

# 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 aromáticamente 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 co forme 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/>

## FREQUÊNCIA

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 da 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



## = AROMÁTICO

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



## = 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 lamba.



arejado · expandir · de apoio

#### ★ 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 🍷 topicamente 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 Constrictiva** — Disperse 🍷 e aplique 🍷 no peito.

**Asma Induzida por Exercício** — Dispersar 🍷 e aplicar 🍷 no peito.



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

⚠️ **SEGURANÇA** — 💧



consciência · atleico · resfriamento

#### ★ PRINCIPAIS USOS

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

**Artrite e dores** — Aplique 🍷 à área do 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, tanacetoz azul, camomila azul, immortelle

⚠️ **SEGURANÇA** — 💧





AROMÁTICOS






INTERNO







TÓPICO



*picante · solidário · reconfortante*


## ★ PRINCIPAIS USOS

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


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

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

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

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

**Saúde Oral** — Gargareje com uma gota em água.

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

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

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

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



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



**SEGURANÇA** —  



*solidário · enlante · resolutivo*

## ★ PRINCIPAIS USOS



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


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

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


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



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

**Colite e Cólon Irritável** — Tome  em uma cápsula, em água e / ou massageie  no abdômen diariamente.

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

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

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

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



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



**SEGURANÇA** — 



AROMÁTICOS



INTERNO




TÓPICO


## OREGANO


*Origanum vulgare**forte · resolutivo · poderoso*


## ★ 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 1 em uma cápsula.



**Vermes e Parasitas Intestinais** — Tome  em uma cápsula.

**Verrugas, calos e aftas** — Aplique  diluído com óleo de coco fracionado e olíbano 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  aromáticamente e  topicamente para sair de Obstinado → Desapegado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES — Antibacteriano, Antifúngico, Antiparasitário, Antiviral, Imunoestimulante (para mais, veja pág 260).


## ⚠️ SEGURANÇA —


## COPAIBA

*Copaiba officinalis**controlar · reconfortar · ampliar*



## ★ 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, Fascíte 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  aromáticamente &  topicamente para sair de atormentado → Direcionado.

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

## ⚠️ SEGURANÇA —

## LEMON

Citrus limon



edificante · refrigerante · refrescante

## FRANKINCENSE

Boswellia frereana



régio · resina · amadourado

## ★ 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 & ☺ topicamente para sair de Descuidado → Energizado.

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

⚠ **SEGURANÇA** — ☼

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Câncer e Tumores** — Tome ☹ em uma cápsula com óleo (s) 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 ☺ topicamente para sair de Separado → Unificado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES —

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

⚠ **SEGURANÇA** — N



AROMÁTICOS



INTERNO



TÓPICO

## LAVENDER

*Lavandula angustifolia**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 ⚡ aromáticamente & ☺ topicamente para sair de Não ouvido → Expressado.

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

## ⚠ SEGURANÇA — N

## MELALEUCA

*Melaleuca alternifolia**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.

**Pê 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.

**Caspa, sarna, piolhos** — Aplicar ☺ à área afetada ou adicionar ao seu xampu, espuma e sais de banho.

**Infecções do Ouvido** — 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 ⚡ aromáticamente & ☺ topicamente para sair de Inseguro → Calmo.

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

## ⚠ SEGURANÇA — N

## PEPPERMINT

*Menta piperita**adaptável · revigorante · 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 T d'água 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 ⚡ aromáticamente e ☺ topicamente para sair de Entravado → Revigorado.

- ★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Anti-inflamatório, Analgésico, Antiespasmódico, Aquecimento, Revigorante, Refrigerante, Expectorante, Vasoconstritor, Estimulador (para mais, veja pág 260).

## ⚠ SEGURANÇA —

## TANGERINE

*Citrus reticulata**calmante · clareador · 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 ⚡ aromáticamente e ☺ topicamente para sair de Oprimido → Restaurado.

**PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Energizante, Sedativo, Estimulante, Antioxidante, Citofílico, Desintoxicante, Mucolítico, Sedativo, Estomacal, (para mais, veja pág 260 ).

## SEGURANÇA —