

dōTERRA

Wellness Advocate



Fale com o Consultor de Bem-Estar que lhe deu esse folheto.

Tornar-se familiarizado com as qualidades e benefícios comuns dos óleos essenciais é uma parte fundamental de viver A VIDA ESSENCIAL. À medida que você se torna versado nas qualidades poderosas de cada óleo, mix e suplemento, você encontrará confiança em se voltar para a natureza como seu primeiro recurso para o bem-estar. A vasta diversidade da natureza fornece respostas para qualquer interesse de saúde, seja físico, mental ou emocional.

Esta seção fornece uma referência detalhada para as origens, qualidades, finalidades e segurança de óleos essenciais individuais. Os principais usos de cada óleo têm a intenção de ser um guia sucinto.

Observe os símbolos = aromático = tópico = interno que especificam o uso recomendado. Apesar de todos os óleos serem usados aromaticamente e de forma mais tópica, apenas os óleos essenciais terapêuticos puros verificados são destinados ao uso interno.

Seguir os símbolos para Segurança:

N = Pode ser aplicado sem diluição = evitar a luz solar durante 12 horas = diluir conforme necessário = se estiver grávida ou amamentando, consulte seu médico = cuidado com epilepsia = evite o contato com os olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis



Este folheto é parte do livro "Os Fundamentos Essenciais".

Para adquirir o livro completo de 280 páginas, visite:

<https://aromacessorios.com.br/categoria-produto/livros/>

= AROMÁTICO

- Espalhe com um difusor.
- Inale com as mãos em concha (seu difusor pessoal).
- Inale direto do frasco de óleo.
- Use um pingente difusor.

FREQÜÊNCIA

Para condições mais agudas use a cada 15 ou 20 minutos até que os sintomas cessem, então aplique a cada 2 até 6 horas, segundo necessário. Para condições crônicas ou frequentes, repita de uma a cinco vezes por dia, de manhã e à noite.

Safety Tips

- Para adultos, use de 2 a 3 gotas; para crianças, use 1 ou 2 gotas
- Evite contato com olhos, nariz e ouvidos
- Evite exposição à área de aplicação à luz solar por 12 horas após aplicação tópica de óleos cítricos
- Dilua os óleos em óleo de coco fracionado para crianças e pessoas com pele sensível

= TÓPICO

- Aplique na área com dor ou de preocupação (dilua conforme necessário).
- Aplique abaixo do nariz, nuca, testa ou pulsos.
- Para atingir todo o corpo, aplique nas solas dos pés, espinha ou umbigo.
- Para atingir órgãos ou sistemas corporais específicos, aplique nos pontos reflexos nas orelhas, mãos ou pés. (Veja Reflexologia, page 258)

*Adicione compressas quentes ou massagens para que os óleos penetrem mais fundo nos tecidos do corpo.

= INTERNO

- coloque uma ou duas gotas em baixo da língua, mantenha por alguns segundos, depois engula.
- beba algumas gotas num copo d'água.
- coloque algumas gotas numa cápsula e engula.
- coloque uma gota no dorso da sua mão e lambe.



arejado · expandir · de apoio



consciência · atlético · respiramento

★ PRINCIPAIS USOS

Pneumonia e asma — Disperse ou aplique sob o nariz e no peito.

Alergias — Inspire das mãos em concha ou aplique sob o nariz.

Tosse e congestão — Disperse ou aplicar abaixo ou acima da ponte do nariz e no peito.

Bronquite e Influenza — Disperse e aplicar topicalmente no peito.

Sinusite e pólipos nasais — Aplicar através ou sob o nariz.

Problemas do Sono — Disperse com lavanda e / ou aplicar na sola dos pés.

Respiração Constritiva — Disperse e aplique no peito.

Asma Induzida por Exercício — Dispersion e aplicar no peito.



PRINCIPAIS INGREDIENTES — Laurel, Hortelã-pimenta, Eucalipto, Tea tree, Limão, Ravensara, Cardamomo

⚠ SEGURANÇA —

★ PRINCIPAIS USOS

Dor Muscular, nas Costas e nas Articulações — Aplique à área de desconforto.

Artrite e dores — Aplique à área de desconforto.

Neuropatia e Síndrome de Túnel de Carpo — Aplique na área de desconforto.

Fibromialgia e Lúpus — Aplique à área de desconforto.

Efeito chicote e tensão muscular - Aplique à área de desconforto.

Pré e pós-treino — Aplique à área de desconforto.

Dores de Crescimento — Aplique na área afetada.

Dor de cabeça e pescoço — Aplique na parte de trás do pescoço, ombros e têmporas.

Contusões e Lesões — Aplique à área afetada para reduzir a inflamação e o tecido cicatricial.



PRINCIPAIS INGREDIENTES — Wintergreen, cânfora, hortelã, tanaceto azul, camomila azul, immortelle

⚠ SEGURANÇA —



AROMÁTICOS

INTERNO

TÓPICO

*picante · solidário · reconfortante**solidário · calmante · resoluto*

★ PRINCIPAIS USOS

Matar germes e patógenos transportados pelo ar — Tome 1 gota em uma cápsula ou aplique 1 gota na sola dos pés. Disperse 1 gota.

Reforço Imunológico Sazonal — Disperse 1 gota e tome 1 gota em água ou em cápsula.

Resfriados e Gripe — Tome 1 gota em uma cápsula ou aplique 1 gota na sola dos pés.

Estafilocócica, Garganta Inflamada e Tosse — Faça gargarejo com uma gota em água e engula. Aplique 1 gota no peito e na garganta ou tome 1 gota em uma cápsula ou com água.

Herpes, verrugas e feridas infectadas — Aplique 1 diluído na área afetada.

Saúde Oral — Gargarejocom uma gota em água.

Questões de fungos e parasitas — Aplicar na área afetada ou tomar 1 gota em uma cápsula.

Problemas do Trato Urinário — Tome 1 gota em uma cápsula ou aplique 1 gota no abdome inferior.

Antisséptico & Lavanderia — Disperse 1 gota ou diluir com água e aplicar 1 gota nas superfícies.

Fadiga Crônica e Doença Autoimune — Tome 1 gota em uma cápsula ou aplique 1 gota na sola dos pés.



PRINCIPAIS INGREDIENTES — laranja lima, cravo, canela, eucalipto, alecrim



SEGURANÇA —

★ PRINCIPAIS USOS

Inchaço, gases, azia, náusea e indigestão — Aplique 1 gota sobre o abdome e tome 1 gota em uma cápsula.

Refluxo e Cólica — Tome 1 gota em água ou em uma cápsula com limão.

Garganta Seca ou Dolorida — Pingue 1 gota diretamente na parte de trás da garganta.

Enjoo matinal e azia — Aplique 1 gota no peito, pontos de pulsação, abdômen e / ou tome 1 gota em um copo de água.

Enjoo de Movimento e Viagem — Inale 1 gota, aplique 1 gota sob o nariz ou beba 1 gota em água.

Colite e Colôn Irritável — Tome 1 gota em uma cápsula, em água e / ou massageie 1 gota no abdômen diariamente.

Diarreia e constipação — Tome 1 gota em uma cápsula ou em água até que os sintomas desapareçam.

Doença de Crohn e Fadiga Crônica — Tome 1 gota em uma cápsula ou esfregue 1 gota no abdômen.

Intoxicação Alimentar — Tome 1 gota em uma cápsula ou na água com frequência.

Tosse e Congestionamento nasal — Aplique 1 diluído no umbigo e sobre a ponte do nariz ou beba 1 gota em água.



PRINCIPAIS INGREDIENTES — Gengibre, hortelã pimenta, cominho, semente de coentro, anis, estragão, funcho



SEGURANÇA —

**OREGANO***Origanum vulgare**forte · resoluto · poderoso***COPAIBA***Copaiba officinalis**controlar · recomfortar · ampliar***PRINCIPAIS USOS**

Vírus e Infecção Bacteriana — Tome em uma cápsula.

Garganta inflamada e amigdalite — Fala gargarejo com uma gota, conforme necessário.

Infecção por estafilococos e MRSA — Aplique diluído na área afetada ou tome I em uma cápsula.

Vermes e Parasitas Intestinais — Tome em uma cápsula.

Verrugas, calos e aftas — Aplique diluído com óleo de coco fracionado e ólibano diretamente nas áreas afetadas.

Pneumonia e Tuberculose — Aplique diluído ou puro nas solas dos pés.

Aumentar a Progesterona — Tome em uma cápsula.

Infecção Urinária — Tome com capim-limão em uma cápsula.

Pé de atleta, micose e cândida — Aplique diluído na área de interesse e / ou tome em uma cápsula.

Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente e topicalmente para sair de Obstinado → Desapegado.

PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Antibacteriano, Antifúngico, Antiparasitário, Antiviral, Imunoestimulante (para mais, veja pág 260).**SEGURANÇA** — **PRINCIPAIS USOS**

Dor e Inflamação, Artrite, Gota e Câibras Musculares — Dispersar , inspirar nas mãos em concha e / ou aplicar na área de interesse.

Toxicidade e problemas do fígado — Tome em uma cápsula ou em água.

Tendinite, Fasceíte Plantar e de Calcanhar — Aplique à área de interesse.

Problemas Respiratórios, Dor de Garganta e Amígdalas — Dispersar , inspirar nas mãos em concha, aplicar sob o nariz e / ou no peito.

Colite e Infecções Intestinais — Aplicar no abdômen e / ou tomar em uma cápsula.

Câncer e Distúrbios Autoimunes — Tome em uma cápsula, aplique nas solas dos pés e / ou ao longo da coluna.

Infecções Fúngicas, Bacterianas e Virais — Tome em uma cápsula, aplique à (s) área (s) de interesse, solas dos pés e / ou ao longo da coluna.

Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente & topicalmente para sair de atormentado → Direcionado.

PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Anti-inflamatório, Antiartrítico, Analgésico, Antifúngico, Antibacteriano, Antioxidante, Anticarcinoma, Carminativo, Antimicrobiano (para mais, ver pág 260).**SEGURANÇA** —



Óleos Individuais



edificante · reavivante · representante

★ PRINCIPAIS USOS

Pedras nos Rins e Vesícula — Aplique diluído sobre a área de desconforto; adicione uma bolsa de calor para intensificar a ação. Ingerir algumas gotas em água ou em uma cápsula para quebrar pedras.

Questões de Ph e Limpeza Linfática — Tome em um copo de água ou aplique às orelhas e tornozelos para limpar e equilibrar o pH.

Edema e retenção de água — Tome em uma cápsula, um copo de água ou massageie as pernas e nas solas dos pés.

Azia e refluxo — Tome com óleo essencial de gengibre em uma cápsula ou copo de água.

Congestionamento e Muco — Esfregue no peito ou disperse .

Nariz escorrendo e alergias — Inale ou aplique sobre a ponte nasal para aliviar o nariz escorrendo. Tome 2-4 gotas com lavanda e hortelã em um copo de água ou em cápsula para alívio da alergia.

★ Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente & topicalmente para sair de Descuidado → Energizado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Antisséptico, Diurético, Antioxidante, Antibacteriano, Desintoxicante, Desinfetante, Mucolítico, Adstringente, Desengordurante (para mais, veja pág 260).

⚠ SEGURANÇA —



régio · resina · amadeirado

★ PRINCIPAIS USOS

Câncer e Tumores — Tome em uma cápsula com óleo () que ataca a área de interesse ou massageie T a área afetada.

Convulsões e Trauma — Coloque uma gota debaixo da língua e aplique ao longo da linha do cabelo.

Mal de Alzheimer, Demência e Lesão Cerebral — Use ou aplique sob o nariz e a nuca, ou disperse .

Depressão — Disperse ou coloque debaixo da língua para aliviar os efeitos da depressão.

Cicatrizes e Estrias — Combine com a mirra e aplique para reduzir o aparecimento de cicatrizes e estrias.

Dor ciática, dor nas costas e Dores de cabeça

— Aplicar sobre a área afetada ou tomar em uma cápsula para reduzir a inflamação

Sistema Imunológico e Saúde Celular — Tome em uma cápsula ou aplique nas solas dos pés.

★ Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente e topicalmente para sair de Separado → Unificado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES —

Imunoestimulante, anticancerígeno, anti-inflamatório, antidepressivo, restaurador (para mais, ver pág 260).

⚠ SEGURANÇA —



AROMÁTICOS

INTERNO

TÓPICO



calmante · regenerador · curativo

★ PRINCIPAIS USOS

Problemas do sono — Aplique sob o nariz, nas solas pés ou disperse para promover um sono melhor.

Estresse, Ansiedade e Bruxismo — Aplicar sobre o coração, na nuca ou inalar das mãos em concha.

Queimaduras solares, queimaduras e cicatrizes — Aplique à área de preocupação para acalmar, curar e reduzir as cicatrizes.

Cólica e bebê chateado — Massagem diluída ao longo da coluna, no abdômen ou nas solas dos pés para acalmar.

Cortes, feridas e bolhas — Aplique no local para limpar, curar e limitar ou evitar cicatrizes.

Picadas de insetos e abelhas — Aplique no local para acalmar como um anti-histamínico natural.

Sangramento nasal e conjuntivite — Aplique na ponte do nariz ou ao redor do olho.

Pressão alta — Use em pontos de pulsação e no coração ou tome em uma cápsula.

★ Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente & topicalmente para sair de Não ouvido → Expressado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Sedativo, Anti-histamínico, Cítolítico, Antiespasmódico, Hipotensivo, Nervino, Relaxante, Calmante, Antibacteriano, (para mais, veja pág 260).

⚠ SEGURANÇA — N



poderoso · limpeza · resolução

★ PRINCIPAIS USOS

Cortes e Ferimentos — Use para limpar e desinfetar feridas.

Bactérias, viroses e diarreia — Tome em uma cápsula ou aplique no abdômen.

Aftas e Herpes Labial — Use no local para prevenir e tratar.

Pé de Atleta e Problemas de Cândida — Tome em uma cápsula ou dilua e aplique na área afetada.

Dor de garganta e amigdalite — Tome em uma cápsula ou faça gargarejo com água morna.

Casca, sarna, piolhos — Aplicar à área afetada ou adicionar a o seu xampoo, espuma e sais de banho.

Infecções do Oído — Aplique atrás e ao redor da orelha.

Acne, conjuntivite, infecção por estafilococos e MRSA — Tome em uma cápsula ou aplique na ou ao redor da área afetada.

Bronquite, resfriado e gripe — Use em uma cápsula, esfregue na garganta ou disperse .

★ Equilíbrio emocional —

Use aromaticamente & topicalmente para sair de Inseguro → Calmo.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Antisséptico, Antibacteriano, Antifúngico, Antiparasitário, Antiviral, Analgésico, Descongestionante (para mais, ver pág 260).

⚠ SEGURANÇA — N



Óleos Individuais



adaptável · reavivante · resfriamento

PRINCIPAIS USOS

Dores de cabeça e enxaquecas – Aplique às têmporas, acima das orelhas e nuca.

Mau Hálito e Ressaca – Faça gargarejo com uma gota em água.

Asma e sinusite – Aplique no peito e nas costas ou nas solas dos pés.

Diminuição na produção de leite – Aplique diluído aos seios, tome em uma cápsula ou em água.

Perda de sentido do cheiro – Inale ou aplique sobre a ponte do nariz.

Gastrite e desconforto digestivo – Tome em uma cápsula, em água, ou aplique sobre o abdômen.

Prontidão e Energia – Inale ou aplique sob o nariz ou a nuca.

Febres e ondas de calor – Aplique na parte de trás do pescoço, coluna ou solas dos pés para efeito de resfriamento.

Equilíbrio emocional –

Use aromaticamente e topicalmente para sair de Entravado → Revigorado.

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

– Anti-inflamatório, Analgésico, Antiespasmódico, Aquecimento, Reavivante, Refrigérante, Expectorante, Vasoconstritor, Estimulador (para mais, veja pág 260).

SEGURANÇA –



calmante · davelador · edificante

PRINCIPAIS USOS

Antioxidante, Fortalecimento Imunológico e Proteção Celular – Tome em água ou em uma cápsula.

Tristeza e Irritabilidade, Impulsividade – Disperse ou inspire de mãos em concha. Aplique sob o nariz ou tome em água.

Problemas do Sono e Ansiedade, Nervosismo – Disperse ou inale nas mãos em concha. Aplique sob o nariz ou tome em água.

Distúrbios Digestivos e de Eliminação, Parasitas – Tome em água ou em uma cápsula e aplique no abdômen.

Pensar excessivamente e Sentir-se bloqueado – Disperse ou inspire nas mãos em concha ou aplique sob o nariz e a testa.

Edema, celulite, bolsa de gordura – massagem em área de preocupação ou tomar em água ou em uma cápsula.

Pele seca e rachada e caspa – Aplique diluído na área de interesse.

Equilíbrio emocional –

Use aromaticamente e topicalmente para sair de Oprimido → Restaurado.

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

– Energizante, Sedativo, Estimulante, Antioxidante, Cítolítico, Desintoxicante, Mucolítico, Sedativo, Estomacal, (para mais, veja pág 260).

SEGURANÇA –