

*soluções naturais*

como cuidar de você e da sua  
família com óleos essenciais



# índice

Como utilizar os óleos essenciais	3
Como utilizar as diluições e dosagens	4
<b>Óleos essenciais</b>	<b>5</b>
Adaptiv	5
Arbovitae	6
Aromatouch	7
Balance	8
Basil	9
Bergamota	10
Black Pepper	11
Brave	12
Breathe	13
Calmer	14
Cardamom	15
Cassia (Canela)	16
Cedarwood (Cedro)	17
Cheer	18
Cilantro	19
Cinnamon Bark	20
Citrus Bliss	21
ClaryCalm	22
Clary Sage	23
Clove (Cravo)	24
Console	25
Copaíba	26
Coriander	27
Cypress	28
DDR Prime	29
Deep Blue	30
Douglas Fir	31
Elevation	32
Eucalipto	33
Fennel (Erva Doce)	34
Forgive	35
Gerânio	36
Ginger (Gengibre)	37
Grapefruit (Toranja)	38
Green Mandarin	39
Helichrysum (Sempre viva)	40
Hope	41
Hortelã Pimenta	42
Intune	43
Juniper Berry	44

# índice

Lavanda	45
Lemongrass (Capim limão)	46
Lemon (Limão Siciliano)	47
Lime (Limão Tahiti)	48
Marjoram	49
Melaleuca	50
Melissa	51
Motivate	52
Myrrh (Mirra)	53
Olíbano	54
On Guard	55
Orégano	56
Passion	57
Pasttense	58
Patchouli	59
Peace	60
Petitgrain	61
Pink Pepper	62
Purify	63
Rescuer	64
Roman Chamomile	65
Rosemary (Alecrim)	66
Sandalwood	67
Serenity	68
Siberian Fir	69
Smart & Sassy	70
Spearmint	71
Spikenard (Nardo)	72
Steady	73
Stronger	74
Tangerina	75
Terrashield	76
Thinker	77
Thyme	78
Turmeric	79
Vetiver	80
Whisper	81
Wild Orange	82
Wintergreen	83
Yarrow Pom	84
Ylang Ylang	85
Zendocrine	86
Zengest	87
Óleo de coco fracionado	88

# como utilizar os óleos essenciais

Tradicionalmente, certos métodos de aplicação de óleos essenciais têm sido preferidos e utilizados de maneira exclusiva.

No entanto, e à medida que a pesquisa em torno dos óleos essenciais continua a se desenvolver, há também uma maior compreensão dos seus métodos de aplicação, os quais podem ser usados tanto para o bem-estar emocional quanto físico. Pode-se utilizar um único óleo de cada vez ou em misturas complexas com outros óleos, em um dos seguintes métodos:



## AROMÁTICO

Inale ou use no difusor doTERRA

- abre as vias respiratórias;
- melhorar o humor;
- refrescar o ar.

## TÓPICO

Massagens no local, como planta dos pés, pulsos, têmporas, nuca, etc.

## INGESTÃO

Água saborizada; em sua bebida preferida; no preparo de alimentos.

## É CONTRAINDICADO INGERIR:

Arbovitae  
Cedarwood  
Cipreste  
Douglas Fir  
Eucalipto  
Spikenard  
Wintergreen

Aromatouch  
Balance  
Breathe  
Citrus blis  
Deep blue  
Elevation

Purify  
Serenity  
Terrashield  
Todos roll ons  
Whisper

**Emotional Kit:**  
Cheer  
Console  
Forgive  
Motivate  
Passion  
Peace

# como fazer as diluições

**0,25%** Recém nascido e bebês entre 1 a 3 meses.

**0,5%** Bebês entre 3 e 6 meses.

**1%** Recém nascido e bebês entre 1 a 3 meses. Bebês entre 6 e 12 meses; Crianças entre 1 e 3 anos; Crianças com menos de 6 anos; Grávidas; Pessoas com mais de 70 anos, Pessoas com pele sensível (faça um teste numa zona pequena), pessoas com o sistema imunitário comprometido

**2 a 3%** Adultos - Utilização prolongada/ diária e prevenção; Para massagens.

**3 a 10%** Adultos e adolescentes - curta duração (2 semanas e 3 meses); Situações agudas (dores de cabeça, enxaquecas, sinusite, congestão respiratória, infecções; Problemas musculares, em ligamentos e tendões.

**PURO** Áreas pequenas; utilização muito localizada; Primeiros-socorros; Arranhões e queimaduras; Picadas de insetos; Infecções cutâneas ligeiras; Utilizar somente óleos “frios”

# como saber as dosagens

O uso dos óleos essenciais exige dosagens apropriadas e métodos de aplicação como sugerido anteriormente. É importante manter-se na faixa segura de utilização, já que são muito concentrados e não necessitamos de doses maiores!

<b>APLICAÇÃO</b>	<b>ADULTO</b>		<b>crianÇA</b>	
	<b>Quant. ideal</b>	<b>Max. em 24h</b>	<b>Quant. ideal</b>	<b>Max. em 24h</b>
Aromática	-	-	-	-
Ingestão	1 - 3 gotas	4 - 10 gotas	-	-
Tópica	3 - 6 gotas	12 - 36 gotas	1 - 2 gotas	3 - 12 gotas

## ÓLEOS A SEREM EVITADOS NA GESTAÇÃO

Alecrim	Manjericão	Sálvia
Baunilha	Orégano	Wintergreen
Canela		





## ADAPTIV

**Mix Calmante:** Óleos essenciais de Wild Orange, Lavender, Copaiba, Spearmint, Magnolia, Rosemary, Neroli e Sweetgum

### SOBRE

Quando o estresse e a tensão parecem implacáveis, o Mix Calmante Adaptiv é a solução precisa. Esse mix de óleos essenciais foi formulado para ajudar você a se sentir mais confortável em novos ambientes ou situações como, por exemplo, um grande evento ou uma importante reunião. A Lavanda proporciona efeitos de alívio do estresse enquanto a Laranja-Selvagem energiza e eleva. O Adaptiv Mix Calmante é parte importante de uma caixa de ferramentas para ajudar o corpo e a mente a manterem-se equilibrados em momentos de inquietação ou cansaço.

### BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Pode ajudar na adaptação a novos ambientes ou situações por conta dos efeitos calmantes do óleo essencial de Lavanda.
- Possui um aroma calmante e relaxante.

## *dicas de uso*

### ESTRESSE E ANSIEDADE

- Aplique 1-2 gotas na sola dos pés e use o difusor ou inspire das mãos em forma de concha.

### CONDIÇÕES NEUROLÓGICAS

- Aplique 1-2 gotas na nuca, pontos de pulsação ou sola dos pés.

### DOR DE CABEÇA

- Pingar uma gota no dedo, espalhar um no outro e aplicar nas têmporas.

### IRA E RAIVA

- Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou na nuca.

### SONO TRANQUILO

- Use o difusor ultrassônico.

### MEDO

- Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou na nuca.

### ALTERAÇÕES DE HUMOR E ESTRESSE

- Inspire das mãos em concha ou aplique 1-2 gotas sob o nariz.

### TRANQUILIDADE E MEDITAÇÃO

- Aplique 1-2 gotas sob o nariz, na testa ou inspire nas mãos em concha.

### EFEITO EMOCIONAL ISOLADO PARA SOCIÁVEL

- Topicamente para limpar, tratar e evitar formar cicatrizes.





# ARBORVITAE

*Thuja plicata (Arborvitae)*

## SOBRE

Conhecida como a “árvore da vida”, a Arborvitae é majestosa em seu tamanho e abundante em seus benefícios únicos. O óleo essencial dōTERRA® Brasil Arborvitae é colhido do miolo de uma árvore nativa da América do Norte chamada *Thuja plicata*, também conhecida como Cedro-Vermelho. Esta fonte exclusiva de óleo essencial de Arborvitae contém um perfil químico único e distinto, com alta concentração de tuiato de metila. A sua extração é realizada de forma inovadora e responsável, pois todos os materiais residuais da madeira são destilados para assegurar que nenhuma árvore seja desnecessariamente utilizada. Nativas do Canadá e do noroeste dos Estados Unidos, todas as partes da árvore Arborvitae eram extensivamente utilizadas pelos nativos americanos em virtude dos seus benefícios de bem-estar e também para construir embarcações, tótens, cestos e vestimentas.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anafródísaco, Analgésico, Anti-Histamínico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antiartrítico, Antibacteriano, Anticarcinogênico, Anticarcinoma, Antifúngico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antisséptico, Antitumoral, Antiviral, Citopilático, Desinfetante, Desintoxicante, Diurético, Emenagogo, Estimulante, Estomacal, Expectorante, Imunoestimulante, Limpador, Neurotônico, Purificador, Repelente De Insetos, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*



## CÂNDIDA E PROBLEMAS FÚNGICOS

- Aplique na sola dos pés ou na área de preocupação.

## VÍRUS

- Aplique na sola dos pés.

## HERPES LABIAL E VERRUGAS

- Aplique a uma ferida ou em uma verruga com frequência.

## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

- Aplique no peito com óleo de coco fracionado.

## REPELENTE

- Disperse, pulverize em superfícies ou aplique para repelir bichos e insetos.

## CÂNCER

- Aplique na sola dos pés.

## ESTIMULANTE

- Aplique sob o nariz e na nuca para estimular os sistemas e a consciência do corpo.

## SUPORTE BACTERIANO

- Aplique na sola dos pés ou da coluna com óleo de coco fracionado.
- Boriffe diluído em água em superfícies ou disperse para matar agentes patogênicos no ar.

## ENFERMIDADES DE PELE

- Aplique com lavanda na pele com problemas.

## EFEITO EMOCIONAL EXCESSO DE ZELO PARA SERENO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



## AROMATOUCH

*Mix de Óleos Essenciais*

Principais ingredientes: manjericão, grapefruit, cipreste, manjerona, lavanda e hortelã pimenta.

### SOBRE

A mistura de massagem ajuda o corpo a acalmar, relaxar, e liberar tensões físicas. Em um nível emocional, esta mistura transfere a pessoa de um estado de rigidez do coração e da mente para a abertura e a flexibilidade. Ela é relaxante para o corpo e a mente, e oferece conforto em momentos de tristeza e sofrimento.

Conforme o corpo relaxa, a mente também o faz. Conforme os músculos liberam a tensão, o coração se abre para a vida. A circulação sanguínea aumenta, bem como a capacidade de seguir o fluxo da vida. Este é o presente que o AromaTouch oferece – a capacidade de relaxar, se abrir, e se mover em harmonia com o seu corpo e a sua existência.

### PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Inflamatório, Antidepressivo, Antitumoral, Anti Convulsivo, Problemas de Tireóide, Problemas de Pele, Dores de Cabeça, Bronquite, Pneumonia, Asma, Úlcera, Mal de Parkinson, Relaxamento, Suporte Imunológico, Calmante do Sistema Nervoso, Trauma, Icterícia, Insônia, Hipertensão, Vírus Epstein-Barr, Recuperação de Ferimento, Concussão, Paralisia Facial de Bell, cortes, Hematomas, Hepatite, Regeneração da Pele, Regeneração de Tecidos, Sedativo anti histamínico, antialérgico, antifúngico, antiviral.

*dicas de uso*

### DORES MUSCULARES E ARTRITE

- Aplique à área de preocupação.

### DOR DE CABEÇA, PESCOÇO E DOR NAS COSTAS

- Aplique no pescoço, ombros e ao longo da coluna.

### NEUROPATHIA E SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

- Aplique à área de interesse para estimular os nervos e a circulação.

### APOIO DO TECIDO CONJUNTIVO E LIGAMENTOS

- Aplique à área de interesse.

### APOIO LINFÁTICO

- Aplique na sola dos pés.

### PRESSÃO ALTA

- Aplique na sola dos pés.

### CIRCULAÇÃO DEFICIENTE E EXTREMIDADES FRIAS

- Aplique na área de preocupação.

### TENSÃO MUSCULAR, DOR E CÓLICAS

- Aplique na área de preocupação.





# BALANCE

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

O aroma acolhedor e amadeirado do doTERRA Balance promove sentimentos de calma e bem-estar. A mistura perfeita de Abeto, Ho Wood, Olíbano, Joina das Searas e Camomila Azul com Óleo de Coco Fracionado oferece um aroma encantador que promove tranquilidade e relaxamento. Abeto, um dos óleos do doTERRA Balance, era usado por índios americanos por motivos espirituais e de saúde, e hoje em dia ainda é utilizado para trazer harmonia para a mente e para o corpo. Ho Wood, Joina das Searas e Camomila Azul podem ajudar a reduzir sentimentos de inquietação, enquanto o Olíbano promove um efeito equilibrante sobre as emoções.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Inflamatório, Antidepressivo, Antitumoral, Anti Convulsivo, Problemas de Tireóide, Problemas de Pele, Dores de Cabeça, Bronquite, Pneumonia, Asma, Úlceras, Mal de Parkinson, Relaxamento, Suporte Imunológico, Calmante do Sistema Nervoso, Trauma, Icterícia, Insônia, Hipertensão, Vírus Epstein-Barr, Recuperação de Ferimento, Concussão, Paralisia Facial de Bell, cortes, Hematomas, Hepatite, Regeneração da Pele, Regeneração de Tecidos, Sedativo anti histamínico, antialérgico, antifúngico, antiviral.

*dicas de uso*



## ESTRESSE E ANSIEDADE

- Aplique 1-2 gotas na sola dos pés e use o difusor ou inspire das mãos em forma de concha.

## CONDIÇÕES NEUROLÓGICAS

- Aplique 1-2 gotas na nuca, pontos de pulsação ou sola dos pés.

## IRA E RAIVA

- Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou na nuca.

## JET LAG E ANSIEDADE DE VIAGEM

- Inspire das mãos em concha ou aplique 1-2 gotas sob o nariz.

## CONVULSÕES, EPLEPSIA E MAL DE PARKINSON

- Aplique 1-2 gotas na nuca, ao longo da coluna e/ou na sola dos pés.

## MEDO, LUTO E TRAUMA

- Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou na nuca.

## ALTERAÇÕES DE HUMOR E ESTRESSE

- Inspire das mãos em concha ou aplique 1-2 gotas sob o nariz.

## TRANQUILIDADE E MEDITAÇÃO

- Aplique 1-2 gotas sob o nariz, na testa ou inspire nas mãos em concha.

## EFEITO EMOCIONAL ISOLADO PARA SOCIÁVEL

- Topicamente para limpar, tratar e evitar formar cicatrizes.



# BASIL

*Ocimum basilicum* (Manjericão)

## SOBRE

O óleo essencial dōTERRA® Brasil Basil é conhecido por ajudar a reduzir sentimentos de inquietação, promover senso de foco e aliviar o estresse. O aroma herbal e acolhedor do Manjericão oferece vários benefícios, tanto para a mente quanto para o corpo. Quando aplicado nas têmporas e na nuca, ajuda a reduzir os sentimentos de ansiedade.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticatarral, Antidepressivo, Antiemético, Antiespasmódico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antisséptico, Antiviral, Aterrramento Laxante, Calmante, Carminativo, Descongestionante, Desinfetante, Diurético, Emenagogo, Energizante, Esteroidal, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Expectorante, Galactagogo, Mucolítico, Nervino, Neurotônico, Regenerativo, Relaxante, Restaurador, Sedativo, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*



### FADIGA ADRENAL

- Aplique sob o nariz, na sola dos pés, nuca, testa e/ou sobre a área adrenal.

### INFECÇÃO DE OUVIDO

- Aplique para trás e para baixo abaixo da área da orelha: limpe o canal auditivo para aliviar a dor e a infecção.

### PERDA DO SENTIDO DO OLFATO

- Aplique sob o nariz e os dedos dos pés para recuperar ou aumentar o olfato.

### ENXAQUECAS E TONTURA

- Aplicar Wintergreen ou Hortelã-Pimenta nas têmporas e nuca.

### FADIGA MENTAL E FOCO

- Inspire, disperse ou aplique na testa.

### NÁUSEA E CÓLICAS

- Tome em uma cápsula
- Aplique no abdômen para aliviar o desconforto.

### GOTA E REUMATISMO

- Aplique na coluna, solas dos pés, orelhas, tornozelos ou área sobre o coração.

### EFEITO EMOCIONAL SOBRECARREGADO PARA ALIVIADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# BERGAMOTA

*Citrus bergamia* (Bergamota)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antifúngico, Antiparasitário, Antisséptico, Antitóxico, Calmante, Carminativo, Desodorante, Diurético, Edificante, Energizante, Esteroidal, Estimulante, Estimulante Digestivo, Laxante, Neurotonico, Rubefaciente, Sedativo, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*

## VÍCIOS

- Aplique na parte de trás do pescoço e nas solas pés.
- Disperse.

## PROBLEMAS DE PELE

- Aplique diluído nas áreas afetadas.

## INSÔNIA

- Aplique sob o nariz ou disperse antes de dormir.

## ESTRESSE

- Aplique na parte de trás do pescoço e na sola dos pés ou disperse.

## PROBLEMAS NAS ARTICULAÇÕES E CÃIBRAS MUSCULARES

- Aplique nas áreas afetadas.

## PROBLEMAS FÚNGICOS

- Aplicar nas áreas afetadas.
- Tomar em uma cápsula.

## TOSSES, INFECÇÕES E BRONQUITE

- Aplique no peito.

## ACNE, PELE OLEOSA, ECZEMA E PSORIASE

- Aplique diluído na área afetada.

## PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

- Aplique no umbigo e no coração para aumentar os sentimentos de valor.

## EFEITO EMOCIONAL INADEQUADO PARA VALORIZADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





## BRAVE

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Laranja Selvagem, Amyris, Osmanthus, e Casca de Canela em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

Combine o doTERRA Brave Mix Coragem com sua prática de afirmações positivas e comece o dia com confiança e crença. Aplique o doTERRA Brave na nuca e nos pontos de pulsação e dê a si mesmo(a) a chance de um recomeço quando estiver passando por sentimentos de dúvidas e estresse. Com Laranja-Selvagem, Amyris, Osmanthus e Casca de Canela combinados com Óleo de Coco Fracionado na proporção perfeita, o dTERRA Brave é um reforço emocional essencial para o seu dia. O aroma alegre e aconchegante do doTERRA Brave faz dele o mix ideal para revigorar e empoderar você em momentos de desmotivação. O óleo essencial único da Madeira de Amyris presente no doTERRA Brave ajuda a promover um ambiente calmo, enquanto reduz sentimentos de ansiedade e de estresse. Antes de encarar os momentos grandes (e pequenos) da vida, aplique doTERRA Brave na planta dos pés e no dorso das mãos para inspirar coragem, positividade e a segurança de que você pode conseguir qualquer coisa.

*dicas de uso*

### DESANIMADO E DESENTUSIASMADO

- Aplique sob o nariz, a nuca, o coração e/ou na sola dos pés.

### CANSADO E ESGOTADO

- Aplique sob o nariz, a nuca, a testa e/ou na sola dos pés.

### FALTA DE DETERMINAÇÃO E CONVICÇÃO

- Aplique sob o nariz, ao longo da coluna, sobre o coração e/ou na sola dos pés.

### AMEDRONTADO E ASSUSTADO

- Aplique sob o nariz, ao longo da coluna, sobre o coração e/ou na sola dos pés.

### FALTA DE CONFIANÇA E MOTIVAÇÃO

- Aplique sob o nariz, no peito, nas costas e/ou na sola dos pés.

### CONFUSO E SOBRECARREGADO

- Aplique sob o nariz, nuca e testa.

### ESTÔMAGO EMBRULHADO, NERVOSO E AGITADO

- Aplique no abdômen, testa e/ou parte inferior dos pés.

### DORES E SOFRIMENTO

- Aplique à(s) área(s) de preocupação.





# BLACK PEPPER

*Piper nigrum (Pimenta-Preta)*

## SOBRE

Com notáveis benefícios, o óleo essencial dōTERRA® Brasil Black Pepper pode ser utilizado para ajudar a reduzir sentimentos de inquietação. A Pimenta-Preta é comumente conhecida como um tempero que realça o sabor dos alimentos, mas seus outros benefícios são igualmente importantes. Este óleo essencial contém uma alta quantidade de monoterpenos e sesquiterpenos, conhecidos por seus vários benefícios. Quando aplicado topicalmente, o óleo essencial de Pimenta-Preta deve ser usado com cautela.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticatarral, Antiespasmódico, Antioxidante, Antiparasitário, Antisséptico, Antitóxico, Aquecimento, Calmante, Estimulante, Estimulante Digestivo, Expectorante, Hipotensivo, Laxativo, Neurotonico, Rubefaciante

## *dicas de uso*

### PRISÃO DE VENTRE, DIARREIA E GASES

- Tome em cápsula.
- Aplique no abdômen.

### DRENAGEM RESPIRATÓRIA E LINFÁTICA E LIMPEZA

- Use uma gota sob a língua.
- Inalar/dispersar.

### CIRCULAÇÃO FRACA E EXTREMIDADES FRIAS

- Aplique com uma compressa quente para aumentar a circulação e o fluxo sanguíneo para os músculos e nervos.

### RESFRIADO, GRIPE, DORES E CALAFRIOS

- Use em uma cápsula.
- Aplique na sola dos pés ou ao longo da coluna.

### VIAS AÉREAS CONGESTIONADAS

- Disperse.
- Aplique no peito para limpar as vias aéreas.

### SABOR DOS ALIMENTOS

- Melhore seus alimentos favoritos, adicionando uma gota como tempero para adicionar sabor e apoiar a digestão.

### ANSIEDADE

- Disperse.
- Aplique sob o nariz ou sola dos pés.

### EFEITO EMOCIONAL REPRIMIDO PARA HONESTO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# BREATHE

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

O Blend Respiratório é uma notável mistura de óleos essenciais, incluindo Folha de Louro, Hortelã Pimenta, Eucalipto, Melaleuca, Limão Siciliano, Ravensara e Cardamomo. Esse poderoso blend respiratório mantém as vias aéreas e respiração fácil, minimizando os efeitos de ameaças sazonais. Ele pode ser aplicado topicalmente no peito, costas, na parte inferior dos pés, ou em difusor à noite para acalmar os sentidos e promover um sono repousante.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Congestão, Apneia do Sono, Ronco, Dores Musculares, Revigorante, Problemas Respiratórios, Sinusite, Asma, Refluxo, Alergias, Estado de Alerta, Artrite, Pé de Atleta, Bactéria, Gripe Aviária, Bronquite, Piolho, Conjuntivite, Tosse, Crupe, Alterações Fibrocísticas, Enfisema.

## *dicas de uso*

### ASMA

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.

### ALERGIAS

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.

### TOSSE E CONGESTÃO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.

### GRIPE E BRONQUITE

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.

### SINUSITE E PÓLIPO NASAL

- Topicamente abaixo do nariz e sobre o nariz

### PROBLEMAS PARA DORMIR

- Aromaticamente com lavanda no difusor ultrassônico.
- Topicamente na sola dos pés.

### RESPIRAÇÃO FRACA

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente no peito.

### ASMA CAUSADA POR EXERCÍCIO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.

### PNEUMONIA

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente no peito e na sola dos pés.





## CALMER

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Lavanda, Cananga, Buddha Wood e Camomila-Romana em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

O doTERRA Calmer Mix promove uma atmosfera serena, permitindo que a hora de dormir seja uma experiência tranquila e aconchegante. Quando as tensões estiverem elevadas, sua aplicação na planta dos pés e na nuca ajuda a criar um ambiente sem estresse. O doTERRA Calmer pode ser usado como parte de seu ritual noturno, pois a combinação, em um método conveniente de aplicação, dos óleos essenciais de Lavanda, Cananga, Buddha Wood e Camomila-Romana junto com os benefícios hidratantes do Óleo de Coco Fracionado, oferece propriedades calmantes. Os óleos essenciais de Cananga e Buddha Wood, únicos nesse mix, promovem sentimentos de relaxamento, reduzindo sentimentos ocasionais de estresse e ansiedade. Aplique o doTERRA Calmer nos punhos, respire e relaxe para restaurar o corpo e a mente.

### *dicas de uso*

#### **AGITADO E INSONE, PROBLEMAS DE SONO**

- Aplique sob o nariz e a sola dos pés.

#### **ESTRESSADO E ANSIOSO**

- Aplique sob o nariz, a nuca e a testa.

#### **AGITADO, FACILMENTE CHATEADO E ASSUSTADO**

- Aplique no peito e/ ou sola dos pés.

#### **NERVOSO E TENSO, TEMPERAMENTAL**

- Aplique sob o nariz e a testa.
- Inale profundamente as mãos em concha.

#### **DORES MUSCULARES E DORES DE CRESCIIMENTO**

- Aplicar às áreas de interesse.

#### **IRADO, AGITADO E IRRITÁVEL**

- Aplique na sola pés e da coluna.

#### **ROTINA DE BANHO E DE DORMIR**

- Aplique sob o nariz, a testa e a sola dos pés.
- Relaxe em banho morno.





# CARDAMOM

*Elettaria cardamomum*  
(Cardamomo)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticoagulante, Anticonvulsivo, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antisséptico, Aterramento, Calmante, Carminativo, Desodorante, Edificante, Emenagogo, Estimulante Digestivo, Estomacal, Galactagogo, Hipotensivo, Mucolítico, Nervino, Neurotônico, Relaxante Sedativo, Tônico, Vermicida

*dicas de uso*

### CONGESTÃO

- Aplique no peito e ponte do nariz.
- Disperse.

### DOR DE ESTÔMAGO E CONSTIPAÇÃO

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen.

### COLITE E DIARREIA

- Aplique com uma compressa quente para aumentar a circulação e o fluxo sanguíneo para os músculos e nervos.

### GASTRITE E ÚLCERA ESTOMACAL

- Use em uma cápsula.

### DOR MENSTRUAL E MUSCULAR

- Aplique à área de preocupação para aliviar a dor e a inflamação.

### FADIGA MENTAL E CONFUSÃO

- Aplique sob o nariz e na nuca para limpar a mente e aliviar a fadiga.

### PANCREATITE

- Aplique na área no pâncreas e na sola dos pés para limpar e restaurar a função pancreática.

### HÁLITO RUIM E ODORES DOMÉSTICOS

- Tome em uma cápsula para o hálito
- Disperse para limpar o ar dos odores.

### EFEITO EMOCIONAL EGOCÊNTRICO PARA CARIDOSO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# CASSIA

*Cinnamomum cassia*  
(Canela-Cássia)

## SOBRE

Com um parentesco muito próximo da canela, a Cássia possui um aroma forte e condimentado e deve ser utilizada em pequenas quantidades para transformar qualquer mistura de óleos essenciais. Por seus muitos benefícios ao bem-estar, o óleo essencial doTERRA® Brasil Cassia tem sido usado há milhares de anos, sendo, inclusive, um dos poucos óleos essenciais mencionados no Velho Testamento. Notável por seu aroma calmante e propriedades aquecedoras e condimentadas, ele é também um ótimo óleo para ser difundido durante os meses mais frios. Em virtude de sua natureza cáustica, o óleo essencial de Cássia pode ser muito forte quando inalado diretamente.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco,	Analgésico,	Anti-
Histamínico,	Anti-Inflamatório,	
Antibacteriano,	Antiemético,	
Antiespasmódico,	Antifúngico,	Anti
Infeccioso,	Antioxidante,	
Antiparasitário,	Antirreumático,	
Antisséptico,	Antitumoral,	Antiviral,
Carminativo,	Desinfetante,	
Energizante,	Estimulante,	
Expectorante,	Imunoestimulante,	
Nervino,	Reconfortante,	
Regenerativo,	Vermífugo	

*dicas de uso*

## EXTREMIDADES FRIAS

- Aplique diluído na sola dos pés para aumentar o fluxo sanguíneo e trazer calor.

## GASTRITE NERVOSA E VÔMITO

- Tome em uma cápsula para resolver e restaurar a digestão.

## DESINTOXICAÇÃO PARA OUVIDO, NARIZ, GARGANTA E PULMÕES

- Use em uma cápsula para limpar a levedura, a fleuma e a placa bacteriana.

## VÍRUS E BACTÉRIAS

- Tome em uma cápsula.
- Disperse

## EQUILÍBRIO DO AÇÚCAR NO SANGUE

- Tome em uma cápsula com as refeições.

## AUMENTO DO METABOLISMO

- Tome em uma cápsula.

## IMPULSO SEXUAL

- Disperse ou inale o aroma do frasco.
- Aplique na sola dos pés para aumentar o desejo sexual.

## COZINHAR

- Adicione uma gota à sua receita favorita para um sabor doce de canela.

## EFEITO EMOCIONAL INCERTO PARA OUSADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# CEDARWOOD

*Juniperus virginiana* (Cedro)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antifúngico, Antisséptico, Aterramento, Diurético, Edificante, Emenagogo, Esteroidal, Estimulante, Expectorante, Inseticida, Mucolítico, Regenerativo, Relaxante, Repelente De Insetos, Sedativo, Tônico, Vermífugo

## *dicas de uso*

### DDA, TDAH E BAIXOS NIVEIS DE GABA

- Aplicar na parte de trás do pescoço, na testa.
- Dispersar
- Inalar para aliviar os sentimentos de ansiedade e recuperar o foco e a concentração.

### PSORÍASE E ECZEMA

- Aplique uma gota com uma gota de lavanda nas áreas afetadas.

### CALMANTE E ANSIEDADE

- Coloque na palma das mãos e inspire ou aplique na nuca ou sola dos pés.

### TOSSE E PROBLEMAS NOS SEIOS PARANASAIOS

- Aplique no peito e na testa.
- Inale das mãos em concha.

### AVC E CONVULSÕES

- Aplicar na nuca e na sola dos pés.

### TRATO URINÁRIO, BEXIGA E INFECÇÃO VAGINAL

- Aplique no abdômen inferior para suporte da infecção.

### PROBLEMAS DE GENGIVA

- Aplique nas gengivas.

### ACNE

- Aplique com uma gota de Melaleuca nas manchas.

### EFEITO EMOCIONAL EXCESSO DE ISOLADO PARA CONECTADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



## CHEER

Wild Orange Peel, Clove Bud, Star Anise Fruit/Seed, Lemon Myrtle Leaf, Nutmeg Kernel, Vanilla Bean Extract, Ginger Rhizome, Cinnamon Bark, Zdravetz Herb

### SOBRE

Todos nós sabemos que uma disposição brilhante e uma atitude alegre podem amenizar muitos dos obstáculos e desafios da vida, certo? Mas, às vezes, não importa quantas afirmações positivas fizermos, elas não são suficientes para espantar o desânimo. O Mix de Óleos Essenciais cítricos e condimentados doTERRA Cheer promove uma dose extra de alegria e positividade quando você estiver se sentindo pra baixo. Seu aroma ensolarado, fresco e otimista vai abrillantar qualquer momento do seu dia.

### BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Seu aroma inspira uma atmosfera de otimismo, alegria e felicidade.
- Promove sentimentos de otimismo, alegria e felicidade.

## *dicas de uso*

### DEPRESSÃO E DESÂNIMO

- Dispersar.
- Inalar das mãos em concha
- Aplicar a pontos de pulsação ou sob o nariz e a testa.

### HISTERIA E ANSIEDADE

- Disperse.
- Inale das mãos em concha ou aplique sob o nariz e a testa.

### DESCONEXÃO

- Disperse ou inale das mãos em concha.
- Aplique sob o nariz e a testa.

### TPM

- Disperse.
- Inale das mãos em concha ou aplique sob o nariz e a testa.

### SAÚDE CELULAR

- Aplique na sola dos pés.

### INFLAMAÇÃO E RIGIDEZ

- Aplique diluído na área afetada.

### INDIGESTÃO E INTESTINO IRRITÁVEL

- Aplique diluído no abdômen e na sola dos pés.

### AÇÚCAR NO SANGUE E COLESTEROL

- Aplique diluído nas sola dos pés, nuca ou peito.



# CILANTRO

*Coriandrum sativum* (Coentro)

## SOBRE

Quando utilizado no difusor elétrico, o óleo essencial doTERRA® Brasil Cilantro adiciona um aroma fresco e herbal a qualquer mistura de óleos.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Antibacteriano,	Antifúngico,
Antimicrobiano,	Antioxidante,
Carminativo,	Desintoxicante,
Limpador	



## *dicas de uso*

### DESINTOXICAÇÃO DE METAIS PESADOS E ANTIOXIDANTE

- Use em uma cápsula para desintoxicação de metais pesados e radicais livres.

### GASES, INCHAÇO E CONSTIPAÇÃO

- Aplique sobre o abdômen.

### ALERGIAS

- Aplicar sobre o fígado ou no fundo dos pés para aliviar as alergias, reduzindo a toxicidade hepática.

### SUPORTE DO FÍGADO E DO RIM

- Tome em uma cápsula.
- Aplique sobre a área do fígado e dos rins.

### INFECÇÕES FÚNGICAS E BACTERIANAS

- Use em uma cápsula.
- Aplique na área infectada.

### TRATO URINÁRIO, BEXIGA E INFECÇÃO VAGINAL

- Aplique no abdômen inferior para suporte da infecção.

### COZINHAR

- Mergulhe o palito e adicione sua salada, molho ou guacamole favoritos.

### CHEIRO CORPORAL

- Combine com hortelã-pimenta em uma cápsula.

### ANSIEDADE

- Inale.
- Disperse.

### EFEITO EMOCIONAL OBCECADO PARA EXPANSIVO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# CINNAMON BARK

Aroma Natural de Casca de Canela

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antimutagênico, Antioxidante, Antiparasitário, Antisséptico, Antitóxico, Antiviral, Aquecimento, Carminativo, Emenagogo, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Imunoestimulante, Purificador, Repelente De Insetos, Vermífugo

## *dicas de uso*

### DIABETES E ACÚCAR NO SANGUE ELEVADO

- Tome em cápsula para equilibrar o açúcar no sangue.

### RESFRIADO E GRIPE

- Tome em uma cápsula.
- Aplique na sola dos pés.
- Disperse para limpar o ar.

### COLESTEROL E PROBLEMAS CARDIACOS

- Aplique diluído na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula para aumentar o fluxo sanguíneo.

### SAÚDE ORAL

- Gargareje uma gota em água para combater a infecção oral.

### FUNGO E BACTÉRIAS

- Tome em uma cápsula.

### INFECÇÃO RENAL

- Tome em uma cápsula.

### SAÚDE VAGINAL

- Tome em uma cápsula.

### LIBIDO BAIXA E ESTIMULANTE SEXUAL

- Tome em uma cápsula.
- Dilua.
- Aplique para aquecer e estimular.

### TENSÃO MUSCULAR E DOR

- Aplique diluído para aliviar.

### COZINHAR

- Adicione em sua receita de cozimento favorita para um toque picante.

### EFEITO EMOCIONAL REJEITADO PARA RECEPTIVO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# CITRUS BLISS

Óleos essenciais de Wild Orange Peel, Lemon Peel, Grapefruit Peel, Mandarin Peel, Bergamot Peel, Tangerine Peel, Clementine Peel e Vanilla Bean Absolute.

## SOBRE

O Citrus Bliss combina os benefícios dos óleos essenciais cítricos. Para formar este mix único e harmonioso, a doTERRA® reuniu as poderosas essências de Laranja-Selvagem, Limão-Siciliano, Toranja, Mandarina, Bergamota, Tangerina e Clementina com um leve toque de Absoluto de Baunilha. O Citrus Bliss possui compostos naturais e potentes que oferecem propriedades purificantes.

## BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

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

*dicas de uso*

### BAIXA ENERGIA E ESGOTAMENTO

- Disperse.
- Aplique sob o nariz e a nuca para energizar e elevar.

### ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

- Disperse ou aplique sob o nariz e a nuca.

### LIMPADOR ANTISSÉPTICO

- Misture com água em uma garrafa de vidro e aplique nas superfícies.

### TRANSTORNOS ALIMENTARES

- Disperse.
- Inale nas mãos em concha.
- Aplique no abdômen.

### PERFUME

- Aplicar aos pontos de pulsação - conforme desejado.

### LAVANDERIA

- Adicione 2-4 gotas ao ciclo de enxágue para refrescar e matar os germes.

### REFORÇO LINFÁTICO E IMUNOLÓGICO

- Dispersar, aplicar sob o nariz e / ou a nuca.





## CLARYCALM

*Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Clary Sage Flower, Lavender Flower, FCF Bergamot Peel, Roman Chamomile Flower, Ylang Ylang Flower, Cedarwood Wood, Geranium Stem/ Leaf, Fennel Seed, Carrot Seed, Palmarosa Herb, e Vitex Leaf/Berry.*

### SOBRE

O ClaryCalm® é um mix de óleos essenciais que promove, especialmente para as mulheres, uma sensação calmante e relaxante. Esse mix de uso tópico é composto pela Sálvia Esclareia, Lavanda, Bergamota, Camomila-Romana, Cedro, Ylang Ylang, Gerânio, Erva-Doce, Semente de Cenoura, Palmarosa e Vitex. O ClaryCalm promove um efeito refrescante na pele que ajuda a equilibrar as emoções. Utilizado especialmente no Clary Calm, o Óleo Essencial de Bergamota não contém furanocumarina, substância presente em frutas, especialmente as cítricas, e que é responsável pelo aparecimento de manchas na pele após exposição ao sol.

### BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Promove um efeito relaxante durante períodos de desconforto para as mulheres.
- Seu aroma calmante ajuda a dissipar sentimentos de tensão.
- Ajuda a equilibrar o humor durante o mês.

### *dicas de uso*

#### EQULÍBRIO HORMONAL

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Aplique no abdômen.
- Aplique na sola dos pés.

#### PERÍODOS MENSTRUAIS DIFÍCEIS, TPM E CÁIBRAS

- Aplique na parte posterior do pescoço.
- Aplique no abdômen.
- Aplique na sola dos pés.

#### PRÉ E PERIMENOPAUSA

- Aplique na nuca.
- Aplique no abdômen.
- Aplique na sola dos pés.

#### ONDAS DE CALOR

- Aplique na nuca.
- Aplique no abdômen.

#### ALTERAÇÕES DE HUMOR

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Aplique no abdômen.
- Aplique no tórax.
- Aplique na sola dos pés.

#### PROBLEMAS DE PELE E FERIDAS

- Aplique à área de interesse.

#### IMPULSO SEXUAL E BAIXA LIBIDO

- Aplique abdômen.





# CLARY SAGE

Aroma Natural de Sálvia Esclareia

## SOBRE

A Sálvia Esclareia é uma erva perene e bienal, ou seja, seu ciclo de vida ocorre a cada 2 anos, e pode atingir até quase 2 metros de altura. O óleo essencial doTERRA® Brasil Clary Sage oferece muitos benefícios ao bem-estar e pode ser utilizado para adicionar um sabor especial a seus pratos e bebidas favoritos.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticoagulante, Anticonvulsivo, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antisséptico, Aterramento, Calmante, Carminativo, Desodorante, Edificante, Emenagogo, Estimulante Digestivo, Estomacal, Galactagogo, Hipotensivo, Mucolítico, Nervino, Neurotônico, Relaxante Sedativo, Tônico, Vermicida

## *dicas de uso*

### ENDOMETRIOSE E CÂNCER DE MAMA

- Aplique diluído aos seios.
- Tome em cápsula para regular o estrogênio.

### AUMENTO DOS SEIOS

- Aplique diluído em cada mama para um aumento natural.

### PARKINSON, ATAQUES E CONVULSÕES

- Aplicar na parte de trás do pescoço para apoiar a função cerebral saudável.

### PARTO E BAIXO SUPRIMENTO DE LEITE

- Aplique na coluna vertebral diluída ou sobre o abdômen para ajudar no trabalho de parto.
- Aplique em cada mama para aumentar a lactação.

### INFERTILIDADE E PRÓSTATA / SAÚDE UTERINA

- Use em uma cápsula.
- Aplique e nos pontos reflexos uterinos no abdômen

### TPM E MENOPAUSA

- Tome em uma cápsula
- Aplique no abdômen ou na sola dos pés

### DEPRESSÃO PÓS-PARTO E ANSIEDADE

- Inale.
- Disperse.
- Aplique na área do coração e na sola dos pés.

### EFEITO EMOCIONAL LIMITADO PARA ESCLARECIDO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# CLOVE

*Eugenia caryophyllata* (Cravo)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Histamínico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antiemético, Antiespasmódico, Antifúngico, Anti-Infecioso, Antioxidante, Antiparasitário, Antirreumático, Antisséptico, Antitumoral, Antiviral, Carminativo, Desinfetante, Energizante, Estimulante, Expectorante, Imunoestimulante, Nervino, Re却ortante, Regenerativo, Vermífugo

## dicas de uso

### SUPORTE DO FIGADO E DO CÉREBRO

- Dilua e aplique na sola dos pés ou tome em uma cápsula.

### MELHORAR A IMUNIDADE

- Aplique diluído na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

### CIRCULAÇÃO E HIPERTENSÃO

- Aplique diluído na coluna e na sola dos pés para aumentar o fluxo sanguíneo.

### DOR DE DENTE E CÁRIES

- Dilua e aplique na área afetada para anestesiar e aliviar a dor.

### PROBLEMAS DE TIREOIDE E SUPORTE AO METABOLISMO

- Use em uma cápsula.
- Aplique na área infectada.

### TRATO URINÁRIO, BEXIGA E INFECÇÃO VAGINAL

- Aplique diluído no dedão do pé.
- Tome em uma cápsula.

### INFECÇÃO E PARASITAS

- Tome em uma cápsula.

### VÍCIO EM FUMAR

- Aplique com pimenta-do-reino na extensão da língua para diminuir os desejos de nicotina.

### VÍRUS E RESFRIADO

- Aplique diluído ao longo da coluna.
- Tome em uma cápsula.

### EFEITO EMOCIONAL DOMINADO PARA APOIADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# CONSOLE

Mix de Óleos Essenciais -  
Frankincense Resin, Patchouli Leaf,  
Ylang Ylang Flower, Labdanum  
Stem/Twig, Amyris Bark, Sandalwood  
Wood, Rose Flower, Osmanthus  
Flower

## SOBRE

Perder algo ou alguém que amamos pode ser muito desorientador e doloroso. Palavras não ditas e perguntas não respondidas podem nos deixar preocupados e apreensivos. O mix de óleos essenciais com aroma arbóreo e floral dōTERRA Console é confortante e ajuda a fechar a porta da tristeza e galgar os primeiros passos no caminho da cura emocional, pois ele serve de conforto para corações quebrantados.

## BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Promove sentimentos de conforto e esperança.
- Combate as emoções negativas de tristeza, falta de esperança e pesar.

*dicas de uso*



### LUTO E TRISTEZA

- Dispersar.
- Aplique o nariz e o peito.

### LIBERAÇÃO EMOCIONAL E REAFIRMAÇÃO

- Dispersar.
- Aplique o nariz e o coração.

### MEDO E ALÍVIO EMOCIONAL DA DOR

- Dispersar.
- Aplique o nariz e o peito.

### INSUFICIÊNCIA CEREBRAL

- Aplique na testa, nuca e dedos dos pés.

### CONECTIVIDADE ESPIRITUAL E MEDITAÇÃO

- Aplique na testa e no peito.
- Inale das mãos em concha.

### BAIXA LIBIDO

- Disperse.
- Aplicar no abdômen.

### REPARO DA PELE E ANTIENVELHECIMENTO

- Aplique na área afetada com óleo transportador.

### INFECÇÃO PULMONAR E BRÔNQUICA

- Aplicar no peito e sola do pé.
- Dispersar.

### INFECÇÃO URINÁRIA, EDEMA E OBSTIPAÇÃO

- Aplique sobre o abdome ou a sola dos pés.

### BATIMENTOS CARDÍACOS IRREGULARES E ACELERADOS

- Aplique sob o nariz e o peito.

### MEDO E ALÍVIO EMOCIONAL DA DOR

- Disperse.
- Aplique sob o nariz e o peito.



# COPAÍBA

*Copaiba Officinalis* - Brasil

## SOBRE

O óleo essencial de copaíba é derivado da resina da copaíba que pode crescer mais de 100 pés. O óleo de copaíba é amplamente utilizado em cosméticos produtos incluindo sabonetes, cremes, loções e perfumes. Desde o século XVI, o óleo essencial de copaíba é utilizado em práticas tradicionais de saúde pelos nativos do norte e nordeste do Brasil. Semelhante ao óleo essencial de pimenta preta, a copaíba pode ajudar a aliviar sentimentos ansiosos e pode ser aplicada na pele para promover clareza e leveza. Usado internamente, o óleo essencial de copaíba apoia a saúde do cardiovascular, imune, digestivo, nervoso e respiratório.

O principal componente cariofileno pode ser neuro protetor e têm benefícios cardiovasculares e imunológicos. É também um poderoso antioxidante que promove a saúde imunológica.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Artrite, Antibacteriano, Anti-Carcinoma, Antiemético, Antifúngico, Infecções, Inflamações, Antimicrobiano, Anti-Mutagênico, Antioxidante, Anti-Reumático, Anti-Séptico, Anti-Tumoral, Antiviral, Calmante, Cardio Protetor, Anti-Gases, Descongestionante, Desodorante, Desinfetante, Diurético, Hipotensivo, Imuno estimulante, Repelente, Laxativo, Mucolítico, Vasodilatador.

*dicas de uso*

## DOR, INFLAMAÇÃO, ARTRITE, GOTAS E CÃIBRAS

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente na área afetada.

## PROBLEMAS E TOXICIDADE HEPÁTICA

- Internamente com água ou em cápsula.

## TENDINITE, FASCITE PLANTAR E ESPORÃO

- Topicamente na área afetada.

## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS, GARGANTA E AMIDALITE

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente no peito.

## SOUR NOTURNO E INCONTINÊNCIA URINÁRIA

- Topicamente no abdome.
- Internamente com água ou em cápsula.

## COLITE E INFECÇÃO INTESTINAL

- Topicamente no abdome.
- Internamente com água ou em cápsula.

## CÂNCER E DESORDENS IMUNOLÓGICAS

- Topicamente na sola dos pés.
- Topicamente ao longo da coluna.
- Internamente com água ou em cápsula.

## INFECÇÕES POR VIRUS, BACTÉRIAS OU FUNGOS

- Topicamente na área afetada.
- Topicamente na sola dos pés.
- Topicamente ao longo da coluna.
- Internamente com água ou em cápsula.

## MANCHAS DE PELE

- Topicamente com o óleo carreador.

## EFEITO EMOCIONAL - ATORMENTADO PARA FOCADO

- Usar aromaticamente ou topicamente





# CORIANDER

*Coriandrum sativum* (Sementes de Coentro)

## SOBRE

O Coentro é uma erva anual muito aromática que pode atingir até 1 metro de altura. A semente de Coentro tem um alto conteúdo de linalol, o que ajuda a manter a pele com uma aparência saudável, além de ser calmante para o corpo. O seu aroma doce e herbáceo é relaxante e estimulante, tornando-o um bom óleo de rotação que promove um toque fresco e herbáceo a mixes de óleos.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antidepressivo, Antiemético, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antirreumático, Antitóxico, Calmante, Carminativo, Desodorante, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Inseticida, Regenerativo, Revitalizador, Sedativo, Tônico

## *dicas de uso*

### GASES E NÁUSEA

- Esfregue sobre o abdômen.
- Tome em uma cápsula.
- Tome em um copo de água.

### ALTO TEOR DE AÇÚCAR NO SANGUE E DIABETES

- Use com canela internamente em uma cápsula com as refeições para ajudar a regular o açúcar no sangue

### COMICHÃO NA PELE E ERUPÇÕES CUTÂNEAS

- Aplique à área de preocupação.

### DOR NAS ARTICULAÇÕES

- Aplique diretamente na área de preocupação para alívio calmante.

### NEUROPATHIA

- Tome em uma cápsula.

### SEM APETITE

- Tome em uma cápsula.
- Inale de mãos em concha.

### INTOXICAÇÃO ALIMENTAR E DIARREIA

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen.

### ODOR CORPORAL

- Tome em uma cápsula.

### BAIXA ENERGIA E EXAUSTÃO NERVOSA

- Inspire a partir das mãos em concha.
- Aplique nas solas dos pés

### EFEITO EMOCIONAL - APREENSIVO PARA PARTICIPANTE

- Usar aromticamente ou topicalmente





# CYPRESS

*Cupressus sempervirens*,  
*C. lusitanica* (Cipreste)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente,	Analgésico,	Anti-
Infecioso,	Anti-Inflamatório,	
Antibacteriano,	Antiespasmódico,	
Antifúngico,	Antimicrobiano,	
Antirreumático,	Antisséptico,	
Aterramento,	Cardiotônico,	
Carminativo,	Descongestionante,	
Desintoxicante,	Desodorante,	
Diurético,	Edificante,	Energizante,
Estimulante,	Mucolítico,	Neurotônico,
Refrescante,	Relaxante,	Tônico,
Vasoconstritor		

*dicas de uso*

### PERNAS INQUIETAS E CIRCULAÇÃO RUIM

- Aplique na(s) área(s) de preocupação para restaurar a circulação e aliviar a dor crônica.

### FLUXO INSUFICIENTE DE URINA, EDEMA E TOXEMIA

- Aplicar para limpar a linfa, promover o fluxo de sangue e urina e a circulação.

### ENURESE E INCONTINÊNCIA

- Aplicar sobre bexiga e / ou ponto reflexo da bexiga a pé.

### CELULITE

- Aplicar diluído com eucalipto sobre a área, seguido de compressa quente para romper e liberar a celulite.

### COQUELUCHE (TOSSE CONVULSIVA)

- Aplicar sobre os pulmões, seguido de uma compressa quente.

### PROBLEMAS DE PRÓSTATA, PÂNCREAS E OVÁRIO

- Massagem sobre área de interesse ou ponto reflexo correspondente.

### DESCONGESTIONANTE DO FÍGADO E VESÍCULA BILIAR

- Aplicar no ponto reflexo do fígado a pé e sobre a área do fígado.

### EFEITO EMOCIONAL - ESTAGNADO PARA PROGRENDINDO

- Usar aromatamente ou topicalmente





## DDR PRIME

Mix de Óleos Essenciais - Frankincense Resin, Wild Orange Peel, Litsea Fruit, Thyme Leaf, Clove Bud, Summer Savory Plant, Niaouli Leaf, and Lemongrass Leaf essential oils

### SOBRE

O DDR Prime é um mix exclusivo de óleos essenciais. Para ajudar a criar um senso de proteção contra o estresse e evocar uma sensação de tranquilidade, os óleos essenciais de Cravo, Tomilho, Litsea e Laranja-Selvagem são seus componentes de destaque. Esse mix complexo também inclui os óleos essenciais de Olíbano, Capim-Limão, Segurelha-de-Verão e Niaouli.

### *dicas de uso*

#### CÂNCER E TUMORES

- Aplique diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

#### ESTROGÊNIO, PROGESTERONA E PROBLEMAS DA TIREOIDE

- Aplique diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

#### CÂNDIDA E CONDIÇÕES FÚNGICAS

- Aplique na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

#### NEUROPATHIA PERIFÉRICA

- Aplique diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

#### TRANSTORNOS AUTOIMUNES

- Aplique diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula.

#### CONVULSÕES E ENVELHECIMENTO CEREBRAL

- Aplique diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.
- Tome em uma cápsula para o poder antioxidante.

#### PROBLEMAS DE MAMA

- Aplique diluído no fundo dos peitos dos pés
- Tome em uma cápsula.

#### ONDAS DE CALOR E SUORES NOTURNOS

- Aplique na sola dos pés.
- Tome numa cápsula.





# DEEP BLUE

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

Formulado para acalmar e arrefecer, o Blend para Dor serve como uma mistura enriquecedora de óleos perfeitos para uma massagem relaxante depois de um longo dia de trabalho ou um treino intenso. Wintergreen, Cânfora, Hortelã-Pimenta, Ylang Ylang, Helichrysum, Tanásia Azul, Camomila Azul e Osmanthus trabalham juntos para acalmar e refrescar. Depois de longas horas no computador, experimente esfregar o Blend para Dor em seus dedos, punhos, ombros e pescoço. Algumas gotas de Blend para Dor diluídas em Óleo de Coco Fracionado pode ser parte de um arrefecimento e massagem reconfortante.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Inflamações, Tônico para os Nervos, Câimbras Musculares, Bursite, Fraturas, Torções, Machucados, Dores de Cabeça Intensa, Artrite, Dores Musculares, Dores nas Articulações, Tendinite, Gota, Neuropatia Autonômica, Hematomas, Concussão, Constipação, Dores de Ouvido, Hérnia de Disco, Dor Ciática, Inchaço, Síndrome do Túnel do Carpo, Espasmos Musculares, Febre, Protrusão de Disco.

*dicas de uso*

## DOR MUSCULAR, NAS COSTAS E NAS JUNTAS

- Topicamente no local da dor

## ARTRITE

- Topicamente no local da inflamação.

## NEUROPATHIA

- Topicamente na área de desconforto.

## FIBROMIALGIA

- Topicamente na área afetada.

## SINDROME DO CHICOTE

- Topicamente na nuca e nos ombros.

## TENSÃO MUSCULAR

- Topicamente na área de tensão.

## PRÉ-TREINO E PÓS-TREINO

- Topicamente nos músculos trabalhados.

## DORES DE CRESCIMENTO

- Topicamente nas juntas doloridas.

## DOR DE CABEÇA

- Topicamente na testa e nas têmporas.

## DOR NO PESCOÇO

- Topicamente na nuca e nos ombros.

## CONTUSÕES E LESÕES

- Topicamente na área afetada.





# DOUGLAS FIR

*Pseudotsuga menziesii* (Abeto de Douglas)

## SOBRE

O Abeto de Douglas é uma árvore conífera que cresce na América do Norte. Essa árvore alta e perene é frequentemente usada como árvore de Natal e possui um toque cítrico refrescante e adocicado.

O óleo essencial doTERRA® Brasil Douglas Fir é extraído sustentavelmente de árvores jovens na Nova Zelândia, onde ela é uma espécie altamente invasiva e, por isso, tornou-se uma ameaça ao ecossistema local. Ao colher as árvores jovens e usá-las para extrair seu óleo essencial, a doTERRA está ajudando a combater o impacto ambiental que a invasão dessas árvores tem causado, enquanto oferece um produto da mais alta qualidade. O Abeto de Douglas possui uma composição química singular que é particularmente rica em beta-pineno. Além disso, ele também pode ser usado para ajudar a confortar a pele e promover um estado de humor positivo. Misturar Abeto de Douglas com óleos essenciais cítricos ajuda a criar um ambiente edificante.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente,	Analgésico,
Antibacteriano,	Antioxidante,
Antisséptico, Diurético,	Energizante,
Estimulante,	Estomacal,
Expectorante, Laxante,	Sedativo

*dicas de uso*

## NEVOA MENTAL E BAIXA ENERGIA

- Aplique aos templos e testa.
- Disperse para limpar a mente e reviver o entusiasmo.

## CONGESTIONAMENTO E PROBLEMAS NASAIS

- Aplique no peito ou ponte do nariz.

## INFECÇÃO RESPIRATÓRIA E TOSSE

- Aplicar na garganta, peito
- Dispersar

## DOR MUSCULAR E ARTICULAR

- Aplique com wintergreen na área afetada para alívio calmante.

## CONDIÇÕES ARTRÍTICAS E REUMÁTICAS

- Aplicar nas áreas afetadas.

## CONSTIPAÇÃO

- Aplique diluído no abdômen.

## IRRITAÇÃO DA PELE E CORTES

- Aplique diluído nas áreas afetadas.

## CELULITE E LIMPEZA DA PELE MASSAGEM

- Diluído com toranja para a área desejada.

## EFEITO EMOCIONAL - TRISTE PARA RENOVADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





## ELEVATION

*Mix de Óleos Essenciais* - Óleos essenciais de Lavandine Flower, Tangerine Peel, Lavender Flower/Leaf, Amyris Bark, Clary Sage Flower/Leaf, Hawaiian Sandalwood Wood, Ylang Ylang Flower, Ho Wood Leaf, Osmanthus Flower, Lemon Myrtle Leaf, e Melissa Flower/Leaf.

### SOBRE

O doTERRA Elevation é o mix de óleos perfeito para aqueles momentos em que você precisa se revigorar. Esse mix empolgante possui uma combinação revigorante de óleos essenciais que podem elevar seu humor e aumentar sua energia. Para criar um mix peculiar que promove um humor positivo e sentimentos de confiança, o Elevation combina os aromas florais e alegres da Lavandina, Lavanda, Melissa, Ylang Ylang e Osmanthus com Tangerina, Amyris, Sálvia Esclareia, Sândalo-Havaiano, Ho Wood e Murta-Limão.

*dicas de uso*

### ELEVAR O HUMOR E A MENTE

- Difunda.
- Aplique sob o nariz ou pontos de pulsação.

### ENERGIZAR E REFRESCAR

- Disperse.
- Aplique sob o nariz ou pontos de pulsação.

### ESTRESSE E ANSIEDADE

- Aplique sob o nariz, orelhas ou nuca e inspire das mãos em concha.

### DEPRESSÃO E TRANSTORNOS DO HUMOR

- Aplique na parte de trás do pescoço
- Inale.

### LUTO E PESAR

- Disperse.
- Aplique no peito e pontos de pulsação.

### ESTIMULANTE E EDIFICANTE

- Aplique sob nariz, a nuca.
- Inale das mãos em concha.

### IMUNIDADE

- Aplique na sola dos pés.





# EUCALYPTUS

*Eucalyptus radiata (Eucalipto)*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticatarral, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antirreumático, Antiviral, Aquecimento, Descongestionante, Desinfetante, Desodorante, Diurético, Estimulante, Expectorante, Hipotensivo, Imunoestimulante, Inseticida Purificador, Limpador, Repelente de Insetos, Rubefaciente, Vermífugo

*dicas de uso*

## CONGESTÃO, TOSSE, BRONQUITE E PNEUMONIA

- Aplicar no peito e sobre a ponte do nariz.
- Disperse ou inale das mãos em concha.

## HERPES, MALÁRIA, RESFRIADO E GRIPE

- Aplique nas solas dos pés ou ao longo da espinha e disperse.

## ASMA, SINUSITE E RESPIRATÓRIO

- Coloque as palmas das mãos e inale das mãos em concha
- Aplique diluído no peito e nos pés.

## FEBRE E SENSIBILIDADE AO CALOR

- Aplicar com hortelã pimenta na coluna para efeito de resfriamento.

## FADIGA MUSCULAR E DOR

- Dilua e esfregue em músculos excessivamente usados.

## CELULITE

- Dilua e massageie em áreas de preocupação.

## DOR DE OUVIDO

- Dilua e aplique no ouvido externo e osso atrás da orelha.

## PROBLEMAS DE MAMA E CÂNCER

- Dilua e massageie os tecidos mamários.

## EFEITO EMOCIONAL - CONGESTIONADO PARA ESTIMULADO

- Usar aromticamente ou topicalmente





# FENNEL

*Foeniculum vulgare* (Erva-Doce)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Anti-Inflamatório, Anticonvulsionante, Antiemético, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antiparasitário, Antisséptico, Antitóxico, Aterramento, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Diurético, Emenagogo, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Expectorante, Galactagogo, Imunoestimulante, Laxante, Mucolítico, Relaxante Esteroidal, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*



## PROBLEMAS MENSTRUAIS E TPM

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen para equilibrar e tonificar órgãos femininos.

## PROBLEMAS DA MENOPAUSA E PRÉ-MENOPAUSA

- Tome uma cápsula.
- Massageie o abdômen.

## CÓLICAS E ESPASMOS

- Dilua e esfregue nos músculos aflitos.

## ALEITAMENTO MATERNO OU BAIXA PRODUÇÃO DE LEITE

- Tome em uma cápsula.
- Tome em água para aumentar a produção de leite.

## EDEMA E RETENÇÃO DE LÍQUIDO

- Combine com toranja e massageie as áreas afetadas.
- Tome em uma cápsula.

## TOSSE E CONGESTÃO

- Aplique diluído no peito e na garganta.

## PARASITAS INTESTINAIS E INTESTINO LENTO

- Tome com limão em uma cápsula.

## DESEQUILÍBRIOS DE AÇÚCAR NO SANGUE

- Tome em uma cápsula.
- Adicionar a um copo de água.

## EFEITO EMOCIONAL - IMPRODUTIVO PARA PRÓSPERO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# FORGIVE

*Mix de Óleos Essenciais - Spruce Leaf, Bergamot Peel, Juniper Berry Fruit, Myrrh Gum Resin, Arborvitae Wood, Nootka Tree Wood, Thyme Leaf, Citronella Herb*

## SOBRE

Você sente que está carregando um fardo que parece ficar mais pesado a cada dia que passa? Não seria melhor para você deixar esse fardo de lado e se preparar para o futuro sem as emoções negativas de raiva ou culpa? Quando você estiver pronto(a) para seguir em frente, o mix de óleos essenciais renovador composto de árvores e ervas doTERRA Forgive vai ajudar você a descobrir a atitude libertadora de perdoar, esquecer e seguir em frente. Comece cada um dos seus amanhãs aliviado(a) e contente com o mix de óleos essenciais renovador doTERRA Forgive.

## BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Seu aroma complementa afirmações de contentamento, alívio e paciência.
- Combate as emoções negativas de raiva e culpa.

*dicas de uso*

## PERDÃO, APEGO E RETENÇÃO

- Aplique às têmporas e à nuca.
- Disperse.

## ANSIEDADE

- Aplique sob o nariz, a testa e/ou a nuca, para acalmar e aterrar.

## ÚLCERAS E PROBLEMAS NO FIGADO

- Aplique sobre o abdômen e as áreas afetadas.

## INFECÇÃO E DANOS DA PELE

- Aplique às áreas afetadas.

## DEPENDÊNCIAS E IRRITABILIDADE

- Difundir e aplicar aos pontos de pulsação.

## CIRCULAÇÃO

- Aplicar no peito.
- Dispersar

## FUNGO E PARASITAS

- Aplique na sola dos pés.

## TOXICIDADE ESPIRITUAL E EMOCIONAL

- Disperse e aplique sob o nariz e/ou no peito.

## QUEDA DE CABELO, PROBLEMAS DE PRÓSTATA E LIBIDO

- Aplicar às áreas afetadas, abdômen ou sola dos pés.

## INCONTINÊNCIA

- Aplique sobre o abdômen ou a sola dos pés.





# GERANIUM

*Pelargonium graveolens* (Gerânio)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente,	Anti-Hemorrágico,
Anti-Infeccioso,	Anti-Inflamatório,
Antialérgico,	Antibacteriano,
Anticonvulsivo,	Antidepressivo,
Antiespasmódico,	Antifúngico,
Antisséptico,	Antitóxico, Calmante,
Citofilático,	Desintoxicante,
Desodorante,	Diurético, Refrescante,
Regenerativo,	Relaxante, Repelente,
Sedativo,	Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*



## FÍGADO, VESÍCULA BILIAR, PÂNCREAS E PROBLEMAS RENAIOS

- Aplique acima da área de interesse.
- Tome em uma cápsula.

## PROBLEMAS DE SANGUE E SANGRAMENTO

- Aplique na área problemática para restaurar o sangue saudável ou parar o sangramento.

## CORTES E FERIDAS

- Aplique à área de interesse para manter as feridas limpas, interromper o sangramento e regenerar o tecido.

## TPM E EQUILÍBRIO HORMONAL

- Massagem no abdômen.
- Tome uma gota sob a língua.

## BAIXA LIBIDO

- Massagem diluída sobre o abdômen.
- Pingar uma gota abaixo da língua para aumentar o impulso sexual.

## PELE E CABELO SECOS OU OLEOSOS

- Aplique no couro cabeludo ou na pele com problemas para manter o equilíbrio dos óleos da pele e cabelos..

## ODOR CORPORAL

- Aplique sob os braços como um desodorante.

## EFEITO EMOCIONAL - NEGLIGENCIADO PARA REPARADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# GINGER

*Zingiber officinale* (Gengibre)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgésico,	Anti-Inflamatório,
Antiartrítico,	Antibacteriano,
Antiemético,	Antifúngico,
Antimutagênico,	Antioxidante,
Antirreumático,	Antisséptico,
Antiviral, Aquecimento, Cardiotônico,	
Carminativo, Descongestionante,	
Emenagogo, Estimulante, Estomacal,	
Expectorante, Imunoestimulante,	
Laxativo, Neurotônico, Rubefaciente,	
Tônico	

*dicas de uso*



## ESPASMOS, CÃIBRAS E MÚSCULOS DOLORIDOS

- Diluir e massagear em área de desconforto para um alívio reconfortante.

## NÁUSEA, ENJOO MATINAL E PERDA DE APETITE

- Disperse
- Tome uma gota em um copo com água morna
- Aplique diluído nos pulsos.
- Aplique nas solas dos pés.

## ENJOO DE MOVIMENTO E VERTIGEM

- Inspire das mãos em concha.
- Tome em uma cápsula.

## MEMÓRIA E AUXÍLIO CEREBRAL

- Inspire das mãos em concha.
- Tome em uma cápsula.

## AZIA E REFLUXO

- Tome em uma cápsula com limão siciliano.

## DEPENDÊNCIA DE ÁLCOOL

- Tome em uma cápsula conforme necessário para aliviar os desejos.

## HORMÔNIO E DESEQUILÍBRIOS DE AÇÚCAR NO SANGUE

- Tome em uma cápsula.

## CÓLICAS E CONSTIPAÇÃO

- Aplique diluído sobre o abdômen.
- Tome um copo de água morna.

## EFEITO EMOCIONAL - APÁTICO PARA ATIVADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# GRAPEFRUIT

*Citrus paradisi*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anti-Carcinoma, Antibacteriano, Antidepressivo, Antioxidante, Antisséptico, Antitóxico, Cardiotônico, Descongestionante, Desinfetante, Diurético, Edificante, Energizante, Estimulante, Estimulante Digestivo, Limpador, Purificador, Refrescante, Revigorante, Tônico

*dicas de uso*



## DESINTOXICAÇÃO E CELULITE

- Esfregue nas solas dos pés ou beba em água para uma desintoxicação geral. Aplique diluído nas áreas problemáticas para combater a celulite.

## EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- Use aromaticamente e topicalmente para sair de *dividido* para *validado*.

## FADIGA ADRENAL

- Aplique diluído com manjericão sobre a área adrenal, nas solas dos pés ou na nuca. Tome em uma cápsula.

## PERDA DE PESO E OBESIDADE

- Beba algumas gotas em água ou tome em uma cápsula. Aplique às áreas de preocupação para quebrar as células adiposas.

## PROBLEMAS MAMÁRIOS E UTERINOS E EQUILÍBRIO DE PROGESTERONA

- Tome em uma cápsula ou aplique diluído na área de preocupação.

## PELE OLEOSA E ACNE

- Aplique às áreas de interesse para gerenciar melhor as erupções.

## TOXICIDADE LINFÁTICA RENAL

- Beba em água ou aplique diluído sobre os gânglios linfáticos, área dos rins ou nas solas dos pés.



## GREEN MANDARIN

Aroma natural de Mandarina Verde

### SOBRE

O doTERRA Brasil Green Mandarin (Aroma Natural de Mandarina-verde) é extraído a frio a partir do fruto não amadurecido da mandarina, enquanto o óleo essencial de mandarina-vermelha vem de um fruto mais maduro. Como ingrediente culinário, experimente adicionar 1 ou 2 gotas à sua água ou salada, ou em qualquer uma de suas receitas especiais para apreciar seu sabor refrescante e energizante.

### PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente,	Anti-Inflamatório,
Antibacteriano,	Anticarcinogênico,
Antiemético,	Antiespasmódico,
Antimicrobiano,	Antioxidante,
Antisséptico,	Calmante, Carminativo,
Desintoxicante,	Diurético, Edificante,
Estimulante	Digestivo, Expectorante,
Limpador,	Calmante, Carminativo,
Regenerador,	Diurético, Edificante,
Restaurador,	Expectorante,
Rubefaciente,	Anti-Inflamatório,
Sedativo,	Anticarcinogênico,
Tônico	Antiespasmódico,

*dicas de uso*

### DEPRIMIDO, AGITADO, NERVOSO, CUIDAR DA CRIANÇA INTERIOR

- Disperse.
- Tome 1 gota debaixo da língua.
- Aplique aos pontos de pulso.
- Combine com Lavanda, Vetiver, Rosa e/ou Néroli.

### TRANSTORNO DE ANSIEDADE SITUACIONAL

- Aplique 1-2 gotas sob o nariz.
- Disperse ou inale ou tome.

### GÁS, DIGESTÃO LENTA, CONSTIPAÇÃO, AZIA E ULCERAS

- Aplique 1-2 gotas sobre área de preocupação ou tomar.

### MÁ CIRCULAÇÃO, GÂNGLIOS LINFÁTICOS CONGESTIONADOS, RETENÇÃO DE ÁGUA

- Tome 1-2 gotas com pimenta-do-reino 2 vezes diariamente sob a língua ou em uma cápsula.

### ACNE, PELO OLEOSA, FERIDAS, CICATRIZES

- Combina com produtos de cuidados da pele e aplique às áreas de interesse.

### CÂNCER DE PELE E DE MAMA

- Tome 1-2 gotas 2 vezes diárias com copaíba.
- Aplique às áreas de preocupação.

### EFEITO EMOCIONAL - ANGUSTIADO PARA DESPREOCUPADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.





# HELICHRYSUM

*Helichrysum italicum* (Sempre Viva)

## SOBRE

Helichrysum italicum é uma pequena erva perene com folhas estreitas e prateadas, além de pequenas flores que formam um bloco de botões dourados. O nome “Helichrysum” é derivado do grego “helios”, que significa sol, e “chrysos” que significa ouro, referindo-se à cor das flores. Também conhecida como a Flor Imortal, a Sempreviva tem sido usada em práticas de bem-estar herbais desde a Grécia Antiga e seu óleo é muito valorizado por causa de seus muitos benefícios ao bem-estar. O óleo essencial doTERRA® Brasil Helichrysum é conhecido por suas propriedades e benefícios para a pele e é usado em produtos de beleza porque ajuda a promover uma aparência de pele radiante e revigorada. Traga os aromas aconchegantes e convidativos do outono para dentro de casa nesta temporada.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Analgésico, Anti-Hemorrágico, Anti-Inflamatório, Antialérgico, Antibacteriano, Anticatárral, Anticoagulante, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antisséptico, Antiviral, Diurético, Estimulante Digestivo, Expectorante, Mucolítico, Nervino, Regenerativo, Rubefaciente, Vasoconstritor

*dicas de uso*

## RUGAS E ESTRIAS

- Aplicar com mirra, conforme necessário.

## HEMORRAGIAS NASAIS, SANGRAMENTOS E HEMORRAGIAS

- Aplicar sobre a ponte do nariz ou área de preocupação.

## CICATRIZES, FERIDAS E CONTUSÕES

- Aplique em cicatrizes e feridas para auxiliar a renovação da pele.

## CHOQUE, ALÍVIO DA DOR E DANOS NOS NERVOS

- Aplique na parte de trás do pescoço ou na área do desconforto.

## DEPENDÊNCIA DE ÁLCOOL

- Aplique ao abdômen para limpar.

## PSORÍASE E CONDIÇÕES DA PELE

- Aplicar com gerânia na área de preocupação.

## ZUMBIDO E DOR DE OUVIDO

- Massagem atrás das orelhas para acalmar espasmos, dor e inflamação.

## CONGESTÃO NASAL

- Combine com Sândalo e Limão, aplique na testa, esfregue as narinas.
- Disperse.

## EFEITO EMOCIONAL - FERIDO PRA TRANQUILO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.





# HOPE

*Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países*

## SOBRE

Hope Touch é um mix de óleos essenciais distinto e exclusivo que combina o aroma refrescante da Bergamota com Ylang Ylang e Olíbano, juntamente com o aroma confortante do Absoluto de Grão de Baunilha, o que o torna levemente adocicado. O Hope Touch pode ser aplicado no pescoço, nos punhos e pontos de pulsação para que você sinta seu aroma convidativo e único. A cada aplicação de Hope Touch, inspire seu aroma edificante ao saber que sua compra faz parte de uma causa maior: ajudar a resgatar preciosas crianças ao redor do mundo. O valor obtido com a venda do Hope Touch é doado integralmente para a dōTERRA Healing Hands™, que apoia os esforços na luta para combater o tráfico sexual ao redor do mundo.

## INGREDIENTES

Fractionated Coconut Oil, Bergamot Fruit, Ylang Ylang Flower, Frankincense Oil, Vanilla Bean Absolute \*Bergamota FCF não causa sensibilidade ao sol

*dicas de uso*

## USOS

- Aplique nos punhos, pescoço e pontos de pulsação para uma fragrância personalizada.
- Leve consigo e aplique durante o dia para ajudar a elevar o humor.
- Coloque em um sachê e guarde nas gavetas ou armários para deixá-los com um aroma refrescante.

## MODO DE USAR

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





# HORTELÃ PIMENTA

*Mentha Piperita* - Estados Unidos

## SOBRE

A planta 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 de hortelã pimenta distingue-o como um produto de melhor qualidade no mercado. Frequentemente usado no creme dental e goma de mascar para higiene oral, a hortelã pimenta também ajuda a aliviar mal estar no estômago e promove a função respiratória saudável. Hortelã pimenta continua a ser um dos favoritos entre os óleos essenciais.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-inflamatório; problemas respiratórios; artrite; desconforto articular e muscular; hipotermia; problemas de estômago; síndrome do intestino irritável; dores de cabeça; má circulação; problemas no sangue; azia; gripe; memória; febre; problemas no fígado; gota; tendinite; fadiga; gastrite; doença do refluxo gastroesofágico; insolação; rinite; estado de alerta; artrite; doença de crohn; ondas de calor; indigestão; sinusite; cólicas menstruais; coqueluche.

*dicas de uso*

## DORES DE CABEÇA E ENXAQUECA

- Topicamente nas têmporas;
- Topicamente atrás das orelhas;
- Topicamente na nuca.

## ASMA, SINUSITE, TOSSE E PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente no peito e nas costas.
- Topicamente na sola dos pés.

## MAU HÁLITO E ENXÁGUE BUCAL

- Gargarejar uma gota com água ou preparar spray bucal.

## DIMINUIR A OFERTA DE LEITE

- Topicamente diluído nos seios.
- Internamente com água ou em cápsula.

## FEBRES E SENSAÇÃO DE CALOR

- Topicamente na nuca.
- Topicamente na coluna.
- Topicamente na sola dos pés.

## QUEIMADURAS E QUEIMADURAS DE SOL

- Topicamente puro ou diluído na pele queimada.

## PERDA DE OLFATO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o nariz.

## DESPERTAR E DAR ENERGIA

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente na nuca.

## GASTRITE OU DESCONFORTO DIGESTIVO

- Topicamente sobre o abdome.
- Internamente com água ou em cápsula.

## EFEITO EMOCIONAL - CANSADO PRA REVIGORADO

- Usar aromaticamente ou topicamente.





# INTUNE

Mix de Óleos essenciais - Amyris, Patchouli, Frankincense, Lime, Ylang Ylang, Hawaiian Sandalwood e Roman Chamomile

## SOBRE

Manter-se atento e com foco na tarefa que está sendo realizada é essencial para a obtenção de um bom e eficaz resultado. O InTune, um mix de óleos essenciais com aromas edificantes e terrosos, é delicioso quando utilizado durante o trabalho ou estudo. Esta combinação de óleos essenciais de Amyris, Patchouli, Olíbano, Limão, Ylang Ylang, Sândalo Havaiano e Camomila Romana é rica em limoneno e a pineno. Estes dois principais compostos químicos são calmantes. O aroma do óleo essencial de Ylang Ylang é relaxante, edificante e harmonizador. Embalado em um conveniente frasco roll-on, o InTune cabe facilmente na bolsa ou no bolso e é fácil de aplicar quando necessário.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

- Combina aromas relaxantes e edificantes.
- Aroma delicioso para usar durante o trabalho ou estudos.
- Ajuda a criar um ambiente calmante

## *dicas de uso*

### DDA / TDAH

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Aplique na coluna.
- Aplique na sola dos pés.

### ATIVIDADE CEREBRAL EXCESSIVA E INSUFICIENTE

- Aplique na parte posterior do pescoço ou da coluna para equilibrar a atividade.

### CLAREZA MENTAL, FOCO E CONCENTRAÇÃO

- Aplique sob o nariz e a nuca.

### ACALMAR E ATERRAR

- Aplique sob o nariz, a nuca.
- Aplique nos pontos de pulsação.

### NERVOSISMO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

- Aplique sob o nariz.
- Aplique na sola dos pés.
- Aplique na nuca.

### ESTRESSE E HIPERATIVIDADE

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Aplique nos pontos de pulsação.

### DEPRESSÃO DE FINAL DE TARDE

- Dispersar
- Aplique sob o nariz e/ou a nuca.

### CONVULSÕES

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Aplique na coluna.
- Aplique na sola dos pés.





# JUNIPER BERRY

*Juniperus communis* (Zimbro)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Analgésico, Antiespasmódico, Antioxidante, Antiparasitário, Antirreumático, Antisséptico, Antitóxico, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Desintoxicante, Diurético, Emenagogo, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal Tônico, Limpador, Nervino, Revitalizador, Rubefaciente, Sedativo

*dicas de uso*



## ICTERÍCIA, PROBLEMAS DO FÍGADO E DESINTOXICAÇÃO

- Tome em uma cápsula para auxiliar a limpeza.

## PEDRAS E INFECÇÃO NOS RINS

- Tome em uma cápsula.
- Aplique sobre o abdômen.

## ACNE E PSORÍASE

- Aplique à área de preocupação, diluindo conforme necessário.

## SAÚDE URINÁRIA E RETENÇÃO DE LÍQUIDO

- Combine com limão e aplique sobre o abdômen.
- Tome em uma cápsula.

## ARTICULAÇÕES E MÚSCULOS DOLORIDOS

- Aplique à área de interesse, diluindo conforme necessário

## BACTÉRIAS E VÍRUS

- Aplique abaixo da coluna, solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## NÍVEIS ELEVADOS DE COLESTEROL E AÇÚCAR NO SANGUE

- Tome uma cápsula.

## TENSÃO, ESTRESSE E DEPRESSÃO

- Inspire profundamente as mãos em concha.
- Disperse.
- Aplique sob o nariz ou nas solas dos pés.

## EFEITO EMOCIONAL - NEGAÇÃO PARA PERSPICACIA

- Usar aromaticamente ou topicalmente.



# LAVANDA

Lavandula Angustifolia  
BÉLGICA

## SOBRE

A lavanda tem sido utilizada e valorizada durante séculos por seu aroma inconfundível e uma infinidade de benefícios. Nos tempos antigos, os egípcios e os romanos usavam lavanda para o 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 pra 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, roupa 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.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Anti-Histamínico, Queimadura, Corte, Acalma Os Nervos, Relaxante, Ajuda A Dormir; Ansiedade; Hipertensão; TPM; Dermatite De Fralda; Anti-Caspa; Câimbra; Tensão; Picada De Inseto; Esclerodermia; Queimaduras De Sol/ Sedativo; Síndrome Das Pernas Inquietas; Insônia; Ferimentos; Regeneração De Tecidos; Dores; Alergias; Estrias; Asma; Suporte Respiratório; Rinite Alérgica; Urticária; Mastite; Neutropenia; Dores De Cabeça.

## *dicas de uso*

### PROBLEMAS PARA DORMIR

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz.
- Topicamente na sola dos pés.

### ESTRESSE, ANSIEDADE E BRUXISMO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o coração.
- Topicamente na nuca.

### QUEIMADURAS OU CICATRIZES

- Topicamente no local para acalmar, tratar e reduzir a cicatriz.

### ALERGIA E FEBRE DO FENO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Internamente com os óleos de limão e hortelã pimenta.

### CÓLICA E BEBÊ IRRITADO

- Topicamente diluído no abdome.
- Topicamente ao longo da coluna.
- Topicamente na sola dos pés.

### CORTES, FERIDAS E BOLHAS

- Topicamente para limpar, tratar e evitar formar cicatrizes.

### MORDIDAS DE INSETO E URTICÁRIA

- Topicamente para acalmar como um antialérgico natural.

### HEMORRAGIA NASAL OU OLHOS VERMELHOS

- Topicamente sobre o nariz.
- Topicamente ao redor dos olhos.

### PRESSÃO ALTA

- Topicamente ao redor do coração.
- Topicamente nos pulsos, nuca e pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### EFEITO EMOCIONAL: DESPERCEBIDO PARA EXPRESSIVO

- Topicamente sobre o nariz.
- Topicamente ao redor dos olhos.





# LEMONGRASS

*Cymbopogon flexuosus*  
(Capim-Limão)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico,	Anti-inflamatório,
Antibacteriano,	Anticarcinoma,
Antidepressivo,	Antifúngico,
Antimicrobiano,	Antimutagênico,
Antioxidante,	Anti-Reumático,
Antisséptico, Antitóxico, Aterramento,	
Carminativo,	Descongestionante,
Desodorante,	Energizante,
Estimulante Digestivo, Expectorante,	
Galactagogo, Inseticida, Nervino,	
Purificador,	Reconfortante,
Regenerativo, Revitalizador, Sedativo,	
Tônico, Vasodilatador.	

*dicas de uso*

## CÂNCER E TUMORES

- Tome em uma cápsula.

## PRESSÃO SANGUÍNEA E COLESTEROL

- Tome em uma cápsula.

## HIPOTIREOIDISMO OU HIPERTIREOIDISMO

- Tome em uma cápsula.

## INFECÇÃO DE BEXIGA E PEDRA NOS RINS

- Use em uma cápsula ou dilua e aplique diluído sobre o abdômen.

## CONSTIPAÇÃO E RETENÇÃO DE LÍQUIDO

- Combine com Hortelã-Pimenta e aplique diluído sobre o abdômen ou solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## LESÃO DO TECIDO CONJUNTIVO

- Aplique na área afetada para aliviar e reparar.

## DORES NAS ARTICULAÇÕES, TENDÃO E LIGAMENTO

- Aplique diluído na área afetada.

## CONGESTÃO LINFÁTICA

- Tome em uma cápsula ou aplique nas solas dos pés.

## EFEITO EMOCIONAL - OBSTRUÍDO PARA FLUINDO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.





# LIMÃO SICILIANO

*Citrus Limon* - Itália

## SOBRE

O óleo essencial limão siciliano é o mais vendido e tem vários benefícios e usos. Limão é um poderoso agente de limpeza que purifica o ar, superfícies, e pode ser usado como um produto de limpeza não-tóxico 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 favorece uma limpeza no organismo e benefícios digestivos além de uma função respiratória saudável. Quando difuso, o limão é muito energizante e ajuda a melhorar o humor.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Fungicida, Antisséptico, Equilibra o PH, Muco, Problemas Respiratórios, Tosse, Azia, Úlcera, Alergias, Antioxidante, Ácidos e, Pedra nos Rins, Pedra na Vesícula, Infecções por Streptococos, Suporte Imunológico, Purificador de Água, Melhora o Humor, Vaginite, Doença do Refluxo Gastroesofágico, Osteopenia, Coqueluche, Rinite, Laringite, Desidratação, Linfoma, Falência Renal, Gota, Amigdalite, Asma, Anemia, Dor de Garganta, Angina, Crupe, Sinusite, Enfisema, Endometriose, Suporte as Trompas, Cistos, Febre, Indigestão, Linfedema.

## *dicas de uso*

### PROBLEMAS NOS RINS, CÁLCULO RENAL E BILIAR

- Topicamente diluído nas áreas de desconforto.
- Adicionar compressa quente para intensificar o resultado.
- Internamente algumas gotas para quebrar as pedras.

### PROBLEMAS DE PH E SISTEMA LINFÁTICO

- Topicamente nas orelhas.
- Topicamente nos tornozelos e na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### EDEMAS E RETENÇÃO DE LÍQUIDO

- Topicamente massageando as pernas.
- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### AZIA E REFLUXO

- Internamente com água ou em cápsula com óleo de gengibre.

### CONGESTÃO E MUCO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o peito.
- Internamente com água ou em cápsula.

### CORIZA E ALERGIAS

- Aromaticamente com as duas mãos ou difusor ultrassônico.
- Topicamente sobre o nariz para controla a coriza.
- Internamente com a lavanda e o hortelã pimenta para alergias

### GOTA, REUMATISMO E ARTRITE

- Internamente com água ou em cápsula.

### LIMPEZA DE AMBIENTES EM GERAL

- Adicione algumas gotas em um frasco borrifador com água.

### EFEITO EMOCIONAL - DESATENTO PARA ENERGIZADO

- Usar aromaticamente ou topicamente.



# LIME

*Citrus aurantifolia* (Limão)

## SOBRE

Extraído a frio da casca de limões frescos, o óleo essencial doTERRA® Brasil Lime é refrescante e energizante. Conhecido por sua habilidade de equilibrar, energizar e elevar o humor, o Limão é frequentemente utilizado em sabonetes faciais e corporais por suas propriedades purificantes e aroma revigorante.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-inflamatório, Antibacteriano, Antiespasmódico, Antioxidante, Anti-Reumático, Antisséptico, Antiviral, Desinfetante, Desintoxicante, Diurético, Edificante, Energizante, Estimulante, Imunoestimulante, Purificador, Refrescante, Restaurador, Revitalizador, Tônico.

## *dicas de uso*

### GARGANTA INFLAMADA

- Gargareje uma gota com água.

### CONGESTÃO RESPIRATÓRIA, LINFÁTICA E HEPÁTICA

- Tome em uma cápsula.
- Aplique topicalmente na área de interesse.

### PROBLEMAS URINÁRIOS E DIGESTIVOS

- Beba algumas gotas em um copo de água.

### MEMÓRIA E CLAREZA

- Inspire ou disperse.

### EXAUSTÃO E DEPRESSÃO

- Aplique às orelhas ou nuca ou disperse para energizar e elevar.

### HERPES LABIAL E AFTAS

- Tome em uma cápsula.
- Aplique nas erupções.

### CATAPORA

- Use em uma cápsula.
- Aplique diluído em varíola.

### PIOLHOS

- Adicione 20 gotas com 15 gotas de melaleuca ao Frasco de shampoo e aplique de acordo com as instruções.

### DOR E INFLAMAÇÃO

- Massagem sobre a área de desconforto.
- Tomar em uma cápsula para aumentar os antioxidante e diminuir a inflamação.

### EFETO EMOCIONAL - FATIGADO PARA ALIVIADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.





# MARJORAM

*Origanum majorana* (Manjerona)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Infeccioso, Antibacteriano, Antiespasmódico, Antisséptico, Cardiotônico, Emenagogo, Estimulante Digestivo, Estomacal, Expectorante, Hipotensor, Purificador, Re却ortante, Relaxante, Sedativo, Tônico, Vasodilatador

## *dicas de uso*

### SÍNDROME DE TÚNEL DO CARPO, TENDINITE E ARTRITE

- Use na área de desconforto para suavizar e acalmar.

### CÃIBRAS MUSCULARES E ENTORSES

- Massagem diluída para aliviar cãibras ou entorse.

### PRESSÃO ALTA E PROBLEMAS CARDÍACOS

- Aplicar sobre o coração e pontos de pulsação.
- Tomar com 2 gotas de capim-limão em uma cápsula.

### MAL-ESTAR DIGESTIVO E CÓLICAS

- Aplique no abdômen.
- Tome em cápsula.

### PANCREATITE

- Aplique uma gota ou duas sobre a área do pâncreas.

### LARINGITE E BRONQUITE

- Aplique no pescoço, tórax e parte superior das costas.

### FURÚNCULOS, HERPES LABIAL E MICOSE

- Tome em uma cápsula.
- Aplique na área afetada.

### ENXAQUECAS E DORES DE CABEÇA

- Massagem na parte de trás do pescoço, ao longo da linha do cabelo e têmporas.

### CÓLICA E CONSTIPAÇÃO

- Tome numa cápsula.
- Massagem e diluída sobre o abdômen e na parte inferior das costas.

### EFEITO EMOCIONAL - DUVIDOSO PARA CONFIANTE

- Usar aromaticamente ou topicalmente.





# MELALEUCA

*Melaleuca Alternifolia - Austrália*

## SOBRE

Mais comumente conhecido como "Tea Tree", o 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. Ele pode ser usado para limpar e purificar a pele e unhas e para suportar uma aparência saudável. Internamente, Melaleuca promove a função imunológica saudável. Melaleuca pode ser usado em superfícies de toda a casa para proteger contra ameaças ambientais. Melaleuca é frequentemente usado em irritações cutâneas ocasionais para acalmar a pele. A difusão de melaleuca vai ajudar a purificar e refrescar o ar.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Antibacteriana, Fungicida, Pé de Atleta, Cândida, Vaginite, Herpes, Dermatite de Fralda, Acne, Picadas de Inseto, Eczemas, Dor de Ouvido, Sistema Respiratório, Tosse, Resfriados, Estimulante Imunológico, Bronquite, Trato Urinário, Gripe, Alergias, Limpeza e Regeneração da Pele, Rinite, Escabiose, Vírus Sincicial Respiratório, Sinusite, Herpes, Influenza, Linfedema, Conjuntivite, Furúnculos, Dermatite Seborréica Infantil, Piolho, Infecções Fúngicas, Rinite Alérgica, Psoríase, Candidíase, Herpes Zoster, Bronquite, Enfisema, MRSA, Mofo.

*dicas de uso*

## CORTES E FERIDAS

- Topicamente para limpar e desinfetar feridas.

## VÍRUS, BACTÉRIAS E DIARRÉIA

- Topicamente no abdome.
- Internamente com água ou em cápsula

## CANCROS E AFTAS

- Topicamente no local para prevenir e tratar.

## PÉ DE ATLETA E CÂNDIDA

- Topicamente diluído nas áreas afetadas.
- Internamente com água ou em cápsula.

## DOR DE GARGANTA E AMIDALITE

- Internamente com água ou em cápsula.
- Gargarejar com água quente.

## CASPA, SARNA E PIOLHO

- Topicamente diretamente na área afetada.
- Adicionar ao seu shampoo, espuma de banho ou banheira

## INFECÇÕES DE OUVIDO

- Topicamente atrás e ao redor da orelha.

## APÓS UM SUSTO OU TRAUMA

- Topicamente abaixo do nariz e ao longo da coluna.

## ACNE, CONJUNTIVITE E INFECÇÃO POR ESTAFILOCOCOS

- Topicamente na área afetada.
- Internamente com água ou em cápsula

## BRONQUITE E RESFRIADO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente esfregando na garganta.
- Internamente com água ou em cápsula

## EFETO EMOCIONAL - INSEGUNDO PARA AUTO CONFIANTE

- Usar aromaticamente ou topicamente.





# MELISSA

*Melissa officinalis*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Antibacteriana, Fungicida, Pé de Atleta, Cândida, Vaginite, Herpes, Dermatite de Fralda, Acne, Picadas de Inseto, Eczemas, Dor de Ouvido, Sistema Respiratório, Tosse, Resfriados, Estimulante Imunológico, Bronquite, Trato Urinário, Gripe, Alergias, Limpeza e Regeneração da Pele, Rinite, Escabiose, Vírus Sincicial Respiratório, Sinusite, Herpes, Influenza, Linfedema, Conjuntivite, Furúnculos, Dermatite Seborréica Infantil, Piolho, Infecções Fúngicas, Rinite Alérgica, Psoríase, Candidíase, Herpes Zoster, Bronquite, Enfisema, MRSA, Mofo.

## *dicas de uso*

### FEBRES, RESFRIADOS E INFECÇÕES VIRAIS

- Aplique diluído ao longo da coluna.
- Aplique nas solas dos pés.
- Tome em uma cápsula para aumentar a força antiviral.

### HERPES LABIAL, HERPES VIRAL & AFTAS (FEBRE)

- Aplique diretamente em feridas.
- Tome em uma cápsula.

### DEPRESSÃO, ANSIEDADE E CHOQUE

- Aplicar na parte de trás do pescoço e orelhas
- Dispersar.
- Aplicar no céu da boca e segurar por 5-10 segundos.

### MORDEDURAS, PICADAS E VERRUGAS

- Aplicar diluído com óleo de coco.

### HIPERTENSÃO, PALPITAÇÕES E PRESSÃO ARTÉRIAL ALTA

- Disperse
- Tome em uma cápsula
- Aplique na parte de trás do pescoço ou sobre o coração.

### VERTIGEM

- Aplique atrás das orelhas e da nuca.

### ECZEMA

- Tome em uma cápsula
- Aplique atrás das orelhas e nuca.

### EFEITO EMOCIONAL - DEPRIMIDO PARA ILUMINADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.



# MOTIVATE

## SOBRE

Você está frustrado no trabalho? Os obstáculos têm abalado sua confiança, apesar de seus melhores esforços? A melhor versão você mesmo(a) ficou mais cética do que deveria porque você depositou sua confiança no lugar errado? Então pare, descanse e recomece com o Mix de Óleos Essenciais cítricos e mentolados doTERRA Motivate. O doTERRA Motivate ajudará você a liberar seus poderes criativos, bem como a reencontrar a coragem que surge quando acreditamos em nós mesmos(as). Siga em frente e eleve seu potencial. Você consegue!

## BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Seu aroma promove sentimentos de confiança, coragem e crença.
- Ajuda a combater as emoções negativas de dúvida, pessimismo e ceticismo.

*dicas de uso*

## FALTA DE CONFIANÇA, CORAGEM OU MOTIVAÇÃO

- Disperse.
- Aplique no nariz, na testa, na nuca ou no peito.

## CONFUSÃO E SOBRECARGA

- Inspire.
- Aplique sob o nariz, a testa, a nuca ou o peito.

## FADIGA MENTAL E EXAUSTÃO

- Disperse ou aplique nas têmporas e na nuca.

## DEPLEÇÃO E ESTAGNAÇÃO

- Inspire das mãos em concha.
- Aplique aos pontos de pulsação.

## DEPRESSÃO

- Disperse.
- Aplique no peito, testa e nuca.

## ESGOTAMENTO FÍSICO

- Inale das mãos em concha.
- Aplique sob o nariz, sobre as glândulas suprarrenais ou sola dos pés para aumentar a resistência.

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

- Aplique sobre o abdômen, em pontos de pulsação ou na sola dos pés.

## BRONQUITE E ASMA

- Disperse.
- Aplicar no pescoço e no peito.

## SOFRIMENTOS E DORES

- Aplique na área afetada.





# MYRRH

*Commiphora myrrha (Mirra)*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antiarcinoma, Antibacteriano, Anticarcinogênico, Anticatarral, Antifúngico, Antimicrobiano, Antisséptico, Antitumoral, Antiviral, Cardiotônico, Carminativo, Emenagogo, Estimulante Digestivo, Estimulante Tônico, Expectorante, Mucolítico, Regenerativo, Relaxante

*dicas de uso*



## DOENÇA E SANGRAMENTO DA GENGIVA

- Aplicar diretamente nas gengivas para acalmar e reparar.

## LINHAS FINAS E PELE SECA

- Aplique às áreas de interesse.

## TIREOIDE E SAÚDE IMUNOLÓGICA

- Aplicar na base do pescoço e nas solas dos pés.

## MAL-ESTAR DIGESTIVO E CÓLICAS

- Aplique no abdômen.
- Tome em cápsula.

## ECZEMA E FERIDAS

- Aplique na área afetada, especialmente nas áreas de exsudação.

## INFECÇÃO E VÍRUS

- Tome em uma cápsula.
- Aplique nas solas dos pés.

## CONGESTIONAMENTO E MUCO

- Aplique no peito e disperse para limpar as vias aéreas e secar o congestionamento.

## MEDITAÇÃO

- Disperse para criar uma sensação de calma.

## DEPRESSÃO E ANSIEDADE

- Aplique nos pontos reflexos.
- Dispersar.

## EFEITO EMOCIONAL - DESCONECTADO PARA AUTO ESTIMULADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.



# OLÍBANO

*Boswellia* - Omã

## SOBRE

Reconhecido como um dos óleos essenciais mais valiosos e preciosos, o olíbano tem benefícios para a saúde extraordinários. Além de sua notoriedade do Novo Testamento, os babilônios e assírios queimavam olíbano em cerimônias religiosas e os antigos egípcios usavam resina de olíbano para tudo, de perfume até pomadas para a pele. Este conhecimento de séculos de idade contribui para os usos modernos do 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, olíbano é conhecido por manter a função celular saudável. Quando inalado ou difuso, olíbano promove sentimentos de paz, relaxamento, satisfação e bem-estar geral.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Inflamatório, Antidepressivo, Antitumoral, Anti Convulsivo, Problemas de Tireóide, Problemas de Pele, Dores de Cabeça, Bronquite, Pneumonia, Asma, Úlceras, Mal de Parkinson, Relaxamento, Suporte Imunológico, Calmante do Sistema Nervoso, Trauma, Icterícia, Insônia, Hipertensão, Vírus Epstein-Barr, Recuperação de Ferimento, Concussão, Paralisia Facial de Bell, Cortes, Hematomas, Hepatite, Regeneração da Pele, Regeneração de Tecidos, Sedativo.

*dicas de uso*

## CÂNCER E TUMORES

- Topicamente massageando o local afetado.
- Internamente com um óleo que afete a área em questão.

## CONVULSÕES E TRAUMATISMO

- Topicamente ao longo da linha do cabelo e na nuca.
- Internamente pingando uma gota embaixo da língua.

## ALZHEIMER, DEMÊNCIA E PROBLEMAS CEREBRAIS

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente abaixo do nariz e na nuca.
- Internamente com água ou em cápsula.

## DEPRESSÃO

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Internamente pingando uma gota embaixo da língua.

## FERIDAS E RUGAS

- Topicamente nas feridas e rugas para regenerar a pele.

## CICATRIZES E ESTRIAS

- Topicamente em conjunto com o óleo de mirra.
- Topicamente nas cicatrizes e estrias para melhorar a aparência.

## DOR NO CIÁTICO, DOR NAS COSTAS E DOR DE CABEÇA

- Topicamente na área afetada.
- Internamente com água ou em cápsula para reduzir inflamação

## SISTEMA IMUNOLÓGICO

- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

## REGENERAÇÃO CELULAR

- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

## EFEITO EMOCIONAL - ISOLADO PARA SOCIÁVEL

- Usar aromaticamente ou topicamente





# ON GUARD

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

O Blend da Proteção fornece uma alternativa natural e eficaz para o suporte imunológico. Contém Laranja Selvagem, Cravo da Índia, Canela, Eucalipto e Alecrim. Ele é um dos Blends mais vendidos 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 difuso, este Blend ajuda a purificar o ar, e pode ser muito energizante e edificante.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Infecções, Problemas Cardiovasculares, Equilibra o Nível de Acúcar no Sangue, H1N1, Congestão, Combate Bactérias, Vírus, Mofo, Dor de Garganta, Problemas Respiratórios, Fortalece o Sistema Imunológico, Bronquite, Pneumonia, Hipertensão Arterial, Gripe, Gripe Aviária, Infecção de Bexiga, Colesterol, Congestão, Tosse, Pé de Atleta, Neuropatia Autonômica, Crupe, Abcesso Dentário, Gota, Angina, Arritmia, Asma, Aterosclerose, Cólica, Alterações Fibrocística, Cistite, Enfisema, Encefalite, Hepatite, Herpes.

## *dicas de uso*

### MATAR GERMES E DOENÇAS TRANSMITIDAS PELO AR

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### FORTELECIMENTO IMUNOLÓGICO SAZONAL

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### GRIPES E RESFRIADOS

- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula.

### GINFECÇÃO ESTAFILOCÓCICA, FARINGITE E TOSSE

- Topicamente no peito e na garganta.
- Internamente com água ou em cápsula.
- Internamente gargareje uma gota com água e engula.

### AFTAS, VERRUGAS E FERIDAS INFECIONADAS

- Topicamente diluído nas áreas afetadas.

### SAÚDE BUCAL

- Internamente gargareje uma gota com água.

### PROBLEMAS COM FUGOS E PARASITAS

- Topicamente na área afetada.
- Internamente com água ou em cápsula.

### PROBLEMAS NO TRATO URINÁRIO

- Topicamente na parte baixa do abdome.
- Internamente com água ou em cápsula.

### FADIGA CRÔNICA E DOENÇA AUTOIMUNE

- Topicamente na sola dos pés.
- Internamente com água ou em cápsula

### DESINFETAR E LIMPAR O AMBIENTES

- Aromaticamente com as duas mãos ou no difusor ultrassônico.
- Adicione algumas gotas em um frasco borrifador com água.





# ORÉGANO

*Origanum vulgare* (Orégano)

## SOBRE

O doTERRA® Brasil Oregano é um dos óleos essenciais mais potentes e poderosos e tem sido usado por séculos em práticas tradicionais. O componente químico principal do Orégano é o carvacrol, um fenol que possui propriedades poderosas.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico, Anti-inflamatório, Antibacteriano, Antidepressivo, Antifúngico, Antimicrobiano, Anti Oxidante, Antiparasitário, Anti-Reumático, Anti-Séptico, Anti-Viral, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Desinfetante, Emenagogo, Estimulante Digestivo, Expectorante, Imunoestimulante, Purificador, Reconfortante, Vermicida.

*dicas de uso*

### Orégano VÍRUS E INFECÇÃO BACTERIANA

- Tome em uma cápsula.

### GARGANTA INFLAMADA E AMIGDALITE

- Faça gargarejo com uma gota, conforme necessário.

### INFECÇÃO POR ESTAFILOCOCOS E MRSA

- Aplique diluído na área afetada ou tome 1 em uma cápsula.

### VERMES E PARASITAS INTESTINAIS

- Tome em uma cápsula.

### VERRUGAS, CALOS E AFTAS

- Aplique diluído com óleo de coco fracionado e olíbano diretamente nas áreas afetadas.

### PNEUMONIA E TUBERCULOSE

- Aplique diluído ou puro nas solas dos pés.

### AUMENTAR A PROGESTERONA

- Tome em uma cápsula.

### INFECÇÃO URINÁRIA

- Tome com capim-limão em uma cápsula.

### PÉ DE ATLETA, MÍCOSE E CÂNDIDA

- Aplique diluído na área de interesse e/ou tome em uma cápsula.

### EFEITO EMOCIONAL - OBSTINADO PARA DESAPEGADO

- Usar aromaticamente ou topicamente





## PASSION

Mix de Óleos Essenciais - Fractionated Coconut Oil, Cardamom Seed, Cinnamon Bark, Ginger Rhizome, Clove Bud, Sandalwood Wood, Jasmine Flower Absolute, Vanilla Bean Absolute, Damiana Leaf

### SOBRE

Você perdeu o sentido do seu porquê, seu ânimo, sua paixão? Os excessos, mesmo quando são de coisas boas, podem tornar-se previsíveis e entediantes ao longo do tempo. O mix de óleos essenciais herbais e condimentados doTERRA Passion vai ajudar você a recobrar o ânimo que faltava em sua vida. Com o doTERRA Passion, você vai encontrar a ousadia de experimentar algo novo, assim como redescobrir uma nova alegria pelas bênçãos que você tem em sua vida hoje.

### BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Cria uma atmosfera alegre e inspiradora.
- Ajuda a combater os sentimentos negativos de tédio e desinteresse.

### *dicas de uso*

#### APATIA, DEPRESSÃO E PROBLEMAS DE ENERGIA

- Disperse.
- Inale das mãos em concha para energizar e elevar.

#### BAIXA LIBIDO E DESEMPENHO SEXUAL

- Disperse.
- Inale uma das mãos em concha e aplique à sola dos pés e do abdômen.

#### NÉVOA MENTAL E PROBLEMAS DE MEMÓRIA

- Aplique nos dedos.
- Disperse.

#### ESTIMULAR

- Aplique na sola dos pés.

#### DIGESTÃO E ELIMINAÇÃO LENTAS

- Aplique diluído no abdômen inferior.

#### CONGESTÃO PULMONAR E NASAL

- Dispersar.
- Inalar das mãos.

#### FRIGIDEZ E MÁ CIRCULAÇÃO

- Aplique na sola dos pés para aquecer e estimular o fluxo sanguíneo.

#### PROBLEMAS DE MENSTRUAÇÃO E MENOPAUSA

- Aplique diluído no abdômen inferior ou nos pontos de pressão abaixo, dentro e fora dos tornozelos.

#### INFECÇÕES

- Aplique na sola dos pés.

#### PERFUME

- Aplique diluído nos pulsos ou no pescoço.



# PASTTENSE

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

O PastTense é um mix distinto de óleos essenciais que ajuda a equilibrar as emoções. Conhecido por seus efeitos relaxantes no corpo e na mente, os óleos essenciais que compõem o PastTense promovem, rapidamente, sentimentos de calma e relaxamento. Ele vem em um conveniente roll-on com 10 mL para fácil aplicação onde quer que você esteja. Simplesmente aplique no pescoço, nos ombros ou atrás das orelhas, e acalme as emoções enquanto inspira o seu aroma refrescante e único.

## INGREDIENTES

Wintergreen, Lavanda, Hortelã Pimenta, Olíbano, Sementes de Coentro, Manjerona, Camomila Romana, Manjericão, Alecrim.

## DESCRIÇÃO AROMÁTICA

Refrescante, mentolado, herbal

*dicas de uso*



### DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS

- Aplique às têmporas, testa e nuca.

### DORES MUSCULARES, INCHAÇO E COLICAS

- Aplique à área de preocupação.

### RESSACA

- Aplique sob o nariz e a nuca.

### ONDAS DE CALOR E RESFRIAMENTO

- Aplique ao abdômen e nuca para esfriar e acalmar.

### CONTUSÕES E QUEIMADURAS

- Aplique à área de interesse.

### DOR NAS ARTICULAÇÕES

- Aplique à área de interesse.

### TENSÃO E ESTRESSE

- Aplique aos pontos de pulsação.
- Inale das mãos em concha.

### PESCOÇO E DOR NO OMBRO

- Aplique à área de desconforto.

### ARTRITE

- Aplique à área de desconforto.

### SONO REPARADOR

- Aplique na parte de trás do pescoço.



# PATCHOULI

*Pogostemon cablin (Patchouli)*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíacos, Anti-Infecciosos, Antibacteriana, Antiemético, Antifúngica, Antissépticos, Cardiotônico, Descongestionante, Desodorizante, Estimulante, Estimulante, Hipertensor, Inseticida, Repelente De Insetos, Sedativa, Afrodisíacos, Anti-Inflamatórios, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antimicrobianos, Antitóxica, Calmante, Carminativa, Desintoxicante, Digestivo, Diurético, Esteroidal, Hipertensivo, Imunoestimulante, Nervino, Regenerativa, Restauradora, Tônica

*dicas de uso*

## ANSIEDADE E PROBLEMAS DE DOPAMINA

- Dispersar.
- Aplicá-lo sob o nariz e a nuca para acalmar as emoções.

## AFTAS E HERPES

- Aplique à área de interesse e solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## PELE SECA E CASPA

- Aplique a área de preocupação.

## CABELOS OLEOSOS E IMPETIGO

- Aplique à área de interesse.

## PROBLEMAS NERVOSOS

- Aplique para acalmar e curar os nervos.

## ODOR CORPORAL

- Aplique como desodorante.
- Tome uma cápsula.

## RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

- Tome com toranja em uma cápsula.

## REPELENTE DE INSETOS E MOSQUITOS

- Dispersar.
- Aplicar para repelir pragas.

## PICADAS DE INSETOS, PICADAS DE COBRA E FERROADAS

- Aplicar com lavanda para aliviar mordidas ou picadas.

## EFEITO EMOCIONAL - DEGRADADO PARA APRIMORADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





## PEACE

*Mix de Óleos Essenciais - Vetiver Root, Lavender Flower, Ylang Ylang Flower, Frankincense Resin, Clary Sage Flower, Marjoram Leaf, Labdanum Twig Absolute, Spearmint Leaf/Flower*

### SOBRE

Os momentos de ansiedade da vida estão deixando você sobrecarregado(a) ou apreensivo(a)? O mix de óleos essenciais floral doTERRA Peace é um lembrete positivo de que você não tem que ser perfeito(a) para encontrar a paz. Desacelere um pouco, respire fundo, e reconecte-se com sua versão calma e equilibrada. Para dar certo, você precisa acreditar que vai dar certo, e então, é só adicionar algumas gotas de doTERRA Peace ao seu dia. O aroma do Patchouli possui, ainda, um efeito equilibrador nas emoções.

### BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

- Seu aroma promove sentimentos de paz, segurança e contentamento.
- Ajuda a combater sentimentos de ansiedade e de medo.

## *dicas de uso*

### INSEGURANÇA E PREOCUPAÇÃO

- Aplique sob o nariz, nuca.
- Inale.

### NERVOSISMO E IRRITABILIDADE

- Aplique sob o nariz, nuca.
- Inale.

### DDA, TDAH E PROBLEMAS DE FOCO

- Inale.
- Aplique na testa ou na nuca.

### ESTRESSE, TENSÃO MENTAL E HIPERATIVIDADE

- Aplique no nariz, na nuca e na testa.
- Disperse.
- Inspire das mãos em concha.

### VÍCIOS E ANOREXIA

- Aplique aos pontos de pulsação.
- Inale das mãos em concha.

### PARTO E RECUPERAÇÃO

- Aplique no abdômen, massageie nos pés.
- Disperse.

### ALERGIAS E REAÇÃO EXAGERADA

- Aplique na área afetada, na sola dos pés.
- Disperse.

### CÓLICA E CALMANTE

- Aplique na sola dos pés e abdomen.

### INFERTILIDADE E FRIGIDEZ

- Aplicar sob o nariz, sobre o abdômen e nos pontos de pulsação.
- Dispersar.

### MEDITAÇÃO

- Disperse.
- Aplique sob o nariz.





# PETITGRAIN

*Citrus aurantium* (Petitgrain)

## SOBRE

Existem três óleos essenciais derivados da laranjeira-amarga. Enquanto o Petitgrain é destilado das folhas e galhos da árvore, o óleo essencial de Neroli é destilado das flores e o óleo de Laranja-Amarga é produzido por prensagem a frio das cascas dos frutos. O Petitgrain é amplamente usado na indústria de perfumes, pois dá aos sprays, fragrâncias, loções e colônias corporais uma nota fresca e herbácea que é popular entre mulheres e homens. A doTERRA®, por meio da iniciativa de Fornecimento por Coimpacto, adquire o Petitgrain do Paraguai e, assim, é capaz de apoiar projetos de desenvolvimento das comunidades rurais e fornecer renda diversificada para pequenos agricultores. Essa abordagem fornece uma alternativa economicamente viável para evitar o desmatamento, ajudando a proteger drasticamente os fragmentos remanescentes da Mata Atlântica no leste daquele país.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Infeccioso,	Antibacteriano,
Antidepressivo,	Antiemético,
Antiespasmódico,	Antisséptico,
Calmante,	Cardiotônico,
Desintoxicante,	Desodorante,
Edificante,	Imunoestimulante,
Relaxante,	Sedativo, Tônico

*dicas de uso*

## INFECÇÕES BACTERIANAS E FERÍDAS

- Aplique na área afetada.
- Tome em uma cápsula.

## TOSSE ESPÁSTICA E CONGESTÃO

- Aplique no peito.
- Disperse.
- Tome em uma cápsula.

## CÃIBRAS, ESPASMOS ABDOMINAIS E MUSCULARES

- Aplique diluído na área afetada.

## ESPASMOS E CONVULSÕES

- Aplicar na parte de trás do pescoço e / ou nas solas dos pés.

## PENSAMENTO TEMEROSO E ANSIOSO

- Dispersar.
- Inspirar nas mãos em concha.

## RAIVA REPENTINA, CHOQUE E HISTERIA

- Dispersar.
- Inspirar nas mãos em concha.

## NERVOS ENFRAQUECIDOS E INSÔNIA

- Disperse antes de ir para a cama ou adicionar algumas gotas com lavanda ou bergamota para travesseiros e roupas de cama.

## ODOR CORPORAL

- Misture com outros óleos e aplique como perfume, colônia, spray corporal ou loção corporal.

## EFEITO EMOCIONAL - CONFLITUOSO PARA HARMONIZADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





# PINK PEPPER

Aroma Natural de Pimenta Rosa

## SOBRE

A Pimenta-Rosa, apesar de ser similar à Pimenta-Preta em aspecto, é um parente próximo da castanha. A “molle”, ou árvore de Pimenta-Rosa, era considerada uma árvore sagrada para os antigos incas. Para usufruir de seus vários benefícios, as populações indígenas usavam todas as partes da árvore, inclusive o fruto da Pimenta-Rosa.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticarcinoma, Antidepressivo, Antiemético, Antiespasmódico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antirreumático, Antisséptico, Antiviral, Cardiotônico, Diurético, Edificante, Energizante, Estimulante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Expectorante, Laxante, Purificador, Re却ortante, Refrescante, Relaxante, Repelente De Insetos, Revigorante, Rubefaciente, Tônico

## *dicas de uso*

### LIMPEZA LINFÁTICA E CANDIDA, CÂNCER

- Combine com Olíbano e tome 1-2 gotas 2x diariamente em água ou cápsula.

### DOENÇA DE CROHN, NÁUSEAS E VÔMITOS, GÁS E INCHAÇO, FALTA DE APETITE

- Use com cardamomo e aplique à(s) área(s) de interesse.
- Tome 1-2 gotas várias vezes por dia.

### TOXICODEPENDÊNCIA

- Combine com copaíba e pimenta-do-reino e tome 1-2 gotas duas vezes por dia.

### GOTA, REUMATISMO E ARTRITE

- Combine com olíbano e copaíba e aplique à área (s) de interesse e/ou tome.

### TPM, CÓLICAS, DOR MENSTRUAL, SAÚDE DA MAMA

- Aplique à área (s) de interesse ou pontos de reflexologia relacionados com manjerona e gerânio.

### PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS E BRONQUITE

- Aplique no peito e nas costas sobre a área do pulmão.
- Tome 1-2 gotas.
- Disperse com tea tree.

### EFEITO EMOCIONAL - IMPEDIDO PARA DESPERTADO

- Usar aromatamente ou topicamente





## PURIFY

*Mix de Óleos Essenciais*

Principais ingredientes: Lemon Peel, Siberian Fir Needle, Citronella Grass, Lime Peel, Melaleuca (Tea Tree) Leaf, Cilantro Herb essential oils.

### SOBRE

O doTERRA Purify é uma combinação exclusiva de óleos essenciais que purifica e neutraliza odores de maneira segura e natural. Este mix energizante combina óleos cítricos e de pinheiros que deixam um cheiro arejado e refrescante no ar. Um dos favoritos entre os usuários doTERRA, o doTERRA Purify pode neutralizar odores desagradáveis rapidamente. O doTERRA Purify contém óleos essenciais de Limão e Limão Siciliano, conhecidos por suas poderosas propriedades purificantes, e óleo essencial de Pinheiro Siberiano para limpar o ar. Os óleos de Citronela, Tea Tree e Coentro dão a este mix um aroma encantador que é único da doTERRA e inigualável por suas propriedades purificantes.

### PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Fungicida, Antisséptico, Equilibra o PH, Muco, Problemas Respiratórios, Tosse, Azia, Úlceras, Alergias, Antioxidante, Acidos e, Pedra nos Rins, Pedra na Vesícula, Infecções por Estreptococos, Suporte Imunológico, Purificador de Água, Melhora o Humor, Vaginite, Doença do Refluxo Gastroesofágico, Osteopenia, Coqueluche, Rinite, Laringite, Desidratação, Linfoma, Falência Renal, Gota, Amigdalite, Asma, Anemia, Dor de Garganta, Angina, Crupe, Sinusite, Enfisema, Endometriose, Suporte as Trompas, Cistos, Febre, Indigestão, Linfedema.

*dicas de uso*



### MATAR GERMES E MICRÓBIOS

- Dispersar e pulverizar (diluído com água) nas superfícies.

### LIMPEZA DE AR E ODOR

- Dispersar para eliminar odores.

### DESENCORAJAMENTO

- Dispersar para elevar o humor e a mente clara.

### VÍCIOS

- Dispersar ou aplicar sob o nariz, a testa ou a sola dos pés.

### ALERGIAS

- Aplicar no peito, fundos dos pés ou dispersar.

### ACNE

- Aplique topicalmente à área de interesse.

### LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

- Adicione de 6 a 8 gotas e 1 colher de sopa de vinagre a uma garrafa de spray de vidro cheia de água.

### REPELENTE DE INSETOS

- Dispersar para manter os insetos e insetos longe.

### PICADAS E MORDIDAS DE INSETOS

- Aplicar com lavanda para aliviar picadas e mordidas.

### LAVANDERIA

- Adicione 2-4 gotas a uma máquina com roupa suja.

### DESODORANTE

- Aplicar diluído sob os braços.

### DETOX LINFÁTICO

- Aplicar diluído na pele ou limpo na sola dos pés.



## RESCUER

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Copaíba, Lavanda, Hortelã verde e Zanthoxylum em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

Depois de um dia cheio de atividades, aplique o doTERRA Rescuer Mix Conforto para usufruir de uma sensação relaxante e reduzir a sensação de estar com as pernas cansadas. Copaíba, Lavanda, Hortelã-Verde e Zanthoxylum foram combinadas por experts com Óleo de Coco Fracionado para oferecer efeitos de relaxamento e resistência. Aplique o doTERRA Rescuer nas pernas, mãos ou ombros depois de se exercitar, ou após um longo dia de atividade física para promover sentimentos de conforto e alívio. O Zanthoxylum, um óleo essencial único neste mix doTERRA, é conhecido por seus benefícios calmantes e confortantes. O doTERRA Rescuer possui, ao mesmo tempo, um aroma fresco e calmante que promove conforto para o corpo e para as emoções..

*dicas de uso*

### CHOQUE, AFLIÇÃO E MEDO

- Aplique sob o nariz, a nuca, a testa e / ou a sola dos pés.

### DORES MUSCULARES E TENSÃO

- Aplique nas áreas de preocupação.

### DORES DE CRESCIMENTO

- Aplique nas áreas de preocupação.

### DOR DE CABEÇA, ENXAQUECA E DOR NO PESCOÇO

- Aplique na parte de trás do pescoço, testa / têmporas e ombros.

### CONTUSÕES E LESÕES

- Aplique nas áreas de preocupação.

### ROTINA DE BANHO E HORA DE DORMIR

- Aplique nas áreas de preocupação e solas dos pés. Relaxe em banho morno.





# ROMAN CHAMOMILE

*Anthemis Nobilis (Camomila-Romana)*

## SOBRE

A Camomila-Romana cresce junto ao solo, atingindo somente 12 centímetros de altura. Possui folhas verde acinzentadas, com flores que tem o cheiro da maçã e lembram uma margarida. A planta recebeu o apelido de “médico das plantas” porque afeta positivamente as plantas que crescem ao seu redor. Os antigos romanos utilizavam o óleo para coragem durante as guerras. Apesar do seu uso em chás ser mais comum, a Camomila-Romana também pode ser encontrada em cremes faciais, bebidas, tinturas de cabelo, shampoos e perfumes.

O óleo essencial doTERRA® Brasil Roman Chamomile possui um efeito calmante na mente e no corpo.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-infeccioso, Anti-Inflamatório, Antiespasmódico, Antiparasitário, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Emenagogo, Neuroprotetor, Relaxante, Sedativo, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*



## ESTRESSE E CHOQUE

- Disperse.
- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Inale das mãos em concha.

## PELE SECA, IRRITADA E ENVELHECIDA

- Aplique à área de interesse.

## PRESSÃO ARTERIAL BAIXA

- Aplique sobre o coração, nuca.
- Tome em uma cápsula.

## INSÔNIA E EXCESSO DE EXCITAÇÃO

- Disperse.
- Aplique na parte de trás do pescoço e da testa.

## TPM E CÃIBRAS

- Aplique no abdômen ou áreas de desconforto. Reaplicar com frequência.

## FEBRES E DORES DE OUVIDO

- Aplique nas solas dos pés e orelhas, conforme necessário.

## RAIVA, IRRITABILIDADE E AGITAÇÃO

- Disperse.
- Aplique sob o nariz ou a nuca.

## PARASITAS E VERMES

- Aplique no abdômen.
- Tome em uma cápsula para promover a expulsão.

## ANOREXIA

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Tome em uma cápsula.

## EFEITO EMOCIONAL FRUSTRADO PARA PROPÓSITO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# ROSEMARY

Aroma Natural de Alecrim

## SOBRE

Os óleos essenciais são substâncias químicas naturais, puras, voláteis e extremamente potentes. São consideradas a “alma” da planta. Há muito tempo reverenciado por condecorados, o Alecrim era um óleo muito reverenciado pelas antigas culturas grega, romana, egípcia e hebraica. O Alecrim é um arbusto aromático e verdejante, cujas folhas são frequentemente utilizadas para adicionar sabor a alimentos como carne suína, aves, cordeiro, dentre outros.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Analgésico, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticarcinoma, Anticatarral, Antiespasmódico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antiparasitário, Antirreumático, Antisséptico, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Citofilático, Desintoxicante, Diurético, Emenagogo, Energizante, Esteroidal, Estimulante, Estomacal, Expectorante, Hipertensor, Imunoestimulante, Nervino, Restaurador, Rubefaciente, Tônico, Vasodilatador, Vermífugo



*dicas de uso*

## INFECÇÕES E CONDIÇÕES RESPIRATÓRIAS

- Aplicar no peito.
- Dispersar.

## PROBLEMAS DE PRÓSTATA E MICÇÃO NOTURNA

- Aplique nas solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## CÂNCER

- Tome em uma cápsula.

## MEMÓRIA E FOCO

- Aplicar sob o nariz e na testa.
- Dispersar.

## PARALISIA DE BELL E ESCLEROSE MULTIPLA

- Aplique nas solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## FADIGA MENTAL, SUPRA-RENAL E CRÔNICA

- Disperse.
- Aplique sob o nariz com manjericão ou hortelã-pimenta.

## ICTERÍCIA, FÍGADO E PROBLEMAS RENAS

- Aplicar nas solas dos pés.
- Tome em uma cápsula.

## PROBLEMAS DE DOPAMINA, NERVOISMO, DEPRESSÃO E DEPENDÊNCIA

- Aplicar sob nariz.
- Dispersar.

## DOR MUSCULAR E ÓSSEA

- Aplique à área de interesse.

## EFEITO EMOCIONAL CONFUSO PARA MENTE ABERTA

- Usar aromatamente ou topicalmente



# SANDALWOOD (HAWAIIAN)

*Santalum paniculatum* (Sândalo-Havaiano)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Afrodisíaco, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Anticarcinoma, Anticatarral, Antidepressivo, Antiespasmódico, Antifúngico, Antisséptico, Antitumoral, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Diurético, Edificante, Expectorante, Hipertensor, Inseticida, Refrescante, Regenerativo, Restaurador, Sedativo, Tônico

*dicas de uso*

## PELE COURO CABELOU SECOS

- Use topicalmente ou em xampu.

## CALMANTE E RELAXANTE

- Inale.
- Disperse e aplique sob o nariz.

## CICATRIZES E MANCHAS

- Aplique diretamente na área afetada.

## CUIDADOS COM FERIDAS E INFECÇÕES DA PELE

- Aplique para curar a pele.

## ESPASMOS E CÃIBRAS

- Aplique sobre a área de interesse.

## BAIXA TESTOSTERONA E IMPOTÊNCIA

- Aplique sob o nariz e na nuca para limpar a mente e aliviar a fadiga.

## SINUSITE

- Aplique sobre a ponte do nariz.
- Inale das mãos em concha.
- Tome em uma cápsula.

## CÂNCER E TUMORES

- Tome em uma cápsula para proteger contra tumores.

## MAL DE ALZHEIMER

- Tome em uma cápsula.
- Aplique nas solas dos pés e nuca.

## EFEITO EMOCIONAL SEM INSPIRAÇÃO PARA DEVOTADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente





## SERENITY

*Mix de Óleos Essenciais*

Principais ingredientes: Lavender Flower, Cedarwood, Ho Wood Leaf, Ylang Ylang Flower, Marjoram Leaf, Roman Chamomile Flower, Vetiver Root, Vanilla Bean Absolute, Hawaiian Sandalwood Wood.

### SOBRE

O doTERRA Serenity™ possui um aroma calmante e relaxante que proporciona uma experiência única. Os efeitos deste mix equilibrador podem ser sentidos imediatamente, transportando o usuário a um calmo e feliz estado de repouso.

O doTERRA Serenity combina óleos essenciais conhecidos por sua capacidade de diminuir sentimentos de tensão e de acalmar emoções e, quando usado aromaticamente, promove um sono tranquilo.

### PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-infeccioso, anti-inflamatório, anti-histamínico, queimadura, corte, acalma os nervos, relaxante, ajuda a dormir; ansiedade; hipertensão; TPM; dermatite de fralda; anti-caspa; câimbra; tensão; picada de inseto; esclerodermia; queimaduras de sol/sedativo; síndrome das pernas inquietas; insônia; ferimentos; regeneração de tecidos; dores; alergias; estrias; asma; suporte respiratório; rinite alérgica; urticária; mastite; neutropenia; dores de cabeça.

*dicas de uso*



### PROBLEMAS DE INSÔNIA E SONO

- Disperse ou aplique sob o nariz ou a sola dos pés.

### ESTRESSE E ANSIEDADE

- Aplicar sob o nariz e a nuca ou disperse.

### BEBÊ AGITADO E CRIANÇA INQUIETA

- Disperse ou aplique diluído na sola de pés ou coluna para acalmar.

### TENSÃO E ALTERAÇÕES DE HUMOR

- Inale das mãos em concha diretamente das mãos ou disperse ao longo do dia.
- Esfregue na parte de trás do pescoço ou no peito.

### CUIDADOS COM A PELE

- Aplicar a área de preocupação.

### TENSÃO MUSCULAR

- Aplique à área de interesse.

### PERFUME

- Aplique aos pontos de pulsação.

### ACALMA MEDOS E NERVOISMO

- Aplique na parte de trás do pescoço.
- Disperse ou Inale nas mãos em concha.

### ROTINA DE BANHO E DE DORMIR

- Use em banhos.
- Aplique às solas dos pés para relaxar e descontrair.

### RAIVA, AGITAÇÃO E IRRITABILIDADE

- Disperse.
- Aplique sob o nariz, e/ou a sola dos pés para acalmar.



# SI BERIAN FIR

*Abies sibirica* (Pinheiro-Siberiano)

## SOBRE

O Pinheiro-Siberiano é uma árvore conífera alta e de cor clara, nativa da Rússia e do Canadá. A sua composição química distinta, que é predominantemente de acetato de bornila, é responsável pela maioria dos benefícios confortantes deste óleo. O óleo essencial dōTERRA® Brasil Siberian Fir tem um aroma refrescante e amadeirado que é conhecido por suas propriedades calmantes e relaxantes, o que o torna ideal para uma massagem. Quando difundido, o Pinheiro-Siberiano pode ajudar a promover a sensação de vias aéreas livres, enquanto acalma as emoções e oferece um efeito equilibrador.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgesico,	Anti-Inflamatório,
Antibacteriano,	Antiespasmódico,
Antifúngico,	Antimicrobiano,
Antisséptico, Antiviral,	Aterramento,
Descongestionante,	Desodorante,
Energizante,	Estimulante,
Expectorante,	Hipertensor,
Imunoestimulante,	Purificador,
Refrescante,	Revigorante,
Rubefaciente, Tônico,	Vasoconstritor

*dicas de uso*

## DOR E INFLAMAÇÃO, REUMATISMO, ARTRITE E GOTA, MÚSCULOS CANSADOS E DOLORIDOS

- Tome em uma cápsula.
- Massageie na área de preocupação

## RESPIRAÇÃO CONSTRITIVA, CONGESTÃO, RESFRIADO, GRIPE, FEBRE E DOR DE GARGANTA

- Aplique no peito, nas solas dos pés, ao longo da coluna.
- Disperse.
- Inspire das mãos em concha.

## OSSOS QUEBRADOS E OSTEOPOROSE

- Aplique diluído com immortelle e cipreste
- Tome em uma cápsula.

## CÂNDIDA E INFECÇÕES URINÁRIAS

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen.

## MÁ CIRCULAÇÃO, HEMORROIDAS E BAIXA PRESSÃO ARTERIAL

- Aplique à área de preocupação e ou solas dos pés.

## DIGESTÃO, METABOLISMO E FUNÇÃO HEPÁTICA LENTOS

- Massageie o abdome.
- Tome em uma cápsula.

## EFEITO EMOCIONAL EXCLUÍDO PARA EMPoderado

- Usar aromaticamente ou topicalmente





## SMART & SASSY

Mix de Óleos Essenciais

Principais ingredientes: Grapefruit Peel, Lemon Peel, Peppermint Plant, Ginger Root and Cinnamon Bark essential oils.

### SOBRE

Experimente os efeitos positivos do mix de óleos essenciais doTERRA Smart & Sassy. Enquanto exala um aroma revigorante, este mix exclusivo ajuda você a se sentir mais motivado antes de suas atividades físicas.

### PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anti-Carcinoma, Antibacteriano, Antidepressivo, Antioxidante, Antisséptico, Antitóxico, Cardiotônico, Descongestionante, Desinfetante, Diurético, Edificante, Energizante, Estimulante, Estimulante Digestivo, Limpador, Purificador, Refrescante, Revigorante, Tônico

*dicas de uso*

### PERDA DE PESO, OBESIDADE, E ESTIMULAR O MÉTABOLISMO

- Tome 5 gotas até 5 vezes ao dia em cápsulas ou água.

### CELULITE

- Aplique à área de interesse.

### EXCESSO DE FADIGA E TRANSTORNOS ALIMENTARES

- Tome em uma cápsula ou com água.
- Aplique na sola dos pés ou disperse.

### APETITE E DESEJO

- Tome uma gota abaixo da língua.
- Inale da garrafa.
- Aplique sob nariz para equilibrar o apetite.

### ESTIMULANTE E APOIO LINFÁTICO

- Dispersar.
- Aplicar na sola dos pés.

### CONGESTÃO E RESFRIADOS

- Tome em uma cápsula ou em água.

### SUporte DO TRATO URINÁRIO

- Tome em uma cápsula ou em água.

### EQUILÍBRIO DO AÇÚCAR NO SANGUE

- Tome em uma cápsula ou em água.

### DESINTOXICAÇÃO E LIMPEZA

- Tome em uma cápsula ou em água.

### ESTIMULANTE DIGESTIVO E CALMANTE

- Tome em uma cápsula ou em água.

### COLESTEROL ALTO

- Tome em uma cápsula ou em água.



# SPEARMINT

*Mentha spicata* (Hortelã-verde)

## SOBRE

A Hortelã-Verde é uma planta perene que floresce em climas temperados e pode atingir até 1 metro de altura. É largamente utilizada em gomas de mascar, doces e produtos dentais por causa de seu sabor mentolado que promove um hálito fresco. O aroma doce e refrescante do óleo essencial doTERRA® Brasil Spearmint é purificante e edificante, tornando-a ideal para evocar um senso de foco e um humor positivo. A Hortelã-Verde é bem diferente da Hortelã-Pimenta, por ser mais suave quando utilizada topicalmente.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco,	Anti-Inflamatório,
Antibacteriano,	Anticatarral,
Antiespasmódico,	Antifúngico,
Antisséptico,	Cardiotônico,
Carminativo,	Emenagogo,
Energizante,	Estimulante,
Estimulante	Digestivo,
Imunoestimulante,	Inseticida,
Restaurador, Revigorante	

*dicas de uso*



## INDIGESTÃO, NÁUSEA E CÓLICA

- Aplique sobre o abdome.
- Tome em uma cápsula.

## MAU HÁLITO

- Bocheche e engula uma gota em água.

## BRONQUITE E PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

- Aplicar no peito e nas costas.
- Dispersar.

## ACNE, FERIDAS E CICATRIZES

- Aplique na área de preocupação.

## REFRIGERAÇÃO

- Aplique na parte de trás do pescoço.

## PROBLEMAS DE FOCO

- Aplique na parte de trás do pescoço e sob o nariz.

## DEPRESSÃO E FADIGA

- Disperse.
- Aplique na parte de trás do pescoço.

## ESTRESSE E PROBLEMAS NERVOSOS

- Disperse.
- Aplique na parte de trás do pescoço.

## MENSTRUAÇÃO LENTA OU INTENSA

- Disperse.
- Aplique sobre o abdômen ou na nuca.

## DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS

- Disperse.
- Aplicar nas têmporas e na nuca.

## EFEITO EMOCIONAL CANSADO PARA REANIMADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



# SPIKENARD

*Nardostachys jatamansi (Nardo)*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Anti-Infeccioso,	Anti-Inflamatório,
Antibacteriano,	Antidepressivo,
Antifúngico,	Antioxidante,
Antisséptico,	Desodorante,
Estimulante,	Imunoestimulante,
Inseticida,	Laxante,
Sedativo,	Regenerativo,
Tônico,	Vasoconstritor

*dicas de uso*



## ENVELHECIMENTO E IRRITAÇÃO DA PELE

- Adicione uma gota ao limpador facial ou hidratante.

## INSÔNIA, ESTRESSE E TENSÃO

- Disperse.
- Aplique nas solas dos pés.

## TPM E PROBLEMAS MENSTRUAIS

- Aplique no abdome, nuca e pontos de pulsação.

## CÂNDIDA E CANDÍASE VAGINAL

- Aplicar na área afetada; dilua conforme necessário.

## ESPASMOS, CONVULSÕES E ESPASMOS MUSCULARES

- Aplique na parte de trás do pescoço e na área afetada.

## DESINTOXICAÇÃO, DIURÉTICO E CELULITE

- Aplique na área afetada ou nas solas dos pés.

## DOENÇA TERMINAL E HOSPITALAR

- Aplicar nas solas dos pés.
- Dispersar.

## ÚLCERAS, GASES E INDIGESTÃO

- Aplique no abdômen.

## CONJUNTIVITE E ERUPÇÕES CUTÂNEAS

- Aplique diluído na área afetada ou ao redor do olho.

## EFEITO EMOCIONAL AGITADO PARA TRANQUILO

- Usar aromaticamente ou topicalmente



## STEADY

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Amyris, Bálsamo do Canadá, Semente de Coentro e Magnólia em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

Perfeito para uso diário ou sempre que necessário, o doTERRA Steady Mix Equilíbrio possui um aroma suave, convidativo e levemente frutado que pode ajudar a acalmar sentimentos de estresse ou ansiedade. O doTERRA Steady possui os efeitos únicos dos óleos essenciais de Amyris, Bálsamo do Canadá, Semente de Coentro e Magnólia perfeitamente combinados com Óleo de Coco Fracionado para promover um efeito calmante para todos os tipos de pele. O Amyris e o Bálsamo do Canadá são óleos amadeirados e aquecedores que ajudam a controlar sentimentos de estresse, enquanto ajudam a reduzir sentimentos ocasionais de ansiedade. Quando estiver se sentindo sobrecarregado(a), aplique doTERRA Steady no dorso das mãos e nos punhos e respire profundamente, permitindo que seu humor encontre equilíbrio. Confortante para a pele e tranquilizante para as emoções, o doTERRA Steady é um mix perfeito para todos os dias.

### *dicas de uso*

#### **NÃO COOPERATIVO E OBSTINADO, FORA DE CONTROLE**

- Aplique no peito, testa e / ou sola dos pés.

#### **SUPERSTIMULADO E SOBRECARREGADO**

- Aplique sob o nariz, a nuca e a testa.

#### **DESCONECTADO DA TERRA E REALIDADE**

- Aplique sob o nariz e / ou sola dos pés.

#### **QUESTÕES DE FOCO E HUMOR**

- Aplique sob nariz, o coração e / ou a testa.

#### **INQUIETO E FORA DE CONTROLE**

- Aplique sob o nariz, a nuca, a coluna e / ou a sola dos pés.

#### **RAIVA E FRUSTRAÇÃO, BIRRAS**

- Aplique sob o nariz, a nuca, a coluna, o coração e / ou a sola dos pés.

#### **LUTO E TRISTEZA, DESAPONTAMENTO**

- Aplique sob o nariz, no peito, na testa e / ou sola dos pés.

#### **ROTINA DE BANHO E DE DORMIR**

- Aplique na sola dos pés. Relaxe em banho morno.





## STRONGER

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Cedro, Lítsea, Olíbano e Rosa em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

O doTERRA Stronger Mix Proteção evoca sentimentos de bem-estar e vitalidade quando mais necessário. Protagonizando o Cedro, Lítsea, Olíbano e Rosa em um formato suave e conveniente combinado com Óleo de Coco Fracionado, este blend de apoio oferece um senso de resistência quando você mais precisar. A Lítsea é um dos seus principais ingredientes e ajuda a manter a pele com a aparência saudável, enquanto promove sentimentos positivos. O aroma alegre e edificante do doTERRA Stronger é renovador para os sentidos e funciona como o blend perfeito para a resistência diária ou quando você não estiver no seu melhor momento. Os poderosos benefícios dos óleos florais e amadeirados, funcionam como o mix perfeito de óleos essenciais para uma pele de aparência saudável.

*dicas de uso*

### BACTÉRIAS E VÍRUS, PATÓGENOS TRANSPORTADOS PELO AR

- Aplique à área (s) de interesse e sola dos pés.

### GRIPE, IMUNIDADE FRACA, MÁ RECUPERAÇÃO

- Aplique sob o nariz, sobre o coração, ao longo da coluna e / ou sola dos pés.

### AFLIÇÃO EMOCIONAL E LIMITES FRACOS

- Inale profundamente as mãos em concha.
- Aplique na sola dos pés.

### ESTAFILOCÓCICA, GARGANTA INFLAMADA E TOSSE

- Aplique na garganta / pescoço, peito, coluna e / ou sola dos pés.

### HERPES LABIAL, VERRUGAS E FERIDAS INFECTADAS

- Aplique às áreas de interesse.

### CORTES E ARRANHÕES

- Aplique às áreas de interesse.

### FUNGO E PARASITAS

- Aplica-se a áreas de preocupação, sobre o abdômen, ao longo da coluna e / ou sola dos pés.

### FADIGA CRÔNICA E DOENÇA AUTOIMUNE

- Aplique no peito, costas e/ou sola dos pés.





# TANGERINA

*Citrus reticulata*

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Energizante, sedativo, estimulante, antioxidante, citofílico, desintoxicante, mucolítico, sedativo, estomacal.

## *dicas de uso*

### ANTIOXIDANTE, FORTALECIMENTO IMUNOLÓGICO E PROTEÇÃO CELULAR

- Tome em água ou na cápsula.

### TRISTEZA E IRRITABILIDADE, COMPULSIVIDADE

- Disperse ou inspire de mãos em concha. Aplique sob o nariz ou tome em água.

### PROBLEMAS DO SONO E ANSIEDADE, NERVOSISMO

- Disperse ou inspire de mãos em concha. Aplique sob o nariz ou tome em água.

### DISTÚRBIOS DIGESTIVOS E DE ELIMINAÇÃO, PARASITAS

- Tome em água ou na cápsula e aplique no abdômen.

### PENSAR EXCESSIVAMENTE E SENTIR-SE BLOQUEADO

- Disperse ou inspire nas mãos em concha ou aplique sob o nariz e testa.

### EDEMA, CELULITE, BOLSA DE GORDURA

- Massagem em área de preocupação ou tomar em água ou na cápsula.

### PELE SECA E RACHADA E CASPA

- Aplique diluído na área de interesse.

### EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- Use aromaticamente e topicalmente para sair de oprimido para restaurado.





# TERRASHIELD

*Mix de Óleos Essenciais*

Skimmia - laureola, erva-gateira, sândalo amyris, sândalo africano, bálsamo de Cabreúva, laranja lima, abeto branco, cedro, etc.

## SOBRE

O TerraShield® contém óleos essenciais poderosos e outros óleos de plantas conhecidos por ajudar a promover proteção contra elementos do ar livre de uma maneira natural e segura. A sua formulação contém um mix selecionado de óleos essenciais que incluem Ylang Ylang, Cedro, Erva-dos-Gatos, Eucalipto-Limão, Lítsea, Arborvitae, Nootka e Absoluto de Grão de Baunilha, e todos eles possuem componentes químicos específicos conhecidos por proteger contra os inconvenientes que o ar livre pode causar. Além disso, o óleo de Tamanu age como um reforço adicional e, por meio do Fornecimento por Coimpacto dōTERRA, a vida de seus produtores em Madagáscar tem sido afetada positivamente.. O TerraShield é uma fórmula poderosa, porém segura, que pode ser usada por todos os membros da família, tanto ao ar livre como em ambientes fechados.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Anti-Infeccioso, Anti-Inflamatório, Antibacteriano, Antifúngico, Antisséptico, Aterramento, Diurético, Edificante, Emenagogo, Esteroidal, Estimulante, Expectorante, Inseticida, Mucolítico, Regenerativo, Relaxante, Repelente de Insetos, Sedativo, Tônico, Vermífugo

*dicas de uso*

## REPELENTE

- Disperse, pulverizar nas superfícies.
- Aplique às áreas expostas para repelir insetos e insetos.

## SAÚDE CELULAR

- Aplique aos pontos de pulsação e sola dos pés para promover a função celular saudável.

## PROTETOR SOLAR

- Aplique à pele exposta - com Immortelle ou Lavanda para proteger contra a exposição ao sol.

## ENFERMIDADES DE PELE

- Aplique com Lavanda na pele com problemas.

## LIMITES SAUDÁVEIS

- Disperse ou aplique para fortalecer a resolução e os limites.

## POLIDOR DE MADEIRA

- Misture 4 gotas com óleo de coco fracionado para polir e preservar a madeira.





## THINKER

Mix de Óleos Essenciais - Óleos essenciais de Vetiver, Hortelã-pimenta, Clementina e Alecrim em uma base de Óleo de Coco Fracionado

### SOBRE

Ideal para qualquer pessoa e para o uso diário, o doTERRA Thinker Mix Atenção é o apoio ideal para ser usado em momentos de distração exagerada. Contendo Vetiver, Hortelã-Pimenta, Clementina e Alecrim, perfeitamente combinados com Óleo de Coco Fracionado para peles sensíveis, o doTERRA Thinker é uma maneira natural de se sentir mais concentrado(a) e atento. Incorporando os benefícios revigorantes da Clementina, o doTERRA Thinker pode ajudar com energia mental, enquanto promove um senso mais forte de concentração. Herbal e levemente adocicado, o seu aroma diferenciado ajuda a instilar a sensação de clareza mental durante períodos de confusão. Para criar um ambiente positivo e favorável ao aumento do foco e da criatividade, incorpore doTERRA Thinker em sua rotina diária de aprendizado.

*dicas de uso*

### DDA/TDAH, HIPERATIVIDADE

- Aplique sob o nariz, testa, coluna, a nuca e/ou na sola dos pés.

### CÉREBRO HIPERATIVO E HIPOATIVO

- Aplique sob o nariz, a testa, a coluna, a nuca e/ou na sola dos pés.

### FALTA DE CLAREZA MENTAL, FOCO E CONCENTRAÇÃO

- Aplique sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

### SOBRECARREGADO E COM PENSAMENTO ACELERADO

- Aplique sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

### ESTRESSADO E SEM BASE

- Aplique sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

### NERVOSO, ANSIOSO E MAL-HUMORADO

- Aplique sob o nariz, peito, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

### DEPRESSÃO DE FINAL DE TARDE E DESCONECTADO

- Aplique sob o nariz, no peito, ao longo da coluna e / ou no fundo dos pés.

### CONVULSÕES

- Aplique sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.





# THYME

*Thymus vulgaris* (Tomilho)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisiaco,	Antibacteriano,
Antiespasmodico,	Antifúngico,
Antimicrobiano,	Antioxidante,
Antiparasitário,	Antirreumático,
Antisséptico,	Antitóxico, Antiviral,
Cardiotônico,	Carminativo, Diurético,
Emenagogo,	Esteroidal, Estimulante,
Expectorante,	Hipertensor,
Imunoestimulante,	Inseticida,
Limpador,	Nervino, Neuroprotetor,
Reconfortante,	Repelente De Insetos,
Rubefaciente,	Vasodilator, Vermífugo

*dicas de uso*



## RESFRIADO, GRIPE E VÍRUS

- Tome em uma cápsula.
- Inale.

## ASMA, LARINGITE E PNEUMONIA

- Dilua e massageie no peito
- Inale das mãos em concha.
- Tome em uma cápsula.

## CÂNDIDA E PARASITAS

- Tome em uma cápsula.
- Inale

## PROBLEMAS DE INFERTILIDADE, PROGESTERONA, MAMA, OVÁRIO E PRÓSTATA

- Aplique aos pontos reflexos nos pés.
- Tome internamente.

## MEMÓRIA, CONCENTRAÇÃO E DEMÊNCIA

- Inale.
- Aplique na parte de trás do pescoço para aumentar o estado de alerta, a memória e a saúde do cérebro.

## INCONTINÊNCIA E INFECÇÃO DA BEXIGA

- Combine com gerânio e tome em uma cápsula.
- Aplique sobre o abdômen.

## MIOMAS E CÂNCER

- Tome em uma cápsula.
- Inale.

## EFEITO EMOCIONAL - INFLEXÍVEL PARA FLEXÍVEL

- Usar aromatamente ou topicalmente.



# TURMERIC

Curcuma longa

## SOBRE

A raiz e o óleo essencial de cúrcuma são duas das principais espécies botânicas utilizadas nas práticas tradicionais de saúde ayurvédica da Índia e, nos dias atuais, suas modernas formas de uso e aplicação são inspiradas em sua longa história. O óleo essencial doTERRA Brasil Turmeric (Aroma Natural de Cúrcuma) é destilado a vapor da raiz da cúrcuma e possui dois componentes químicos exclusivos, o Turmerone e o ar-Turmerone. Esses componentes fazem do uso por ingestão do óleo essencial de cúrcuma um elemento excelente para sua rotina diária de bem-estar, e proporciona uma grande explosão de sabor nas suas refeições salgadas favoritas.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Analgésico,	Anti-inflamatório,
Antialérgico,	Antibacteriano,
Anticarcinogênico,	Anticarcinoma,
Anticonvulsivo,	Antifúngico,
Antimicrobiano,	Antimutagênico,
Antioxidante,	Antiparasitário,
Antisséptico, Antitumoral, Antiviral,	Descongestionante,
Carminativo,	Estimulante
Desintoxicante,	Digestivo, Estomacal, Expectorante,
Digestivo,	Neuroprotetor, Re却ortante,
Neuroprotetor,	Relaxante, Repelente de Insetos,
Relaxante,	Sedativo.

## *dicas de uso*

### CÂNCER E TUMORES, DISTÚRBIOS AUTOIMUNES

- Tome 1-2 gotas múltiplas vezes ao dia como parte de um protocolo.

### DOR NAS ARTICULAÇÕES E INCHAÇO, ARTRITE, GOTA, REUMATISMO

- Aplicar às áreas de interesse.
- Tome 1-2 gotas várias vezes ao dia.

### INFECÇÕES FÚNGICAS, BACTERIANAS OU VIRais

- Tome 1-2 gotas várias vezes ao dia e aplique onde necessário até o alívio.

### ALZHEIMER, DERRAME, PRODUÇÃO INSUFICIENTE DE SANGUE.

- Tome 1-2 gotas várias vezes ao dia.
- Inale das palmas das mãos.
- Aplique na testa, nas solas dos pés e ao longo da coluna.

### DEPRESSÃO E DESÂNIMO, TENSÃO E ANSIEDADE

- Disperse.
- Aplique na parte de trás da cabeça e ao longo da coluna.

### CÁRIES E SAÚDE BUCAL

- Adicione ao creme dental ou enxaguatório bucal.
- Gargareje, bocheche e cuspa.

### EFEITO EMOCIONAL - DANIFICADO PARA GARANTIDO

- Usar aromatamente ou topicalmente.





# VETIVER

*Vetiveria zizanioides* (Vetiver)

## SOBRE

O Vetiver é um membro da família das gramíneas e seu cultivo ocorre por muitos motivos. Diferentemente de outras gramíneas, a raiz dessa planta cresce para baixo, o que a torna ideal para prevenção de erosões e para promover um solo estável. Por causa de suas propriedades equilibradoras nas emoções, o doTERRA® Brasil Vetiver é um óleo ideal para ser utilizado em massoterapia. Além disso, seu aroma exótico e complexo faz com que ele seja extensivamente utilizado em perfumes.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco,	Antiespasmódico,
Antioxidante,	Antisséptico,
Aterramento, Calmante, Cardiotônico,	
Carminativo,	Estimulante,
Imunoestimulante,	Inseticida,
Neuroprotetor, Repelente De Insetos,	
Rubefaciente,	Sedativo,
Vermífugo	Tônico,

## dicas de uso

### DDA, TDAH, FOCO E CONCENTRAÇÃO

- Aplique e na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna e/ou sob o nariz.

### DIFÍCULDADES DE APRENDIZAGEM E MA RETENÇÃO

- Aplique na parte de trás do pescoço e ou sob o nariz.

### TEPT, DEPRESSÃO E ANSIEDADE

- Combine com a melissa e aplique na parte posterior do pescoço, testa e pontos de pulsação.

### INSÔNIA E IRRITABILIDADE

- Aplique nas solas dos pés ou no pescoço.

### ANOREXIA

- Aplique na parte de trás do pescoço ou na testa.

### VITILIGO

- Aplique às áreas afetadas da pele.

### TUBERCULOSE

- Aplique aos pés, coluna e peito.

### AUMENTO DOS SEIOS

- Aplique diluído em seios.

### DEPRESSÃO PÓS-PARTO

- Aplicar na parte de trás do pescoço, sob o nariz e pontos de pulsação.

### EFEITO EMOCIONAL - SEM ALICERCE PARA ENRAIZADO

- Usar aromatamente ou topicalmente.





## WHISPER

*Mix de Óleos Essenciais - Fractionated Coconut Oil, Patchouli Leaf, Bergamot Peel, Hawaiian Sandalwood Wood, Rose Flower, Vanilla Bean Absolute, Jasmine Flower, Cinnamon Bark, Vetiver Root, Labdanum Leaf/Stem, Cocoa Seed, Ylang Ylang Flower*

### SOBRE

O Mix de Óleos Essenciais Whisper é um mix complexo e diversificado que combina com a química individual de cada pessoa para criar uma fragrância individualizada. Cada um dos óleos essenciais do mix oferece um aroma distinto que encanta os sentidos tanto de quem está usando a fragrância, quanto de quem o sente. Os aromas eufóricos do Jasmim e Ylang Ylang, conhecidos como as flores mais preciosas na indústria de perfumes e aromaterapia, misturam-se com os aromas aconchegantes do Patchuli, Baunilha, Canela e Cacau para formar este mix inigualável em complexidade e influência aromática.

*dicas de uso*

### EQUILIBRAR OS HORMÔNIOS

- Aplique aos pontos de pulsação e nuca.

### PERFUME

- Aplique aos pontos de pulsação e peito.

### ONDAS DE CALOR

- Aplique na parte de trás do pescoço.

### LIBIDO E IMPULSO SEXUAL

- Aplique a pontos de pulsação ou abdômen.

### RAIVA

- Disperse.
- Inspire de mãos em concha.
- Aplique a pontos de pulsação para soltar e acalmar.

### AUTO-EXPRESSÃO E PRESENÇA

- Disperse.
- Inale de mãos em concha.
- Aplique sob o nariz e / ou pontos de pulsação.

### AUTOCONFIANÇA E CRIATIVIDADE

- Disperse, inspire de mãos em concha.
- Aplique a pontos de pulsação.





# WILD ORANGE

Mix de Óleos Essenciais -  
*Citrus sinesis*

## SOBRE

Prensado a frio da casca, laranja selvagem é um dos mais vendidos da dōTERRA, 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.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíaco,	Antiinflamatório,
Analgésico,	Antibacteriano,
Anticarcinoma,	Antidepressivo,
Antiespasmódico,	Antifúngico,
Antioxidante,	Antisséptico,
Cardiotônico,	Carminativo,
Desintoxicante, Diurético, Edificante,	
Energizante, Estimulante digestivo,	
Estomacal tônico, Imunoestimulante,	
Limpador, Purificador, Refrescante,	
Regenerativo,	Revigorante,
Vermífugo.	

*dicas de uso*

## INSÔNIA E ESTRESSE

- Disperse ou inspire de mãos em concha ou tome algumas gotas sob a língua na hora de dormir.

## AZIA E INTESTINOS LENTOS

- Tome em uma cápsula com gengibre.

## CONCENTRAÇÃO

- Combine com hortelã e disperse ou inspire nas mãos em concha.

## DEPRESSÃO, MEDO, ANSIEDADE E IRRITABILIDADE

- Aplique sob o nariz, a testa ou pontos de pulsação. Use aromaticamente e inspire de mãos em forma de concha.

## DESINTOXICAÇÃO E REGENERAÇÃO

- Tome em um copo de água ou cápsula.

## EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- Use aromaticamente e topicalmente para transformar de ESGOTADO para PRODUTIVO.

## FALTA DE ENERGIA, CRIATIVIDADE E PRODUTIVIDADE

- Tome numa cápsula, aplique sob o nariz ou disperse.

## MENOPAUSA

- Aplicar no abdômen, pontos de pulsação e use aromaticamente.

## RESFRIADO

- Use aromaticamente ou aplique na sola dos pés.





# WINTERGREEN

*Gaultheria fragrantissima*  
(Wintergreen)

## SOBRE

O óleo essencial doTERRA® Brasil Wintergreen é derivado das folhas de um arbusto rasteiro encontrado em áreas de plantas coníferas. O principal componente químico do Wintergreen, o salicilato de metila, é utilizado em cremes e mixes para massagem por causa de suas propriedades confortantes. Aliás, Wintergreen e Bétula são as únicas plantas do mundo que, naturalmente, possuem salicilato de metila. Quando difundido, o Wintergreen possui um aroma refrescante que é edificante e estimulante. Por meio da iniciativa de "Co-Impact Sourcing®" doTERRA, a nova fonte de Wintergreen vem do Nepal, onde a planta silvestre é extraída por habitantes dos vilarejos rurais e, então, destilada em fábricas de propriedade da comunidade. Esse processo cria um aumento das oportunidades econômicas para as regiões mais remotas do Nepal.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Analgésico, Anti-Inflamatório, Antiespasmódico, Antirreumático, Antisséptico, Aquecimento, Aterramento, Calmante, Cardiotônico, Carminativo, Desinfetante, Diurético, Emenagogo, Esteroidal, Estimulante, Galactagogo, Refrescante, Revigorante, Vermicida, Vermífugo

*dicas de uso*



## GOTA E REUMATISMO

- Dilua e aplique na área afetada para aliviar o desconforto.

## CLAREAMENTO DOS DENTES

- Aplique na área afetada.

## AQUECIMENTO E CIRCULAÇÃO PARA EXTREMIDADES

- Dilua e aplique às áreas afetadas.

## ARTRITE E CÃIBRAS

- Dilua e aplique para aliviar a dor.

## NEURALGIA E CÃIBRAS

- Dilua e aplique para aliviar cãibras.

## ESPORÃO ÓSSEO E DOR

- Dilua e aplique na área afetada.

## LESÃO DE CARTILAGEM E CONTUSÃO

- Diluir e aplicar.

## PROBLEMAS NO MANGUITO ROTADOR E OMBRO CONGELADO

- Dilua e aplique na área afetada para aliviar a dor e a inflamação.

## DERMATITE

- Dilua e aplique nas áreas afetadas para reduzir a irritação.

## EFEITO EMOCIONAL - OBSTINADO PARA ACEITANDO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.



# YARROW | POM

Mix de Óleos Essenciais -

Pomegranate Seed Oil, Yarrow  
Essential Oil

## SOBRE

O Yarrow | Pom é um mix único de óleo essencial de milefólio com óleo de semente de romã, extraído por prensagem a frio e formulado para ser o seu aliado principal em uma abordagem de dentro para fora em termos de idade, vitalidade, bem-estar em geral e, o melhor de tudo, para aquele brilho especial. Este ativo botânico poderoso pode ser aplicado topicalmente para ajudar a revitalizar a pele em processo de amadurecimento.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Adstringente, Analgésico, Anti-Hemorrágico, Anti-Histamínico, Anti-Inflamatório, Anticarcinogênico, Anticarcinoma, Antiespasmódico, Antioxidante, Antirreumático, Antiviral, Calmante, Carminativo, Descongestionante, Desintoxicante, Emenagogo, Energizante, Estimulante Digestivo, Estomacal, Expectorante, Hipotensor, Imunoestimulante, Laxante, Mucolítico, Purificador, Regenerativo, Sedativo, Tônico

*dicas de uso*



## SANGRAMENTO, HEMORRAGIA, FERIMENTOS INTERNOS E CICATRIZES

- Tome em uma cápsula.
- Misture em um copo com água.

## VARIZES E HEMORROIDAS, FLACIDEZ E ENVELHECIMENTO DA PÉLE

- Aplique com óleo transportador na área afetada.
- Adicione uma compressa quente para aprofundar.

## DOR E INFLAMAÇÃO, ARTRITE, REUMATISMO

- Aplique à área de interesse.
- Tome em uma cápsula.

## FEBRE, INFECÇÃO VIRAL E ALERGIAS

- Aplique no abdômen, deixe cair em um banho de assento.
- Tome em uma cápsula.

## BAIXA TRANSPираÇÃO E MÁ CIRCULAÇÃO

- Aplique às solas dos pés ou à área de interesse.
- Use em um banho de vapor para promover a transpiração e liberar toxinas.

## CÂNCER E DANOS POR RADICAIS LIVRES

- Tome em uma cápsula.
- Misture em um copo com água para obter qualidades antioxidantes.

## EFEITO EMOCIONAL - INVADIDO PARA BLINDADO

- Usar aromaticamente ou topicalmente.



# YLANG YLANG

Cananga Odorata (Ylang Ylang)

## SOBRE

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

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Afrodisíacos,	Antibacteriana,
Antidepressivo,	Antiespasmódico,
Antissépticos,	Aterramento,
Edificante, Estimulantes,	Hipotensor,
Imunoestimulante,	Relaxante,
Repelente De Insetos,	Sedativos,
Tônico, Vasoconstritor	

*dicas de uso*



## BAIXA LIBIDO, IMPOTÊNCIA, INFERTILIDADE E DESEQUILÍBRIO HORMONAL

- Aplique no abdômen, pontos de pulso, ou tome debaixo da língua.
- Tome em uma cápsula.

## EQUILÍBRIO E PRESSÃO ALTA

- Aplique na parte de trás do pescoço, na testa e atrás das orelhas.
- Inale das mãos em concha.
- Tome abaixo da língua.
- Tome em uma cápsula.

## BATIMENTOS CARDÍACOS IRREGULARES E PALPITAÇÕES

- Aplicar nas solas dos pés e no coração.
- Inale das mãos em concha.

## FADIGA ADRENAL, MENTAL OU CARDÍACA, PERDA DE VONTADE OU APATIA

- Aplicar na área afetada.
- Tome em uma cápsula.

## ANSIEDADE, FRUSTRAÇÃO, ESTRESSE E MEDO

- Disperse.
- Inale das mãos em concha.
- Aplique sob o nariz ou na sola dos pés.

## TOSSE E CONGESTIONAMENTO NASAL

- Tome em uma cápsula, em água com frequência.

## QUEDA DE CABELO

- Massagem no couro cabeludo para estimular o crescimento do cabelo.

## EFEITO EMOCIONAL - OPRIMIDO PARA EXUBERANTE

- Usar aromatamente ou topicalmente.



## ZENDOCRINE

*Mix de Óleos Essenciais - Alecrim, Coentro e Zimbro, além de Tangerina e Gerânio*

### SOBRE

O blend de Desintoxicação Zendocrine é composto de óleos essenciais como Alecrim, Coentro e Baga de Zimbro, que são conhecidos por suas propriedades desintoxicantes, e outros óleos essenciais como a tangerina e o gerânio, que têm efeitos purificadores contra substâncias prejudiciais à saúde. Quando combinados, esses óleos essenciais trabalham juntos para criar uma mistura que livra o corpo de toxinas e radicais livres, ao mesmo tempo que ajuda a função saudável de muitos órgãos vitais do corpo, incluindo fígado, cólon, rins, pulmões e pele.

*dicas de uso*

### LIMPEZA DO RIM, DA VESÍCULA BILIAR E DO FÍGADO

- Aplique aos pontos de pulsação e nuca.

### DESINTOXICAÇÃO DE METAIS PESADOS

- Tome em cápsula.

### PRISÃO DE VENTRE E INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO

- Tome ou aplique diluído sobre o abdômen.

### PERDA DE PESO E DESINTOXICAÇÃO

- Tome em uma cápsula.

### COLITE E ICTERÍCIA

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen ou na sola dos pés.

### DESEQUILÍBRIO ENDÓCRINO E HORMONAL

- Tome em uma cápsula.
- Aplique no abdômen ou na sola dos pés.

### FADIGA ADRENAL E EXAUSTÃO

- Tome em uma cápsula.
- Aplique diluído no abdômen, nuca ou sola dos pés.

### RESSACA

- Tome em uma cápsula ou aplique na sola dos pés.





# ZENGEST

Mix de Óleos Essenciais - Diversos Países

## SOBRE

O blend digestivo é um companheiro maravilhoso para ajudar na digestão dos alimentos, acalmar o estômago e reduzir os gases desconfortáveis e inchaço. Este mix único contém Gengibre, Erva Doce e sementes de Coentro junto com Hortelã-pimenta, Estragão, Anis e sementes de Cominho.

## PRINCIPAIS PROPRIEDADES

Diarréia, Doença do movimento, Dores no estômago, Indigestão, Náuseas, Constipação, Parasita, Refluxo gástrico.

*dicas de uso*



### GARGANTA SECA E DOLORIDA

- Pingue diretamente na parte de trás da garganta.

### ENJÔO MATINAL E AZIA

- Aplique no peito, pontos de pulsação, abdômen e/ou tome em um copo dágua.

### ENJÔO MATINAL / VIAGEM

- Inale, aplique sob o nariz ou beba em água.

### COLITE E CÓLON IRRITÁVEL

- Tome em uma cápsula, em água e/ou massageie no abdômem diariamente.

### DIARREIA E CONSTIPAÇÃO

- Tome em uma cápsula ou com água até que os sintomas sumam.

### DOENÇA DE CROHN E FADIGA CRÔNICA

- Tome em uma cápsula ou esfregue no abdômem.

### TOSSE E CONGESTIONAMENTO NASAL

- Tome em uma cápsula, em água com frequênciia.

### INTOXICAÇÃO ALIMENTAR.

- Tome em uma cápsula, em água com frequênciia.

### INCHAÇO, GASES, AZIA, NÁUSEA E INDIGESTÃO

- Aplique sobre o abdome e tome em uma cápsula.

### REFLUXO E CÓLICA

- Tome com água ou em cápsula com limão.

# ÓLEO DE COCO FRACIONADO

*Cocos nucifera*

## SOBRE

O Óleo de Coco Fracionado doTERRA é um óleo vegetal natural de rápida absorção, o que o torna ideal para aplicação na pele. É excelente para a pele seca e sensível, pois seu efeito emoliente “leve como uma pluma” forma uma suave barreira que não obstrui os poros e, ao contrário de outros óleos vegetais, deixa a pele sedosa e não oleosa. O Óleo de Coco Fracionado é completamente solúvel com todos os óleos essenciais e é incolor, inodoro e não causa manchas.

## BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS

Amacia e suaviza a pele seca, Emoliente natural que ajuda a distribuir o óleo essencial na pele, Inodoro e incolor para mistura fácil e prática com qualquer óleo essencial.



*dicas de uso*

## USOS

- Para hidratação, aplique na pele o Óleo de Coco Fracionado doTERRA puro ou misturado com seus óleos essenciais.
- Misture com óleos essenciais calmantes e massageie o pescoço e ombros para um profundo relaxamento.
- Antes de qualquer aplicação tópica e para minimizar qualquer sensibilidade, dilua os óleos essenciais mais fortes com Óleo de Coco Fracionado doTERRA.

## MODO DE USAR

- Use como óleo vegetal solúvel para misturar com óleos essenciais de pureza testada e garantida. Dilua 1 parte de óleo essencial para 5 partes ou mais de Óleo de Coco Fracionado, dependendo da sensibilidade da pele, ou como indicado no rótulo do óleo essencial.
- Também pode ser usado para ajudar a minimizar reações de peles sensíveis a óleos essenciais aplicados diretamente na área afetada. Somente para uso tópico.

# programa de fidelidade

dōTERRA®

1 A 3  
MESES  
**10%**

4 A 6  
MESES  
**15%**

7 A 9  
MESES  
**20%**

10 A 12  
MESES  
**25%**

13 +  
MESES  
**30%**

125 pontos ou +: produto grátil até dia 15.

100 pontos ou +: recebe bônus e pontos para troca.

50-99: avança na porcentagem de pontos para troca.

1-49 pontos: mantém a posição.

0: volta ao início.

- Faça um pedido de fidelidade com 50 ou mais PV mensalmente e acumule pontos para produtos grátils.
- Mude ou cancele a qualquer hora.
- A porcentagem para produtos GRÁTIS aumenta em 5% a cada 3 meses podendo atingir até 30%.