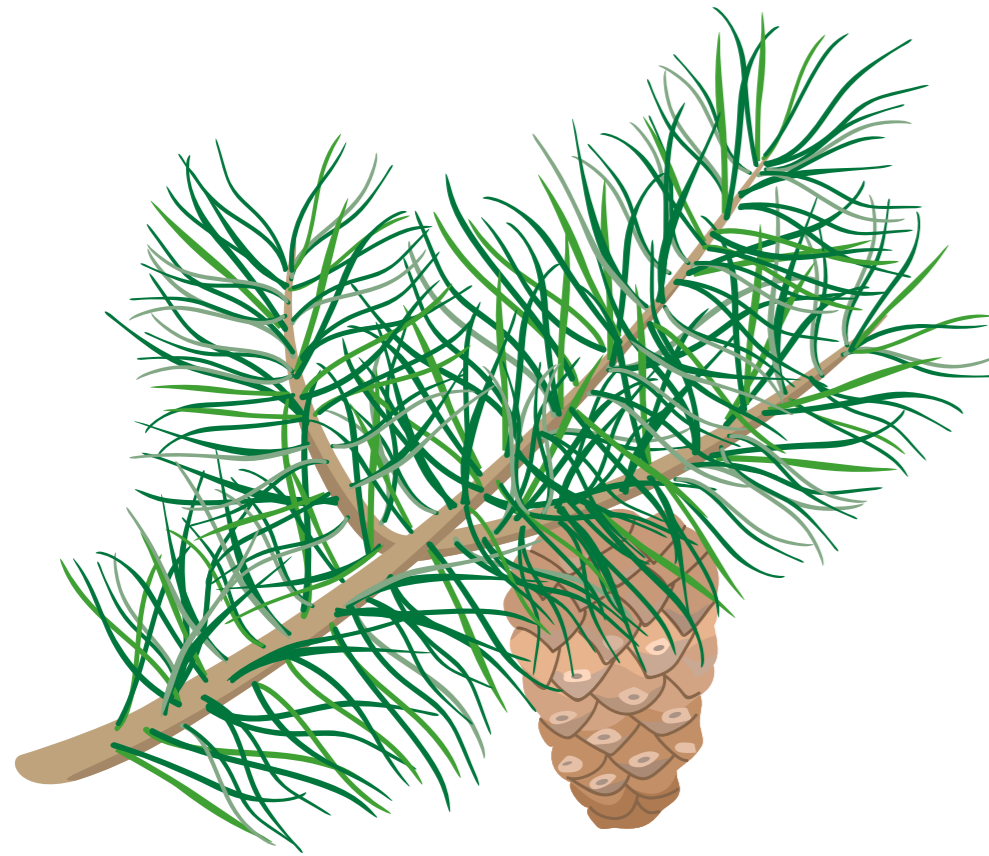
#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar 1 gota diluída em 10 gotas de Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Pine



### Benefícios Primários

Ajuda a equilibrar emoções e acalmar sentimentos de inquietação  
Difunda para um aroma relaxante  
Promove um efeito confortável quando usado em uma massagem

### Descrição Aromática

Verde, amadeirado, fresco

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Galho/Folha

### Principais Componentes Químicos

Bornyl acetate, Camphene,  $\delta$ -3-Carene,  $\alpha$ -Pinene



# Siberian Fir Óleo Essencial

## *Abies sibirica (Pinheiro-Siberiano)*

### Descrição do Produto

O Pinheiro-siberiano é uma árvore conífera alta e de cor clara, nativa da Rússia e do Canadá. A sua composição química distinta, que é predominantemente de acetato de bornila, é responsável pela maioria dos benefícios confortantes deste óleo. O óleo essencial doTERRA Siberian Fir tem um aroma refrescante e amadeirado que é conhecido por suas propriedades relaxantes, o que o torna ideal para uma massagem. Quando difundido, o Pinheiro-siberiano oferece um efeito equilibrador.

### Usos

Para uma sensação de conforto, massageie na pele após atividades físicas.  
Quando estiver lidando com circunstâncias difíceis em casa, no trabalho ou na escola, difunda Pinheiro-siberiano para ajudar a reduzir os sentimentos de estresse.  
Aplique na pele para acalmá-la e suavizá-la.  
Inale profundamente e sinta seu aroma refrescante.

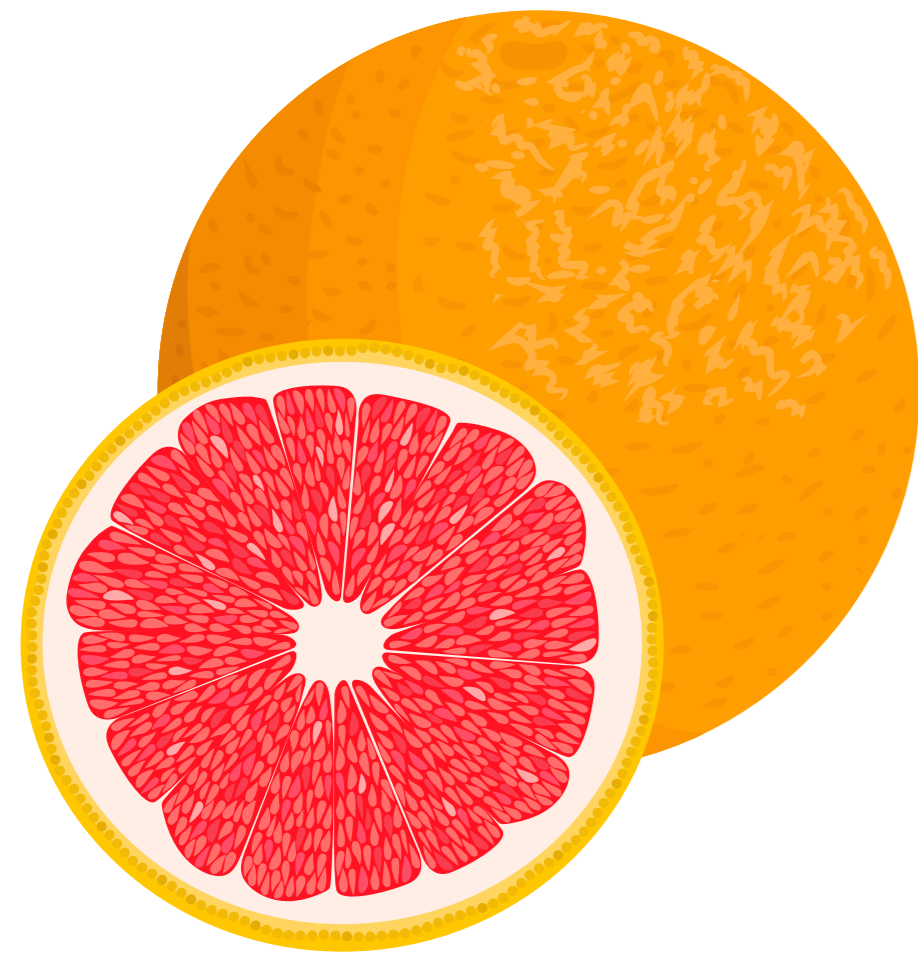
### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Grapefruit



## Grapefruit *Aroma Natural de Toranja*

### Descrição do Produto

Conhecida como um “fruto proibido” e uma das “sete maravilhas de Barbados”, a Toranja foi primeiramente documentada em 1750 pelo reverendo galês Griffith Hughes. O nome “Grapefruit” é atribuído aos frutos que cresciam em cachos que lembravam os cachos de uvas. O óleo essencial doTERRA Brasil Grapefruit é conhecido por seu aroma energizante e revigorante.

### Usos

Use em sua salada, em suas bebidas e crie novas receitas.

### Modo de Usar

Adicionar de 1 a 3 gotas no seu alimento ou bebida de preferência.

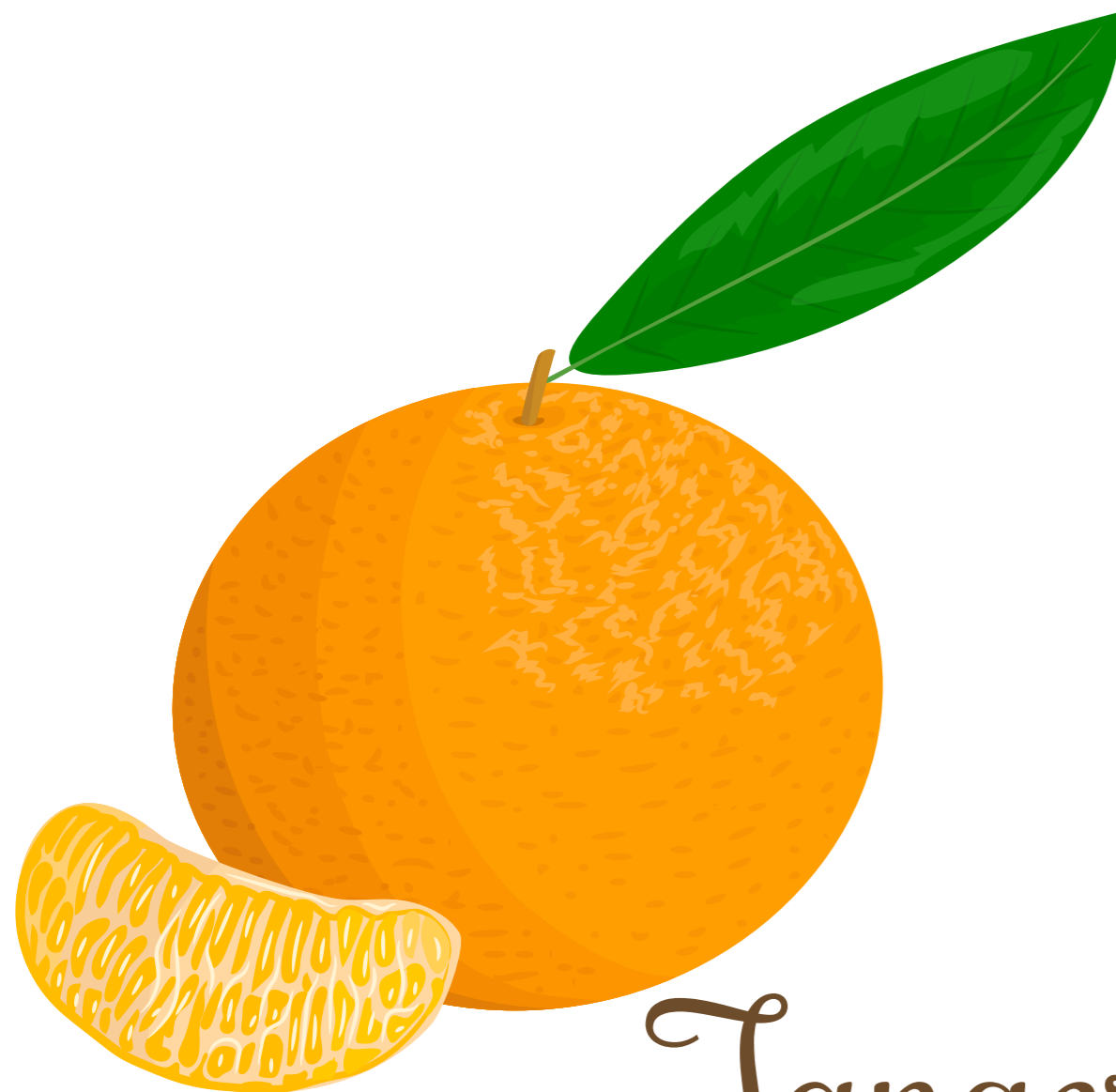
Descrição Aromática  
Cítrico, floral, frutado

Método de Extração  
Expressão a Frio

Parte da Planta  
Casca

Principais Componentes Químicos  
d-Limonene





# Tangerine



**Descrição Aromática**  
Cítrico, floral, frutado

**Método de Extração**  
Expressão a Frio

**Parte da Planta**  
Casca

**Principais Componentes Químicos**  
d-Limonene



## Tangerine

### *Citrus reticulata*

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO** Conhecida por suas propriedades purificantes e aroma revigorante, a Tangerina tem um longo histórico de uso na cultura chinesa e em práticas de bem-estar herbais. O dōTERRA® Brasil Tangerine tem um aroma doce e levemente picante, similar a outros óleos cítricos que também são revigorantes.

**USOS** • Ajuda a acalmar sentimentos de inquietação e a amenizar o estresse. • Para energizar e elevar o humor, aplique de 1 a 2 gotas na palma das mãos, esfregue levemente e leve-as ao rosto em forma de concha por 30 segundos, ou difunda o óleo no ambiente. • Aplique em pontos estratégicos ou no abdome para promover sentimentos de alegria. • Dilua em óleo vegetal para minimizar qualquer sensibilidade.

**MODO DE USAR** Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

**PRECAUÇÕES** Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Bergamot



## Bergamot Óleo Essencial *Citrus bergamia (Bergamota)*

### Descrição do Produto

A Bergamota é a mais delicada das plantas cítricas e, por isso, requer solo e clima apropriados para prosperar. Os italianos a usam há anos para amaciar, purificar e revigorar a pele. Na Grécia, essas frutas verdes são comidas com colher (acompanhando café) ou servidas como sobremesa. O doTERRA® Bergamot é único entre os óleos essenciais cítricos por causa de seu poder revigorante ao mesmo tempo relaxante, o que o torna ideal para ajudar com sentimentos de tristeza e inquietação.

### Usos

Aplique na pele durante o banho para obter efeitos purificantes na pele e inale profundamente para desfrutar de seu aroma calmante  
Aplique na planta dos pés antes de dormir ou use com Óleo Carreador doTERRA para usufruir de uma massagem calmante e relaxante.  
Adicione de 1 a 2 gotas do óleo essencial Bergamot ao seu sabonete facial.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

### Benefícios Primários

Aroma calmante e relaxante.  
Promove efeito purificante para a pele.

### Descrição Aromática

Cítrico, condimentado, com um leve toque floral

### Método de Extração

Expressão a frio

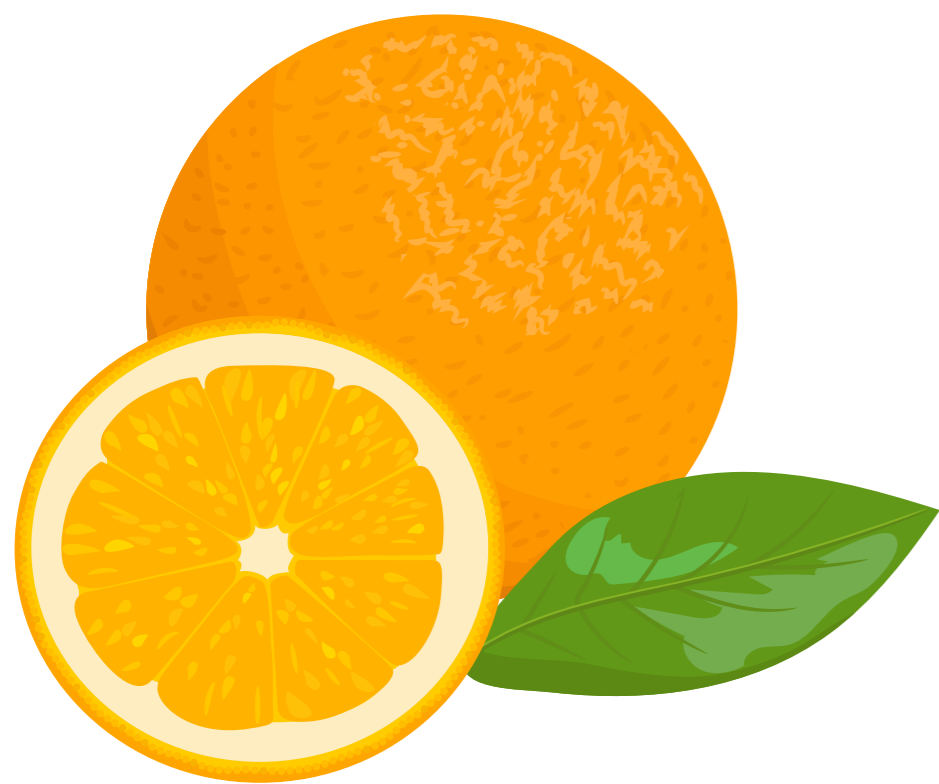
### Parte da Planta

Casca

### Principais Componentes Químicos

Limonene, linalyl acetate, linalool, terpinene, β-pinene





Orange



**Benefícios Primários**

Óleo poderoso para ajudar a purificar o ar. Energizante para a mente e o corpo.

**Descrição Aromática**

Doce, fresco, cítrico

**Método de Extração**

Expressão a frio

**Parte da Planta**

Casca

**Principais Componentes Químicos**

Limonene

# Wild Orange Óleo Essencial

*Citrus sinensis (Laranja-selvagem)*

**Descrição do Produto**

Extraído a frio da casca da laranja, o doTERRA Wild Orange é um dos óleos essenciais mais vendidos por causa de seu aroma energizante. Com alto teor de monoterpenos, o óleo essencial de Laranja-selvagem possui qualidades purificantes e energizantes e, em difusão, ajuda a purificar o ar. Com seu aroma doce e refrescante, o Laranja-selvagem realça qualquer óleo essencial.

**Usos**

Difunda o óleo essencial de Laranja-selvagem para elevar o humor, os níveis de energia e para purificar o ar.

Para uma dose extra de energia, coloque de 1 a 2 gotas na palma da mão com partes iguais de Peppermint (Hortelã-pimenta) e Frankincense (Olíbano). Massageie as mãos e respire profundamente; depois, passe as mãos na nuca.

**Modo de Usar**

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Lemon Óleo Essencial

*Citrus limon (Limão-Siciliano)*

## Descrição do Produto

Os muitos usos e benefícios do Limão-Siciliano fazem com que ele seja o óleo essencial mais vendido da doTERRA. O doTERRA® Brasil Lemon é um agente de limpeza poderoso que purifica o ar e, quando difundido, é muito energizante e edificante. Também já foi demonstrado que ele ajuda a melhorar o humor.

## Usos

Difunda o óleo essencial de Limão-Siciliano no ambiente para promover uma atmosfera positiva.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários

Limpa e purifica o ar e promove um humor positivo

## Descrição Aromática

Limpo, refrescante, cítrico, leve

## Método de Extração

Expressão a frio

## Parte da Planta

Casca

## Principais Componentes Químicos

Limonene, β-pinene, γ-terpinene





**Benefícios Primários**

Eleva o humor.  
Ajuda a promover uma pele de aparência radiante.

**Descrição Aromática**

Intensamente floral, quente, almiscarado, exótico



# Jasmine Touch

## *Jasminum grandiflorum*

**Descrição do Produto**

Experimente a fragrância delicada e os inúmeros benefícios do óleo essencial de Jasmim em um conveniente roll-on. Jasmine Touch combina óleo de coco fracionado e absoluto de jasmim para uma aplicação suave e múltiplos usos. Com um aroma distinto, pode ser aplicado nos pontos de pulsação para elevar o humor e promover uma sensação de positividade e equilíbrio. Também conhecido por seus benefícios para a cútis, Jasmine Touch pode ser aplicado diretamente na pele para uma aparência saudável e radiante. Considerado o “Rei das Flores”, o jasmim é valorizado por seu aroma altamente perfumado, o que também torna o Jasmine Touch ideal para ser usado como uma fragrância pessoal ao longo do dia.

**Usos**

Para elevar o humor pela manhã, aplique na planta dos pés e nos pontos de pulsação. Pode ser utilizado como fragrância pessoal. Aplique sobre a pele duas vezes ao dia.

**Modo de Usar**

Uso externo. Aplicar sobre a pele limpa e seca, conforme necessário. Nenhuma diluição é necessária. Manter em local fresco e ao abrigo do calor.

**Precauções**

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Sandalwood



# Sandalwood (Hawaiian) Óleo Essencial

*Santalum paniculatum (Sândalo-Havaiano)*

### Descrição do Produto

Originado de uma fonte renovável no Havaí, o maravilhoso Óleo Essencial doTERRA® Brasil Hawaiian Sandalwood oferece uma variedade de benefícios tanto para a pele quanto para o humor. Com milhares de anos de uso documentado, esse óleo tem um alto valor para muitos usuários. O Sândalo-Havaiano possui um aroma amadeirado, rico e doce que promove sentimentos de calma e bem-estar, o que faz dele um óleo perfeito para ser incorporado a massagens e aromaterapia. O Sândalo pode ser muito benéfico para a pele e, por isso, é bastante utilizado em produtos de cuidados pessoais porque pode ajudar a reduzir a aparência de imperfeições, além de ajudar a pele a ter uma aparência revigorada. O Sândalo-Havaiano promove os mesmos benefícios para o humor, ajudando a reduzir sentimentos de tensão e promovendo bem-estar emocional.

### Usos

Difunda ou aplique na nuca e nos ombros na hora de dormir para uma noite de sono restauradora. Adicione de 1 a 2 gotas ao seu hidratante favorito ou creme de uso noturno para uma pele com aparência radiante. Adicione de 1 a 2 gotas a um banho quente para promover relaxamento e ajudar a reduzir sentimentos de tensão.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

### Benefícios Primários

Ajuda a promover uma pele macia e com aparência saudável.  
Ajuda a reduzir a aparência de imperfeições na pele.  
Ajuda a melhorar o humor.

### Descrição Aromática

Rico, melífero, doce, amadeirado

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Principais Componentes Químicos

$\alpha$ -santalol,  $\beta$ -santalol, cis-lanceol





# Patchouli



## Patchouli Óleo Essencial

### *Pogostemon cablin (Patchuli)*

#### Descrição do Produto

O Patchouli é um arbusto da família da menta, com caules que alcançam até 1 metro de altura, e que carregam pequenas flores brancas e cor-de-rosa. Facilmente reconhecido por seu aroma doce e almiscarado, o Patchouli é frequentemente utilizado na indústria de perfumes, assim como em produtos como detergente para roupas e aromatizadores de ambiente. O óleo essencial doTERRA® Brasil Patchouli possui muitos benefícios e, quando usado topicamente, ajuda a promover uma aparência de pele macia e radiante. O aroma do Patchouli possui, ainda, um efeito equilibrador nas emoções.

#### Usos

Combine com Peppermint (Hortelã-pimenta) e aplique na testa, nas têmporas, ou na nuca depois de um longo dia de trabalho.

Aplique de uma a duas gotas ao seu hidratante favorito.

Misture com Vetiver e aplique na planta dos pés para ajudar a acalmar as emoções.

#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

#### Benefícios Primários

Possui um efeito aromático que equilibra as emoções.

Quando aplicado no rosto, ajuda a promover a aparência de uma pele macia e radiante.

#### Descrição Aromática

Amadeirado, condimentado

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Raízes

#### Principais Componentes Químicos

Patchouli alcohol,  $\alpha$ -Bulnesene,  $\alpha$ -Guaiene





*Eucalyptus*



#### Benefícios Primários

Promove sensação de relaxamento.

#### Descrição Aromática

Canforado, arejado

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Folha/Caule

#### Principais Componentes Químicos

Eucalyptol, alpha-terpineol

# Eucalyptus Óleo Essencial

## *Eucalyptus radiata (Eucalipto)*

#### Descrição do Produto

Os eucaliptos são árvores altas e perenes que podem atingir até 15 metros de altura. Os principais componentes químicos do *Eucalyptus radiata* são o eucaliptol e o alfaterpineol, que o tornam um óleo ideal para ser usado em massagens. O doTERRA Eucalyptus possui propriedades purificantes que podem ser benéficas para a pele e para o ar. Além disso, estudos mostram que o Eucalipto é eficaz em ajudar a diminuir sentimentos de tensão.

#### Usos

Difunda o óleo essencial de Eucalipto para ajudar a dissipar sentimentos de tensão. Coloque algumas gotas de óleo essencial de Eucalipto nas mãos durante o banho e inspire profundamente para uma experiência revigorante.

#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





Tea tree



# Melaleuca Óleo Essencial

*Melaleuca alternifolia (Tea Tree)*

### Descrição do Produto

Mais comumente conhecido como "Tea Tree", o óleo essencial doTERRA® Brasil Melaleuca possui mais de 92 compostos diferentes e tem aplicações ilimitadas. Os aborígenes da Austrália, durante séculos, usaram, diretamente na pele, as folhas da árvore de Melaleuca amassadas para promover um efeito refrescante. O óleo essencial de Melaleuca é mais conhecido por suas propriedades purificantes e, por isso, pode ser usado para limpar e purificar as unhas e para promover um aspecto saudável à pele.

### Usos

Adicione de 1 a 2 gotas do óleo essencial Melaleuca em seu sabonete facial para obter propriedades purificantes adicionais; ou aplique na pele após o barbear. Após o banho, aplique nas unhas das mãos e dos pés para higienizar e manter suas unhas saudáveis. Difunda para ajudar a purificar e refrescar o ar.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

### Benefícios Primários

Conhecido por seus efeitos purificantes na pele

### Descrição Aromática

Herbáceo, verde, refrescante

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Folha

### Principais Componentes Químicos

Terpinen-4-ol, γ-terpinene, α-terpinene





#### Benefícios Primários

Quando aplicado topicamente, ajuda a promover a aparência de pele e cabelos saudáveis. Eleva o humor e possui efeito relaxante quando difundido.

#### Descrição Aromática

Doce, apimentado, rico

#### Método de Extração

Destilação a vapor

#### Parte da Planta

Flor

#### Principais Componentes Químicos

Germacrene D,  $\beta$ -Caryophyllene, Farnesene



# Ylang Ylang Óleo Essencial

## *Cananga Odorata (Ylang Ylang)*

#### Descrição do Produto

O óleo essencial doTERRA Ylang Ylang é derivado das flores estreladas da árvore tropical de Ylang Ylang, e é extensivamente utilizado na indústria de perfumes e em aromaterapia. Semelhante ao Jasmim, o Ylang Ylang tem sido utilizado por séculos em cerimônias religiosas e de casamento. Em aromaterapia, o óleo essencial de Ylang Ylang é utilizado para reduzir a tensão, bem como para promover uma perspectiva positiva. Por suas propriedades nutritivas e de proteção, ele também é largamente utilizado em produtos para cabelo e pele. O óleo essencial de Ylang Ylang vai bem com os óleos essenciais de Bergamota, Gerânio e Toranja.

#### Usos

Adicione a sais de banho para uma experiência relaxante.

Utilize o óleo essencial de Ylang Ylang no vapor de aromaterapia para refrescar a pele do seu rosto.

Aplique nos punhos para um perfume doce e floral.

Adicione a um óleo vegetal para hidratação capilar.

#### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

#### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





# Claves

### Descrição Aromática

Bastante condimentado, aconchegante, amadeirado com um toque de couro

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Botão

### Principais Componentes Químicos

Eugenol



# Clove Óleo Essencial

## *Eugenia caryophyllata (Cravo)*

### Descrição do Produto

O Cravo tem sido usado há muito tempo por causa de seu sabor, mas ele contém uma miríade de benefícios. O seu principal componente químico, eugenol, faz com que o doTERRA Clove seja um óleo essencial muito acolhedor e confortante, que pode ser usado em uma massagem.

### Usos

Dilua o óleo essencial de Cravo em Óleo Carreador doTERRA antes de usar. Use como parte de uma massagem confortante.

### Modo de Usar

Aplicar 1 gota sobre a pele na área desejada diluído com 10 gotas de Óleo Carreador doTERRA. O óleo essencial doTERRA também poderá ser utilizado em aromatizador elétrico colocando de 3-4 gotas.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor





Myrrh



# Myrrh Óleo Essencial

*Commiphora myrrha (Mirra)*

## Descrição do Produto

Registros mostram que a Mirra era tão valiosa na antiguidade que, em muitas ocasiões, seu peso tinha o mesmo valor do ouro. O óleo essencial de Mirra é derivado da resina de uma pequena e espinhosa árvore e tem sido utilizado por vários séculos como perfume e incenso e também por outros benefícios. Ela era empregada em embalsamamentos e cerimônias religiosas, além de possuir poderosas propriedades purificantes. Quando aplicado topicamente, o óleo essencial doTERRA® Brasil Myrrh acalma a pele, ajudando a promover uma aparência saudável e macia, além de promover equilíbrio emocional e bem-estar quando utilizada aromáticamente.

## Usos

Adicione de 1 a 2 gotas ao seu creme dental para obter benefícios adicionais de limpeza. Adicione à sua loção ou hidratante para ajudar a promover uma aparência de pele revigorada. Difunda para ajudar a promover uma melhor percepção e elevar o humor.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários

Poderosas propriedades purificantes.  
Ajuda a promover a aparência de pele saudável e macia.  
Quando usado em difusão, promove equilíbrio emocional e bem-estar.

## Descrição Aromática

Quente, herbáceo, amadeirado, seco

## Método de Extração

Destilação a vapor

## Parte da Planta

Resina

## Principais Componentes Químicos

Furanoedudesma 1, 3-diene, curzerene







# Frankincense

## Benefícios Primários

O seu aroma promove uma sensação de relaxamento.

## Descrição Aromática

Acolhedor, condimentado, puro

## Método de Extração

Destilação a vapor

## Parte da Planta

Resinas de *Boswellia carterii*, *sacra*, *papyrifera*, e *frereana*

## Principais Componentes Químicos

$\alpha$ -pinene, limonene,  $\alpha$ -thujene



# Frankincense Óleo Essencial

## *Boswellia (Olíbano)*

### Descrição do Produto

Conhecido como um dos mais valorizados e preciosos óleos essenciais, o doTERRA Frankincense 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. Suas propriedades relaxantes e embelezadoras são usadas para ajudar a pele quando aplicado topicamente. Quando inalado ou difundido, o óleo essencial de Olíbano promove sentimentos de paz, relaxamento, satisfação e bem-estar em geral.

### Usos

Para um efeito relaxante, massageie o óleo essencial de Olíbano nas mãos depois de um longo dia de trabalho.

Massageie na planta dos pés para obter uma sensação de relaxamento e para equilibrar o humor.

### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor





## Vanilla

### Benefícios Primários

- Rico, quente, doce, aroma complexo
- Produz um ambiente reconfortante e relaxante
- Aroma refrescante e arejado

### Ingredientes

Óleo de Coco Fracionado e Absoluto de Baunilha

### Descrição Aromática

Rico, cremoso, doce

### Principais Componentes Químicos

vanilina



# Madagascar Vanilla Óleo Essencial

## *Vanilla planifolia (Baunilha)*

### Descrição do Produto

Familiar e nostálgica. Evocativa e romântica. Valorizada desde a época dos antigos astecas e frequentemente utilizada em perfumes, a baunilha é um dos aromas mais populares do mundo, e um dos mais caros de se produzir. A planta de *Vanilla planifolia* pertence à família das orquídeas, sendo uma trepadeira perene que cresce até mais de 20 metros, com flores brancas e amarelas que produzem vagens ou grãos inodoros. As florações devem ser polinizadas manualmente, e leva de três a quatro anos para que a planta de baunilha comece a produzir os grãos, que precisam ser colhidos manualmente. Depois, passam por um processo demorado e trabalhoso para permitir que desenvolvam plenamente seu aroma e sabor. Posteriormente, os grãos são moídos em pedaços pequenos e depois colocados em um tubo pressurizado onde os componentes são extraídos por meio da injeção de CO2 pressurizado. Esse extrato de CO2 é então lavado com um álcool natural para remover as ceras e alguns componentes não voláteis a fim de produzir o absoluto. Juntamos esse absoluto com Óleo de Coco Fracionado e o resultado é a Baunilha de Madagascar doTERRA. Aplique 1-3 gotas na pele ou use no banho, como óleo de massagem ou loção e desfrute de um momento de prazer enquanto respira o aroma requintado da Baunilha de Madagascar.

### Usos

Use como fragrância pessoal.  
Adicione algumas gotas a um banho quente.  
Adicione à loção hidratante corporal.

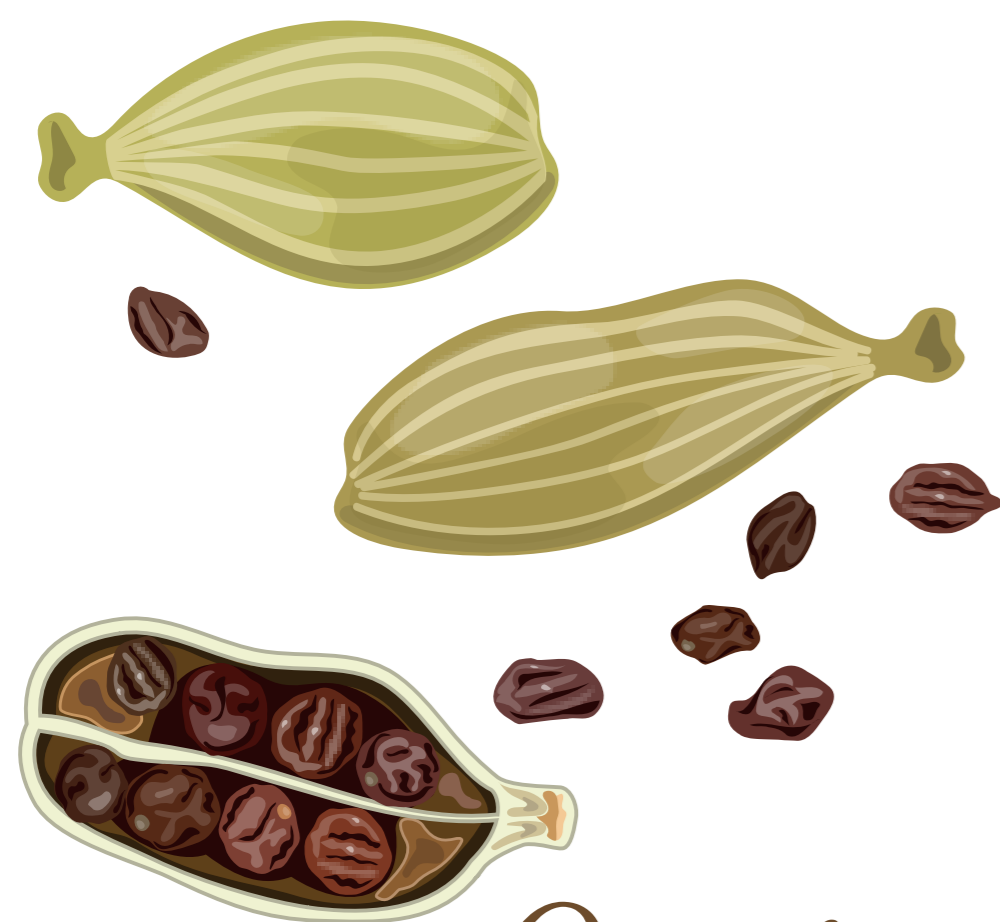
### Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

### Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.





Cardamom



# Cardamom Óleo Essencial

*Elettaria cardamomum (Cardamomo,*

## Descrição do Produto

Parente próximo do Gengibre, o Cardamomo é conhecido por ser um tempero de alto valor e por seu aroma distinto, que ajuda a promover um humor positivo. O óleo essencial doTERRA® Cardamom é extraído de sementes de Cardamomo cultivadas na Guatemala, conforme os rigorosos padrões de teste CPTG®. Por meio de um acordo de fornecimento responsável e colaborativo, a doTERRA tem um grande impacto na vida dos produtores daquele país, assegurando que essas comunidades de agricultores possam desfrutar de uma vida melhor.

## Usos

Difunda ou inale o óleo essencial de Cardamomo para experimentar um senso de clareza e abertura mental.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em Óleo Carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com Óleo Carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Descrição Aromática

Condimentado, frutado, acolhedor, balsâmico

## Método de Extração

Destilação a vapor

## Parte da Planta

Semente

## Principais Componentes Químicos

Terpinyl acetate, 1,8-cineole





Cinnamon



# Cinnamon Bark

## *Aroma Natural de Casca de Canela*

### Descrição do Produto

O óleo essencial doTERRA® Brasil Cinnamon Bark (Aroma Natural de Casca de Canela) é derivado de uma árvore perene e tropical que pode alcançar até 13 metros de altura e possui uma forte fragrância em sua casca, folhas e flores. A Casca de Canela possui um longo histórico de uso culinário, pois oferece um toque condimentado a sobremesas, pratos principais e bebidas quentes, além de ser frequentemente utilizada em gomas de mascar.

### Usos

Adicione 1 gota de Casca de Canela a uma xícara de água ou chá quente e beba lentamente. Experimente adicionar Casca de Canela a bolos e arroz doce para um sabor especial.

### Modo de Usar

Dilua 1 gota para cada 100 mL de líquido.

### Descrição Aromática

Condimentado, amadeirado, com um toque doce e picante.

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Casca

### Principais Componentes Químicos

Trans-cinnamaldehyde, cinnamyl acetate, eugenol





Ginger



# Ginger Óleo Essencial

*Zingiber officinale (Gengibre)*

## Descrição do Produto

Atualmente extraído em Madagáscar, o óleo essencial doTERRA® Brasil Ginger é derivado do rizoma fresco, que é o talo subterrâneo que sai a partir da raiz da planta de Gengibre. O óleo essencial de Gengibre também pode ser aplicado topicamente ou inalado para um aroma revigorante.

## Usos

Durante uma viagem longa de carro, difunda ou coloque 1 gota de Gengibre na palma das mãos e inale.

Aplique na parte inferior do abdome para uma massagem estimulante.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor

### Descrição Aromática

Apimentado, condimentado

### Método de Extração

Destilação a vapor

### Parte da Planta

Raiz

### Principais Componentes Químicos

$\alpha$ -zingiberene,  $\beta$ -sesquiphellandrene





TOP

MÉDIO

BAIXO





Oregano



Eucalyptus



Rose



Sage



Cinnamon



Ylang-ylang



Myrrh



Tea tree



Lavender



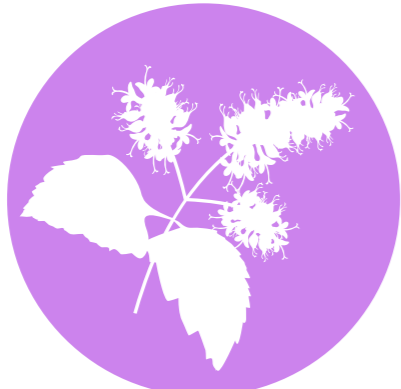
Frankincense



Camphor



Cardamom



Patchouli



Neem



Cypress



Cloves



Jasmine



Rosehip



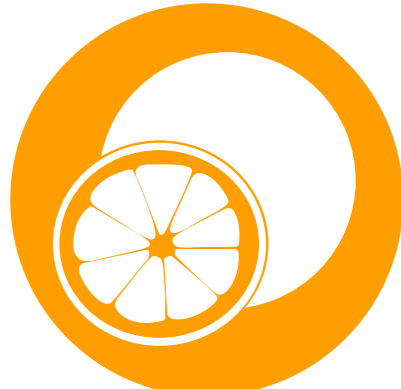
Anise



Pine



Vanilla



Orange



Melissa



Neroli



Bay leaves



Valerian



Rosemary



Cedar



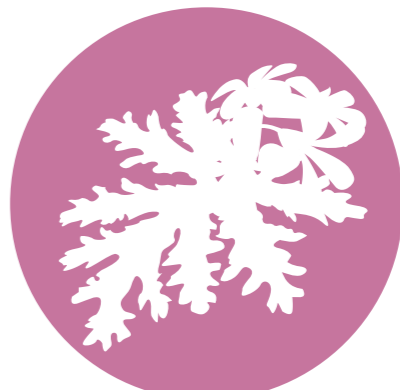
Chamomile



Sandalwood



Lemon



Rose geranium



Basil



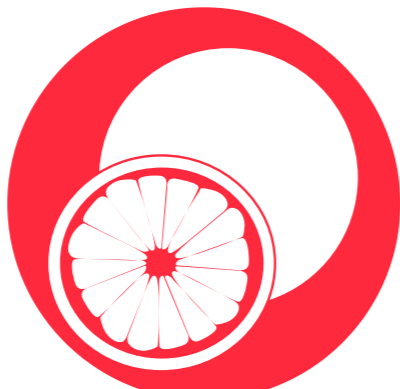
Peppermint



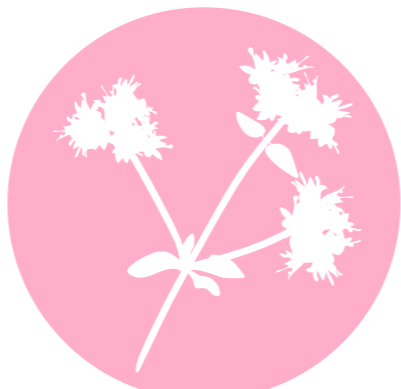
Thyme



Lemongrass



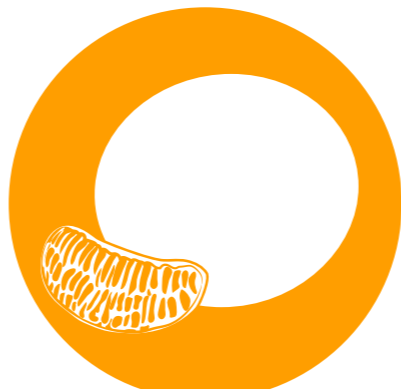
Grapefruit



Marjoram



Juniper



Tangerine



Bergamot



Star anise



Ginger



Nutmeg



# Gráficos Aromáticos Radiestesia



