

# O Poder

DOS ÓLEOS ESSENCIAIS  
*em seu dia-a-dia*



# Clique para saber mais!



**Adquira seu kit com  
25% DE DESCONTO!!!**

[www.juannemaktub.com.br](http://www.juannemaktub.com.br)



# ***O Poder dos Óleos Essenciais*** *no seu dia-a-dia*

(aromacologia)



*Eu amo aprender e compartilhar o que aprendo com as pessoas. Eu acredito em um mundo melhor com pessoas compartilhando conhecimentos e que através desta corrente do bem faremos diferenças não só na nossa vida e da nossa família mas na nossa comunidade, estado, país...*

*Tenho me voltado cada vez mais para o natural... E recentemente fui apresentada aos óleos essenciais e foi paixão à primeira vista... Fiquei pensando: 'como demorei tantos anos para conhecer algo tão impressionante?' E como toda paixão, os nossos olhos brilham e cresce o desejo de compartilhar com todas as pessoas. Por isso resolvi traduzir este material da empresa DoTerra. Ao longo do livro vocês vão entender o por quê da minha paixão e o por quê da DoTerra - que em latim significa: presente da terra - e realmente é um grande presente.*

*Obrigado Mandy Harker por compartilhar comigo e minha família a sua história linda de vida com os óleos essenciais e nos introduzir a este novo mundo de descobertas incríveis e volta ao natural.*

*Como falei, eu sou nova neste mundo mas através dele tenho conhecido e reencontrado pessoas especiais que tem me acrescentado muito. Vocês são mais do que especiais. Obrigado por fazerem parte de nossas vidas.*





*“Você sabia que pode usar óleos essenciais no seu dia a dia para prevenir os mais diversos problemas de saúde de forma natural?”*

Vou ser honesta com você: eu **NUNCA** tinha pensado nos óleos essenciais como algo que pudesse me ajudar a prevenir, de forma natural, vários problemas de saúde e que além disto eu poderia cozinhar, limpar minha casa, fazer cosméticos naturais e até perfumes com eles.

Quando fui apresentada a este “mundo” me fiz uma pergunta: ‘Quantas farmácias abriram perto da minha casa nos últimos 5 anos?’ A resposta é óbvia: inúmeras... Uma ao lado da outra... E a segunda pergunta me assustou muito: ‘Então os hospitais estão vazios e as pessoas com mais saúde?’ Claro que não... Então algo estava errado em minha forma de cuidar da minha saúde e da minha família. E pensei: por que não dar a oportunidade dos óleos essenciais me mostrarem como cuidar de maneira natural das pessoas que mais amo?

Mas.. Não é qualquer óleo essencial...



Muitas pessoas que usam óleos essenciais não aproveitam de todos os benefícios que eles oferecem. O poder dos óleos essenciais data de milhares de anos, são referenciados nas diversas culturas orientais, inclusive na bíblia, porém, é muito difícil encontrar uma fórmula realmente pura e que concentre todo o poder de um óleo essencial...

Isso acontece porque um óleo essencial para ser cultivado, precisa de certas características de solo, clima, nutriente, etc, para que seus efeitos sejam de fato eficientes, afinal, estamos falando do sistema imunológico da planta. O fato é que a maioria dos produtos existentes no mercado não possuem um selo de qualidade que possa garantir todo o potencial de cada óleo.

Nas próximas páginas deste e-book, você vai ter acesso a um conteúdo de altíssimo valor, com os mais poderosos óleos essenciais do mercado, bem como suas aplicações, combinações e métodos de aplicação que oferecem os mais incríveis resultados para a saúde e bem estar...



Introdução	03
Segurança e diluição	10
Óleos individuais	11
Blends exclusivos	61
CPTG - nosso diferencial	87
Segurança e pureza	99
Produção mundial	100
Nossos contatos	101





# ÓLEOS INDIVIDUAIS

1  
N  
G  
S  
Ê  
L  
D  
TERRA<sup>®</sup>



NOME EM INGLÊS	NOME EM PORTUGUÊS	PÁG
OREGANO	ORÉGANO	44
PATCHOULI	PATCHOULI	45
PEPPERMINT	HORTELÃ-PIMENTA	46
PETITGRAIN	LARANJA AMARGA	47
ROMAN CHAMOMILE	CAMOMILA ROMANA	48
ROSEMARY	ALECRIM	49
SANDALWOOD HAWAIIAN	SÂNDALO HAVAIANO	50
SANDALWOOD INDIAN	SÂNDALO INDIANO	51
SPEARMINT	HORTELÃ	52
SPIKENARD	NARDO – ESPINAGARDO	53
TANGERINE	TANGERINA	54
THYME	TOMILHO	55
VETIVER	VETIVER	56
WHITE FIR	ABETO BRANCO	57
WILD ORANGE	LARANJA	58
WINTERGREEN	WINTERGREEN - GAUTÉRIA	59
YLANG YLANG	YLANG YLANG	60



# ÓLEOS INDIVIDUAIS

PORTUGUÊS  
dōTERRA®

NOME EM PORTUGUÊS	NOME EM INGLÊS	PÁG
ABETO DE DOUGLAS	DOUGLAS FIR	27
ABETO BRANCO	WHITE FIR	57
ALECRIM	ROSEMARY	49
BAGA DE ZIMBRO	JUNIPER BERRY	35
BERGAMOTA	BERGAMOT	14
CAMOMILA ROMANA	ROMAN CHAMOMILE	48
CANELA	CINNAMON BARK	20
CAPIM LIMÃO	LEMONGRASS	38
CARDAMOMO	CARDAMOM	16
CÁSSIA	CASSIA	17
CEDRO	CEDARWOOD	18
CIPRESTE	CYPRESS	25
COENTRO (FOLHA)	CILANTRO	19
COENTRO (SEMENTE)	CORIANDER	23
COMINHO	CUMIN	24
CRAVO	CLOVE	22

NOME EM PORTUGUÊS	NOME EM INGLÊS	PÁG
ENDRO - ANETO	DILL	26
EUCALIPTO	EUCALYPTUS	28
FUNCHO – ERVA-DOCE	FENNEL	29
GENGIBRE	GINGER	32
GERÂNIO	GERANIUM	31
HORTELÃ	SPEARMINT	52
HORTELÃ-PIMENTA	PEPPERMINT	46
LARANJA	WILD ORANGE	58
LARANJA AMARGA	PETITGRAIN	47
LAVANDA	LAVENDER	36
LIMÃO SICILIANO	LEMON	37
LIMÃO TAITI	LIME	39
MANJERICÃO	BASIL	13
MANJERONA	MARJORAM	40
MELISSA	MELISSA	42
MIRRA	MYRRH	43



# ÓLEOS INDIVIDUAIS

PORTUGUÊS  
dōTERRA®



NOME EM INGLÊS	NOME EM PORTUGUÊS	PÁG
NARDO – ESPINAGARDO	SPIKENARD	53
OLÍBANO – INCENSO	FRANKINCENSE	30
ORÉGANO	OREGANO	44
PATCHOULI	PATCHOULI	45
PIMENTA-DO-REINO	BLACK PEPPER	15
SALVIA ESCLAREIA	CLARY SAGE	21
SÂNDALO INDIANO	SANDALWOOD INDIAN	51
SÂNDALO HAVAIANO	SANDALWOOD HAWAIIAN	50
SEMPRE VIVA	HELICHRYSUM	34
TANGERINA	TANGERINE	54
TEA TREE	MELALEUCA	41
TOMILHO	THYME	55
TORANJA	GRAPEFRUIT	33
TUIA	ARBORVITAE	12
VETIVER	VETIVER	56
WINTERGREEN - GAUTÉRIA	WINTERGREEN	59
YLANG YLANG	YLANG YLANG	60



NOME EM INGLÊS	NOME EM PORTUGUÊS	PÁG
AROMA TOUCH	BLEND DE MASSAGEM	62
CITRUS BLISS	BLEND REVIGORANTE	63
CLARY CALM	BLEND MENSAL PARA MULHERES	64
DEEP BLUE	BLEND PARA MÚSCULO E JUNTAS	65
DIGESTZEN	BLEND DIGESTIVO	66
doTERRA BALANCE	BLEND ATERRADOR	67
doTERRA BREATHE	BLEND RESPIRATÓRIO	68
doTERRA CHEER	BLEND ANIMADOR	69
doTERRA CONSOLE	BLEND RECONFORTANTE	70
doTERRA FORGIVE	BLEND RENOVADOR	71
doTERRA MOTIVATE	BLEND ENCORAJADOR	72
doTERRA ONGUARD	BLEND DA PROTEÇÃO	73

NOME EM INGLÊS	NOME EM PORTUGUÊS	PÁG
doTERRA PASSION	BLEND INSPIRADOR	74
doTERRA PEACE	BLEND TRANQUILIZADOR	75
doTERRA SERENITY	BLEND DO DESCANSO	76
ELEVATION	BLEND DA ALEGRIA	77
HD CLEAR	BLEND TÓPICO	78
IMMORTELLE	BLEND DO REJUVENESCIMENTO	79
IN TUNE	BLEND DO FOCO	80
PAST TENSE	BLEND PARA ALIVIAR AS TENSÕES	81
PURIFY	BLEND DA LIMPEZA	82
SLIM & SASSY	BLEND METABÓLICO	83
TERRA SHIELD	BLEND REPELENTE	84
WHISPER	BLEND PARA MULHER	85
ZENDOCRINE	BLEND DETOX	86

## SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

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

### MÉTODOS DE APLICAÇÕES

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

### PELE SENSÍVEL

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

## DILUIÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS



Óleos Leves - Diluir 1:1



Óleos Moderados - Diluir 1:2



Óleos Fortes - Diluir 1:3



**Aromático**  
Respire ou use um difusor.



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



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



# Óleos individuais

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



# Arborvitae

*Thuja plicata*  
(Tuia)



## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Madeira, quente e terrosa

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte de planta

Madeira

## Principais compostos – em inglês

Methyl thujate, methyl myrtenate,  $\alpha$ -terpineol

## Descrição

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

## Usos

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

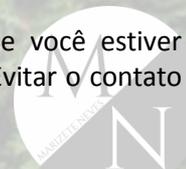
## Instruções de uso

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

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

## Precauções

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





# Basil

*Ocimum basilicum*  
(Manjericão)



## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Quente, picante, ervas

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Folha

## Principais compostos – em inglês

Linalool

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Precauções

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



# Bergamot

*Citrus bergamia*  
(Bergamota)



ORIGEM: ITÁLIA

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Cítrico, tempero, com uma alta nota floral

## Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

## Parte de planta

casca de bergamota (casca)

## Principais compostos – em inglês

Limonene, linalyl acetate

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Precauções

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



# Black Pepper

*Piper nigrum*  
(Pimenta-do-reino)



ORIGEM: ÍNDIA

## Principais Benefícios

- Fornece suporte antioxidante.
- Suporta a prática saudável.
- Ajuda na digestão.
- Melhora o sabor dos alimentos.
- Acalma sentimentos de ansiedade.

## Descrição aromática

Quente, afiado, frutado, picante

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Fruta

## Principais constituintes – em inglês

Caryophyllene, limonene, carene, sabinene

## Descrição

Black Pepper é mais conhecido como uma especiaria culinária comum que melhora o sabor dos alimentos, mas seus benefícios internos e tópicos são igualmente dignos de nota. Este óleo essencial é rico em monoterpenos e sesquiterpenos, conhecidos por sua atividade antioxidante e capacidade para ajudar a repelir as ameaças ambientais e sazonais. Black Pepper promove a prática saudável, mas deve ser usado com cautela quando aplicada topicamente, devido à sua forte sensação de aquecimento. Ele também pode ajudar com a digestão dos alimentos, tornando-se um óleo ideal para cozinhar e apreciar tanto pelo seu sabor e benefícios internos.

## Usos

- Criar um aquecimento, massagem relaxante, combinando uma ou duas gotas com doTERRA Óleo de coco fracionado.
- Difusa ou inalar diretamente para aliviar sentimentos de ansiedade.
- Tome uma a duas gotas em cápsulas de gelatina diariamente quando as ameaças sazonais são elevados.
- Adicionar a carnes, sopas, entradas e saladas para realçar o sabor de alimentos e ajudar a digestão.

## Instruções de uso

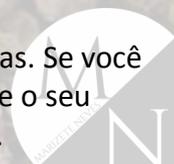
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Precauções

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





# Cardamom

*Elettaria Cardamomum*  
(Cardamomo)



ORIGEM: GUATEMALA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Picante, frutado, quente, balsâmico

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Semente

## Principais Componentes – em inglês

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

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Cassia

*Cinnamomum cassia*  
(Cássia – Chuva de ouro)



ORIGEM: CHINA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Quente, picante, canela

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Casca

## Principais Componentes – em inglês

Cinnamaldehyde, cinnamyl acetate

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

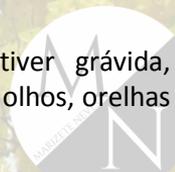
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Cedarwood

*Juniperus virginiana*  
(Cedro)



ORIGEM: USA

## Benefícios Principais

- Repelir naturalmente insetos.
- Promove o relaxamento.

## Descrição Aromática

Herbáceo, camphoraceous

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Madeira

## Principais Componentes – em inglês

$\alpha$ -cedrene, cedrol, thujosene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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



# Cilantro

*Coriandrum sativum*  
(Coentro)



ORIGEM: USA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Fresco, erval, doce, picante

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Linalool, decenal

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Cinnamon Bark

*Cinnamomum zeylanicum*  
(Canela)



ORIGEM: INDONESIA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

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

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Casca

## Principais Componentes – em inglês

Cinnamaldehyde, Eugenol

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Clary Sage

*Salvia sclarea*  
(Salvia esclarea)



ORIGEM: USA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Arborizado, ervas, coníferas

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Flor

## Principais Componentes – em inglês

Linalyl acetate, linalool

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Clove

*Eugenia caryophyllata*  
(Cravo)



ORIGEM: MADAGÁSCAR

## Benefícios Principais

- Poderosas propriedades antioxidantes.
- Suporta saúde cardiovascular.
- Ajuda a limpar dentes e gengivas.

## Descrição Aromática

Muito picante, quente, amadeirado com subnota de couro

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Broto

## Principais Componentes – em inglês

Eugenol

## Descrição

O cravo tem sido usado por anos em preparações dentárias, doces e gomas por seu sabor e capacidade de limpar a boca, fornece uma miríade de benefícios. O seu principal componente químico, o eugenol, torna-o um óleo essencial muito estimulante e energizante que pode ser utilizado como um óleo de massagem de aquecimento. O cravo contém potentes propriedades antioxidantes e suporta a saúde cardiovascular quando tomado internamente. Como uma especiaria de cozinha, adiciona um sabor picante a qualquer prato ou sobremesa, proporcionando benefícios de saúde interna. Uma gota pode limpar os dentes e gengivas, promovendo respiração fresca.

## Usos

- Adicione uma gota ao creme dental para limpar dentes e gengivas.
- Coloque uma gota em 100ml de água e faça gargarejo para um efeito calmante.
- Tomar em cápsulas de gelatina para apoiar a saúde cardiovascular.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Coriander

*Coriandrum sativum*  
(Semente de Coentro)



ORIGEM: USA

## Benefícios Principais

- Promove a digestão.
- Ajuda a manter uma pele clara.
- Promove o relaxamento.

## Descrição Aromática

Verde, floral, herbáceo

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Semente

## Principais Componentes – em inglês

Linalool,  $\alpha$ -pinene,  $\gamma$ -terpinene, camphor

## Descrição

Coentro é uma erva anual que cresce três metros de altura e é muito aromático. Sementes de coentro têm sido usados por séculos para ajudar a digestão, e ainda é usado hoje para este mesmo benefício. Coentro tem um alto teor de linalol que ajuda a pele manter a tez. Coentro pode ser calmante para o corpo. Coriander é doce, tem aroma herbáceo, é relaxante e estimulante, tornando-se um bom óleo de rotação para usar em misturas para adicionar uma nota fresca, herbácea.

## Usos

- Tome algumas gotas internamente depois de comer grandes refeições para ajudar com a digestão.
- Aplicar na pele oleosa para manter uma pele clara.
- Aplicar na parte de trás do pescoço ou parte inferior dos pés para promover o relaxamento.
- Depois de um treino curto, aplique nas pernas para uma massagem relaxante.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Cumin

*Cuminum cyminum*  
(Cominho)



## Benefícios Principais

- Especiarias populares usadas em muitos pratos de todo o mundo.
- Suporta saúde digestiva e ajuda a aliviar o desconforto digestivo ocasional.
- Purificação para os sistemas do corpo.

## Descrição Aromática

Quente, picante, noz

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Semente

## Principais Componentes – em inglês

Cuminaldehyde,  $\beta$ -pinene, para-cymene, (Gamma)-terpinene

## Descrição

Cominho é uma planta de florescência na família Apiaceae, ele é cultivado pesadamente em países mediterrânicos. Suas sementes são contidas dentro de uma fruta e são secadas para o uso em muitos pratos em torno do mundo. O cominho foi usado antigamente, com o uso das sementes que datam de 2000 AC. Os usos tradicionais para Cominho incluem promover a saúde e a circulação digestivas. Foi usado ritualmente para proteção interna e para proteger a casa. Cominho é rico em cuminaldeído, que suporta o sistema digestivo. Ele tem um aroma poderoso e seu gosto de noz, picante é bem forte, por isso use apenas uma pequena quantidade de óleo essencial de cominho para cozinhar. Cominho pode ser adicionado a uma variedade de pratos e pratos incluindo chili, curry, sopas e salsa. Ele também pode ser usado como um tempero para carnes e marinadas.

## Usos

- Adicione 1-3 gotas de guisados, sopas e caril para um sabor picante.
- Diluir e aplicar topicamente para uma sensação de aquecimento.
- Adicione uma gota a 100ml de água e gargarejo para um enxaguamento bucal eficaz.

## Instruções de uso:

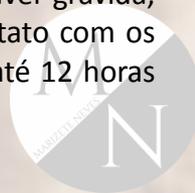
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

**Uso tópico:** Diluir com doTERRA Óleo de coco fracionado e se aplicam a área desejada.

## Cuidados

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





# Cypress

*Cupressus sempervirens*  
(Cipreste)



ORIGEM: CRETA  
(Grécia)

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Limpo, fresco, arborizado, herbáceo

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

$\alpha$ -pinene, carene, limonene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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





# Dill

*Anethum graveolens*  
(Endro - Aneto)



## Benefícios Principais

- Suporta digestão e saúde geral.
- Fornece poderosa proteção antioxidante.
- Purificação para os sistemas do corpo.

## Descrição Aromática

Herbáceo, gramado, fresco

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Semente

## Principais Componentes – em inglês

Limonene, Carvone,  $\alpha$ -phellandrene

## Descrição

Dill é uma erva anual na família Apiaceae e é a única espécie do gênero Anethum. Dill tem uma miríade de benefícios de saúde tradicionais. Os antigos egípcios usaram-na para seus efeitos calmantes e para afastar espíritos maus. Os gregos pensavam no endro como um símbolo da riqueza e os romanos acreditaram que trazia a boa fortuna, conseqüentemente faziam grinaldas do endro para adornar atletas e heróis. O óleo essencial tem muitos benefícios de saúde com seu benefício principal que é a habilidade de suportar a digestão estimulando sucos digestivos no estômago. Seu aroma e gosto distintos estimulam também as glândulas salivares para ajudar mais adicional o processo da digestão. Para melhorar o sabor de legumes, carnes e frutos do mar. Hoje, é usado em muitas culturas para saborear sopas, saladas, batatas, curry, peixe, arroz e pratos de legumes.

## Usos

- Difundir com Bergamota e Limão para diminuir o estresse e os sentimentos de ansiedade.
- Adicione a marinadas, sopas e saladas para melhorar o sabor.
- Adicione 1-2 gotas a um chá de ervas antes de deitar para promover um sono reparador.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Douglas Fir

*Pseudotsuga menziesii*  
(Abeto de Douglas)



ORIGEM: NOVA ZELANDIA

## Benefícios Principais

- Promove sentimentos de vias aéreas limpas e respiração fácil.
- Limpeza e purificação da pele.
- Promove um humor positivo e senso de foco.

## Descrição Aromática

Limpo, Fresco, arborizado, arejado

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Galhos e Folhas

## Principais Componentes – em inglês

B-pinene, a-pinene, 3-carvone, sabinene

## Descrição

Douglas Fir é uma conífera que cresce nativamente em toda a América do Norte. Este abeto é frequentemente usado na indústria de árvore de Natal e tem uma nota doce e refrescante. O óleo essencial doTERRA de Douglas Fir é originado de forma sustentável de árvores jovens na Nova Zelândia, onde ele é uma espécie altamente invasiva que ameaça o ecossistema do país. Ao colher os jovens abetos de Douglas e usá-los para o óleo essencial, doTERRA está ajudando a combater o impacto ambiental. Douglas Fir tem uma composição química única que é particularmente rica em beta-pineno, contribuindo para a sua capacidade de promover sentimentos de vias aéreas limpas. Douglas Fir também pode ser usado para purificar a pele e promover um humor positivo. Uma sinergia de Douglas Fir com óleos cítricos irá criar um ambiente edificante enquanto refrescar o ar.

## Usos

- Combine o abeto de Douglas com a laranja selvagem, o limão, ou a bergamota em um difusor para refrescar o ar e promover o foco.
- Adicionar 1 gota para limpeza facial, sabonete, ou lavagem corporal para benefícios de limpeza adicionados e um aroma revigorante.
- Difuse 2-3 gotas de abeto Douglas com 2-3 gotas de eucalipto, ou esfregar nas mãos e inalar profundamente para promover sentimentos de vias aéreas limpas e respiração fácil.
- Combine com 1-2 gotas de Wintergreen para uma experiência de massagem relaxante.

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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





# Eucalyptus

*Eucalyptus radiata*  
(Eucalipto)



ORIGEM: AUSTRÁLIA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Canforado e arejado

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Eucalyptol, alpha-terpineol

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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





# Fennel

*Foeniculum vulgare*  
(Funcho – Erva-doce)



ORIGEM: EGITO

## Benefícios Principais

- Promove a digestão saudável .
- Suporta um sistema respiratório saudável.
- Pode ajudar a promover o metabolismo saudável, função hepática e circulação.

## Descrição Aromática

Alcaçuz, doce, mel

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Semente

## Principais Componentes – em inglês

E-anethole, fenchol,  $\alpha$ -pinene

## Descrição

Funcho pode crescer até seis metros de altura é delicado e tem folhas finas. A história de uso de funcho remonta a tempos antigos, quando os guerreiros romanos consumiam erva-doce para torná-los fortes e prontos para a batalha. O erva-doce pode ajudar a sustentar a saúde dos pulmões e do trato respiratório e pode ser adicionado à água ou ao chá para ajudar a combater a compulsão por doces . Funcho também é conhecido por sua capacidade de promover o metabolismo saudável, função hepática e circulação.

## Usos

- Tomar internamente para apoiar a função respiratória saudável.
- Coloque uma gota de erva-doce em água ou chá para ajudar a combater a compulsão por doces.
- Adicionar a sobremesas para uma profundidade adicional de sabor.
- Adicionar 1-2 gotas em uma cápsula de gelatina para promover a digestão.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Frankincense

*Boswellia Essential Oil*  
(Olíbano - Incenso)



ORIGEM: OMÃ

## Benefícios Principais

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

## Descrição aromática

Quente, picante, limpo

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte de planta

Resina da *Boswellia carterii*, frereana e sacra

## Principais compostos – em inglês

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

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

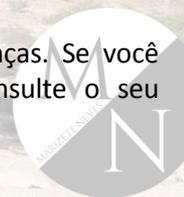
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Precauções

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





# Geranium

*Pelargonium graveolens*  
(Gerânio)



ORIGEM: ILHAS  
MAURÍCIO

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Herbáceo, verde, floral, doce, seco

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

A planta inteira

## Principais Componentes – em inglês

Citronellol, citronellyl formate, geraniol

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

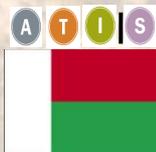
Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida, amamentando ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Evite contato com os olhos, orelhas internas e áreas sensíveis.





# Ginger

*Zingiber officinale*  
(Gengibre)



ORIGEM: MADAGÁSCAR

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Quente, picante, terroso, doce

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Raiz

## Principais Componentes – em inglês

$\alpha$ -zingiberene, sesquiphellandrene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

Cuidados

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



# Grapefruit

*Citrus X paradisi*  
(Toranja)

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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



## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Citrus, floral, frutado

## Método de Coleta

Prensado a frio

## Parte da planta

Cascas de toranja (casca)

## Principais Componentes – em inglês

d-Limonene





# Helichrysum

*Helichrysum italicum*  
(Sempre viva - Immortelle)



ORIGEM: Córsega

## Benefícios Principais

- Melhora a aparência da pele.
- Pode ajudar a promover um metabolismo saudável.

## Descrição Aromática

Herbáceo, mel, feno

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Flor

## Principais Componentes – em inglês

Neryl acetate, alpha pinene,  $\gamma$ -curcumene

## Descrição

*Helichrysum italicum* é uma pequena erva perene com folhas e flores que formam um conjunto de flores amarelas, em forma de bola de ouro. O nome "Helichrysum" é derivado do grego "helios" significando sol e "chrysos" significando ouro, referindo-se à cor das flores. Helichrysum tem sido utilizado em práticas de saúde à base de plantas desde a Grécia antiga e é altamente valorizado e procurado por seus muitos benefícios à saúde. Helichrysum é mais conhecido por suas propriedades restauradoras para a pele. Também conhecido como a flor eterna ou imortal, Helichrysum é usado em produtos anti-envelhecimento por seus benefícios rejuvenescedores para a pele. Helichrysum pode ajudar a reduzir a aparência de manchas, e promove uma pele brilhante, jovem.

## Usos

- Aplicar topicamente para reduzir a aparência de manchas.
- Aplique no rosto para reduzir a aparência de rugas e para promover uma pele brilhante, jovem.
- Massagem nas têmporas e na parte de trás do pescoço para uma sensação calmante.

## Instruções de uso

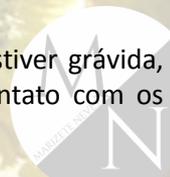
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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



# Juniper Berry

*Juniperus communis*

(Baga de zimbro)



ORIGEM: BULGÁRIA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Balsâmico, limpo, amadeirado, picante

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Baga

## Principais Componentes – em inglês

$\alpha$ -pinene, sabinene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Lavender

*Lavandula angustifolia*  
(Lavanda)



ORIGEM: BELGICA

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

floral, light

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte de planta

Flor

## Principais compostos – em inglês

Linalool, linalyl acetate

## Descrição

Lavanda tem sido utilizado e valorizado durante séculos para o seu aroma inconfundível e uma infinidade de benefícios. Nos tempos antigos, os egípcios e os romanos usavam lavanda para banho, relaxamento, culinária e como perfume; é amplamente utilizado pelas suas qualidades calmantes e relaxantes que continuam a ser as qualidades mais notáveis da lavanda. É frequentemente utilizado para reduzir o aparecimento de imperfeições da pele. Adicione a água do banho para manter afastado o estresse ou aplique na parte de trás do pescoço. Adicione algumas gotas de lavanda nos travesseiros, roupas de cama, ou planta dos pés para promover uma noite de sono repousante. Devido às propriedades versáteis tenha sempre o óleo à mão em todos os momentos.

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Precauções

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





# Lemon

*Citrus limon*  
(Limão Siciliano)



ORIGEM: ITÁLIA

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática:

Limpo, fresco, citrino, brilhante

## Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

## Parte de planta

cascas de limão (casca)

## Principais compostos – em inglês

Limonene,  $\beta$  pinenes,  $\gamma$ -terpinene

## Descrição

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

- Limão é um poderoso agente de limpeza que purifica o ar e superfícies, e pode ser usado como um produto de limpeza não-tóxicos em toda a casa.
- Quando adicionado à água, limão fornece um impulso refrescante e saudável durante todo o dia.
- Limão é frequentemente adicionados aos alimentos para realçar o sabor de sobremesas e pratos principais.
- Usado internamente, Limão fornece limpeza e benefícios digestivos além de uma função respiratória saudável.
- Quando difuso, Lemon é muito edificante, energizante e ajuda a melhorar o humor.

## Usos:

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Precauções

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



# Lemongrass

*Cymbopogon flexuosus*  
(Capim Limão)



ORIGEM: INDIA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Citrus, herbáceo, enfumaçado

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Geranial, neral

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

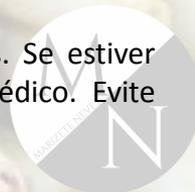
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Lime

*Citrus aurantifolia*  
(Limão Taiti)



ORIGEM: BRASIL

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Citrus, azedo, doce

## Método de Coleta

Pressão Fria / Expressão

## Parte da planta

Casca de cal (casca)

## Principais Componentes – em inglês

Limonene,  $\beta$ -pinene,  $\gamma$ -terpinene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

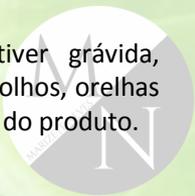
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Marjoram

*Origanum majorana*  
(Manjerona)



ORIGEM: HUNGRIA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Quente, herbáceo, amadeirado

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Terpinen-4-ol, sabinene hydrate,  $\gamma$ -terpinene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Melaleuca

*Melaleuca alternifolia*  
(Tea Tree)



ORIGEM: AUSTRÁLIA

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Herbácea, verde, couro

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Folha

## Principais compostos – em inglês

Terpinen-4-ol,  $\gamma$ -terpinene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

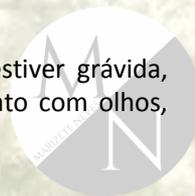
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Precauções

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





# Melissa

*Melissa officinalis*  
(Melissa)



ORIGEM: BULGÁRIA



## Benefícios Principais

- Pode ajudar a apoiar um sistema imunológico saudável .
- Acalma tensão e nervos.
- Promove sentimentos de relaxamento.

## Descrição Aromática

Citrus, herbáceo

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha, parte superior

## Principais Componentes – em inglês

Geranial, germacrene, neral,  $\beta$ -caryophyllene

## Descrição

Melissa officinalis, também conhecida como bálsamo de limão, recebeu o nome de "Melissa" por causa de sua fragrância doce, fresca, cítrica, que era conhecida por atrair abelhas (Melissa em grego é "mel de abelha"). Como um dos nossos óleos raros e mais caros, Melissa tem uma ampla gama de benefícios para a saúde. Melissa é usado em chás e sorvete, bem como com alguns pratos de peixe. Por causa de seu efeito positivo sobre o humor, Melissa tem sido usado para acalmar sentimentos de tensão e nervosismo. Difundir Melissa à noite pode ajudar a iniciar um ambiente de sono repousante e promover o bem-estar emocional. Melissa também pode ajudar a apoiar um sistema imunológico saudável.

## Usos

- Difundir a noite ou esfregue na testa, nos ombros, ou no peito para ajudar a diminuir sentimentos do stress e promover o bem estar emocional.
- Difundir para criar um ambiente relaxante que incentiva uma noite de sono repousante.
- Adicione ao hidratante ou um frasco de spray com água e borrife na face para rejuvenescer a pele e refrescar a mente.

## Instruções de uso

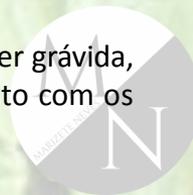
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Myrrh

*Commiphora myrrha*  
(Mirra)



ORIGEM: ETIÓPIA

## Benefícios Principais

- Poderosas propriedades de limpeza, especialmente para a boca e garganta.
- Calmante para a pele.
- Promove uma aparência lisa e de aparência jovem.
- Promove o equilíbrio emocional e bem-estar.

## Descrição Aromática

Quente, esfumado, herbáceo, arborizado, seco

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Resina

## Principais Componentes – em inglês

Furanoedudesma 1, 3-diene, curzerene

## Descrição

Os registros antigos mostram que a mirra foi considerada tão valiosa que às vezes era valorizada em seu peso em ouro. O óleo essencial da mirra é derivado da resina gomosa da árvore pequena, espinhosa da mirra e foi usado por séculos para seus benefícios de saúde internos e externos. A mirra tem sido usada ao longo da história como um perfume, incenso e ajuda à saúde. Também foi empregado em embalsamento e cerimônias religiosas. A mirra tem poderosas propriedades de limpeza, especialmente para a boca e garganta. Também é calmante para a pele, promovendo uma aparência suave e de aparência jovem e promove equilíbrio emocional e bem-estar.

## Usos

- Adicionar 1-2 gotas de creme dental para benefícios adicionais de limpeza.
- Difundir para ajudar a promover a consciência e levantar o seu humor.
- Adicione à sua loção / hidratante para ajudar a reduzir a aparência de linhas finas e rugas.
- Adicionar 1-2 gotas para ¼ xícara de água com um pouco de agave ou mel para ajudar a aliviar o estômago.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Oregano

*Origanum vulgare*  
(Orégano)



ORIGEM: TURQUIA

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Herbáceo, forte, verde, canforado

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Folha

## Principais compostos – em inglês

Carvacrol, thymol

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Precauções

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





# Patchouli

*Pogostemon cablin*  
(Patchouli)



**ORIGEM: INDONESIA**

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Herbáceo, Cânfora

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

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

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Peppermint

*Mentha piperita*  
(Hortelã pimenta)



## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Mentolado, fresco, herbáceo

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Planta inteira

## Principais compostos – em inglês

Menthol, Menthone, 1,8-Cineole

## Descrição

A planta de hortelã-pimenta é um híbrido de menta aquática e hortelã e foi descrito pela primeira vez por Carl Linneaus em 1753. A alta concentração de mentol encontrada no óleo doTERRA Peppermint distingue-o como um produto de melhor qualidade no mercado. Frequentemente usado no creme dental e goma de mascar para a higiene oral, Peppermint também ajuda a aliviar mal estar de estômago e promove a função respiratória saudável. Peppermint continua a ser um dos favoritos mais vendidos entre os óleos essenciais doTERRA.

## Usos

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

## Instruções de uso

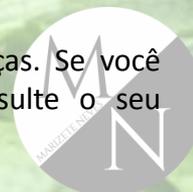
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha

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

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

## Precauções

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





# Petitgrain

*Citrus aurantium*  
(Laranja amarga)



ORIGEM: PARAGUAI

## Benefícios Principais

- Pode ajudar a apoiar a função cardiovascular saudável.
- Pode fornecer apoio antioxidante.
- Pode apoiar a função imunológica saudável.
- Pode ajudar a promover um sono reparador.

## Descrição Aromática

Fresco, floral, ligeiramente herbáceo

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha, galho

## Principais Componentes – em inglês

Linalyl acetate, linalool, alpha-terpineol

## Descrição

O óleo essencial Petitgrain é derivado da árvore laranja amarga, que tem uma longa história de uso em práticas tradicionais de saúde. Historicamente, o óleo essencial de Petitgrain foi usado para fins de limpeza e tem sido usado internamente para apoiar o sistema imunológico saudável e função do sistema nervoso. Evidências científicas emergentes fornece suporte para esses usos tradicionais e outros. Existem três óleos essenciais derivados da laranjeira amarga. O Petitgrain é destilado das folhas e dos galhos da árvore, o óleo essencial de Neroli é destilado das flores, e o óleo da laranja amarga é produzido pressionando-se a frio as cascas dos frutos. Petitgrain é amplamente utilizado na indústria de perfume.

## Usos

- Difundir para um aroma calmante e relaxante. Mistura bem com outros óleos cítricos, Cassia, Canela, Eucalipto, Gerânio e Lemongrass.
- Tomar internamente para ajudar a aliviar os sentimentos de tensão, ajudar a acalmar o sistema nervoso e promover o sono reparador.
- Antes de ir para a cama, adicione algumas gotas de Petitgrain juntamente com lavanda ou bergamota para travesseiros e roupa de cama para seus benefícios aromáticos.
- Adicionar uma a duas gotas de água ou suco e beber para ajudar a apoiar a saúde dos sistemas cardiovascular, imunológico, nervoso e digestivo.

## Instruções de uso

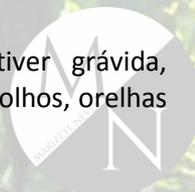
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de escolha.

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

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

## Cuidados

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



# Roman Chamomile

*Anthemis nobilis*  
(Camomila Romana)



ORIGEM: USA

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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



## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Floral, doce, herbáceo

## Método de Coleta

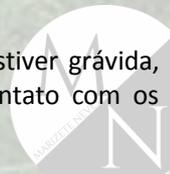
Destilação a vapor

## Parte da planta

Flor

## Principais Componentes – em inglês

4-methylamyl angelate, isobutyl angelate, isoamyl tiglate





# Rosemary

*Rosmarinus officinalis*  
(Alecrim)



ORIGEM: MARROCOS

## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Cânfora, herbácea

## Método de Coleta

destilação a vapor

## Parte de planta

Flor, Folha

## Principais constituintes – em inglês

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

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

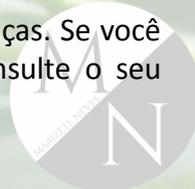
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Precauções

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





# Sandalwood (Hawaiian) *Santalum paniculatum* (Sândalo Havaiano)



ORIGEM: USA

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Rico, mel, doce, amadeirado

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Madeira

## Principais Componentes – em inglês

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

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

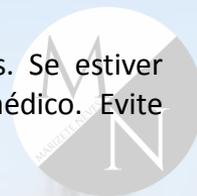
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Sandalwood

(Indian)  
*Santalum album*  
(Sândalo Indiano)



ORIGEM: INDIA



## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Arborizado, seco, doce

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Madeira

## Principais Componentes – em inglês

α- santalo

## Descrição

Sandalwood é um nome dado a uma classe de madeiras perfumadas que, ao contrário de outras madeiras aromáticas, pode reter sua fragrância por décadas. Tanto a madeira como o óleo têm sido altamente valorizados por séculos e Sandalwood tem uma história documentada de muitas aplicações. Era tradicionalmente usado como incenso em cerimônias religiosas e para melhorar a meditação, e os egípcios usavam sândalo para embalsamar. Sândalo é muito benéfico para a pele; Ele pode ajudar a reduzir a aparência de imperfeições da pele e promove uma pele saudável e lisa. Sândalo tem um aroma doce, amadeirado que pode melhorar o humor e é frequentemente usado na meditação por seus efeitos de aterramento.

## Usos

- Para uma experiência de spa em casa, encha uma tigela grande com água fumegante, em seguida, aplique uma a duas gotas de sândalo para o rosto e cubra a cabeça com uma toalha. Coloque seu rosto acima da água fumegante. Sua pele vai se sentir nutrida e rejuvenescida.
- Aplique uma a duas gotas de cabelo molhado para ajudar a restaurar a umidade e dar um brilho de cabelo sedoso.
- Inale o Sandalwood diretamente das palmas ou difuso para diminuir a tensão.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Spearmint

*Mentha spicata*  
(Hortelã)



ORIGEM: ÍNDIA

## Benefícios Principais

- Promove a digestão e ajuda a reduzir dor de estômago ocasional.
- Promove um sentido de foco e melhora o humor.
- Limpa a boca e promove a respiração fresca.

## Descrição Aromática

Doce, menta, fresco

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Planta

## Principais Componentes – em inglês

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

## Descrição

Hortelã é uma planta perene que cresce até um metro de altura e floresce em climas temperados. É amplamente utilizado em gomas, doces e produtos odontológicos por seu sabor mentolado e para promover a respiração fresca. A hortelã tem sido usada por séculos por seus benefícios digestivos. Seu aroma doce e refrescante o torna ideal para evocar um senso de foco e humor positivo. Spearmint é muito diferente de Peppermint, tornando-se uma opção mais suave para usar em crianças e aqueles com pele sensível. Na culinária, hortelã é frequentemente usado em saladas, bebidas e sobremesas, mas também pode ser usado em saladas caseiras e para marinar carnes.

## Usos

- Difusão para elevar o humor.
- Aplique na escova de dentes antes de escovar os dentes para uma respiração fresca.
- Adicione uma gota ou dois a qualquer sobremesa, bebida, salada ou entrada para aromatizar e promover a digestão.
- Para dor de estômago ocasional, adicione 1-2 gotas na água.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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



# Spikenard

*Nardostachys jatamansi*  
(Nardo - Espinagardo)



ORIGEM: NEPAL

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Arborizado, picante

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Raízes

## Principais Componentes – em inglês

Jatamansone

## Descrição

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

## Usos

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

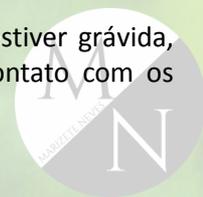
## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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





# Tangerine

*Citrus reticulata*  
(Tangerina)



**ORIGEM: CHINA**



## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Picante, doce, fresco

## Método de Coleta

Compressão a frio

## Parte da planta

Casca

## Principais Componentes – em inglês

Limonene

## Descrição

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

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

## Usos

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

## Instruções de uso

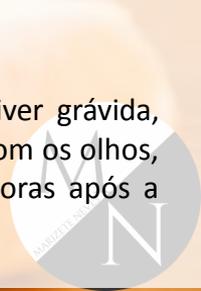
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# Thyme

*Thymus vulgaris*  
(Tomilho)



ORIGEM: ALEMANHA

## Benefícios Principais

- Efeito purificante e purificador para a pele
- Suporta um sistema imunológico saudável
- Repelir naturalmente insetos

## Descrição Aromática

Quente, herbáceo, floral, em pó

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Thymol, para-cymene,  $\gamma$ -terpinene

## Descrição

Pensado para dar coragem ao seu portador, tomilho foi dado aos cavaleiros e guerreiros antes de entrarem em batalha por senhoras da Idade Média. Durante este mesmo período, o Tomilho foi muitas vezes colocado sob travesseiros para ajudar a promover um sono pacífico e para afastar os pesadelos. Os gregos antigos usavam tomilho em seus banhos e queimavam-no como um incenso em seus templos enquanto os egípcios usavam-no em seus ritos de embalsamamento. Hoje, o tomilho é comumente usado como um tempero, mas também produz um óleo essencial potente que tem efeitos purificadores e purificadores para a pele. No entanto, devido ao seu elevado teor de timol, o tomilho deve ser diluído com no óleo de coco fracionado doTERRA antes da aplicação. Tomilho tem química específica que suporta um sistema imunológico saudável.

## Usos

- Adicionar 2 gotas de cápsulas de gelatina e tomar durante o inverno para apoiar um sistema imunológico saudável.
- Use quando trabalhar ao ar livre para repelir naturalmente insetos.
- Use 1-2 gotas nos pratos de carne e entradas para adicionar um sabor fresco de erva.
- Diluir com óleo de coco fracionado, em seguida, aplicar a áreas específicas da pele para purificar e promover a aparência saudável da pele.

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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





# Vetiver

*Vetiveria zizanioides*  
(Vetiver)



ORIGEM: VIETNÃ

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Doce, amadeirado, caramelo, defumado

## Método de Coleta

Hidro difusão

## Parte da planta

Raiz

## Principais Componentes – em inglês

Carvone, Isovalencenol, Khusimol

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

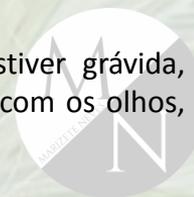
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Cuidados

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





# White Fir

*Abies alba*  
(Abeto Branco)



ORIGEM: AUSTRIA

## Benefícios Principais

- Evoca sentimentos de estabilidade
- Efeito calmante

## Descrição Aromática

Limpo, fresco, amadeirado, em pó

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Agulha

## Principais Componentes – em inglês

Limonene,  $\beta$ -pinene, bornyl acetate

## Descrição

A árvore de abeto branco é uma madeira popular para a construção por causa de sua combinação de força, versatilidade e beleza. É também uma escolha popular para árvores de Natal. Nativos americanos usaram abeto branco como material de construção e em práticas tradicionais de saúde. Derivado das agulhas moles da árvore, o óleo essencial de abeto branco é mais notado por sentimentos de conforto reconfortante. Aromaticamente, Abeto Branco evoca sentimentos de estabilidade, energia e empoderamento. Pode ser estimulante para os sentidos enquanto ajuda o corpo a relaxar.

## Usos

- Após a atividade extenuante, faça massagem na pele para o conforto reconfortante.
- Difusa para efeito energizante.
- Ao trabalhar através de circunstâncias difíceis em casa use no difusor o Abeto Branco para reduzir o estresse.
- Coloque algumas gotas em seus ornamentos de terracota para um perfume de férias.

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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





# Wild Orange

*Citrus sinensis*  
(Laranja Selvagem)



**ORIGEM: REPÚBLICA  
DOMINICANA**



## Principais Benefícios

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

## Descrição aromática

Doce, fresco, citrus

## Método de Coleta

Prensado a frio / Expressão

## Parte de planta

Cascas de laranja (casca)

## Principais compostos - em inglês

Limonene

## Descrição

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

## Usos

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

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

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

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

## Instruções de uso

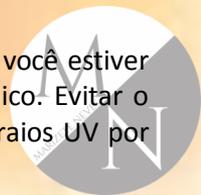
**Difusão:** Use de três a quatro gotas no difusor de sua escolha.

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

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

## Precauções

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



# Wintergreen (Nepalese)

*Gaultheria fragrantissima*  
(Wintergreen –Nepalês - Gautéria)

## Descrição

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

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

## Cuidados

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



ORIGEM: NEPAL



## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Doce, menta, refrescante

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Folha

## Principais Componentes – em inglês

Methyl salicylate



# Ylang Ylang

*Cananga odorata*  
(Ylang Ylang)



ORIGEM: MADAGASCAR

## Benefícios Principais

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

## Descrição Aromática

Doce, rico, picante

## Método de Coleta

Destilação a vapor

## Parte da planta

Flor

## Principais Componentes

Germacrene, caryophyllene

## Descrição

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

## Usos

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

## Instruções de uso

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

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

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

## Cuidados

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



# Blends exclusivos

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





# AromaTouch®

## Blend de massagem

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



### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Limpo, fresco, hortelã

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

### Cuidados

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



# Citrus Bliss®

## Blend Revigorante

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



### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Cítrico, doce

### Descrição

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

### Usos

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

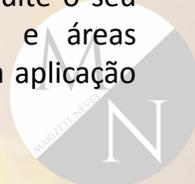
### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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





# ClaryCalm<sup>®</sup>

## Blend mensal para mulheres

Clary Calm é um blend exclusivo para as mulheres, projetado especialmente para proporcionar um efeito calmante durante o ciclo menstrual. ClaryCalm oferece efeitos refrescantes para a pele e equilíbrio para as emoções.



## Benefícios Principais

- Fornece um efeito calmante e calmante durante o ciclo menstrual de uma mulher.
- O aroma calmante ajuda a acalmar e equilibrar emoções intensificadas.
- Ajuda a equilibrar o humor ao longo do mês.

## Ingredientes

Salvia esclareia, Lavanda, Bergamota, Camomila romana, Cedro, Ylang Ylang, gerânio, erva-doce, semente de cenoura, Palmarosa e Vitex.

## Descrição Aromática

Floral, ervas, coníferas

## Descrição

ClaryCalm é uma mistura proprietária de óleos essenciais que proporciona um efeito relaxante e calmante durante o ciclo menstrual das mulheres. Uma mistura tópica de Salvia esclareia, Lavanda, Bergamota, Camomila Romana, Cedro, Ylang Ylang, Gerânio, Funcho, Semente de cenoura, Palmarosa e Vitex, ClaryCalm fornece um efeito de resfriamento para a pele e ajuda a equilibrar as emoções.

## Usos

Durante o seu ciclo menstrual, aplique no abdômen para experimentar uma massagem relaxante e calmante.

Durante os momentos de calor, aplicar sobre a pele para um efeito refrescante, calmante.

Difundir para um aroma calmante que ajuda a aliviar emoções intensificadas.

## Instruções de uso

**O uso tópico:** Aplicação tópica na parte de trás do pescoço, nas têmporas e partes inferiores do pé. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

## Cuidados

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



# Deep Blue®

## Blend para músculos e juntas

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



### Principais Benefícios

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

### Ingredientes

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

### Descrição aromática

Minty, camphoraceous

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

### Precauções

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





# DigestZen®

## Blend digestivo

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



### Principais Benefícios

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

### Ingredientes

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

### Descrição aromática

Picante, doce, mentolado, alcaçuz

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

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

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

### Precauções

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



# dōTERRA Balance®

## Blend aterrador

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



### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Arejado, doce, amadeirado

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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



# doTERRA Breathe®

## Blend Respiratório

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



### Principais Benefícios

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

### Ingredientes

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

### Descrição aromática

Quente, fresco, arejado

### Descrição

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

### Usos

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

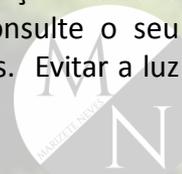
### Instruções de uso

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

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

### Precauções

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





# dōTERRA Cheer®

## Blend animador



Com um aroma brilhante, otimista, doTERRA Cheer pode neutralizar emoções negativas e proporcionar um impulso de felicidade e positividade quando você está se sentindo para baixo.

### Descrição

Todo mundo sabe uma que uma atitude alegre pode suavizar muitos dos solavancos e desafios da vida, certo? Mas, às vezes nenhuma quantidade de atitude positiva é suficiente para evitar o desânimo. DoTERRA Cheer – Blend animador - de óleos essenciais de cítricos e especiarias fornece um impulso alegre de felicidade e positividade quando você está se sentindo para baixo. Seu aroma fresco, picante, quente iluminará cada momento de seu dia. Características da laranja selvagem, cravo-da-índia, anis estrela, limão, noz-moscada, baunilha, gengibre, canela, erva Zdravetz.

**Temos ele em duas embalagens:** óleo essencial puro e Touch – com óleo de coco fracionado, proporcionando um método de aplicação perfeito para crianças e aqueles com pele sensível. Este conveniente roll-on pode ser aplicado à pele para neutralizar emoções negativas e proporcionar um impulso de felicidade e positividade quando se está sentindo para baixo.

### Benefícios Principais

- Promove sentimentos de otimismo, alegria e felicidade.
- Contrapõe as emoções negativas de sentimento de baixa estima.

### Ingredientes

Laranja selvagem, Cravo-da-índia, Anis estrelado, Mirtilo, Noz-moscada, Baunilha, Gengibre, Canela, erva Zdravetz

### Descrição Aromática

Fresco, picante, quente

### Usos

- Difundir em casa, no trabalho ou na escola para promover um ambiente positivo e estimulante.
- Aplicar a uma bola de algodão ou placa de terracota e colocar no carro para criar uma atmosfera inspiradora.
- Quando sentir para baixo, aplique uma gota nas mãos, esfregue e inspire profundamente.
- Esfregue o roll-on na parte de trás do seu pescoço, pulsos para obter seus benefícios.
- Aplique o roll-on na planta dos pés de uma criança que precisa de um impulso de positividade e alegria.

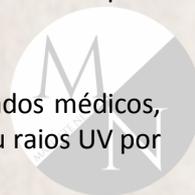
### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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





# dōTERRA Console®

## Blend Reconfortante



Nosso blend exclusivo utiliza óleos essenciais doces, florais e de árvore para promover sentimentos de conforto, colocando-o em um caminho esperançoso de cura emocional.

### Benefícios Principais

- Promove sentimentos de conforto e esperança.
- Contrapõe emoções negativas de tristeza, pesar e desesperança.

### Ingredientes

Frankincense (Olíbano), Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum (Ládano), Sândalo Amyris, Sândalo, Flor de Rosa, Flor de Osmanthus

### Descrição Aromática

Doce, almiscarado, floral

### Descrição

Perder algo ou alguém que você ama pode ser profundamente desorientador e doloroso. Palavras não ditas e perguntas sem resposta podem mantê-lo preocupado e inquieto. DoTERRA Console – Blend Reconfortante - com óleos essenciais florais e de árvores irá ajudá-lo a fechar a porta da tristeza e dar os primeiros passos em um caminho de esperança para a cura emocional. Ele promove sentimentos de conforto e esperança durante os períodos de perda. **Temos ele em duas embalagens:** óleo essencial puro e Touch – com óleo de coco fracionado, proporcionando um método de aplicação prático.

### Usos

- Difundir durante tempos de perda para confortar a alma e despertar sentimentos de esperança.
- Aplicar sobre o coração de manhã e à noite como um lembrete para ser paciente com a cura e pensar pensamentos positivos.
- Aplique uma a duas gotas na gola da camisa ou lenço e cheirar durante todo o dia para afastar sentimentos de tristeza e tristeza.
- Durante os períodos de perda, aplique no coração ou parte inferior dos pés na parte da manhã.
- Alivie o peso do mundo massageando o Touch em seus ombros.
- Aplique em uma sachê e coloque em gavetas ou armários para dar às roupas um aroma reconfortante.
- Mantenha este conveniente roll-on em sua bolsa ou bolso e inale diretamente ou aplique nos pulsos durante todo o dia quando se sentir triste ou instável.

### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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





# doTERRA Forgive®

## Blend renovador



O aroma fresco e arborizado de doTERRA Forgive – Blend renovador - ajuda a neutralizar as emoções de raiva e culpa, promovendo os sentimentos libertadores de contentamento, alívio e paciência.

### Benefícios Principais

- Promove sentimentos de contentamento, alívio e paciência
- Contrapõe emoções negativas de raiva e culpa

### Ingredientes

Abeto, Bergamota, Zimbro, Mirra, Arbovitae, Nootka, Tomilho, Citronela

### Descrição Aromática

Herbáceo, fresco, amadeirado

### Descrição

Você está carregando um fardo que cresce mais com o tempo? Você seria melhor se apenas deixá-lo ir e enfrentar um futuro livre de raiva e culpa? Quando estiver pronto para avançar, doTERRA Forgive – Blend renovador - irá ajudá-lo a descobrir a ação libertadora de perdoar, esquecer e seguir em frente. Comece cada um de seus dias aliviados e satisfeito com doTERRA Forgive – Blend renovador.

### Usos

- Difundir meditando para ajudar a liberar sentimentos de raiva e culpa.
- Aplique nos pontos do pulso e coração durante todo o dia para se sentir aterrado e disposto.
- Passe na mão durante todo o dia para neutralizar emoções negativas que podem surgir de situações indesejáveis.
- Para ajudá-lo a perdoar e esquecer, esfregue o touch nas suas têmporas.

### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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





# doTERRA Motivate®

## Blend encorajador

Sentimentos de confiança e coragem irá substituir as emoções negativas como culpa e pessimismo, com o DOTERRA Motivate – Blend encorajador.

### Descrição

Você está frustrado no trabalho? Os contratemplos, apesar de seus melhores esforços, abalaram sua confiança? Ou sua falta de confiança o deixou cínico mais frequentemente do que deveria ser? Todos nós temos retrocessos em nossas vidas, fazendo-nos duvidar de nós mesmos ou nos deixando pessimistas. DoTERRA Motivate irá ajudá-lo a liberar seus poderes criativos e encontrar a coragem que vem de acreditar em si mesmo novamente. Seu aroma promove sentimentos de confiança, coragem e crença.

### Benefícios Principais

- Promove sentimentos de confiança, coragem e crença.
- Contrapõe emoções negativas de dúvida, pessimismo e cinismo.

### Ingredientes

Hortelã-pimenta, Clementina, Coentro, Manjeriço, Yuzu, Melissa, Alecrim, Baunilha.

### Descrição Aromática

Fresco, Limpo, Mentolado

### Usos

- Aplicar a gola da camisa ou passe trás do pescoço antes de dar um discurso para incutir sentimentos de confiança.
- Difundir ao trabalhar ou estudar para se manter motivado.
- Aplicar nos pontos do pulso antes de participar de eventos esportivos ou outras competições.
- Aplicar em suas têmporas para definir seu foco para o dia.

### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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



# doTERRA On Guard®

## Blend da proteção

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

### Principais Benefícios

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

### Ingredientes

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

### Descrição aromática

Quente, picante, cânfora, arborizado

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

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

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

### Precauções

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



# doTERRA Passion®

## Blend Inspirador



Quando sentimentos de tédio e desinteresse assumir, a doTERRA Passion – Blend Inspirador - vai ajudar a reacender sentimentos de emoção, paixão e alegria.

### Benefícios Principais

- Inflama sentimentos de excitação, paixão e alegria
- Contrapõe sentimentos negativos de tédio e desinteresse

### Ingredientes

Óleo de coco fracionado, Cardamomo, Canela, Gengibre, Cravo, Sândalo, Jasmim, Baunilha, Damiana

### Descrição Aromática

Picante, quente, rico

### Descrição

Você perdeu seu porquê, seu motivo, sua paixão? Uma coisa boa pode se tornar previsível e chata ao longo do tempo, doTERRA Passion – Blend Inspirador irá ajudá-lo a reacender a emoção em sua vida. Salte de um avião, mergulhe em um oceano, ou tente algo realmente assustador como dançar. Com doTERRA Passion, você encontrará a ousadia de tentar algo novo, bem como descobrir alegria renovada para as bênçãos atuais em sua vida.

### Usos

- Difundir na parte da manhã para começar o dia se sentindo energizado e entusiasmado.
- Aplicar nos pontos do pulso e coração durante todo o dia para se sentir inspirado e apaixonado.
- Difundir no trabalho para estimular a criatividade, clareza e maravilha.
- Use como fragrância pessoal aplicando na parte de trás do pescoço, pulsos e decote.

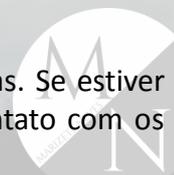
### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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





# doTERRA Peace®

## Blend tranquilizador

Use a doTERRA Peace – Blend tranquilizador - para promover sentimentos de contentamento, compostura e tranquilidade quando sentimentos ansiosos dominar suas emoções.

### Usos

- Difundir durante a noite para promover um ambiente calmante e sono reparador.
- Ao experimentar sentimentos de ansiedade, aplique uma gota nas mãos, esfregue e inspire profundamente.
- Difundir ou inalar antes de fazer um teste, apresentar-se a um grupo grande, ou em momentos de preocupação ou angústia.
- Para acalmar uma criança chateada ou agitada, aplique-a aos pés dos pés.
- Dê a si mesmo paz de espírito esfregando doTERRA Peace nas têmporas.
- Aplique nos ombros tensos.

### Instruções de uso

**Difusão:** Use uma ou duas gotas no difusor de sua escolha.

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

### Cuidados

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

### Benefícios Principais

- Promove sentimentos de paz, tranquilidade e contentamento.
- Contrapõe emoções ansiosas e medos.

### Ingredientes

Óleo de Coco Fracionado, Vetiver, Lavanda, Ylang Ylang, Frankincense, Saraiva, Manjerona, Labdanum, Hortelã

### Descrição Aromática

Doce, rico, mentolado

### Descrição

Na sociedade acelerada de hoje, é fácil sentir-se ansioso, oprimido e temeroso - não importa qual seja a sua idade. Os momentos de ansiedade deixam você oprimido e com medo? DoTERRA Peace – Blend tranquilizador - é um lembrete positivo que você não tem que ser perfeito para encontrar a paz. Desacelere, respire fundo e reconecte-se com você através de nosso Blend tranquilizador. Tenha sentimentos de contentamento, compostura e tranquilidade quando sentimentos ansiosos quiserem dominar suas emoções.





# doTERRA Serenity®

## Blend do descanso



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

### Principais Benefícios

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

### Ingredientes

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

### Descrição aromática

Quente, floral, herbal

### Descrição

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

### Usos

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

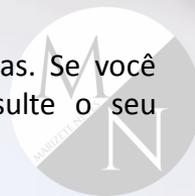
### Instruções de uso

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

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

### Precauções

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





# Elevation

## Blend da alegria



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

### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Floral, doce, cítrico

### Descrição

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

### Usos

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

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

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

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

### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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



# HD Clear®

## Blend tópico



A mistura herbácea de óleos essenciais encontrados em HD Clear são componentes poderosos que podem ajudar a promover uma tez clara e reduzir rachaduras.

### Benefícios Principais

- Promover uma pele clara.
- Ajuda a reduzir as rachaduras.
- Ajuda a manter a pele limpa, clara e hidratada.

### Ingredientes

Óleo de semente de cominho preto, Ho Wood, Melaleuca (Tea Tree), Berry Litsea, Eucalipto, Gerânio.

### Descrição Aromática

Arborizado, doce, herbáceo

Ingredientes	Função	Fonte
Nigella Sativa Seed Oil	Condicionador da pele	Semente
Cinnamomum Camphora Linalooliferum Wood Oil	Óleos essenciais	Madeira
Melaleuca Alternifolia Leaf Oil	Óleos essenciais	Folha
Eucalyptus Globulus Leaf Oil	Óleos essenciais	Folha
Litsea Cubeba Fruit Oil	Óleos essenciais	Fruta
Pelargonium Graveolens Oil	Óleos essenciais	Flor

### Descrição

HD Clear Topical Blend é uma parte importante do sistema HD Clear. Formulado com Óleo de semente de cominho preto e óleos essenciais com CPTG – Certificado de pureza e classe terapêutica®, esta potente fórmula pode ser aplicada a áreas específicas do rosto e do corpo. Os óleos essenciais em HD Clear, além dos benefícios eles também são solúveis através de lipídios na pele, permitindo perfeita absorção e eficácia. HD Clear Topical Blend promove uma pele clara e suave para a pele de todas as idades.

### Usos

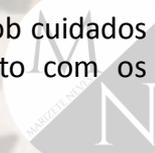
- Aplique para suavizar imperfeições em sua pele.
- Limpar e hidratar a pele para parecer suave e clara na parte da manhã.
- Durante a adolescência, aplicar para promover uma pele clara.

### Instruções de uso

**Uso tópico:** Aplique uma camada fina de áreas específicas na pele, ou o uso como um tratamento local. Diluir com óleo de coco fracionado dōTERRA para minimizar a sensibilidade da pele.

### Cuidados

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





# Immortelle

## Blend do rejuvenescimento



Uma mistura de óleos poderosos em cada gota.

### Benefícios Principais

- Ajuda a reduzir o aparecimento de linhas finas e rugas.
- Ajuda a reduzir os fatores que contribuem para a aparência do envelhecimento da pele.
- Ajuda a manter uma pele mais lisa, mais radiante e de aparência jovem.

### Ingredientes

Resina de Frankincense, sândalo havaiano, flor da alfazema, resina da mirra, flor de Helichrysum, e os óleos essenciais da flor da Rosa.

### Descrição Aromática

Amadeirado, picante, rico, fresco

### Descrição

Um blend exclusivo de poderosos renovadores, raros óleos essenciais utilizados ao longo da história para seus benefícios de embelezar, Immortelle - Blend do Rejuvenescimento - é formulado para proteger e nutrir a pele, ajudando a reduzir os fatores contribuintes para a aparência do envelhecimento. Estes poderosos óleos essenciais ajudam a manter uma pele mais suave, mais radiante e de aparência jovem. Immortelle absorve facilmente na pele e pode ser usado no rosto, pescoço e decote para reduzir a aparência de linhas finas, rugas e envelhecimento da pele.

### Usos

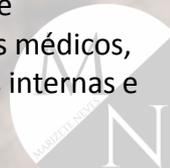
- Aplique uma camada fina de Immortelle no rosto, pescoço e decote, em seguida, repita a aplicação para áreas específicas de sua preocupação. Use um hidratante de sua escolha.
- Aplicar para reduzir a aparência de manchas.
- Use como parte de sua rotina facial matutina e noturna.

### Instruções de uso

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

### Cuidados

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





# InTune®

## Blend do foco



Ajudando a melhorar os sentidos e manter o foco, InTune é perfeito quando você está tentando estudar ou se concentrar.

### Benefícios Principais

- Melhora e sustenta o foco
- Apoia os esforços daqueles que têm dificuldade em prestar atenção e permanecer na tarefa
- Mistura de tempo de estudo

### Ingredientes

Amyris, Patchouli, Frankincense (olíbano), Limão, Ylang Ylang, Sândalo havaiano, Camomila Romana

### Descrição Aromática

Almiskarado, picante, terroso

### Descrição

InTune é um blend exclusivo de óleos essenciais cuidadosamente selecionados por sua capacidade de melhorar e manter um sentido de foco. Não importa a sua idade, ficar concentrado na tarefa em mãos é por vezes difícil. Isto é especialmente crítico durante a juventude quando aprender e crescer criam hábitos e uma fundação para a vida. Os óleos essenciais cuidadosamente selecionados no doTERRA InTune trabalham juntos, apoiando os esforços daqueles que têm dificuldade em prestar atenção e permanecer na tarefa. Sândalo, olíbano e limão promovem uma sensação de clareza, enquanto os benefícios de Patchouli, Ylang Ylang e camomila romana são relaxantes e calmantes.

### Usos

- Aplique nas têmporas e na parte de trás do pescoço quando realizar tarefas que exijam concentração.
- Aplique nos pulsos ou nas mãos e inspire profundamente para promover uma sensação de clareza.
- Use no trabalho para permanecer na tarefa ou quando se sentir cansado no meio da tarde.
- Coloque em um pendente de barro e coloque em uma mesa ou em outras áreas-chave em uma sala de aula.

### Instruções de uso

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

### Cuidados

Possível sensibilidade da pele. Mantenha fora do alcance de crianças. Se estiver grávida ou sob cuidados médicos, consulte o seu médico. Manter fora dos olhos, orelhas internas e áreas sensíveis. Diluir com óleo de coco fracionado doTERRA para minimizar a sensibilidade da pele. Evite a luz solar ou raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto.



# PastTense®

## Blend para aliviar as tensões



Para ajudar a equilibrar as emoções, PastTense usa um aroma fresco e resfriamento que pode aliviar sentimentos de estresse e promover uma sensação de calma.

### Principais Benefícios

- Ajuda a equilibrar as emoções.
- Ajuda a aliviar sentimentos de estresse.
- Embalados para aplicação em uma conveniente embalagem roll-on.

### Ingredientes

Wintergreen, Alfazema, Hortelã-pimenta, Coentro, Manjerona, Camomila Romana, Manjeriço e Alecrim.

### Descrição aromática

Fresco, hortelã, ervas

### Descrição

PastTense é uma combinação distinta de óleos essenciais conhecidos para ajudar a fornecer emoções equilibradas. Conhecida por seus efeitos calmante sobre a mente e o corpo, os óleos essenciais PastTense rapidamente promovem sentimentos de relaxamento e emoções calmas. PastTense vem em um roll-on 10ml conveniente para fácil aplicação quando no trabalho, na escola ou em casa. Basta aplicar para o pescoço, ombros ou atrás das orelhas para ajudar a acalmar emoções enquanto respira o resfriamento, aroma característico de PastTense.

### Usos

- Massagem nos ombros, pescoço e costas para um resfriamento, calmante sensação.
- Adicionar na nuca antes de fazer um teste ou apresentar em público.
- Aplique nos pulsos, enquanto viaja para ajudar a acalmar emoções.

### Instruções de uso

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

### Precauções

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





# Purify

## Blend da limpeza



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

### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Fresco, arejado, ervas

### Descrição

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

### Usos

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

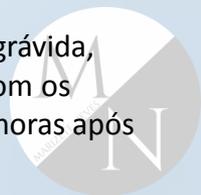
### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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





# Slim & Sassy®

## Blend Metabólico



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

### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

Toranja, Limão, Hortelã-pimenta, Gengibre e Canela

### Descrição Aromática

Quente, picante, ervas

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

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

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

### Cuidados

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





# TerraShield®

## Blend repelente



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

### Benefícios Principais

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

### Ingredientes

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

### Descrição Aromática

Herbáceo, pungente, floral

### Descrição

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

### Usos

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

### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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



# Whisper®

## Blend para Mulher



Com um aroma tão suave e quente como o seu nome, DOTERRA Whisper (insinuação) - Blend para Mulher - cria uma fragrância exclusivamente pessoal, combinando química de cada indivíduo com uma mistura diversificada de óleos essenciais.

### Principais Benefícios

- Combina com a química de cada indivíduo para criar uma fragrância bonita, única e pessoal.
- Fornece um aquecimento, aroma almiscarado.
- Seduz e intriga os sentidos.

### Ingredientes

Bergamota, Ylang Ylang, Patchouli, Baunilha, Jasmim, Canela, Labdanum, Vetiver, Sândalo havaiano, Cacau, Rosa numa base de Óleo de Coco Fracionado.

### Descrição Aromática

Almiscarado, morno, picante, macio, doce

### Descrição

DoTERRA Whisper - Blend para Mulher - é uma mistura complexa e diversificada que combina com a química de cada indivíduo para criar uma fragrância exclusivamente pessoal. Cada óleo essencial na mistura fornece um aroma convidativo, mas quando combinados, estes óleos oferecem um perfume distinto que intriga os sentidos do portador e daqueles que passam perto. Considerado como as flores mais preciosas nas indústrias de perfume e aromaterapia, aromas eufóricos Jasmine e Ylang Ylang combinam com os aromas quentes e picantes do Patchouli, baunilha, canela e cacau para fazer esta mistura inigualável em complexidade e influência aromática. Igualmente caracteriza a bergamota, o Labdanum, o Vetiver, o Sândalo havaiano, e os óleos essenciais de Rosa.

### Usos

- Aplicar nos pulsos, na parte de trás do pescoço para uma fragrância distinta e individual.
- Difundir ou adicionar a pingentes de argila para uma experiência aromática única.
- Dispensar uma a duas gotas na palma da mão e esfregar na roupa, cachecóis e casacos para experimentar emoções calmantes durante todo o dia.

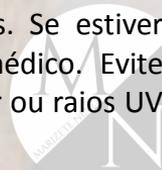
### Instruções de uso

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

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

### Cuidados

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





# Zendocrin®

## Blend detox



Zendocrin mistura de óleo essencial suporta a capacidade natural do organismo a se livrar de substâncias indesejadas.

### Principais Benefícios

- Suporta a capacidade natural do corpo para livrar-se de substâncias indesejadas.
- Suporta a função de fígado saudável.
- Purificação e desintoxicação para os sistemas do corpo.

### Ingredientes

Tangerina, Alecrim, Gerânio, Baga de zimbro, Coentro

### Descrição aromático

Herbáceo, picante, floral

### Descrição

Ele suporta a limpeza e filtragem das funções saudáveis do fígado, rins, cólon, pulmões e pele.

Esta mistura poderosa combina Alecrim, Coentro, e Baga de zimbro, conhecido por suas propriedades desintoxicantes e capacidade de suportar a função saudável do fígado, enquanto tangerina e gerânio tem efeitos purificadores contra substâncias insalubres. Zendocrin ajuda a limpar o corpo de toxinas e radicais livres que podem retardar os sistemas do corpo, deixando uma sensação de peso.

### Usos

- Adicione 1-2 gotas em bebidas, chás ou água para suportar a função saudável do fígado.
- Tome uma gota por dia durante uma semana como parte de um regime de limpeza interna.

### Instruções de uso

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

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

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

### Precauções

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

## **NOSSO DIFERENCIAL**

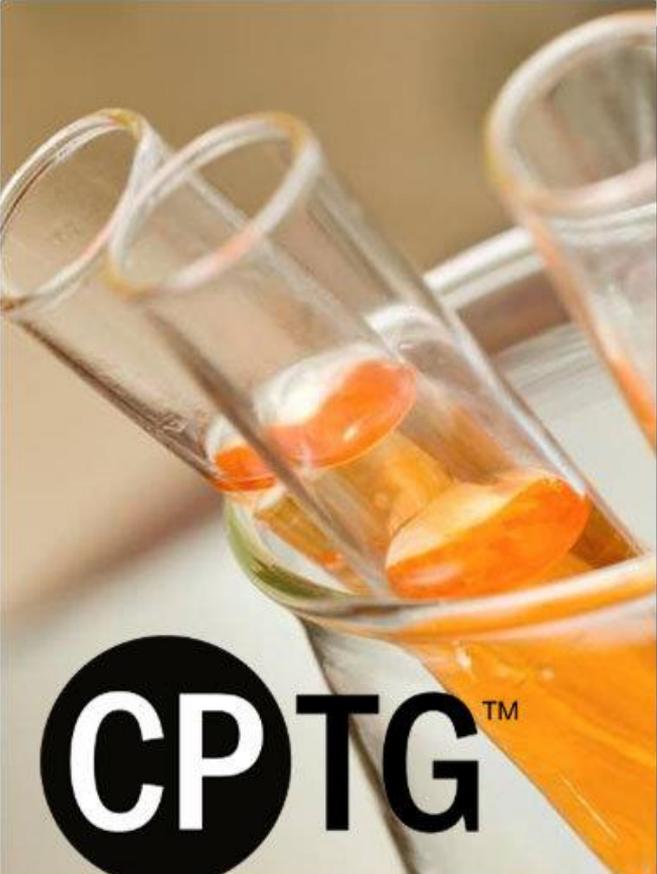
Como um óleo recebe a certificação **CPTG** - Certificado de pureza e status de grau terapêutico?

A pureza de um óleo essencial é a sua característica mais importante. Um óleo essencial que não é puro significa que você corre o risco de colocar germes, metais pesados ou adulterantes dentro do seu corpo, o que pode provocar irritação, efeitos adversos ou mesmo doenças. Como não existia um padrão de qualidade para os óleos essenciais, a doTERRA criou seu próprio processo de teste, chamando-o

***CPTG Certified Pure Therapeutic Grade***<sup>®</sup>

**Certificado de pureza e status de grau terapêutico.**

O processo CPTG certifica que não há ingredientes sintéticos, contaminantes nocivos ou outras coisas em seus óleos essenciais. DoTERRA ainda vai um passo adiante, fazendo uma bateria de testes com todos os seus produtos. Este protocolo garante potência, pureza e consistência lote a lote.



**CPTG**<sup>TM</sup>

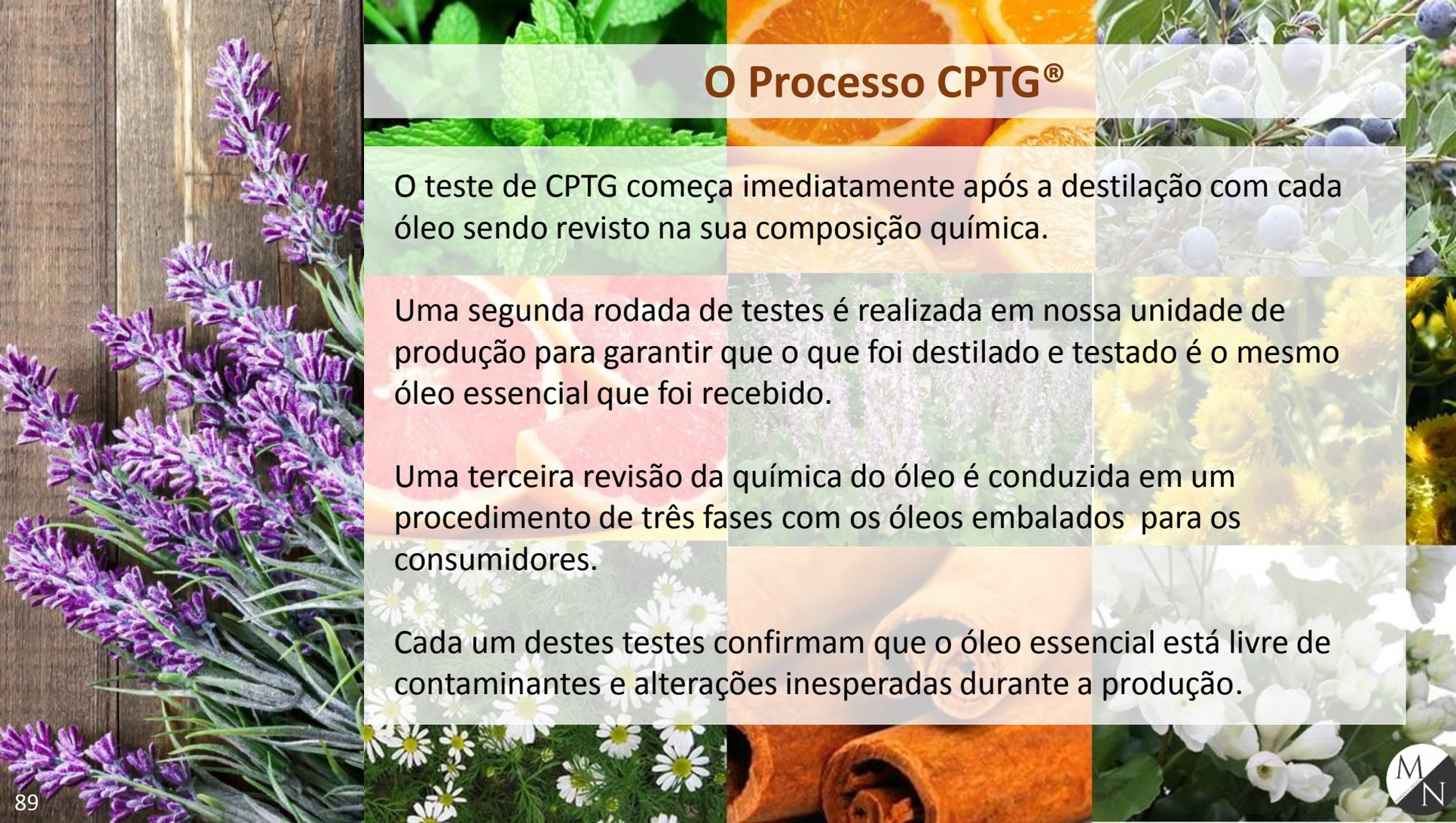
## Antes do início do Processo CPTG®

Métodos adequados de crescimento, colheita e destilação são cruciais para manter a pureza dos óleos essenciais.

As práticas de produção deficiente e o desenvolvimento de variações sintéticas de óleo essencial sugerem que é impossível identificar com precisão um óleo essencial puro sem análise científica. A análise adequada dos constituintes dentro de um óleo essencial é um dos aspectos mais desafiadores e detalhados da garantia de qualidade.

Sabendo qual das muitas espécies diferentes de uma determinada planta irá fornecer os mais profundos benefícios terapêuticos para a saúde é o primeiro passo na produção de óleo essencial da mais alta qualidade. Baseando-se na experiência de botânicos, químicos e profissionais de bem-estar, materiais botânicos são cuidadosamente selecionados para suas concentrações naturais de compostos aromáticos ativos.

Cultivar plantas no ambiente mais favorável e cuidadosamente colher e transportar material vegetal para processamento garante um rendimento ótimo de óleos essenciais puros e potentes. Abrangendo os continentes do globo, a rede exclusiva da doTERRA de agricultores são especialistas no cultivo de plantas específicas para a indústria de óleo essencial.



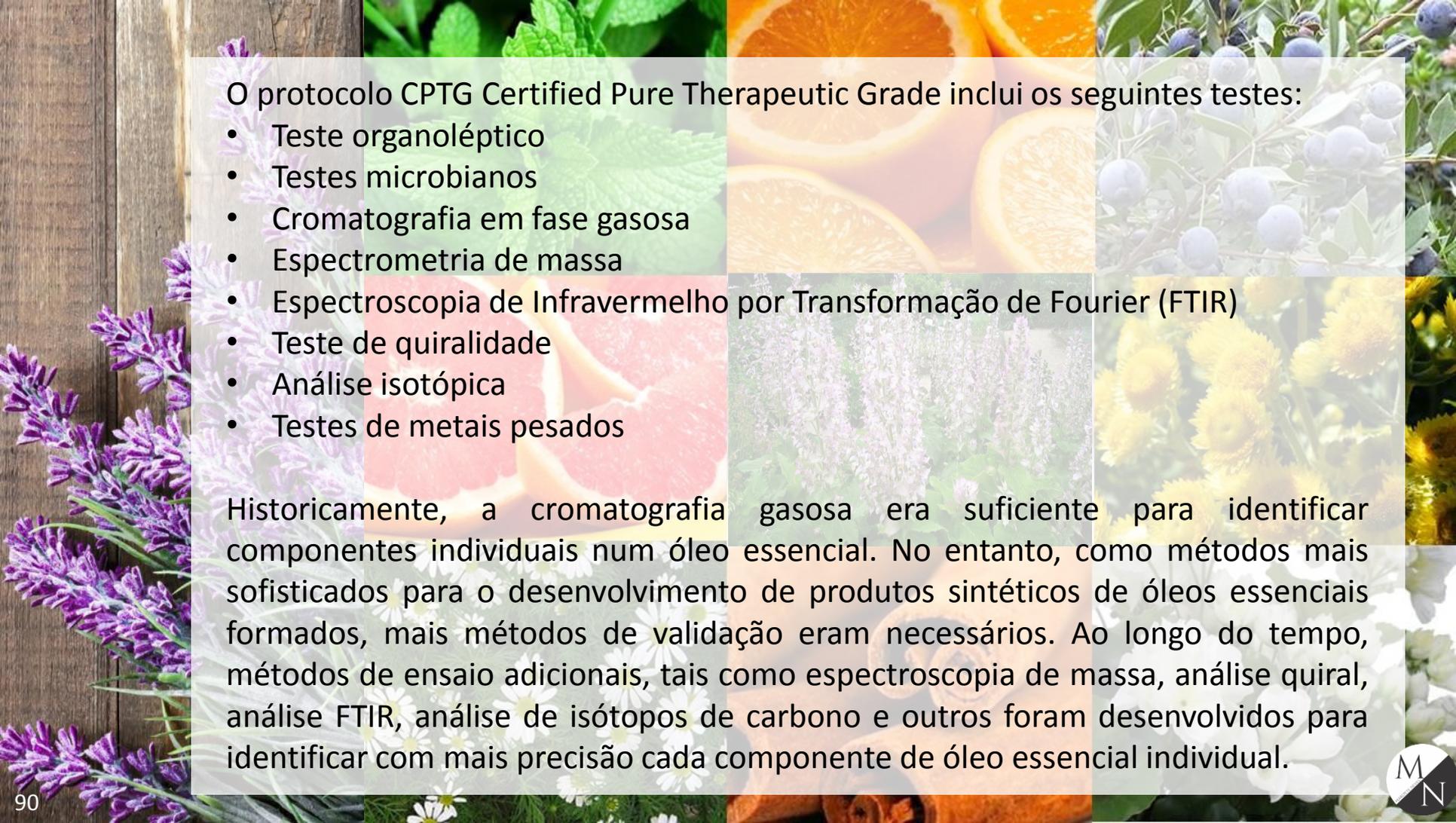
## O Processo CPTG®

O teste de CPTG começa imediatamente após a destilação com cada óleo sendo revisto na sua composição química.

Uma segunda rodada de testes é realizada em nossa unidade de produção para garantir que o que foi destilado e testado é o mesmo óleo essencial que foi recebido.

Uma terceira revisão da química do óleo é conduzida em um procedimento de três fases com os óleos embalados para os consumidores.

Cada um destes testes confirmam que o óleo essencial está livre de contaminantes e alterações inesperadas durante a produção.



O protocolo CPTG Certified Pure Therapeutic Grade inclui os seguintes testes:

- Teste organoléptico
- Testes microbianos
- Cromatografia em fase gasosa
- Espectrometria de massa
- Espectroscopia de Infravermelho por Transformação de Fourier (FTIR)
- Teste de quiralidade
- Análise isotópica
- Testes de metais pesados

Historicamente, a cromatografia gasosa era suficiente para identificar componentes individuais num óleo essencial. No entanto, como métodos mais sofisticados para o desenvolvimento de produtos sintéticos de óleos essenciais formados, mais métodos de validação eram necessários. Ao longo do tempo, métodos de ensaio adicionais, tais como espectroscopia de massa, análise quiral, análise FTIR, análise de isótopos de carbono e outros foram desenvolvidos para identificar com mais precisão cada componente de óleo essencial individual.



## Teste Organoléptico

Os testes organolépticos envolvem o uso dos sentidos humanos - **visão, cheiro, gosto e toque** . Para destiladores especializados, os sentidos são usados como a primeira linha de testes de qualidade para fornecer pistas imediatas sobre a aceitabilidade de um produto. Óleo que tem um cheiro incomum, consistência irregular ou cor estranha instantaneamente diz ao destilador que algo está errado. Muitas vezes, este teste é usado como uma etapa de controle de qualidade preliminar antes de quaisquer outros testes.





## Testes Microbianos



O teste microbiano envolve a análise de um lote de óleos essenciais para a presença de microorganismos bio-perigosos, tais como fungos, bactérias, vírus e mofo. O processo envolve a extração de uma amostra e depois a adição dessa amostra a um meio de crescimento estéril numa placa ou prato fechado. A amostra é incubada durante um período de tempo e depois observada para crescimento microbiano. Este teste é realizado no produto que entra na fábrica e nos produtos acabados antes da distribuição para **garantir que o produto não tenha sido contaminado durante o processo de enchimento** .

## Cromatografia gasosa e análise de espectrometria de massa (GC/MS)

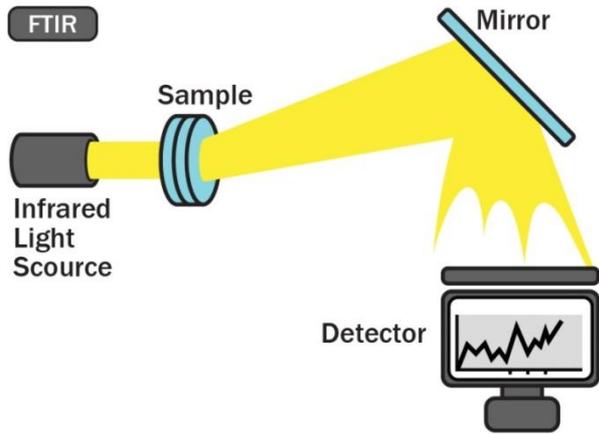
Na cromatografia a gás, um óleo essencial é vaporizado e passado através de uma coluna longa para separar o óleo em seus componentes individuais. Cada componente viajará através da coluna a uma velocidade diferente, dependendo do seu peso molecular e propriedades químicas, e é medido à medida que sai da coluna. **Usando este método de teste, analistas de controle de qualidade podem determinar quais compostos estão presentes em uma amostra de teste .**

A Espectrometria de Massa é usada em conjunto com a Cromatografia de Gás para **determinar** ainda mais a **composição de um óleo essencial** . Na Espectrometria de Massa, os constituintes previamente separados por CG são ionizados e enviados através de uma série de campos magnéticos. Usando peso molecular e carga, a quantidade de cada constituinte pode ser identificada, proporcionando insights adicionais sobre a potência do óleo essencial.



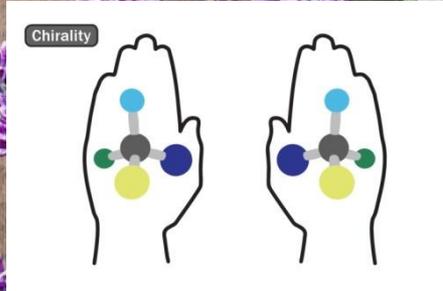
## Espectroscopia de Infravermelho por Transformação de Fourier

A Espectroscopia de Infravermelhos por Transformada de Fourier (FTIR) é conduzida para assegurar a **potência e qualidade consistente de um lote de óleo essencial**. Este método de teste identifica os componentes estruturais dos compostos de óleo essencial. Em uma varredura FTIR, a luz infravermelha de diferentes frequências é brilhada através de uma amostra de óleo essencial e a quantidade de luz absorvida pela amostra é medida. A qualidade da amostra é determinada comparando os resultados de uma leitura de FTIR com uma base de dados históricos com padrões de absorção de amostras de alta qualidade.



## Teste de Quiralidade

Quiralidade, uma palavra derivada da palavra grega "mão", é um termo usado para descrever a orientação 3D de uma molécula. Assim como você tem duas mãos, as moléculas quirais existem em duas formas, distinguidas como a mão direita ou a mão esquerda. Você pode visualizar este princípio olhando suas mãos; Quando colocados lado a lado, eles são imagens espelhadas um do outro. No entanto, quando colocados em cima uns dos outros, não importa como você transformá-los, você não pode obtê-los para se alinhar exatamente. Em moléculas, cada "mão" tem propriedades químicas diferentes, o que afeta suas interações fisiológicas no corpo. Uma mão é produzida predominantemente na natureza. No entanto, em um ambiente laboratorial, a proporção de moléculas do lado direito para o canhoto é sempre 50/50 devido às suas semelhanças estruturais. A proporção entre os constituintes do lado direito e do canhoto pode ser determinada através de um tipo especial de cromatografia gasosa. Embora não seja comumente realizado numa base de lote a lote, este método de teste é utilizado para assegurar que não existem elementos sintéticos.



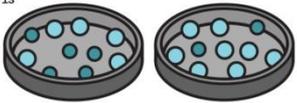
## Análise Isotópica

A matéria é composta de pequenos blocos de construção química chamados de elementos. Embora existam dezenas de elementos, cada um é distinto devido aos prótons que contém. Às vezes, um elemento pode existir em mais de uma forma estável se tiver mais ou menos nêutrons. Quando isso ocorre, os elementos são chamados isótopos. O elemento carbono existe em dois isótopos estáveis, carbono-12 (6 prótons e 6 nêutrons) e carbono-13 (6 prótons e 7 nêutrons). Porque óleos essenciais são compostos orgânicos, eles são compostos principalmente de átomos de carbono e terá uma certa relação de carbono-12 para carbono-13 isótopos. Esta proporção varia com base na localização em todo o mundo.

Utilizando um tipo especial de Espectroscopia de Massa, é possível **determinar quais isótopos estão presentes num constituinte de óleo essencial e em que quantidades**. Se provenientes do mesmo local, cada constituinte em um óleo essencial deve ter a mesma proporção de isótopos. Se um constituinte particular tem um perfil isotópico diferente do dos outros constituintes, então o analista do controle de qualidade saberá que o óleo contém uma adulteração.

### Isotopic Analysis

- Carbon 12
- Carbon 13



Samples from different sources will have different carbon isotope ratios.

## Teste de metal pesado



O teste de metal pesado mostra a quantidade de teor de metais pesados no óleo essencial. Quando devidamente destilado, óleos essenciais não devem conter metais pesados. O teste de ICP-MS usa um meio de alta energia chamado Plasma Indutivamente Acoplado (ICP) para ionizar a amostra. A amostra é então executada através de um espectroscópio de massa, que separa a amostra em suas partes elementares e fornece uma leitura sobre quais elementos estão presentes e em que quantidades.



## O que é necessário para um óleo essencial ser chamado: natural?

*Nossos óleos são testados por laboratórios independentes, fora da empresa.*

Nossos óleos são um grau acima do orgânico, pois são cultivados em seus **ambientes nativos** em solo que **nunca foi usado produtos químicos e pesticidas**. Nossos produtores são pequenos agricultores familiares que preservam seu solo e o meio ambiente.

Um alimento orgânico pode ser cultivado em solo com 2 anos livre de pesticidas e produtos químicos. Alguns pesticidas levam até 5 anos para desaparecer do solo.

O que é necessário para um óleo essencial ser chamado: seguro?



Devido a testes rigorosos em laboratórios independentes e normas de segurança, **óleos doTERRA são seguros para ingerir.**

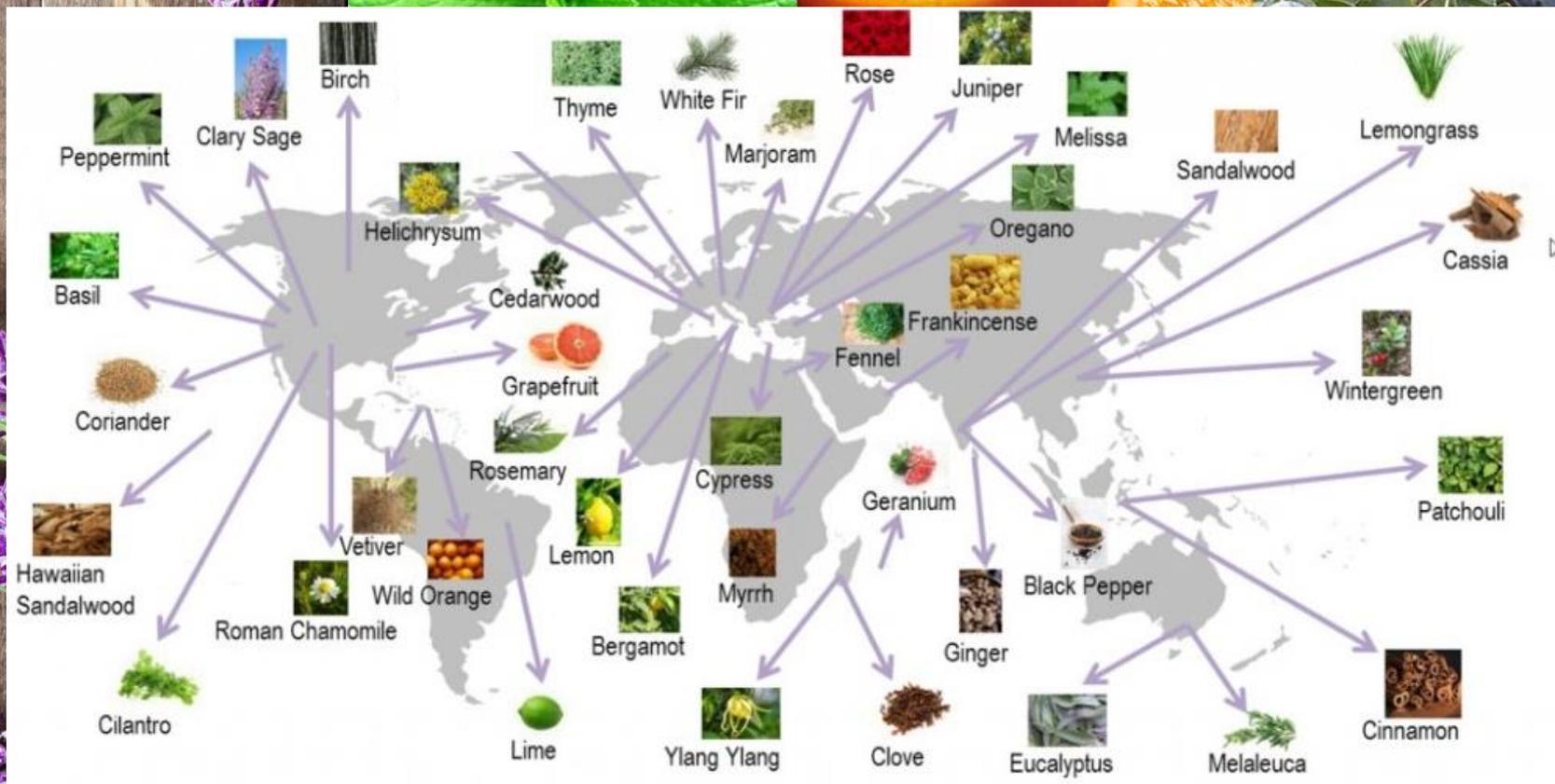
O que é necessário para um óleo essencial ser chamado: potente?



13,6 kg



Nossos óleos são produzidos em seu habitat natural em seu país de origem. Garantindo assim a *potência, qualidade e todos os benefícios.*



# Oleos Essenciais dōTERRA



**Nos indique pessoas que queiram nos ajudar a  
levar a filosofia da saúde natural a mais pessoas.  
Estamos cadastrando Consultores do Bem Estar.**

*Juanne Maktub*



<https://api.whatsapp.com/send?phone=5511964187268>



[@juannemaktub](https://www.instagram.com/juannemaktub)



[@juannemaktub](https://www.facebook.com/juannemaktub)