

# The dōTERRA<sup>™</sup> Essentials





# dōTERRA™

Em 2008, os fundadores da dōTERRA decidiram produzir óleos essenciais puros, potentes e de elevada qualidade, que fossem fáceis de usar e ainda mais fáceis de partilhar pelo mundo fora. Desde então, milhares de indivíduos, famílias e comunidades vivenciaram o poder transformador dos óleos essenciais ao incorporar o uso de produtos dōTERRA nas suas vidas quotidianas.

Com o objetivo de mudar famílias, comunidades e o mundo a cada gota de óleo, a dōTERRA esforçou-se imenso para planear cuidadosamente cada passo do processo de produção de óleos essenciais. Da sementeira até à entrega dos óleos essenciais à sua porta, a dōTERRA garante que todos os cuidados são tomados para lhe entregar produtos com óleos essenciais de fontes responsáveis, testados em profundidade e de elevada qualidade.



# Fontes Responsáveis

## PRODUTORES

Com uma rede botânica global que inclui produtores de mais de 40 países, a dōTERRA começa a procura de óleos essenciais de qualidade ao assegurar que apenas as melhores sementes, a melhor terra, o melhor equipamento e as melhores condições de crescimento são utilizados no processo de produção de óleos. Ao estabelecer parcerias com produtores que possuem um conhecimento profundo das plantas locais, do clima local, dos padrões do tempo, das sementes e terra a usar, da melhor altura para semear, etc., a dōTERRA produz óleos essenciais puros, potentes e seguros. Cortar caminho a qualquer passo do crescimento, da colheita ou da destilação, resultará em óleos essenciais de qualidade inferior, razão pela qual a dōTERRA depende do conhecimento e experiência dos cultivadores nativos. A seleção cuidadosa dos fornecedores das plantas não permite apenas que a dōTERRA produza óleos essenciais puros e preciosos, mas ainda cria empregos para agricultores rurais que poderiam, caso contrário, ter de se sujeitar a preços injustos ou fracas condições de trabalho. Quando os produtores estabelecem parcerias com a dōTERRA, recebem um pagamento justo que lhes permite sustentar o seu negócio e as suas famílias de forma adequada.



## DESTILARIAS

Tal como as etapas de sementeira, cultivo e colheita são uma parte extremamente importante e delicada do processo de produção, também o passo seguinte, a destilação, é fundamental para preservar o aroma forte e os benefícios terapêuticos de cada óleo essencial. Com minúcia, equipamento apropriado e um compromisso de produzir apenas o melhor, as destilarias da dōTERRA desempenham um papel importante na preservação do delicado perfil químico de cada óleo essencial à medida que é produzido.

A dōTERRA usa dois tipos de processos de destilação, destilação a vapor e expressão, que têm dados provas na produção de óleos essenciais puros e de qualidade.

**Destilação a vapor:** Neste processo delicado e demorado, é fervida água, originando vapor que atravessa o material vegetal. Depois, o vapor transporta os compostos aromáticos da planta até um tubo de recolha onde o vapor arrefece e volta a passar ao estado líquido. A partir daí, um óleo essencial puro e limpo pode ser facilmente separado da água.

**Expressão:** Também conhecido como prensagem a frio, a expressão é apenas utilizada pela dōTERRA na produção de óleos essenciais cítricos. Durante este processo, uma pressão mecânica expulsa o óleo essencial da casca da laranja.

A dōTERRA seleciona, cuidadosamente, artesãos de todo o mundo para ajudar a produzir mais de 100 óleos essenciais diferentes. Ao estabelecer parcerias com profissionais que sabem como é importante o processo de produção, que nunca saltam etapas e que se dedicam a produzir óleos essenciais de qualidade, a dōTERRA consegue fornecer, continuamente, os seus clientes com produtos que são únicos, puros e seguros.





O laboratório dōTERRA e laboratórios externos de confiança aplicam os seguintes testes para garantir que apenas os óleos essenciais da melhor qualidade são aprovados para uso do cliente:

- **Avaliação Organolética:** Uma avaliação da aparência, cor e aroma de cada óleo
- **Gravidade Específica:** Verifica a pureza e a qualidade de cada óleo essencial
- **Cromatografia Gasosa/Espectroscopia de Massa (GC/MS):** Garante que as propriedades químicas de cada óleo sejam as esperadas
- **Espectroscopia de Infravermelhos com Transformada de Fourier (FTIR):** Analisa a composição de cada óleo para assegurar que cumpre com os padrões dōTERRA
- **Rotação Ótica:** Pode ajudar a identificar aditivos sintéticos que não surgem noutros testes
- **Índice Refrativo:** Mede como a luz atravessa o óleo para garantir que cumpre com os padrões dōTERRA
- **Teste de Contaminantes:** Os óleos são testados para ver se contêm contaminantes nocivos, metais pesados e microrganismos potencialmente nocivos
- **Teste de Estabilidade:** Ajuda a garantir que o óleo essencial manterá a sua pureza e eficácia ao longo do seu prazo de validade

Para além dos rigorosos padrões de análises, a dōTERRA usa o conhecimento e a experiência de um conselho consultivo científico que é composto por cientistas das áreas da química, microbiologia, botânica, pesquisa científica, fisiologia e nutrição.

## Testes Científicos Inovadores

Após uma colheita e destilação cuidadosas, cada lote de óleo essencial é enviado ao laboratório moderno da dōTERRA para ser testado. Para garantir o máximo de qualidade, a dōTERRA criou o processo de análise CPTG Certified Pure Tested Grade™. Com critérios rigorosos, os padrões CPTG™ certificam que os óleos dōTERRA não contêm excipientes adicionados ou contaminantes prejudiciais, sendo puros e autênticos.

De modo a fornecer continuamente os utilizadores de óleos essenciais com um produto de elevada qualidade, a dōTERRA esforça-se para se manter ao corrente dos métodos de análises mais atuais e avançados para óleos essenciais. O estabelecimento de parcerias com peritos da academia, indústria e ciência permitiu que a dōTERRA criasse um processo de análise inovador que ultrapassa os padrões de outras empresas do ramo.

## Pesquisa Médica Inovadora e Parcerias

Além do conselho consultivo científico que ajuda a manter a dōTERRA na dianteira das análises a óleos essenciais, a dōTERRA continua dedicada a melhorar a experiência com óleos essenciais estabelecendo parcerias próximas com profissionais de saúde. Com estas parcerias com instituições médicas, clínicas e universidades conhecidas por todo o mundo, a dōTERRA transmite continuamente aos seus clientes dicas sobre como usar os óleos essenciais de forma segura e eficaz como um complemento da medicina moderna.

A pesquisa desempenha um papel significativo em dotar os utilizadores dōTERRA com aplicações seguras e eficazes para os óleos essenciais. A dōTERRA estabelece parcerias com hospitais, centros de pesquisa universitários e outras instituições médicas para estudos úteis que permitem que a dōTERRA mantenha os seus clientes seguros e informados sobre como melhor usar os óleos essenciais. A dōTERRA também tem um conselho consultivo médico composto por profissionais da medicina que trabalham para desenvolver ainda mais a utilização de óleos essenciais nos cuidados de saúde.





## Trazer-lhe Óleos Essenciais de Qualidade to À Sua Porta

Cada pormenor do processo de produção de óleos essenciais foi pensado para um mesmo objetivo: entregar óleos, puros, seguros e de elevada qualidade aos utilizadores dōTERRA. A dōTERRA sabe que a dedicação com a responsabilidade, eficácia, e fiabilidade levará à produção dos melhores óleos essenciais que possam influenciar mesmo as vidas de famílias por todo o mundo. Com óleos essenciais de qualidade encontrará, para si e para a sua família, soluções naturais para problemas de todos os dias e gozarão de uma saúde e bem-estar melhorados—alcançando a missão dōTERRA de alterar vidas com óleos essenciais puros.

# Aplicação de Óleos Essenciais

Depressa aprenderá que existem centenas de maneiras de usar os óleos essenciais dōTERRA, incluindo para relaxar, na higiene pessoal, na limpeza doméstica, para cozinhar e muito mais. Cada óleo existe em pelo menos um dos seguintes modos de aplicação: Difusão, Tópico ou Aditivo Alimentar. Eis um guia simples de referência para o ajudar a utilizar os óleos do seu conjunto de forma segura e eficaz.

## Difusão

O óleo essencial pode ser difundido ou inalado diretamente para uma experiência aromática estimulante. Usar óleos essenciais pode ajudar a melhorar a disposição e purificar o ar, eliminando odores indesejados.

## Tópico

O óleo essencial é facilmente absorvido pela pele e pode ser aplicado, em segurança, isoladamente, com outros óleos tópicos ou com óleos de transporte.

## Aditivo Alimentar

O óleo essencial pode ser usado internamente de modo a permitir uma variedade de benefícios para a saúde. Estes óleos essenciais podem ser usados como suplementos alimentares, colocando-os dentro de uma cápsula vegetal, ou podem ser adicionados a várias receitas.



# Segurança com Óleos Essenciais

Os óleos essenciais puros dōTERRA são muito potentes. Quer esteja a aplicar os óleos topicamente, a consumi-los ou a usá-los aromáticamente, lembre-se que uma pequena dose rende muito. Siga sempre as recomendações de utilização da dōTERRA. Estas recomendações podem ser encontradas no Guia do Produto atual e online em [doterraeveryday.eu](http://doterraeveryday.eu).

- Ao usar um óleo essencial topicamente pela primeira vez, é boa ideia diluir com um óleo de transporte para ver como é que a sua pele reage. Comece com uma gota de óleo essencial e cinco gotas de Óleo de Coco Fracionado. Depois pode ajustar estas doses com tempo e experiência.
- Alguns óleos essenciais são muito potentes e devem ser diluídos com um óleo de transporte como o Óleo de Coco Fracionado dōTERRA antes de os colocar na sua pele. Estes óleos incluem os de: Cássia, Canela, Cravinho, Gerânio, Erva-príncipe, Orégão e Tomilho. Estes são conhecidos como óleos quentes. Ao experimentar estes pela primeira vez, considere efetuar uma diluição de uma gota de óleo essencial para 10 gotas de Óleo de Coco Fracionado.
- Alguns óleos essenciais provocam fotossensibilidade, o que poderá fazer com que ganhe queimaduras solares mais facilmente. É melhor evitar a luz UV (solar ou artificial) durante pelo menos 12 horas após a aplicação na pele. Estes óleos incluem: AromaTouch™, Bergamota, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation, dōTERRA Forgive™, Toranja, InTune™, Limão, Lima, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, Laranja Selvagem e Zendocrine™.
- Geralmente é seguro aplicar óleos essenciais a qualquer área da pele, mas existem algumas áreas que devem ser evitadas. Não aplique óleos no interior (ou próximo) do interior do nariz, do ouvido interno, dos olhos, pele com ferida ou outras áreas sensíveis.
- Caso a sua pele comece a ficar vermelha, ganhar comichão ou senti-la a queimar, retire o óleo da pele limpando suavemente a área com um pano macio, depois alterne entre adicionar um pouco de óleo de transporte como o Óleo de Coco Fracionado e limpar suavemente a área.
- Ao consumir óleos essenciais internamente, basta uma gota ou duas a cada toma. Pode adicionar óleo diretamente à água, ou outro líquido, ou pode colocar o óleo numa cápsula vazia e engolir.
- As crianças são, geralmente, mais sensíveis aos óleos essenciais do que os adultos. É melhor diluir um óleo essencial antes de o aplicar topicamente numa criança e começar por aplicá-lo nos pés. Para bebés com menos de 2 anos de idade, a aplicação aromática através de um difusor é uma boa maneira de começar.
- Porque os óleos dōTERRA são potentes, assegure-se que são apenas usados sob a supervisão de um adulto. A dōTERRA recomenda que guarde os seus óleos num local alto e de difícil alcance para as crianças. Armazene óleos com o redutor de orifício incluído na garrafa e com a tampa bem fechada.
- Caso tenha alguma dúvida acerca da utilização de óleos essenciais para o seu caso particular, fale com o seu prestador de cuidados de saúde.



## Óleos Essenciais Individuais

Retirados de algumas das origens mais puras e naturais da Terra, os óleos essenciais individuais dōTERRA™ têm como objetivo levar à sua casa a potência e a simplicidade da natureza. Cada óleo simples dōTERRA tem a sua própria química e o seu próprio aroma, o que lhe confere um conjunto exclusivo de benefícios para o utilizador. Seja quais forem as suas necessidades ou preferências, a variedade de óleos e respetivas utilizações torna fácil encontrar um óleo essencial dōTERRA que traga uma solução natural para muitos dos seus problemas quotidianos.





## Tuia-Gigante

O nosso óleo essencial Arborvitae tem origem na madeira do caule da árvore Thuja plicata. Esta fonte única do óleo essencial Arborvitae contém um perfil químico único e uma concentração excepcional de tujato de metilo. Conhecida como a "árvore da vida", a Arborvitae é majestosa no tamanho e abundante em benefícios únicos.

### Principais Benefícios:

- Agente purificador
- Promove uma pele limpa e saudável
- Aroma pacífico e calmante

### Utilizações:

- Misture uma gota de Arborvitae e 125 ml de água num frasco pulverizador, e pulverize superfícies ou as mãos.
- Use durante a meditação para uma sensação de paz e calma.
- Aplique aos pulsos e tornozelos antes de caminhadas ou atividades ao ar livre.
- Misture quatro gotas de Arborvitae e duas gotas de Limão com Óleo de Coco Fracionado para um conservante e abrillantador natural da madeira.
- Combine com Cedro e Incenso para criar uma água de colônia caseira.

## Manjeriço

O manjeriço é essencial na culinária e tem sido usado para melhorar o sabor da comida de várias culturas pelo mundo fora. Esta planta faz parte da família da menta e é ótima para dar um sabor fresco e herbáceo a carnes, massas e entradas.

### Principais Benefícios:

- Providencia uma sensação de alerta
- Confere um sabor herbáceo fresco a uma variedade de pratos
- Aroma pacífico e calmante

### Utilizações:

- Após um dia animado a praticar desporto ou outras atividades, aplique umas gotas de óleo de Manjeriço às áreas da sua pele que acha que precisam de relaxamento.
- Misture uma gota de óleo de Manjeriço com azeite, sal e pimenta para temperar a sua salada de forma rápida e fácil.
- Para uma alternativa mais saudável a molhos comprados nas lojas, faça o seu próprio molho para massas com tomates frescos, alho, óleo de Manjeriço e cebola picada.
- Junte óleo de Manjeriço e óleo de Gaultéria (Wintergreen) com um óleo de transporte e depois massage o pescoço para aliviar o stress e refrescar a pele.





## Bergamota

A bergamota é uma planta cítrica delicada que exige clima e solo especiais para sobreviver. Os italianos usam Bergamota há anos para reduzir sensações de stress e para acalmar e rejuvenescer a pele. A bergamota é única entre os óleos cítricos dada a sua capacidade de ser ao mesmo tempo revigorante e calmante.

### Principais Benefícios:

- Calmante para a pele
- Usado nas terapias de massagem pelos seus benefícios calmantes
- Promove uma disposição positiva

### Utilizações:

- Aplique à pele durante o duche e usufrua das suas capacidades de purificar a pele.
- Use com Óleo de Coco Fracionado doTERRA para uma massagem calmante e relaxante.
- Aplique aos pés antes de adormecer para promover um sono descansado.
- Adicione uma a duas gotas ao seu produto de limpeza caseiro para cuidados da pele.
- Transforme o chá normal em chá Earl Grey adicionando Bergamota.

## Pimenta Preta

Mais conhecido pela sua utilização na cozinha, o óleo essencial de Pimenta Preta acrescenta um surto de sabor à comida e pode ser tomado internamente ou usado aromáticamente para uma variedade de benefícios para a saúde.

### Principais Benefícios:

- Potencia o sabor da comida
- Rico em monoterpenos e sesquiterpenos
- Provoca uma sensação de calor na pele quando aplicado topicamente

### Utilizações:

- Crie uma massagem quente e calmante combinando duas gotas com Óleo de Coco Fracionado.
- Adicione uma gota a carnes, sopas, entradas e saladas.
- Tente adicionar uma gota de essência de Pimenta Preta à sua marinada.
- Combine óleo de Pimenta Preta com óleo de Coentro para dar um toque de especiarias à sua próxima refeição.
- Tome uma gota internamente, todos os dias, para benefícios antioxidantes.



## Tanaceto Azul

O nome do Tanaceto Azul deriva, em parte, da sua forte cor azulada. O Tanaceto Azul possui uma fragrância doce e morna e provoca um efeito calmante que pode ser benéfico para pele, mente e corpo. (Dilua para minimizar eventuais nódoas.)

### Principais Benefícios:

- Oferece um conforto localizado e calmante
- Ajuda a minimizar o aspeto de manchas
- Oferece uma sensação calmante quando aplicado na pele

### Utilizações:

- Massage na pele com Óleo de Coco Fracionado ou loção após um dia longo de trabalho ou de exercício intenso.
- Adicione uma gota ao seu hidratante ou produto de limpeza preferido.
- Aplique a pequenas irritações da pele para um efeito calmante.
- Aplique ao peito com Menta para promover sensações de uma respiração limpa.
- Massage músculos doridos com óleo e loção de Tanaceto Azul para ajudar o corpo durante o seu processo natural de recuperação.
- Adicione uma gota ao tonificador facial do seu adolescente para diminuir o aspeto de manchas.



## Cardamomo

Usado muitas vezes para dar sabor à comida e às bebidas, o óleo essencial de Cardamomo é útil na cozinha e pode ser benéfica para a saúde digestiva.

### Principais Benefícios:

- Especiaria rica em sabor para culinária e pastelaria
- Pode ajudar com a indigestão

### Utilizações:

- Tome uma gota internamente como parte de um regime diário de saúde.
- Adicione uma gota ao seu banho para promover sensações de calma e relaxamento.
- Adicione uma gota a pão, batidos, carnes e saladas para potenciar o sabor da comida.
- Aplique topicamente para promover sensações de abertura e clareza mental.
- Use Cardamomo internamente após uma refeição grande ou pesada para ajudar o processo natural de digestão.



## Cássia

Um parente próximo da Canela, a Cássia possui um aroma forte a especiarias que pode ser usado em pequenas quantidades para transformar qualquer combinação de óleos essenciais. A Cássia é usada há milhares de anos para manter a saúde física e para promover o bem-estar emocional.

### Principais Benefícios:

- Cria um aroma quente e revigorante
- Usado na culinária como substituto da Canela
- Relaxa o corpo quando aplicado topicamente

### Utilizações:

- Use Cássia como um substituto para a Canela em tartes e pães ou isoladamente numa variedade de entradas e sobremesas.
- Combine uma gota de Cássia com Óleo de Coco Fracionado e massage nos músculos para uma sensação de calor.
- Combine com Cravinho e Gengibre nos meses frios para uma fragrância quente e relaxante.
- Deite uma gota com óleo de Limão num copo de água e beba de manhã antes do pequeno-almoço.

## Cedro

O Cedro emite um aroma quente a madeira que inspira sensações de bem-estar e vitalidade e é muitas vezes usado durante a massagem para relaxar e acalmar.

### Principais Benefícios:

- Promove o relaxamento
- Ajuda a manter a pele saudável
- Contém propriedades clarificantes

### Utilizações:

- Durante a sua rotina facial, adicione uma ou duas gotas ao seu tonificador ou hidratante facial para promover uma pele limpa e saudável.
- Coloque algumas gotas numa bola de algodão e deixe nos armários ou outras áreas para afastar traças.
- Adicione óleo de Cedro ao banho para uma experiência de spa relaxante.
- Antes do exercício, massage uma ou duas gotas no peito para manter a vitalidade.
- Combine com loção e espalhe na pele para evocar sensações de bem-estar.
- Melhore a aparência das imperfeições da pele ao aplicando uma gota diretamente à área afetada.





## Coentros, talo e folhas

O óleo essencial de Coentros confere um sabor herbáceo fresco a uma variedade de pratos e entradas e tem, ainda, muitos benefícios internos.

### Principais Benefícios:

- Aroma límpido e clarificante
- Combina bem com óleos cítricos
- Dá um toque fresco e saboroso à comida

### Utilizações:

- Após uma refeição grande ou pesada, misture uma gota de óleo de Coentros com 125 ml de líquido e beba lentamente.
- Tente substituir coentros em folhas com uma gota de óleo de Coentros nas suas receitas preferidas de guacamole, saladas e molhos.
- Aplique topicamente às unhas das mãos e pés para as manter limpas e saudáveis.
- Dê vida a misturas para difusor com óleo de Coentros para um aroma fresco, doce e herbáceo.

## Casca de Canela

A Canela é usada muitas vezes em elixires bucais e nas gengivas, e tem ainda uma longa história de uso na culinária, dando sabor a sobremesas, entradas e bebidas quentes. Dada o seu elevado teor em cinamaldeído, apenas uma gota é necessária para benefícios internos.

### Principais Benefícios:

- Promove a saúde oral
- Melhora o sabor de bebidas, pães, sobremesas e entradas
- Confere uma sensação quente e calmante quando aplicado topicamente

### Utilizações:

- Adicione uma gota a uma chávena de chá com mel e beba lentamente para acalmar a garganta.
- Adicione uma gota a 100 ml de água e gargareje para um elixir bucal eficaz e um hálito fresco.
- Na próxima receita que levar canela, substitua a canela moída com óleo de Canela para um sabor delicioso.
- Dilua com Óleo de Coco Fracionado para criar uma massagem quente para articulações frias e doridas.
- Numa panela grande com água, misture óleo de Canela, óleo de Cravinho e anis fresco. Deixe no mínimo durante uma hora e usufrua da fragrância quente e convidativa.



# Salva Esclareia

Muito conhecido pelas suas capacidades calmantes, o óleo de Salva Esclareia é relaxante, calmante e equilibrador - principalmente quando usado para acalmar a pele.

## Principais Benefícios:

- Promove uma boa noite de sono
- Promove cabelo e couro cabeludo saudáveis
- Possui benefícios calmantes significativos para a pele

## Utilizações:

- Durante o ciclo menstrual, aplique ao abdómen para um alívio calmante.
- Enquanto atravessa a menopausa, use em massagens para promover uma disposição saudável.
- Combine com Lavanda e adicione à água do banho para uma experiência que alivia o stress.
- Adicione ao champô ou ao amaciador para promover cabelo e couro cabeludo saudáveis.
- Combine com Óleo de Coco Fracionado para massajar, acalma ou rejuvenescer a pele.



# Cravinho

Juntamente com benefícios internos significativos, o calor e a limpeza que o Cravinho provoca faz com que este óleo energético e estimulante seja útil na vida quotidiana.

## Principais Benefícios:

- Ajuda a limpar dentes e gengivas
- Usado frequentemente como especiaria na culinária
- Possui propriedades antioxidantes

## Utilizações:

- Dadas as suas características quentes, o óleo essencial de Cravinho combina na perfeição com as suas receitas de outono ou de Natal.
- Antes de escovar os dentes, coloque uma única gota de óleo de Cravinho em 125 ml de água e gargareje durante 30 segundos.
- Deite uma gota na sua escova de dentes antes de colocar pasta para promover dentes limpos e hálito fresco.
- Combine com loção para uma massagem quente.
- Em vez de usar cravinho seco, use óleo de Cravinho a gosto nos seus bolos.

## Copaíba

O óleo essencial de Copaíba é extraído da resina das respectivas árvores e é usado em práticas de saúde tradicionais pelos nativos brasileiros. O óleo de Copaíba é muito utilizado em produtos de cosmética e em perfumes.

### Principais Benefícios:

- Contém propriedades antioxidantes
- Promove uma pele limpa e lisa
- Minimiza a aparição de manchas na pele

### Utilizações:

- Adicione a um hidratante para maximizar a aparência de uma pele saudável.
- Combine com óleo de Canela para um aroma revigorante.
- Após uma atividade intensa, aplique Copaíba com Óleo de Coco Fracionado nas pernas para uma massagem calmante.
- Deite uma gota na banheira para um banho relaxante e rejuvenescedor.



## Sementes de Coentros

Com um aroma herbáceo fresco, os Coentros podem ser calmantes para mente e corpo. As Sementes de Coentros têm sido usadas há séculos devido ao seu elevado teor em linalol.

### Principais Benefícios:

- Confere um sabor herbáceo a uma variedade de pratos
- Promove o relaxamento
- Ajuda a manter a pele limpa

### Utilizações:

- Deite uma gota em água após refeições grandes.
- Consuma uma gota diariamente para promover o bem-estar interno e a vitalidade.
- Aplique na pele oleosa para manter a pele limpa.
- Massage na nuca ou na planta dos pés para promover sensações de relaxamento.
- Após um breve treino, aplique nas pernas para uma massagem calmante.



# Cipreste

A fragrância límpida e refrescante do óleo essencial de Cipreste é benéfica para estimular as emoções, enquanto promove a energia e a vitalidade. Útil para melhorar a disposição e os problemas da pele, é importante salientar que o óleo de Cipreste não deve ser tomado internamente.

## Principais Benefícios:

- Promove sensações de energia e vitalidade
- Melhora o aspeto da pele
- Ajuda com a gestão da disposição quotidiana

## Utilizações:

- Antes de uma corrida longa, aplique às pernas e aos pés para um surto de energia.
- Aplique duas gotas de Cipreste ao peito antes de jardinar para promover a vitalidade.
- Combine com sais Epsom num banho quente para relaxar após um dia longo e stressante.
- Aplique Cipreste para reduzir as manchas e para melhorar o aspeto da pele oleosa.



# Eucalipto

O Eucalipto dōTERRA procede de árvores perenes que crescem até aos 150 metros de altura. A estrutura química do Eucalipto torna-o ideal para promover sensações de respiração límpida e para criar uma massagem relaxante.

## Principais Benefícios:

- Promove sensações de relaxamento
- Promove a saúde oral e refresca o hálito
- Ajuda a obter a sensação de vias respiratórias limpas e facilita a respiração

## Utilizações:

- Adicione uma gota a um hidratante seu e aplique à pele em movimentos circulares.
- Coloque três gotas de Eucalipto na base do chuveiro para despertar os sentidos.
- Durante a menstruação, massage diariamente na barriga para um efeito calmante.
- Adicione uma gota a uma bola de algodão e coloque em sapatos, gavetas ou outros locais que acumulem odores desagradáveis.
- Combine com Limão e Menta para uma fragrância revigorante.



# Funcho

A história do Funcho remonta aos tempos antigos em que os guerreiros romanos tinham a fama de consumir Funcho para se tornarem fortes e prontos para as batalhas. O Funcho é conhecido pelo seu sabor e aroma característicos que lembram alcaçuz.

## Principais Benefícios:

- Dá sabor a sopas, molhos e saladas
- Calmante e relaxante quando aplicado topicamente
- Promove sensações de confiança e energia

## Utilizações:

- Aplique uma a duas gotas topicamente para um efeito calmante e relaxante.
- Deite uma gota de Funcho em água ou chá se estiver a evitar a ingestão de açúcares e doces.
- Dilua com um óleo de transporte e esfregue na barriga durante viagens longas de carro para evitar enjoos.
- Para ajudar com a digestão, tome Funcho diariamente.



## Toque de Incenso

Usufrua dos benefícios do verdadeiro Incenso numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

# Incenso

Devido à sua composição química, o óleo de Incenso possui propriedades rejuvenescedoras significantes que lhe confere uma larga variedade de utilizações. Durante séculos, o Incenso foi usado pelas suas características calmantes e embelezadoras - especialmente para rejuvenescer a pele e para promover sensações de relaxamento.

## Principais Benefícios:

- Acalma a pele
- Reduz a visibilidade das imperfeições
- Promove sensações de paz, relaxamento e satisfação, assim como de bem-estar geral

## Utilizações:

- Adicione duas gotas ao seu hidratante para minimizar o aspeto das manchas e rejuvenescer a pele.
- Massage o Incenso nas mãos e pés para obter um efeito aquecedor e calmante após uma atividade extenuante.
- Aplique Incenso às cutículas e sabugos para manter saudáveis as unhas das mãos e dos pés.
- Combine Incenso com um óleo de transporte num pequeno frasco pulverizador e use como um perfume diário.
- Aplique aos pulsos para descontraír e relaxar.

# Gerânio

Há muito utilizado para as suas propriedades embelezadoras, o óleo essencial de Gerânio é extremamente benéfico para a melhoria do aspeto do cabelo e da pele. Também é conhecido por ajudar a diminuir o stress e a acalmar os nervos.

## Principais Benefícios:

- Torna o cabelo vibrante e saudável
- Promove uma pele limpa e saudável
- Benéfico para cabelos secos e oleosos

## Utilizações:

- Aplique Gerânio à pele após um duche para um efeito calmante.
- Antes de passar tempo ao ar livre, aplique topicamente.
- Aplique diretamente à pele ou usufrua de um tratamento facial a vapor com aromaterapia para embelezar a pele.
- Adicione algumas gotas ao seu frasco de champô ou amaciador para criar o seu próprio amaciador em profundidade.
- Combine com loções faciais e corporais para uma fragrância floral e revigorante.



# Gengibre

O óleo essencial de Gengibre dōTERRA vem do rizoma fresco da planta do gengibre. Quando usado como especiaria na cozinha, a natureza terrícola do Gengibre dá sabor a uma variedade de pratos.

## Principais Benefícios:

- Aroma agradável e calmante
- Uma especiaria popular na cozinha, utilizada em muitos pratos por todo o mundo
- Transmite uma sensação de calor à pele

## Utilizações:

- Use óleo de Gengibre nos seus pratos preferidos, doces ou salgados.
- Use numa variedade de marinadas para bife, galinha ou em molhos para saladas.
- Durante uma longa viagem de carro, deite uma gota de Gengibre numa bola de algodão e coloque no recipiente para copos.
- Aplique na barriga para uma massagem calmante.





## Toranja

Conhecido pelo seu sabor ácido e amargo, a toranja é um fruto redondo e amarelo-alaranjado de uma árvore cítrica perene. O óleo essencial de toranja é extraído da casca deste fruto e é valorizada pela quantidade de usos e benefícios que permite.

### Principais Benefícios:

- Melhora a disposição
- Confere um sabor ácido e amargo à comida
- Promove uma sensação de foco

### Utilizações:

- Adicione uma gota a 125 ml de água e beba logo ao acordar para um despertar natural.
- Adicione ao champô para um efeito adicional de limpeza e um maior brilho.
- Adicione ao ritual facial noturno para melhorar o aspeto das imperfeições.
- Combine com Óleo de Coco Fracionado e massage na pele para uma experiência calmante.



## Perpétua-das-areias

Reconhecido pelos seus benefícios no rejuvenescimento da pele, o óleo de Perpétua-das-areias promove uma aparência jovem e luminosa, ao mesmo tempo que ajuda a diminuir as manchas. Este óleo também é usado desde os tempos antigos para práticas de saúde à base de ervas devido aos muitos benefícios que traz.

### Principais Benefícios:

- Promove uma aparência limpa e jovem
- Minimiza o aspeto de manchas
- Reduz a sensação de fadiga mental

### Utilizações:

- Combine com Óleo de Coco Fracionado e aplique para um efeito refrescante após um dia ao sol.
- Adicione uma ou duas gotas ao seu hidratante facial para minimizar o aspeto das rugas e para promover uma aparência luminosa e jovem.
- Massage nas têmporas e na nuca para uma sensação calmante.
- Aplique nos pulsos quando lhe falta motivação ou quando precisa de mais foco.



## Toque de Jasmim

Considerada o "Rei das Flores", o Jasmim é valorizado pelo aroma intenso, pela capacidade de minimizar o aspeto das imperfeições da pele e por promover uma aparência saudável e luminosa.

### Principais Benefícios:

- Melhora a disposição
- Reduz a aparência das imperfeições da pele
- Promove uma aparência saudável e luminosa

### Utilizações:

- Aplique topicamente nas imperfeições da pele.
- Aplique após o duche matinal para ajudar a começar o dia.
- Use nas massagens para uma experiência calmante e relaxante.
- Aplique nos pulsos e pescoço para um aroma pessoal único.
- Adicione à sua rotina de cuidados da pele para uma aparência saudável.

## Baga de Zimbro

Extraído da baga de uma árvore conífera, o óleo essencial de Baga de Zimbro confere excelentes benefícios emocionais e físicas, podendo também ser usado para limpar e purificar o ar.

### Principais Benefícios:

- Acrescenta um sabor picante a molhos e sobremesas
- Funciona como um tonificador natural da pele
- Possui um efeito calmante e relaxante

### Utilizações:

- Adicione uma gota a água ou a bebidas cítricas para um sabor inesperado.
- Tome uma gota internamente todos os dias como antioxidante natural.
- Combine com óleos cítricos para um aroma refrescante e límpido.
- Use numa lavagem oral para ajudar a manter gengivas, dentes e boca saudáveis e limpos.
- Aplique uma gota na pele para promover um tom de pele saudável.



# Lavanda

O aroma floral e leve do óleo essencial de Lavanda pode trazer benefícios calmantes e relaxantes. Porque transmite ao utilizador benefícios reconfortantes para várias áreas do corpo e da mente, o óleo Lavanda tem aplicações praticamente sem limites.

## Principais Benefícios:

- Alivia irritações ocasionais da pele
- Reduz a aparência das imperfeições da pele
- Possui qualidades relaxantes que podem ajudar a conseguir um sono pacífico

## Utilizações:

- Adicione ao champô para ajudar a manter o cabelo grosso e saudável.
- Aplique uma gota à pele para acalmar irritações ocasionais da pele.
- Misture algumas gotas com água num frasco pulverizador e pulverize a sua almofada antes de dormir.
- Massage os pés do seu filho com óleo de Lavanda para promover um sono calmo.
- Adicione óleo de Lavanda às suas receitas naturais de cosméticos para disfarçar o cheiro de outros ingredientes.

## Toque de Lavanda

Desfrute dos benefícios da Lavanda numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.



# Limão

Reconhecido pelas suas capacidades revigorantes e de limpeza, o Limão é um dos líderes de vendas da doTERRA devido à sua versatilidade. Seja quando estiver a ser usado como agente purificador natural no corpo ou no lar, o óleo essencial de Limão possui benefícios incontáveis para qualquer utilizador.

## Principais Benefícios:

- Propriedades revigorantes e energizantes que ajudar a melhorar a sua disposição
- Confere um sabor ácido aos alimentos
- Aditivo eficaz para os produtos de limpeza do lar

## Utilizações:

- Adicione óleo de Limão à sua água para um sabor refrescante ou como alternativa a refrigerantes ou outras bebidas açucaradas.
- Adicione aos seus bolos e sobremesas preferidos para um toque toque e ácido.
- Adicione uma a duas gotas de óleo de Limão num frasco pulverizador com produto de limpeza para um aroma revigorante enquanto limpa mesas, bancadas e outras superfícies.
- Combine com sabão para as mãos e esfregue-as bem, principalmente depois de ter trabalhado com óleos e sujidades.

## Erva-limão

A Erva-limão tem um aroma herbáceo que pode despertar os sentidos e é ideal para as terapias com massagens. A Erva-limão é usada há anos na culinária asiática em sopas, chás e caris, assim como em peixes, aves, carnes e mariscos.

### Principais Benefícios:

- Confere um sabor herbáceo e a fumado aos alimentos
- Purificador e tonificante
- Desperta os sentidos e promove a positividade

### Utilizações:

- Faça as suas próprias velas com óleo de Erva-limão e coloque-as no exterior para piqueniques e eventos ao ar livre.
- Use para dar sabor a entradas e pratos de carne.
- Dilua o óleo, depois esfregue ou pulverize na pele antes de sair ao ar livre.
- Combine com Melaleuca e aplique às unhas dos pés para as limpar e tornar saudáveis.
- Dilua com Óleo de Coco Fracionado e aplique após o exercício para uma sensação refrescante.
- Misture com Óleo de Coco Fracionado e aplique aos músculos e articulações para uma massagem calmante.



## Lima

Extraído a frio da casca de limas frescas, o óleo essencial de lima da dōTERRA tem aroma e sabor refrescante e energizante.

### Principais Benefícios:

- Confere um sabor doce e ácido aos alimentos
- Afeta positivamente a disposição com propriedades estimulantes e refrescantes
- Purifica o ar

### Utilizações:

- Adiciona uma gota de Lima a granizados, batidos e bebidas para um toque de acidez.
- Adicione uma gota a molhos caseiros ou comprados.
- Combine com um produto de limpeza facial ou com um champô para uma limpeza mais profunda.
- Deite algumas gotas de Lima num bocado de algodão para ajudar a remover manchas de gorduras ou restos de autocolantes.
- Adicione uma gota de Lima à água para beber para benefícios antioxidantes.



## Manjerona

Geralmente conhecido pela sua capacidade de apimentar a comida, o óleo essencial de Manjerona é um aditivo alimentar único. O sabor herbáceo do óleo de Manjerona pode ser usado em sopas, caldos, temperos e molhos.

### Principais Benefícios:

- Aditivo alimentar quente e herbáceo
- Aroma calmante
- Promove o bem-estar geral quando tomado internamente

### Utilizações:

- Adicione uma gota de óleo essencial de Manjerona da próxima vez que a sua receita pedir manjerona seca.
- Aplique na nuca para minimizar as sensações de stress.
- Aplique nos pés de uma criança rabugenta antes de uma sesta.
- Aplique aos músculos antes e após o exercício.



## Toque de Melaleuca

Desfrute dos benefícios da Melaleuca numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

## Melaleuca

Mais conhecido como 'Árvore do Chá', o óleo essencial de Melaleuca possui mais de 92 compostos químicos e inúmeras aplicações. O aroma da Melaleuca é fresco, verdejante e revigorante, enquanto o óleo pode ser usado diariamente para as suas propriedades de limpeza e rejuvenescimento da pele.

### Principais Benefícios:

- Reforça e rejuvenesce cabelo, pele e unhas
- Propriedades de limpeza
- Promove uma aparência saudável

### Utilizações:

- Após o exercício, aplique Melaleuca aos músculos doridos para um alívio calmante.
- Adicione cinco gotas de Melaleuca a um frasco pulverizador com água e use nas superfícies domésticas.
- Combine Melaleuca Cedro e aplique ao rosto após barbear para um aftershave revigorante.
- Para irritações ocasionais da pele, aplique uma ou duas gotas de óleo de Melaleuca na área afetada.
- Use diluído para aliviar o acne e eczema em vez de cremes agressivos e que lhe secam a pele.



## Cidreira

Um óleo raro que é difícil de obter e de produzir, a Cidreira possui muitos benefícios para a saúde e é conhecida por afetar positivamente a disposição e acalmar as situações mais tensas e nervosas.

### Principais Benefícios:

- Promove o relaxamento e pode ajudar a criar um ambiente de sono tranquilo
- Acalma situações tensas ou nervosas
- Rejuvenesce pele e cabelo

### Utilizações:

- Adicione ao seu hidratante ou a um frasco pulverizador com água e aplique no rosto para rejuvenescer a pele e refrescar a mente.
- Aplique na testa, ombros ou peito para sensações de calma e para promover o bem-estar emocional.
- Antes de um discurso, apresentação ou espetáculo stressante, aplique uma ou duas gotas de óleo essencial de Cidreira nas palmas das mãos e respire lenta e profundamente.
- Crie o seu próprio potpourri com óleo de Cidreira e mantenha-o na sua mesa de cabeceira.



## Mirra

O óleo essencial de Mirra é extraído da resina viscosa da pequena e espinhosa árvore de Mirra e é usado há séculos pelas seus muitos benefícios para a saúde. Registos antigos provam que a Mirra era considerada tão valiosa que, por vezes, valia tanto como o seu peso em ouro.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a promover o equilíbrio emocional e sensações de bem-estar
- Possui efeitos de limpeza, especialmente para a garganta e boca
- Acalma a pele enquanto promove uma aparência limpa e jovem

### Utilizações:

- Adicione duas gotas de Mirra, 125 ml de água morna e mel a uma chávena e beba lentamente para acalmar uma garganta dorida ou com comichão.
- Adicione uma gota à pasta de dentes para benefícios adicionais de limpeza.
- Aplique aos pulsos antes de estudar ou de se sentar para trabalhar para ficar mais alerta e para melhorar a disposição.
- Adicione ao hidratante para ajudar a minimizar o aspeto das linhas de expressão e rugas ligeiras.





## Toque de Neroli

O óleo essencial Neroli é extraído das flores da laranjeira-amarga. O aroma do óleo essencial de Neroli é conhecido por ajudar ao relaxamento, melhorar a disposição, minimizar sentimentos de ansiedade e promover o bem-estar geral.

### Principais Benefícios:

- Promove uma disposição positiva
- Ajuda ao relaxamento
- Acalma a pele enquanto promove uma aparência limpa e jovem

### Utilizações:

- Combine Neroli e Alfazema para uma massagem aromática relaxante.
- Aplique na nuca para aliviar a tensão.
- Incorpore numa rotina de beleza para obter um brilho jovem.
- Aplique aos pulsos antes de uma entrevista de emprego para acalmar os nervos e melhorar a confiança.



## Orégão

O orégão é um dos óleos essenciais mais potentes e é usado há séculos em práticas tradicionais. Extraído das folhas aromáticas da planta Origanum vulgare, o óleo essencial de Orégão entrou para os livros de receitas e dispensas de todo o mundo.

### Principais Benefícios:

- Confere um sabor herbáceo picante à comida
- Possui propriedades antioxidantes
- Transmite uma sensação de calor à pele

### Utilizações:

- Deite uma gota em vez de usar orégãos secos em molhos de tomate ou num assado.
- Adicione dez gotas a um frasco pulverizador com água para limpeza de bancadas.
- Dilua com Óleo de Coco Fracionado doTERRA e aplique na pele para minimizar o aspeto de imperfeições.
- Combine óleo de Orégão com outros temperos italianos como manjeriço, alecrim e tomilho.

### Toque de Orégão

Desfrute dos benefícios do Orégão numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.





## Patchouli

Reconhecido pelo seu aroma cheio e adocicado, o óleo de Patchouli possui benefícios significantes para a pele e, ao mesmo tempo, tem um efeito equilibrador e de acalmia sobre as emoções.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a equilibrar as emoções
- Promove uma aparência luminosa e lisa
- Ajuda a minimizar as imperfeições da pele, as manchas e as rugas

### Utilizações:

- Aplique ao hidratante diário para ajudar a reduzir o aspeto das manchas.
- Misture com outros óleos essenciais para um perfume ou colónia adocicados.
- Combine com quantidades iguais de óleo de Hortelã-pimenta e aplique na testa, nas têmporas ou na nuca após um longo dia de trabalho.
- Combine um grama de bicarbonato de sódio, 25 ml de água, uma gota de óleo de Hortelã-pimenta e uma gota de óleo de Patchouli para criar um elixir bucal para uso diário.

## Hortelã-pimenta

Sempre um dos produtos dōTERRA mais vendidos, o óleo de Hortelã-pimenta tem uma grande variedade de benefícios como aliviar a pele, dar sabor a sobremesas e entradas e refrescar o hálito. O óleo essencial de Hortelã-pimenta é um óleo que deve ter sempre à mão.

### Principais Benefícios:

- Revigora e aviva os sentidos
- Acalma as indigestões
- Promove a saúde oral

### Utilizações:

- Combine com Óleo de Coco Fracionado e massage no pescoço e ombros para aliviar sensações de tensão.
- Adicione a uma compressa com água fria ou a um banho para os pés para refrescar quando estiver demasiado quente.
- Aplique nos pulsos com um óleo de transporte quando se sentir cansada ou com pouca energia.
- Deite uma gota de Hortelã-pimenta com óleo de Limão em água para um elixir bucal refrescante.
- Adicione uma gota a uma chávena de chá morno e beba lentamente para acalmar uma indigestão.



### Toque de Hortelã-pimenta

Desfrute dos benefícios da Hortelã-pimenta numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

### Micro-esferas de Hortelã-pimenta

Estas micro-esferas vegetarianas possuem todos os benefícios da Hortelã-pimenta e refrescam o hálito.



## Petitgrain

O óleo essencial de Petitgrain é extraído da laranjeira-amarga, que tem um longo historial de aplicações nas práticas de saúde tradicionais. O Petitgrain traz benefícios calmantes e relaxantes para aliviar sensações de tensão e stress.

### Principais Benefícios:

- Aroma calmante e relaxante
- Promove uma boa noite de sono
- Possui propriedades antioxidantes

### Utilizações:

- Antes de deitar, deite umas gotas de Petitgrain, juntamente com Alfazema ou Bergamota às almofadas e lençóis.
- Popular tanto entre homens como mulheres, o Petitgrain pode ser usado em sprays, loções e colónias corporais para uma fragrância floral personalizada.
- Deite algumas gotas numa toalha ou esponja esfoliante juntamente com sabão e desfrute de um aroma relaxante enquanto toma o seu duche.

## Camomila Romana

Apesar de ser normalmente usado para dar sabor ao chá, a Camomila Romana possui um efeito calmante que pode ser benéfico para pele, mente e corpo.

### Principais Benefícios:

- Promove uma pele com aspeto jovem
- Promove a saúde do cabelo e do couro cabeludo
- Cria uma aroma doce e floral que acalma a mente

### Utilizações:

- Aplique ao peito para fomentar sensações de bem-estar.
- Aplique nas plantas dos pés antes de deitar.
- Adicione uma gota de Camomila Romana ao hidratante para um efeito calmante.
- Crie as suas próprias bombas de banho usando Camomila Romana e sal de Epsom.



## Toque de Rosa

O processo trabalhoso e delicado de colher e destilar pétalas de rosa produz um aroma doce que é famoso nas indústrias do perfume e dos óleos essenciais. O Toque de Rosa pode promover um tom de pele saudável e homogêneo e ainda pode ser usado como fragrância pessoal em momentos românticos.

### Principais Benefícios:

- Melhora as emoções
- Ajuda a equilibrar os níveis de hidratação da pele
- Reduz o aspeto das imperfeições da pele

### Utilizações:

- Aplique ao pescoço e pulso como fragrância pessoal.
- Use na massagem para uma experiência enriquecedora e enaltecida.
- Aplique ao pescoço e às plantas dos pés para um ânimo emocional.
- Adicione à rotina de cuidados de pele noturna para ajudar a equilibrar os níveis de hidratação da pele.
- Aplique nas áreas com imperfeições na pele duas vezes ao dia de modo a minimizar o seu aspeto.



## Alecrim

Juntamente com as suas utilizações culinárias, o Alecrim tem muitos benefícios. Desde há muito que é venerado pelos sábios, o Alecrim foi considerado sagrado nas culturas antigas: Grega, Romana, Egípcia e Hebraica. O aroma herbáceo e revigorante do Alecrim é muitas vezes usado na aromaterapia e em massagens.

### Principais Benefícios:

- Confere um sabor herbáceo apelativo a pratos de carnes e a outras especialidades
- Ajuda a reduzir a fadiga ocasional
- Revigorante para os sentidos

### Utilizações:

- Adicione uma gota de Alecrim a carnes e entradas para mais sabor.
- Combine com um óleo de transporte e aplique durante a massagem.
- Aplique aos pulsos enquanto estuda para manter a concentração.
- Use durante uma massagem ao couro cabeludo para promover um cabelo com aspeto abundante.
- Combine Alecrim, Incenso e sais de Epsom para um banho rejuvenescedor.



# Sândalo Havaiano/Sândalo

O óleo essencial de Sândalo é valorizado pelas muitas propriedades que tem sobre a pele e pela sua capacidade de promover o bem-estar emocional ao dissipar sentimentos de tensão.

## Principais Benefícios:

- Promove uma pele saudável e macia
- Reduz a aparência das imperfeições da pele
- Usado frequentemente na meditação pelas suas propriedades calmantes e revigorantes

## Utilizações:

- Aplique duas gotas ao cabelo molhado para ajudar a recuperar a humidade e o brilho.
- Adicione duas gotas a um banho quente para promover o relaxamento e reduzir o stress.
- Aplique duas gotas no seu tratamento facial a vapor para ajudar a nutrir e rejuvenescer a pele.
- Deite duas gotas na saída do ar condicionado do carro para manter um estado de alerta calmo enquanto conduz.



# Abeto Siberiano

Com um aroma que faz lembrar os pinheiros de Natal e florestas tranquilas, o Abeto Siberiano é famoso desde há muito tempo por produzir sensações reconfortantes e estabilizadoras e, ainda, por estimular os sentidos.

## Principais Benefícios:

- Oferece efeitos calmantes
- Cria sensações de empoderamento, energia e estabilidade
- Ajuda o corpo a relaxar enquanto estimula os sentidos

## Utilizações:

- Aplique topicamente à pele para ajudar a acalmar irritações ligeiras.
- Combine com Óleo de Coco Fracionado para uma massagem revigorante.
- Massage na pele após uma atividade física vigorosa para um conforto calmante.
- Deite uma ou duas gotas na base do seu chuveiro para ajudar a promover sensações de confiança e vigor.

## Hortelã

Bem conhecido pelo seu sabor doce a menta, a Hortelã é muitas vezes usada na culinária mas pode também ser aplicado topicamente. A Hortelã é uma alternativa mais suave do que outros óleos essenciais de menta.

### Principais Benefícios:

- Limpa a boca e promove um hálito fresco
- Promove uma sensação de foco
- Dá sabor a rebuçados, pastilhas elásticas e sobremesas

### Utilizações:

- Crie os seus próprios rebuçados de menta com óleo de Hortelã, açúcar, água e xarope de agave.
- Massage na nuca para aliviar músculos tensos.
- Adicione uma gota a sobremesas, bebidas, saladas ou entradas.
- Deite uma gota de óleo de Hortelã no seu dedo e passe pelos lábios depois de aplicar uma camada de bálsamo labial.



## Spikenard

Usado historicamente para relaxar e para melhorar a disposição, o óleo essencial de Spikenard promove sensações calmantes e pode ser purificador para a pele.

### Principais Benefícios:

- Promove sensações calmantes e relaxantes
- Purifica a pele e promove um brilho limpo e saudável
- Produz um aroma revigorante que pode ajudar a melhorar a disposição

### Utilizações:

- Aplique às unhas dos pés para as limpar e tornar saudáveis.
- Adicione Spikenard a um banho morno para os pés para promover o relaxamento.
- Misture uma gota de Spikenard com o seu hidratante para alisar ou amaciar a pele.
- Combine com Óleo de Coco Fracionado e massage no abdómen para promover a vitalidade.
- Adicione uma gota ao champô e massage no cabelo e couro cabeludo para promover um cabelo com aspeto jovem.



# Tangerina

A Tangerina tem já um longo historial de utilizações nas práticas de saúde herbais. O aroma doce e ácido da Tangerina ajuda a acalmar sentimentos de ansiedade e a gerir o stress.

## Principais Benefícios:

- Agente de limpeza e purificador
- Dá um toque ácido a bolos
- Energiza e desperta os sentidos

## Utilizações:

- Use num spray de limpeza para ajudar a remover óleos e deixar um aroma refrescante.
- Adicione uma gota à água ou a um sumo para benefícios antioxidantes.
- Faça um produto de limpeza para o cesto do lixo com bicarbonato de sódio, sabão de castilha e óleo de Tangerina.
- Combine com iogurte e requeijão para um saboroso molho para frutas.



# Tomilho

O Tomilho é usado há séculos em muitos países e culturas como incenso em locais de culto, nas práticas antigas de embalsamento e para afastar pesadelos. Tal como tem sido ao longo da história, a variedade de benefícios e modos de utilizar o Tomilho ainda se verifica hoje em dia.

## Principais Benefícios:

- Aroma estimulante
- Confere um sabor característico aos alimentos
- Ajuda a limpar e purificar a pele

## Utilizações:

- Durante a época das gripes ou nos meses de inverno, tome uma gota diariamente com água, chá ou comida para promover um bem-estar generalizado.
- Crie um desodorizante natural usando óleo de Tomilho, bicarbonato de sódio, amido de milho e óleo de coco.
- Misture uma gota de Tomilho com azeite e uma mistura de vegetais e leve ao forno para um acompanhamento delicioso para qualquer refeição.
- Use como substituto para o tomilho seco.





## Vetiver

Extraído de uma erva grossa, o óleo essencial de Vetiver é ideal para criar um ambiente pacífico e é também conhecido por ter um efeito estabilizador e calmante nas emoções.

### Principais Benefícios:

- Emite um aroma rico a lenha
- Rico em sesquiterpenos, conhecidos pelos seus efeitos estabilizadores
- Promove uma boa noite de sono

### Utilizações:

- Adicione duas gotas a um banho quente para um relaxamento profundo.
- Após um dia difícil na escola, ajude o seu filho a relaxar aplicando óleo de Vetiver no pescoços e pés do seu filho.
- Aplique na planta dos pés após passar o dia todo em pé para uma massagem calmante.
- Use um palito para ajudar a retirar a quantidade desejada do frasco – basta um pouco para fazer um grande efeito.

## Laranja Selvagem

Extraído a frio da casca, o óleo essencial de Laranja Selvagem é um dos líderes de vendas da dōTERRA devido ao seu aroma energizante e benefícios múltiplos. A casca da laranja selvagem é rica em antioxidantes que ajudam a manter a saúde geral do corpo.

### Principais Benefícios:

- Revigorante para corpo e mente
- Refresca a pele
- Rico em monoterpenos, conhecidos pelos seus efeitos antioxidantes

### Utilizações:

- Adicione algumas gotas de Laranja Selvagem a loção sem fragrância e aplique por todo o corpo.
- Para um duche revigorante, deite algumas gotas deste óleo essencial no seu gel de banho.
- Para um impulso energizante, deite uma ou duas gotas na palma da sua mão juntamente com partes iguais de Hortelã-pimenta e Incenso. Esfregue as palmas das mãos uma na outra e inspire profundamente, depois esfregue na nuca.
- Use em combinação com óleo de Limão para eliminar odores desagradáveis na sua casa ou carro.







## Gaultéria

O óleo de Gaultéria, com aroma a menta, é extraído das folhas de um arbusto rastejante e contém um composto químico único chamado salicilato de metilo. Este químico contém fortes propriedades calmantes e aparece, de forma natural, em apenas duas plantas a nível mundial—bétula e gaultéria.

### Principais Benefícios:

- Revigorante e energizante
- Ajuda a produzir uma sensação de calor
- Usado frequentemente em pastilhas elásticas, bolos e pasta de dentes

### Utilizações:

- Deite uma gota na sua escova de dentes com uma pequena quantidade de pasta de dentes e escove dentes e gengivas durante um minuto e depois passe por água.
- Adicione ao produto de limpeza facial para melhorar o aspeto das imperfeições.
- Adicione uma gota de Gaultéria a um banho morno para relaxar e aliviar a tensão.
- Deite algumas gotas numa bola de algodão e coloque num saco de ginásio ou cesto de lixo para mascarar odores.
- Combine Gaultéria com Óleo de Coco Fracionado para uma massagem quente e calmante.



## Ylang Ylang

Um óleo essencial doce e floral, o Ylang Ylang possui propriedades nutritivas e protetivas para beneficiar pele e cabelo, enquanto melhora a disposição ao reduzir sensações de stress e promover uma atitude positiva.

### Principais Benefícios:

- Torna saudáveis o cabelo e a pele
- Melhora a disposição enquanto promove um efeito calmante
- Ajuda a minimizar a tensão e o stress enquanto promove a positividade

### Utilizações:

- Aplique Ylang Ylang na nuca para um efeito calmante e revigorante.
- Massageie Ylang Ylang no couro cabeludo para promover um cabelo com aspeto saudável e brilhante.
- Adicione duas gotas a um banho quente com sais de Epsom para aliviar o stress e promover o relaxamento.
- Adicione uma gota a um pano ou bola para máquinas de secar para roupa ainda mais fresca.





### Toque de dōTERRA Air™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Air™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

## dōTERRA Air™

### Mistura de Óleos Essenciais

Com um aroma fresco a menta, dōTERRA Air foi criado especialmente para dar ao utilizador uma combinação refrescante e revigorante que é conhecido por ajudar a minimizar os efeitos das ameaças sazonais enquanto também possui propriedades calmantes.

#### Principais Benefícios:

- Cria um vapor revigorante
- Refresca e acalma a pele
- Promove a sensação de vias respiratórias limpas e facilita a respiração

#### Utilizações:

- Aplique diretamente ao peito na época em que as ameaças sazonais estão mais presentes.
- Combine com sais Epsom num banho quente para uma sensação calmante.
- Deite três gotas na base do seu chuveiro para criar um aroma que promove a vitalidade.
- Use topicamente antes de atividades ao ar livre para proteger contra os efeitos da mudança das estações.

## AromaTouch™

### Mistura de Massagem

Os óleos essenciais já são usados há muito para massagens, razão pela qual a dōTERRA criou um mistura proprietária para massagens que melhora várias técnicas de massagem com a ajuda de óleos essenciais relaxantes e reconfortantes.

#### Principais Benefícios:

- Reduz o stress e a tensão
- Produz efeitos reconfortantes e relaxantes
- Melhora qualquer experiência de massagem com um aroma relaxante

#### Utilizações:

- Combine com sais Epsom e deite num banho quente para relaxar.
- Aplique antes de uma aula de ioga para criar um ambiente calmo enquanto medita e relaxa.
- Aplique no pescoço e nos ombros para aliviar a tensão.
- Use em conjunto com AromaTouch Technique™ ou AromaTouch Hand Technique™.



# dōTERRA Balance™

## Mistura Estabilizadora

A mistura dōTERRA Balance é uma combinação sutil de óleos essenciais que promove a harmonia, a tranquilidade e uma sensação de relaxamento dado o seu efeito calmante. Esta mistura ajuda a equilibrar as emoções e estabelece uma sensação de bem-estar com um aroma convidativo e pacífico.

### Principais Benefícios:

- Pode ajudar com sensações de ansiedade ou tensão
- Produz sensações de tranquilidade e equilíbrio
- Promove uma sensação de relaxamento e harmonia

### Utilizações:

- Aplique ao pescoço e pulsos para aliviar sensações de ansiedade.
- Combine com sais Epsom num banho quente para relaxar.
- Deite uma gota no seu tapete de ioga para criar um ambiente calmo e relaxante.
- Aplique na planta dos pés para minimizar as sensações de stress ao longo do dia.
- Aplique topicamente antes de adormecer para promover um sono descansado e sonhos pacíficos.



### Toque dōTERRA Cheer™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Cheer™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.



# dōTERRA Cheer™

## Mistura Revigorante

A mistura revigorante dōTERRA Cheer com óleos essenciais cítricos e de especiarias fornece um impulso alegre de felicidade e positividade que iluminará qualquer dia.

### Principais Benefícios:

- Promove sensações de otimismo
- Melhora a disposição ao longo do dia
- Cria um aroma alegre durante a massagem

### Utilizações:

- Aplique nos pulsos e pescoço para animar quando estiver a sentir-se em baixo.
- Use durante uma massagem para promover a felicidade.
- Coloque algumas gotas numa bola de algodão e deixe na saída do ar condicionado do seu carro para um aroma que lhe dá energia enquanto conduz.
- Coloque na planta dos pés de manhã para promover sensações de otimismo e boa disposição.

# Citrus Bliss™

## Mistura Animadora

Combinando os principais benefícios dos óleos essenciais cítricos, Citrus Bliss possui propriedades energizantes e refrescantes que podem animar a disposição e reduzir o stress.

### Principais Benefícios:

- Limpa e purifica o ar
- Ajuda a melhorar a disposição e a reduzir o stress
- Cria um aroma alegre durante a massagem

### Utilizações:

- Coloque na planta dos pés de manhã para revigorar e energizar.
- Deite duas a três gotas nos panos de máquina de secar para dar um aroma refrescante à sua roupa.
- Combine com óleos de Alfazema e Hortelã-pimenta e aplique nas têmporas para ajudar a focar.
- Adicione ao Óleo de Coco Fracionado e use numa massagem revigorante para ajudar a reduzir o stress.
- Combine com água num frasco pulverizador para criar um ambientador caseiro para a casa de banho e cozinha.



# ClaryCalm™

## Mistura de Óleos Essenciais

Criado especificamente para as mulheres, ClaryCalm funciona como um auxiliar calmante durante o ciclo menstrual e ajuda a equilibrar a disposição e as emoções.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a equilibrar a disposição ao longo do mês
- Ajuda a acalmar e a equilibrar as emoções exaltadas
- Provoca um efeito calmante durante o ciclo menstrual

### Utilizações:

- Aplique durante momentos de calor para efeito refrescante e calmante.
- Aplique no abdómen para uma massagem calmante durante o ciclo menstrual.
- Coloque na planta dos pés para ajudar a equilibrar as emoções ao longo do mês.
- Aplique ao pescoço e pulsos e inspire profundamente para acalmar emoções exaltadas.



# dōTERRA Console™

## Mistura Relaxante

A Mistura Relaxante dōTERRA Console Cusa óleos essenciais florais e arbóreos doces para promover sensações de conforto, colocando-o no caminho de uma cura emocional.

### Principais Benefícios:

- Promove sensações de conforto
- Convida a sentimentos de esperança e positividade
- Cria um aroma reconfortante

### Utilizações:

- Adicione ao Óleo de Coco Fracionado e use numa massagem calmante.
- Aplique nos pulsos e pescoço para sensações de esperança quando estiver a sentir-se em baixo.
- Coloque algumas gotas numa bola de algodão e deixe na saída do ar condicionado do seu carro para um aroma calmante enquanto conduz.
- Coloque na planta dos pés de manhã para promover sensações de conforto e esperança.

### Toque de dōTERRA Console™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Console™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.



### dōTERRA Deep Blue™ Roll-On

Desfrute dos efeitos do Deep Blue num roll-on de 10 ml.



### Toque dōTERRA Deep Blue™

Desfrute dos benefícios do Deep Blue numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

# Deep Blue™

## Mistura Calmante

Criado para acalmar e refrescar, o dōTERRA Deep Blue funciona como uma mistura de óleos enriquecedor perfeita para uma massagem após um dia longo ou um treino intenso.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a diminuir a tensão
- Produz efeitos relaxantes
- Oferece um conforto localizado e calmante

### Utilizações:

- Difunda para um aroma revigorante durante um treino.
- Massage no fundo das costas após um dia a levantar pesos.
- Esfregue nos dedos, pulsos, ombros e pescoço após um treino longo.
- Dilua Deep Blue com Óleo de Coco Fracionado e massage nas pernas de crianças em crescimento.
- Aplique aos pés e joelhos antes e após o exercício para um efeito revigorante e refrescante.

## Elevation Mistura Alegre

Esta mistura de óleos essenciais animadores é perfeita para revitalizar a disposição, o aroma e a atmosfera. Quando precisa de algo natural que o anime, Elevation é a solução ideal.

### Principais Benefícios:

- Aroma energizante e refrescante
- Promove um ambiente revitalizador
- Melhora a disposição e aumenta a vitalidade

### Utilizações:

- Adicione ao Óleo de Coco Fracionado e use numa massagem revitalizante.
- Aplique Elevation aos pulsos para promover sensações de confiança e valorização pessoal.
- Adicione algumas gotas a um banho quente para uma experiência calmante e revigorante.
- Esfregue uma gota entre as palmas das mãos para ajudar a reduzir sentimentos de stress.
- Adicione algumas gotas a um toalhete de papel e passe nas superfícies da cozinha para um aroma positivo e energizante no lar.

## dōTERRA Forgive™ Mistura Renovadora

O aroma fresco a madeira de dōTERRA Forgive ajuda a promover sensações libertadoras de contentamento, alívio e paciência.

### Principais Benefícios:

- Cria um aroma reconfortante
- Anima e inspira pensamentos positivos
- Promove sensações de contentamento, alívio e paciência

### Utilizações:

- Aplique ao pescoço e pulsos para sensações de paciência e alívio.
- Coloque algumas gotas numa bola de algodão e deixe na saída do ar condicionado do seu carro para um aroma calmante.
- Coloque na planta dos pés de manhã para promover sensações de paciência.
- Use durante uma massagem para contrariar emoções negativas e para promover sentimentos de serenidade.

### Toque dōTERRA Forgive™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Forgive numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.



## HD Clear™ Mistura Tópica

A melhor mistura para peles com problemas, o HD Clear contém óleos essenciais que irão fazer com que a sua pele se torne macia, limpa e saudável.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a reduzir as borbulhas
- Promove uma aparência limpa
- Ajuda a manter a pele limpa e hidratada

### Utilizações:

- Use diariamente para ajudar a reduzir as borbulhas.
- Acrescente à sua rotina facial para ajudar a manter a pele limpa.
- Aplique no rosto para criar uma base limpa e macia antes de usar o hidratante.
- Aplique a mistura HD Clear nas áreas afetadas para ajudar a reduzir as imperfeições da pele.
- Implemente durante a adolescência, de dia e à noite, para manter uma pele limpa.

## Toque de dōTERRA™ Hope

O aroma convidativo desta mistura única de óleos essenciais é apenas um dos aspetos que torna o Toque de dōTERRA Hope verdadeiramente único. Com cada aplicação do seu aroma revigorante, apoia a Fundação dōTERRA Healing Hands, que faz doações a peritos que participam em operações de extração e esforços contra o tráfico de crianças.

### Principais Benefícios:

- Aroma energizante e refrescante
- Melhora a disposição quando aplicado topicamente
- Cria uma fragrância pessoal única

### Utilizações:

- Aplique no pescoço para um aroma refrescante.
- Aplique nos pulsos para um aroma personalizado.
- Use em conjunto com uma massagem para energizar e revigorar.
- Mantenha perto de si e aplique ao longo do dia para melhorar a disposição.
- Coloque numa saqueta e guarde nas gavetas para dar à roupa um aroma a limpo.





# InTune™

## Mistura de Concentração

A mistura perfeita para momentos de estudo ou concentração, InTune é composto por óleos essenciais que promovem um estado de calma e clareza.

### Principais Benefícios:

- Promove uma sensação de clareza
- Melhora e sustém uma sensação de foco
- Ajuda a ficar atenta e a manter-se concentrada

### Utilizações:

- Use topicamente nos pulsos para promover uma sensação de foco durante o dia de trabalho.
- Aplique na planta dos pés das crianças para fomentar o foco e a capacidade de se concentrar na tarefa.
- Use topicamente durante momentos de desânimo para energizar e dar clareza para voltar à ação.
- Aplique nas têmporas e na nuca antes de uma sessão de estudo que exige uma concentração séria.



### Toque dōTERRA Motivate™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Motivate™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

# dōTERRA Motivate™

## Mistura Incentivadora

Substitua emoções negativas com sentimentos de confiança e coragem com a mistura única de óleos essenciais de menta e cítricos da dōTERRA Motivate.

### Principais Benefícios:

- Reduz as sensações de tensão
- Cria um aroma revigorante
- Possui um efeito equilibrador e calmante nas emoções

### Utilizações:

- Use durante uma massagem para aliviar sensações de stress.
- Aplique aos pulsos enquanto trabalha num projeto para se sentir motivada.
- Use topicamente antes de um evento desportivo ou outras competições.
- Coloque na planta dos pés de manhã para promover sensações de coragem.
- Aplique no pescoço ou no colarinho para incutir sensações de confiança antes de uma apresentação.



**Toque dōTERRA On Guard™**

Desfrute dos benefícios de dōTERRA On Guard numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

## dōTERRA On Guard™

### Mistura de Óleos Essenciais

A mistura dōTERRA On Guard permite apoiar as defesas naturais do seu sistema imunitário de forma segura e natural. Com um aroma exótico, energizante e revigorante, o dōTERRA On Guard é uma mistura perfeita para ter disponível durante todo o ano.

**Principais Benefícios:**

- Apoia as defesas naturais do sistema imunitário
- Possui propriedades antioxidantes
- Energizante e revigorante

**Utilizações:**

- Tome duas gotas internamente para ajudar o sistema imunitário.
- Adicione uma ou duas gotas de On Guard num pano molhado e use-o para limpar as superfícies da cozinha e da casa de banho.
- Crie um produto de limpeza geral misturando com água num frasco pulverizador.
- Adicione uma gota à roupa antes de lavar para uma limpeza adicional e uma fragrância fresca.
- Dilua com Óleo de Coco Fracionado e esfregue nas mãos para uma limpeza natural.

**Micro-esferas da dōTERRA On Guard™**

A dōTERRA criou as micro-esferas On Guard para obter uma maneira simples e conveniente de desfrutar dos benefícios que esta mistura de óleos essenciais confere ao sistema imunitário.

## dōTERRA Passion™

### Mistura Inspiradora

A mistura dōTERRA Passion ajuda a reavivar sentimentos de excitação, paixão e alegria.

**Principais Benefícios:**

- Cria um aroma alegre
- Desperta sentimentos de excitação e paixão
- Promove a confiança e a força mental

**Utilizações:**

- Aplique antes do trabalho para despertar a criatividade e a clareza.
- Use durante uma massagem para despertar sentimentos de paixão.
- Misture dōTERRA Passion com uma loção sem fragrância e aplique pelo corpo todo para começar o dia com energia e entusiasmo.
- Aplique aos pulsos e junto ao coração ao longo do dia para se sentir inspirada e apaixonada.

**Toque dōTERRA Passion™**

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Passion™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.

# PastTense™

## Mistura de Relaxamento

Uma mistura refrescante e calma de óleos essenciais, PastTense foi criado para acalmar o corpo e a mente, a qualquer momento, através de um frasco roll-on prático de usar.

### Principais Benefícios:

- Ajuda a minimizar sensações de stress
- Promove sensações de relaxamento e calma
- Possui um efeito equilibrador e calmante nas emoções

### Utilizações:

- Aplique na nuca antes de viajar para acalmar as emoções.
- Use topicamente no trabalho ou em casa para aliviar sensações de stress.
- Coloque na planta dos pés de manhã para ajudá-la a manter-se concentrada.
- Massageie nos ombros, pescoço e costas para uma sensação refrescante e calmante.
- Aplique nas têmporas e na nuca para acalmar a mente.



# dōTERRA Peace™

## Mistura Encorajadora

dōTERRA Peace, uma mistura de óleo essenciais florais e de menta, é uma recordação positiva de que não precisa de ser perfeita para encontrar a paz. Acalme-se, respire fundo e volte a ser a pessoa composta e controlada que é.

### Principais Benefícios:

- Reduz as sensações de ansiedade
- Cria um aroma reconfortante
- Promove sensações de paz e encorajamento

### Utilizações:

- Use em conjunto com dōTERRA Console™ para um conforto e contentamento extra.
- Aplique nos pulsos e pescoço para promover sensações de paz.
- Adicione ao Óleo de Coco Fracionado e use numa massagem calmante.
- Coloque algumas gotas numa bola de algodão e deixe na saída do ar condicionado do seu carro para um aroma calmante.
- Coloque na planta dos pés de manhã para promover sensações de conforto e encorajamento.

### Toque dōTERRA Peace™

Desfrute dos benefícios de dōTERRA Peace™ numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.





## Purifica

### Mistura Refrescante

Com uma combinação de óleos essenciais refrescantes e de limpeza, Purify ajuda a eliminar os odores de um modo natural e seguro.

#### Principais Benefícios:

- Aroma refrescante
- Contém propriedades de limpeza
- Substitui odores desagradáveis e limpa o ar

#### Utilizações:

- Aplique topicamente para acalmar a irritação de uma mordida de um inseto.
- Refresque quartos mais pequenos colocando algumas gotas numa bola de algodão e deixando na saída do ar condicionado.
- Adicione uma gota à roupa antes de lavar para uma limpeza adicional e uma fragrância fresca.
- Adicione dez gotas a um frasco pulverizador com água e use nas bancadas e outras superfícies.



## Salubelle™

### Mistura Embelezadora

Uma mistura proprietária de óleos essenciais raros e com fortes poderes de renovação, utilizados ao longo da história pelas suas propriedades embelezadoras, Salubelle foi criado para proteger e nutrir a pele enquanto ajuda a reduzir os fatores que contribuem para o envelhecimento.

#### Principais Benefícios:

- Ajuda a manter a pele limpa e hidratada
- Ajuda a minimizar as linhas de expressão e as rugas
- Ajuda a manter a pele mais macia, mais radiante e com aparência jovem

#### Utilizações:

- Esfregue debaixo dos braços antes do exercício ou de atividades ao ar livre.
- Use para amaciar e refrescar a pele após um dia na praia ou na piscina.
- Use topicamente para criar uma base limpa e macia antes de hidratar.
- Aplique na nuca e nos lóbulos das orelhas para ajudar a minimizar as sensações de tensão.
- Use como parte de uma rotina de cuidados da pele anti-envelhecimento para promover uma aparência luminosa.

# dōTERRA Serenity™

## Mistura Tranquilizadora

A mistura Serenity da dōTERRA foi criada para um relaxamento imediato usando óleos essenciais conhecidos por acalmar as emoções, reduzir a tensão e promover uma boa noite de sono.

### Principais Benefícios:

- Acalma os sentidos
- Reduz as sensações de tensão
- Ajuda a criar um ambiente de sono tranquilo

### Utilizações:

- Use à noite para acalmar uma criança irrequieta.
- Aplique na nuca para promover sensações calmantes.
- Use durante uma massagem para promover o relaxamento e diminuir o stress.
- Aplique nas plantas dos pés antes de deitar para ajudar a descontrair.
- Combine com sais Epsom num banho quente para uma sensação relaxante e renovadora.



# Smart & Sassy™

## Mistura Ativa

Quando combinado com exercício e uma alimentação saudável, Smart & Sassy pode ser usado como parte de um plano de gestão de peso.

### Principais Benefícios:

- Rico em limoneno
- Ajuda a controlar os ataques de fome
- Livre de diuréticos, estimulantes e calorias

### Utilizações:

- Adicione a qualquer programa saudável de gestão de peso.
- Consuma com água antes das refeições para ajudar a controlar o apetite e para evitar comer em excesso.
- Adicione algumas gotas ao seu batido favorito para ajudar a sentir-se saciada durante mais tempo.
- Massage no estômago, ancas e coxas para uma sensação de calor e um efeito calmante.
- Adicione à água ou ao chá e beba antes de se exercitar para um impulso revitalizante de energia.



**TerraShield™ Spray**

O spray TerraShield está disponível num frasco prático e fácil de usar com 30 ml.



## TerraShield™

### Mistura Ar Livre

TerraShield combina óleos essenciais reconhecidos pelas suas propriedades de proteção no exterior de modo a criar um óleo natural e eficaz para as atividades ao ar livre.

**Principais Benefícios:**

- Funciona como uma barreira eficaz e natural
- Fornece proteção natural fora de casa
- Protege contra agentes naturais incómodos

**Utilizações:**

- Difunda em casa durante os meses de verão.
- Difunda no terraço durante encontros familiares ou de amigos.
- Aplique na pele nua antes da próxima excursão em família.
- Aplique para uma barreira eficaz e natural quando estiver ao ar livre.
- Pulverize à volta das portas e janelas.

## Whisper™

### Mistura para Mulheres

Esta mistura especializada para mulheres emite um aroma suave e almiscarado, o que resulta numa fragrância individualizada quando aplicada topicamente.

**Principais Benefícios:**

- Atiça e intriga os sentidos
- Transmite um aroma almiscarado que aquece
- Combina-se com a química pessoal para criar uma fragrância única

**Utilizações:**

- Difundir à noite para um aroma que aquece.
- Aplique nos pulsos para criar um aroma pessoal que se manterá ao longo do dia.
- Coloque em peças de terracota para um aroma duradouro que promove o relaxamento.
- Combine com loção sem fragrância para hidratar a pele e revigorar os sentidos.
- Aplique uma gota às mãos e esfregue na roupa e acessórios para usufruir de emoções calmantes.



## Zendocrine™ Mistura Restauradora

A mistura restauradora Zendocrine apoia a capacidade natural do seu corpo de se livrar de substâncias indesejadas.

### Principais Benefícios:

- Promove um funcionamento saudável do fígado
- Purificador e desintoxicante
- Promove a capacidade natural do seu corpo de se livrar de substâncias indesejadas

### Utilizações:

- Aplique topicamente no estômago para uma massagem calmante.
- Coloque três a quatro gotas num difusor para refrescar um quarto.
- Adicione uma gota à água ou ao chá.
- Tome uma gota internamente durante uma semana para iniciar uma mudança de estilo de vida.
- Aplique no abdômen ou nas plantas dos pés para promover o sistema de desintoxicação natural do corpo.

## ZenGest™ Mistura de Apoio

Conhecido por ser a mistura domadora de barrigas da dōTERRA, ZenGest possui muitos benefícios para a saúde digestiva. As propriedades calmantes deste óleo poderão ajudar a minimizar os efeitos desconfortáveis de uma indigestão.

### Principais Benefícios:

- Promove uma digestão saudável
- Alivia desconfortos ocasionais
- Quando aplicado no abdômen, ZenGest alivia dores associadas com uma indigestão

### Utilizações:

- Tome internamente para aliviar sensações de enjoo.
- Adicione à água ou ao chá para ajudar a manter os processos digestivos naturais do seu corpo.
- Mantenha perto de si quando estiver a ingerir uma refeição pesada ou grande.
- Use internamente antes de um voo longo ou uma viagem de carro para um efeito calmante.
- Dilua com Óleo de Coco Fracionado e use para uma massagem abdominal calmante.

### Toque dōTERRA ZenGest™

Usufrua dos benefícios do ZenGest numa base de Óleo de Coco Fracionado. Ideal para crianças e adultos com pele sensível.



## Produtos de Bem-estar dōTERRA

A dōTERRA disponibiliza uma vasta gama de produtos de bem-estar que ganharam a confiança de tanto de famílias como de profissionais da saúde. Ao antecipar as necessidades e ao criar soluções à base de óleos essenciais, a dōTERRA está a ajudar a promover o bem-estar e a criar um ambiente natural e sem tóxicos que permita aos seus utilizadores e respetivas famílias viverem vidas saudáveis e vibrantes.





## Produtos dōTERRA Air™

Valorizados pelo seu aroma fresco e refrescante, os produtos dōTERRA Air foram criados para ajudar o utilizador a manter uma respiração facilitada e vias aéreas limpas, entre outros benefícios. Cada produto dōTERRA Air inclui uma variação da mistura dōTERRA Air e a variedade desta coleção torna fácil ao utilizador recolher os benefícios desejados através de vários métodos de aplicação.

# Produtos dōTERRA On Guard™

Criado para proteger e promover um lar saudável, a coleção dōTERRA On Guard usa óleos essenciais com propriedades potentes de limpeza para ajudar a purificar a sua casa. Desde a roupa à higiene passando pela bancada da cozinha, os produtos da coleção dōTERRA On Guard são suficientemente potentes para promover grandes benefícios na limpeza, mas suficientemente seguros para toda a família.





## Produtos Deep Blue™

Com os seus benefícios únicos, refrescantes, calmantes e reconfortantes, os produtos na coleção Deep Blue são sempre dos mais vendidos pela dōTERRA. Todos os produtos desta linha incluem o óleo para cuidados de pele Deep Blue para conferir toda uma variedade de benefícios calmantes a várias partes do corpo. Para além das características reconfortantes significativas, os produtos Deep Blue são populares por causa do aroma revigorante a menta que libertam.

# Saúde Digestiva

Muitas vezes é difícil evitar desconfortos estomacais e problemas digestivos, mas os óleos essenciais constituem um modo seguro e natural de ajudar a acalmar este tipo de problema interno ocasional. Usando misturas proprietárias de óleos essenciais, todos os produtos da linha de produtos ZenGest™ foi pensado para ajudar com uma área diferente do desconforto gastrointestinal e pode, ainda, trazer outros benefícios par ao corpo.





## Suplementos para Crianças da dōTERRA

Os suplementos para crianças da dōTERRA promovem o crescimento da criança ao fornecer-lhes ômega-3, nutrientes integrais, vitaminas e minerais de forma agradável e prática.

## Suplementos Especializados da dōTERRA

Fatores biológicos, ambientais e fisiológicos contribuem, todos, para a nossa saúde individual. Isto significa que cada um de nós pode precisar de uma ajuda extra numa determinada área. Através de pesquisas científicas de ponta, a dōTERRA criou essa ajuda extra sob a forma de suplementos especializados.





## Produtos para Controlo de Peso da dōTERRA

Por causa dos seus benefícios internos, os óleos essenciais podem tornar-se uma grande ajuda no controlo de peso quando combinado com uma alimentação saudável e exercício físico. A dōTERRA criou uma série de produtos para controlo de peso que usam a natureza suave mas potente dos óleos essenciais para ajudar com uma perda de peso saudável.

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Esta coleção potente de suplementos diários tornou-se rapidamente uma das linhas de produtos mais populares da dōTERRA. Os produtos centrais do conjunto dōTERRA Lifelong Vitality Pack—xEO Mega™, Microplex VMz™ e Alpha CRS™+—foram criados para ajudar na sua procura de uma vitalidade e bem-estar melhorados. Com nutrientes essenciais, benefícios metabólicos e antioxidantes potentes, estes suplementos trabalham em conjunto para promover a energia, a saúde e a vitalidade durante toda a vida.



Tal como qualquer sistema de suplementos bem-sucedido, o conjunto dōTERRA Lifelong Vitality Pack foi criado para ser usado em conjunto com hábitos saudáveis como exercício regular, alimentação saudável, descanso adequado, gestão do stress, evitar toxinas e outros. Ainda que não possamos controlar fatores como a genética ou predisposições para certas doenças, existem muitos fatores relacionados com o envelhecimento e o bem-estar que podemos controlar. O dōTERRA Lifelong Vitality Pack fornece-lhe o apoio que precisa para continuar a usufruir de uma vida saudável enquanto enfrenta os efeitos do envelhecimento.

Descubra o que tantos outros já vivenciaram tirando vantagem dos benefícios libertadores que resultam da utilização dos produtos dōTERRA Lifelong Vitality.

## Principais Benefícios:

- Bem-estar geral e vitalidade
- Antioxidante
- Energia
- Saúde óssea
- Função imunitária
- Gestão do stress
- Saúde cardiovascular
- Cabelo, pele e unhas saudáveis
- Apoia os olhos, o cérebro e o sistema nervoso
- Funções do fígado e saúde digestiva
- Pulmões e saúde respiratória
- Não ataca o estômago
- Livre de OGM, glúten e produtos lácteos

**xEO Mega**—Este suplemento alimentar combina óleos essenciais com óleos ricos em ômega-3 e carotenóides extraídos de plantas ou seres marinhos, que promovem o funcionamento saudável de muitos dos principais órgãos do corpo.

**Microplex VMz**—Este produto corresponde com um elevado padrão de suplementação vitamínica e mineral uma vez que contém vitaminas e minerais biodisponíveis que se encontram ausentes da maioria das dietas modernas.

**Alpha CRS+**—Este composto de vitalidade celular foi elaborado com extratos botânicos naturais de modo a apoiar, especificamente, um funcionamento saudável das células.





## Suplementos para Mulheres da dōTERRA

dōTERRA Women foi criado para ir de encontro às necessidades de saúde únicas e mutáveis das mulheres. Esta linha proporciona-lhe um apoio natural ao longo das diferentes fases da vida da mulher.

# dōTERRA™ Essential Skin Care

Uma vez que cada um de nós tem uma pele diferente, a dōTERRA criou vários produtos para cuidados da pele para ajudar os seus clientes a tratar problemas comuns da pele enquanto promovem uma aparência saudável através do uso de óleos essenciais.





## Coleção para Cuidados da Pele Veráge™

Veráge é um sistema exclusivo de produtos naturais para cuidados da pele que nutrem e hidratam a pele e reduzem os sinais visíveis do envelhecimento. A tecnologia avançada de plantas usada na linha Veráge promove a aparência de um equilíbrio lipídico ótimo—o mesmo equilíbrio encontrado na pele saudável com aspeto jovem. Todos os produtos incluem verdadeiros dons da Terra: extratos vegetais nutritivos, óleos essenciais CPTG™ puros e potentes e ingredientes naturais selecionados. A coleção para cuidados da pele dōTERRA Veráge traz-lhe resultados que poderá ver e sentir, naturalmente.

## Conjunto Facial HD Clear™

HD Clear é um sistema de três etapas que funcionam em sinergia, cada produto continua o trabalho do anterior para limpar e purificar a pele em profundidade e, ainda, para hidratar de forma otimizada de modo a obter um nível equilibrado de humidade. Elaborado com extratos vegetais puros, os ingredientes de HD Clear são suaves e calmantes para a pele, mas poderosamente eficazes. Usar HD Clear todos os dias fará reduzir o aparecimento de manchas; promoverá uma pele limpa e saudável e, ainda, amaciará a pele. HD Clear possui uma solução natural para problemas da pele em todas as idades.





## Cuidados Pessoais dōTERRA

Livre dos ingredientes nocivos encontrados em muitos produtos mais conhecidos, a dōTERRA ajuda os seus utilizadores a lidar com problemas comuns enquanto fornece toda uma experiência de cuidados corporais pessoais através do uso de óleos essenciais. Cada produto dōTERRA pretende nutrir a pele, tornando mais fácil para os seus utilizadores alcançarem os seus objetivos.

# dōTERRA™ SPA

dōTERRA SPA é uma linha de produtos com óleos essenciais que permitem vivenciar uma experiência de spa aromático em casa. Cada produto foi cuidadosamente elaborado com ingredientes naturais para deixar a pele suave, macia e fresca ao longo do dia.





## dōTERRA Salon Essentials™

As propriedades calmantes e de limpeza que tornam os óleos essenciais tão úteis para muitas das nossas tarefas diárias também os tornam úteis para manter um cabelo limpo e com aspeto saudável. Usando produtos para o cabelo que foram infundidos com óleos essenciais potentes, pode facilmente promover cabelos suaves e brilhantes sem a expor aos ingredientes agressivos que geralmente se encontram nos produtos para cabelos normais.

# Limpeza em 30-Dias dōTERRA™

A **Limpeza de 30 dias** dōTERRA foi criada para ajudar a livrar o seu corpo da carga tóxica e para ajudar o funcionamento geral dos sistemas e órgãos do seu corpo. Existem três fases com 10 dias cada: **Ativar**, **Reiniciar**, **Renovar**.



<p><b>xEO Mega™</b> Este suplemento alimentar combina óleos essenciais com óleos ricos em ômega-3 e carotenóides extraídos de plantas ou seres marinhos, que promovem o funcionamento saudável de muitos dos principais órgãos do corpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 2 softgel com a refeição matinal e 2 softgel com o jantar para um total de 4.</li> </ul>
<p><b>Microplex VMz™</b> Este produto corresponde com um elevado padrão de suplementação vitamínica e mineral uma vez que contém vitaminas e minerais biodisponíveis que se encontram ausentes da maioria das dietas modernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 2 cápsulas com a refeição matinal e 2 cápsulas com o jantar para um total de 4.</li> </ul>
<p><b>Alpha CRS™+</b> Este composto de vitalidade celular foi elaborado com extratos botânicos naturais de modo a apoiar, especificamente, um funcionamento saudável das células.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 2 cápsulas com a refeição matinal e 2 cápsulas com o jantar para um total de 4.</li> </ul>
<p><b>ZenGest TerraZyme™</b> Este produto é uma mistura proprietária de enzimas integrais ativas que promovem uma digestão saudável e o metabolismo da comida processada, pobre em enzimas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 1 cápsula com cada refeição para um total de 3.</li> </ul>
<p><b>Zendocrine™ Mistura em Softgel</b> Este composto de desintoxicação é uma mistura proprietária de extratos integrais que promovem uma limpeza saudável e o funcionamento de filtragem do fígado, dos rins, do cólon, dos pulmões e da pele.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 1 softgel com a refeição matinal e 1 softgel com o jantar para um total de 2.</li> </ul>
<p><b>GX Assist™</b> Esta fórmula de limpeza gastrointestinal é uma combinação de óleos essenciais com ácido caprílico que ajuda a promover um tubo digestivo saudável através da criação de um ambiente hostil para potenciais ameaças.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 1 softgel com o jantar.</li> </ul>
<p><b>PB Assist™+</b> Esta fórmula de defesa probiótica é uma mistura de fibra prebiótica e seis estirpes de microrganismos probióticos que promovem um equilíbrio positivo e a proliferação de bactérias benéficas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 3 cápsulas com o jantar.</li> </ul>
<p><b>DDR Prime™ Softgel</b> Este complexo celular de óleos essenciais é uma mistura proprietária de óleos essenciais combinados para promover a saúde, o funcionamento e a renovação celular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome 1 softgel com a refeição matinal e 1 softgel com o jantar para um total de 2.</li> </ul>
<p><b>Óleo Essencial de Limão</b> Este óleo essencial limpa naturalmente o corpo e ajuda a digestão.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adicione 2 gotas a 125 ml de água, 5 vezes por dia, para um total de 10 gotas.</li> </ul>

## (1) Ativar

## (2) Reiniciar

## (3) Renovar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Dias 1-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
Dias 1-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
Dias 1-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
Dias 1-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
Dias 1-10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																													
										Dias 11-20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																			
																				Dias 21-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
																				Dias 21-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
Dias 1-30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									



dōTERRA™

2018 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Reino Unido,  
Todas as palavras com símbolo de marca registada são marcas registadas da dōTERRA Holdings, LLC.



v2 EU PT

60206757