



dōTERRA® | eBooks

**100 usos para
Óleos essenciais**

Introdução

Resolva os seus Problemas com Óleos essenciais

Enfrentamos dezenas de problemas todos os dias. Queremos nos sentir bem e ajudar nossas famílias a fazerem o mesmo.

Preocupamo-nos com problemas de saúde, com uma casa limpa e segura, com as exigências de uma agenda lotada — a lista de preocupações é interminável. Muitos dos problemas que enfrentamos são simplesmente o resultado de sermos humanos. No entanto, vivemos em uma época em que temos o poder de assumir o controle, o poder de resolver nossos problemas.

Os óleos essenciais são mais do que apenas mais um produto no mercado. Os óleos essenciais são solucionadores de problemas. São dons naturais à nossa disposição que podem nos ajudar a resolver muitas das coisas com as quais nos preocupamos diariamente.



Podemos usar óleos essenciais para nos sentirmos melhor. Podemos usá-los para manter nossas casas limpas e protegidas de ameaças ambientais.

Podemos até usá-los para resolver problemas aparentemente simples, como ajudar as crianças na hora de dormir. Embora você possa ter uma longa lista de preocupações, há uma lista igualmente longa de óleos essenciais e maneiras de usá-los para resolver seus problemas. Não precisamos nos contentar com soluções genéricas — recebemos da Mãe Natureza todas as ferramentas de que precisamos.

Não precisamos desistir de nossa missão de proteger nossas famílias e mantê-las fortes - já temos o natural soluções de que precisamos para cuidar dos outros.

O que torna os óleos essenciais tão poderosos? Primeiro, os óleos essenciais são extremamente versáteis. Algumas pessoas pensam que os óleos essenciais são usados apenas para deixar as coisas com um cheiro agradável ou para tornar a massagem mais agradável. A verdade é que os óleos essenciais têm inúmeros usos para a vida cotidiana – muitos dos quais você talvez nunca tenha pensado. Enquanto algumas pessoas sabem que os óleos essenciais são úteis para coisas como aromaterapia e purificação do ar, outras ficam chocadas ao saber que os óleos essenciais também podem ser usados para cozinhar, higiene pessoal, limpeza doméstica, promover um ambiente tranquilo para dormir e muito mais.

Além de uma ampla variedade de óleos essenciais disponíveis, cada óleo individual também oferece um conjunto exclusivo de benefícios, tornando as possibilidades de uso e aplicação praticamente ilimitadas. Com tantas opções, você pode personalizar o uso do óleo essencial para atender às suas preferências pessoais e necessidades diárias, oferecendo a você e sua família as soluções que você está procurando.

Depois de entender que óleos essenciais de alta qualidade são úteis em nossos dias modernos, você estará pronto para testar sua potência e poder. Quanto mais você aprende sobre o que são os óleos essenciais, como eles funcionam e como podem ser usados com segurança, mais eles podem se tornar uma parte útil de sua vida diária.

Quando usados corretamente, os óleos essenciais podem se tornar, literalmente, uma parte “essencial” da sua rotina. Se você se preocupa profundamente com o uso de soluções naturais em casa, deseja produtos que apoiem seus esforços em viver um estilo de vida saudável ou apenas deseja uma maneira poderosa e eficaz de apoiar o bem-estar de sua família, os óleos essenciais podem ajudar.

Você está pronto para ver tudo o que os óleos essenciais reservam para você? Continue lendo para aprender sobre o vasto mundo dos óleos essenciais e tudo o que eles têm a oferecer, além de 100 maneiras de usá-los. E lembre-se, esses 100 usos são apenas o começo de sua jornada pelo excitante mundo dos óleos essenciais!

Você já usou o óleo essencial de Hortelã-pimenta?

A hortelã-pimenta é um exemplo perfeito de como um único óleo essencial pode ser usado para dezenas de tarefas. Por exemplo, a hortelã-pimenta promove a função respiratória saudável e a sensação de respiração limpa quando ingerida.* Além disso, a ingestão de óleo de hortelã-pimenta também pode ajudar a promover a saúde digestiva. Quando aplicada na pele, a hortelã-pimenta pode ajudar a repelir insetos naturalmente. Adicionar uma gota de hortelã-pimenta à escova de dentes pode ajudar a refrescar o hálito. Colocar uma gota de hortelã-pimenta em sua água ou chá dará um sabor de menta, além de proporcionar uma maneira fácil de experimentar os benefícios internos dos quais acabamos de falar. Quer adicionar sabor de menta a assados ou outras receitas? A hortelã-pimenta também pode ser usada para isso. E quando você precisar de um pouco de estimulante no meio do dia, basta colocar uma gota de óleo de hortelã-pimenta na mão, esfregar as palmas das mãos e inalar o aroma energizante. Acabamos de nomear sete usos para o Peppermint, e isso é apenas o começo. A hortelã-pimenta é apenas um exemplo de um óleo poderoso – existem centenas de óleos essenciais ao seu alcance que têm usos e benefícios igualmente impressionantes.



Capítulo um

Aromático Como Usar:

Se você é novo em óleos essenciais ou se considera um especialista, a aplicação aromática é um dos métodos de aplicação mais simples e eficazes disponíveis. Se você usar um óleo essencial aromáticamente, isso significa que você sente o aroma do óleo no ar.

Devido à natureza potente e poderosa dos óleos essenciais, você pode experimentar os benefícios do uso aromático imediatamente, pois o óleo se dispersa pelo ar de forma rápida e eficaz.

Se você já abriu um frasco de óleo essencial e o segurou sob o nariz, sabe como ele pode ser poderoso.

Abrir uma garrafa de óleo essencial de Douglas Fir pode lembrá-lo instantaneamente de acampamentos que você fez nas montanhas quando criança. Abrir a tampa de um frasco de óleo de casca de canela pode fazer você pensar na época do Natal ou em outros feriados favoritos. Inalar o aroma de uma garrafa de óleo de Laranja Selvagem pode fazer você pensar em comer laranjas no verão. Quando você respira o aroma dos óleos essenciais, suas memórias e experiências passadas se unem para criar uma experiência única que é um pouco diferente para todos.



Difundindo os óleos essenciais

O uso aromático não é apenas simples e conveniente, mas também útil para purificar o ar e promover um ambiente calmo, convidativo ou edificante.

Então, qual é a melhor maneira de aproveitar os benefícios aromáticos dos óleos essenciais?



A difusão de óleos usando um difusor de óleos essenciais é talvez a maneira mais fácil de experimentar os óleos essenciais aromaticamente. Difusores de óleos essenciais podem ser encontrados em milhões de lares ao redor do mundo. Isso porque o simples ato de adicionar óleos essenciais a um difusor e ligá-lo pode transformar todo um espaço. Pode deixar a casa limpa quando você está esperando companhia, ajudar a família a relaxar na hora de dormir, promover uma atmosfera energizante para desfrutar enquanto estuda para uma prova ou durante o dever de casa de seus filhos - você entendeu. Parece simples, mas é assim que os óleos essenciais podem transformar seu espaço, seu dia – e por extensão – sua vida.

Vários modelos de difusores estão disponíveis, e a escolha do difusor dependerá de suas necessidades e preferências na hora de usar os óleos essenciais. Por exemplo, você espera difundir óleos essenciais em uma grande área? Você planeja usar seu difusor para purificar o ar em sua casa? Você quer um difusor que seja fácil de mover de uma sala para outra?

Não importa que tipo de difusor você escolha, você deve garantir que ele preserve a potência dos óleos essenciais. Qualquer difusor que use calor ou outros elementos que possam alterar a estrutura química um óleo será menos eficaz.

Se você nunca usou um difusor antes, não se preocupe, é fácil. Aqui estão algumas práticas recomendadas a serem lembradas ao difundir óleos essenciais.

Difusores



Evite colocar o difusor sob luz solar direta ou perto de um ventilador. O calor do sol pode alterar a estrutura química de seus óleos, e o ar soprado por um ventilador pode tornar sua difusão menos eficaz.



A quantidade de óleo usada e a duração da difusão dependerão do tamanho da sala, localização e saída do difusor e volume de ar na sala. Se você está se perguntando quanto óleo usar e por quanto tempo difundir, uma boa regra é começar com uma pequena quantidade e aumentar a partir daí, conforme necessário.



Certifique-se de limpar seu difusor regularmente, de acordo com as instruções do fabricante (isso inclui uma limpeza profunda pelo menos uma vez por mês) para evitar qualquer acúmulo de óleo que possa danificar o difusor ou tornar a difusão menos eficaz.



Ao limpar seu difusor, tente usar agentes de limpeza naturais, como água e vinagre e um pano ou papel higiênico. Também é uma boa ideia desconectar o dispositivo antes de limpá-lo.

Esteja você usando um difusor para desfrutar de seus óleos essenciais favoritos ou encontrando outras maneiras criativas de respirar o aroma puro dos óleos, existem muitas opções quando se trata de uso aromático. Vamos examinar os primeiros 10 de nossos 100 usos para óleos essenciais com 10 ideias para uso aromático.

Como usar óleos essenciais aromaticamente



1



Combine vários de seus óleos essenciais favoritos em um difusor para criar uma mistura personalizada. Use uma a três gotas de cada óleo.

2



Para promover um ar limpo e fresco em seu carro, coloque algumas gotas de óleo essencial em uma bola de algodão e coloque-a nas saídas de ar.

3



Quando quiser desfrutar do aroma dos óleos essenciais ao longo do dia, misture algumas gotas do seu óleo favorito com água em um borrifador e borrife a mistura na roupa para manter o perfume com você por várias horas.

4



Para ajudar a criar um ambiente tranquilo e relaxante para sua família antes de dormir, difunda óleos essenciais com aromas calmantes enquanto seus filhos escovam os dentes, lêem histórias para dormir e se preparam para dormir. Experimente Clary Sage, Lavender, Melissa, dōTERRA Balance® ou dōTERRA Serenity®.

5



Difunda óleos essenciais com aromas revigorantes e energizantes em sua mesa de trabalho durante as horas lentas da tarde. Experimente Toranja, Limão, Hortelã, Nardo, Tangerina ou dōTERRA Motivate®.

6



Mantenha o aroma dos óleos essenciais com você em qualquer lugar, criando suas próprias joias de aromaterapia.

7



Difunda durante a sua rotina matinal para dar ao seu dia um início edificante e revigorante. Experimente Eucalyptus, Wild Orange, Peppermint, Citrus Bliss® ou Elevation.

8



Coloque um difusor por perto para obter um aroma delicioso quando estiver fazendo lição de casa ou projetos importantes, estudando para testes ou trabalhando em casa. Experimente Basil, Douglas Fir, Peppermint ou InTune®.

9



Quando estiver esperando companhia, espalhe óleos essenciais para produzir um aroma fresco e convidativo em toda a casa. Experimente Bergamota, Lavanda, Limão ou Purify.

10



Melhore o aroma e o ambiente de qualquer espaço levando seu difusor com você para quartos de hotel, salas de conferência, escritório, carro, sala de aula ou qualquer outro lugar que possa se beneficiar do poder dos óleos essenciais.

Capítulo dois

Uso Tópico

Embora você possa pensar que as pessoas só usam óleos essenciais topicamente para ajudar a melhorar a pele, na verdade existem dezenas de outras razões para o uso tópico - incluindo algumas que você pode não ter pensado, como promover sensações de respiração limpa, direcionar áreas de tensão por meio de massagem, e até repelindo insetos.

Sim, os óleos essenciais têm benefícios incríveis para o pele, mas o uso tópico se estende além de uma pele brilhante. Depois de aprender como aplicar topicamente os óleos essenciais de forma segura e correta, você ficará surpreso com os benefícios de longo alcance que experimentará.



Assim como o uso aromático, a aplicação tópica de óleos essenciais é um método relativamente simples que permite que você experimente seus benefícios de forma rápida e eficaz. Um dos maiores benefícios do uso tópico de óleos essenciais é que você pode atingir áreas específicas do corpo para obter um efeito específico desejado. Além disso, você apreciará o aroma do óleo essencial por várias horas enquanto ele é absorvido pela pele.

Antes de nos aprofundarmos em como usar óleos essenciais topicamente, vamos discutir algumas diretrizes de segurança que ajudarão você a aproveitar ao máximo seus óleos essenciais, garantindo a proteção de sua pele.

Diretrizes de segurança para uso tópico

Ao aplicar qualquer tipo de produto na pele (óleo essencial ou não), é importante entender como usar o produto e estar ciente de como ele pode reagir com sua pele ou corpo.

Por exemplo, antes de usar um novo hidratante, limpador facial ou outro produto tópico, você provavelmente olha para

a parte de trás da garrafa para ler as instruções e

ter certeza de que você está usando corretamente. Você pode até dar uma olhada nos ingredientes para garantir que o produto não contenha nada que você saiba que irritaria sua pele. Você provavelmente também prestaria atenção a quaisquer advertências (como “Mantenha o produto longe dos olhos”) para garantir que não cause nenhum dano ao seu corpo. O mesmo vale para os óleos essenciais. Antes de aplicar um óleo essencial topicamente, considere algumas coisas.

Diluição

Uma forma de garantir o uso seguro dos óleos essenciais – e até prolongar os efeitos do uso tópico – é por meio da diluição.

Embora algumas pessoas se preocupem com o fato de que a diluição de um óleo tira sua potência ou poder, na verdade, ela estende os benefícios do óleo essencial aumentando a absorção na pele. A melhor maneira de diluir um óleo essencial antes da aplicação tópica é combiná-lo com um óleo transportador como o óleo de coco fracionado.

Para diluição, a melhor proporção é normalmente de 10 gotas de óleo transportador para uma gota de óleo essencial.

Saiba que alguns óleos essenciais devem *sempre* ser diluídos antes da aplicação tópica devido a sua química forte. Lembre-se de sempre diluir os seguintes óleos com um óleo transportador antes de aplicá-los na pele para evitar sensibilidade:



Lembre-se de que muitos óleos podem precisar ser diluídos com base na sensibilidade da sua pele. Certifique-se de ler os avisos do rótulo antes de usar qualquer produto de óleo essencial.

Dosagem e sensibilidade

Quando você está começando com a aplicação tópica, uma das primeiras perguntas que você provavelmente terá é: **“Quanto óleo essencial devo usar?”**



Comece pequeno, ajuste a quantidade de produto se necessário.

Se você estiver usando um óleo essencial topicamente pela primeira vez, é aconselhável começar com a menor dose possível: uma a duas gotas. Também é melhor começar com um óleo diluído para ver como ele reage com a pele. A partir daí, você pode ver como sua pele reage e aumentar a dose no futuro (se necessário).

Cada pessoa experimentará cada óleo essencial de maneira um pouco diferente; portanto, se o óleo que você está usando atualmente não estiver produzindo os resultados esperados, você sempre poderá aplicar um óleo essencial diferente com uma química semelhante.

Lembre-se de que os óleos essenciais são extremamente potentes; portanto, quando se trata de aplicação tópica, é melhor aplicar várias pequenas doses ao longo do dia, em vez de uma única dose grande. Normalmente, os óleos essenciais podem ser aplicados topicamente a cada quatro a seis horas, conforme necessário.

Cada pessoa tem diferentes sensibilidades, condições de pele, preferências e problemas de saúde, e é por isso que é possível que os óleos essenciais causem uma resposta de sensibilidade. Aqueles com pele sensível podem ser mais propensos a desenvolver sensibilidade e devem sempre ser cautelosos ao usar óleos essenciais topicamente. Também é importante observar que as crianças têm uma pele muito mais sensível do que os adultos; portanto, os óleos essenciais sempre devem ser diluídos antes de serem aplicados em crianças e precauções extras de segurança devem ser tomadas para evitar a sensibilidade.

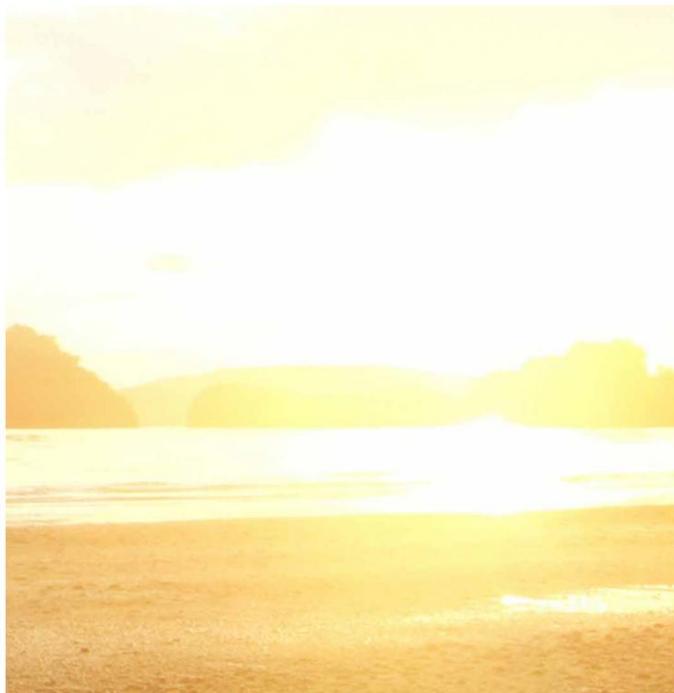
A melhor forma de garantir um uso tópico seguro é seguir sempre as instruções e orientações de um determinado óleo e usar a diluição como forma de proteger a pele e facilitar a absorção.

Lembre-se, sua pele é delicada. Ao aplicar óleos essenciais topicamente, use o mesmo julgamento que faria antes de colocar qualquer outro produto na pele.

sensibilidade ao sol

É importante observar que alguns óleos essenciais, principalmente os cítricos, podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta após aplicação tópica. Como os óleos cítricos têm compostos fotossensíveis, a exposição à luz solar, luz ultravioleta ou lâmpadas solares pelo menos 12 horas após a aplicação pode causar sensibilidade na pele. Os óleos essenciais que representam um risco de sensibilidade ao sol geralmente incluem um aviso ou cuidado, portanto, leia atentamente os rótulos dos óleos antes da aplicação.

Se você planeja passar um dia na praia, brincar com seus filhos no parque ou participar de qualquer outra atividade ao ar livre onde ficará exposto ao sol, planeje de acordo. Lembre-se de que a maioria dos óleos essenciais cítricos causa fotossensibilidade. A leitura dos rótulos antes da aplicação ajudará a evitar problemas com fotossensibilidade.



Os óleos essenciais conhecidos por causar fotossensibilidade incluem:



Tenha em mente que esta não é uma lista fixa. Outras misturas e produtos também podem representar um risco de fotossensibilidade, portanto, leia os avisos do rótulo antes de usar qualquer óleo essencial na pele.

Então, como você sabe se precisa fazer ajustes antes de aplicar um óleo essencial topicamente?

Cada óleo essencial doTERRA® aprovado para uso tópico inclui um descritor de sensibilidade da pele para ajudar qualquer pessoa que use o óleo a entender a melhor maneira de aplicá-lo para uso seguro. Cada produto aprovado para uso tópico incluirá um dos seguintes rótulos:

N

Puro: Se algo estiver rotulado como **Puro**, significa que o óleo essencial pode ser aplicado sem qualquer diluição. Os óleos deste grupo tendem a ter uma química suave e, portanto, um baixo risco de sensibilidade.

D

Diluir: Se algo se enquadrar na classificação **Diluir**, deve ser diluído com um óleo transportador todas as vezes antes da aplicação tópica. Esses óleos têm uma química mais forte e potente e podem ser apreciados com segurança após a diluição.

S

Sensível: Os óleos rotulados como **Sensíveis** devem sempre ser diluídos antes de serem usados em peles jovens ou sensíveis. Certifique-se de prestar atenção a este rótulo se você já sabe que tem pele sensível ou se planeja usar o óleo em uma criança.

Felizmente, quanto mais você usar óleos essenciais, mais entenderá a diluição, a quais tipos de óleos sua pele responde melhor e muito mais. Quando estiver pronto para aplicar os óleos essenciais topicamente com segurança, aqui estão 10 ideias para você começar:

Como usar óleos essenciais topicamente



11



Use óleos essenciais topicamente para limpar a pele ou promover uma aparência saudável. Experimente Bergamota, Frankincense, melaleuca ou qualquer um dos produtos para a pele HD Clear®.

12



Aplique óleos essenciais como eucalipto, hortelã-pimenta ou doTERRA Breathe® topicamente no peito para promover sensações de respiração clara e criar um vapor revigorante.

13



Se você trabalha em uma mesa o dia todo, direcione as áreas de tensão aplicando óleos calmantes no pescoço, nas têmporas, nos ombros ou nas mãos.

14



Aplique óleos essenciais no abdômen para uma massagem abdominal relaxante.

15



Esfregue óleos essenciais conhecidos por repelir insetos naturalmente nos pulsos e tornozelos antes de fazer uma caminhada. Experimente gerânio, capim-limão ou tomilho.



16

Combine óleos essenciais com Fracionado Óleo de coco para fazer uma massagem relaxante no couro cabeludo. Óleos como limão, melaleuca ou alecrim funcionam bem para isso.



17

Aplique óleos essenciais com o Clarycalm no abdômen durante o ciclo menstrual quando quiser criar uma massagem reconfortante.



18

Para irritações ocasionais da pele, aplique uma a duas gotas de óleo essencial na área afetada. Considere usar Lavender, Melaleuca, sempre-viva para isso.



19

Adicione seu óleo essencial (ou óleos) favorito à loção sem perfume e aplique na pele para experimentar os benefícios tópicos.



20

Use lavanda com óleo de coco para ajudar a hidratar e suavizar os lábios ao longo do dia.

Capítulo três

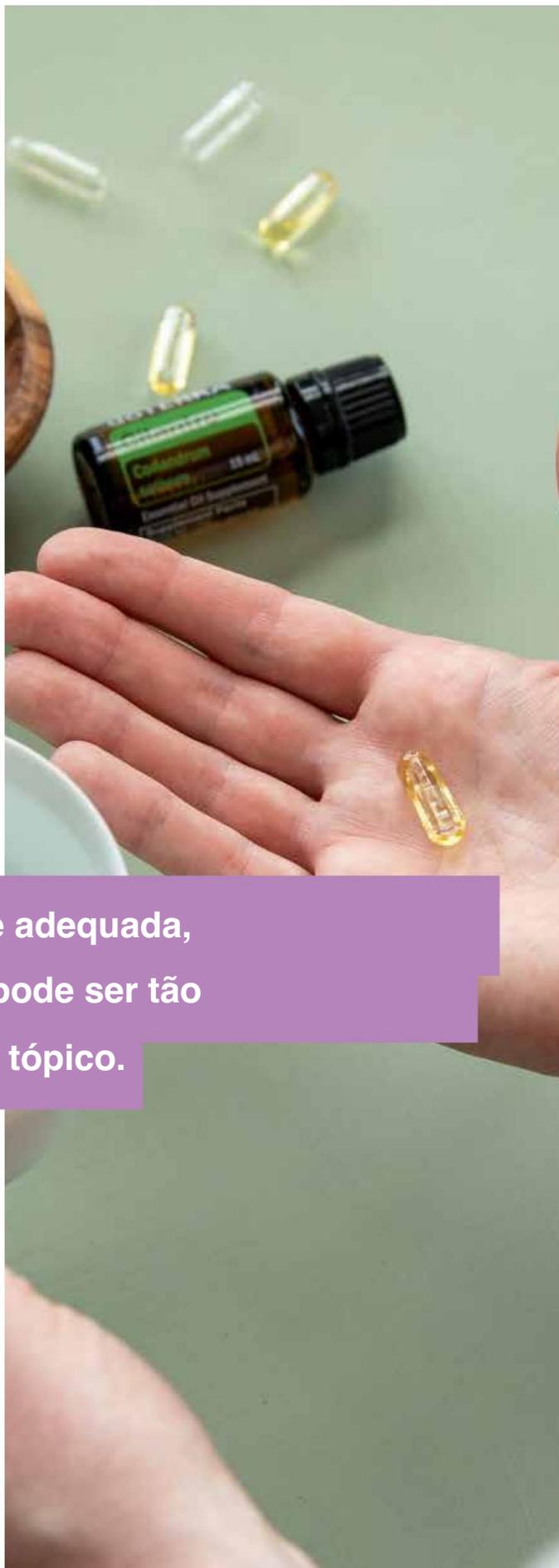
Uso interno Como Usar:

Ao longo dos anos, tem havido muito debate sobre o uso interno de óleos essenciais. Assim como qualquer outro método de aplicação de óleo essencial, o uso interno pode servir como uma maneira segura de desfrutar de óleos essenciais quando usado corretamente.

Afinal, você provavelmente já usou vitaminas ou suplementos por seus benefícios internos. Além disso, você sabia que pequenas quantidades de óleos essenciais podem ser encontradas em alguns dos alimentos que comemos? Nossos corpos estão prontos para metabolizar os óleos essenciais – a chave é usar os óleos corretos em quantidades seguras.

Quando aplicado de forma segura e adequada, o uso interno de óleos essenciais pode ser tão benéfico quanto o uso aromático e tópico.

Em alguns casos, o uso interno pode fornecer benefícios exclusivos que os outros dois métodos de aplicação simplesmente não podem oferecer. Embora alguns sejam céticos sobre a eficácia do uso interno, a pesquisa apóia os benefícios potenciais do consumo interno de óleos essenciais. Entre muitos benefícios, os óleos essenciais podem ser usados internamente para apoiar a saúde gastrointestinal, manter a função imunológica saudável, promover a função celular saudável, fornecer ao corpo benefícios de limpeza interna e muito mais.* Além desses benefícios internos, os óleos essenciais também podem ser usados para adicionar sabor a alimentos e bebidas, proporcionando uma maneira criativa de consumir óleos para benefício interno.* Falaremos sobre algumas das maneiras de usar óleos essenciais para cozinhar no próximo capítulo.



Orientações de segurança para uso interno

É importante observar que alguns óleos essenciais nunca são seguros para uso interno por causa de sua química. Cada óleo essencial doTERRA® inclui diretrizes de aplicação, usando os símbolos A, T e I, que significam “Aromático”, “Tópico” e “Interno”. Qualquer produto doTERRA marcado com a letra

considerada segura para uso interno.

Lembre-se, mesmo que um óleo essencial seja considerado seguro para uso interno, os métodos de aplicação e dosagem adequados devem ser respeitados para permanecer dentro do domínio de uso seguro.



Óleos essenciais individuais que nunca devem ser usados internamente em qualquer quantidade incluem:



Sempre lendo o rótulo antes de usar um óleo essencial e verificando o símbolo “I”, você pode ter certeza de que não está usando óleos essenciais considerados impróprios para consumo interno.

óleos fortes

Se você estiver usando um óleo essencial com uma química forte, basta ajustar o método de aplicação. Tipicamente, óleos essenciais como Cássia, Casca de Canela, Cravo, Cominho, Orégano e tomilho são considerados óleos fortes que não devem ser colocados na língua ou na boca diretamente.

Lembra no último capítulo quando falamos sobre sempre diluir certos óleos essenciais antes de aplicá-los na pele? Bem, o mesmo vale para o uso interno de alguns desses óleos fortes. Para alterar o método de aplicação, tente adicionar o óleo a uma cápsula vegetal e engolir ou colocar uma gota do óleo em pelo menos 300ml. Também é seguro colocar uma ou duas gotas desses óleos em receitas.

Dosagem

Antes de consumir *qualquer* quantidade de óleos essenciais internamente, certifique-se de considerar seu estado de saúde ou qualquer condição de saúde pessoal. Pode ser necessário falar primeiro com o seu médico. Depois de considerar suas necessidades de saúde, lembre-se de que uma dose apropriada de aplicação interna será diferente para cada pessoa com base em seu estado de saúde, idade, tamanho e o próprio óleo.

Quando estiver pronto para usar os óleos essenciais internamente, é melhor começar com a menor dose possível – uma a duas gotas. A partir daqui, você pode aumentar o número de gotas, se necessário. Além de um certo ponto, aumentar a dose não trará mais benefícios. É melhor tomar doses menores e repetir a dose a cada 4 a 6 horas, conforme necessário.

Doses diárias mais baixas são recomendadas ao usar um óleo essencial internamente por um longo período de tempo, em vez de um uso isolado.



Aqui estão 10 ideias para ajudá-lo a começar com o uso interno de óleos essenciais.

Como usar óleos essenciais internamente



21



Adicione uma ou duas gotas de óleo essencial a um copo de água ou cápsula vegetal para ajudar na digestão.* Experimente pimenta-do-reino, cardamomo, cássia, coentro, coentro, erva-doce, gengibre ou Zengest®.

22



Adicione óleos essenciais como Cinnamon Bark ou Limão ao chá ou água quente e beba lentamente para acalmar a garganta.*

23



Tome óleos essenciais como DDR Prime® ou Pink Pimenta internamente para ajudar a promover a saúde celular.*

24



Você sabia que o uso interno de certos óleos essenciais pode ajudar a apoiar a saúde cardiovascular? Tome óleos essenciais como Cardamomo, Cássia, Coentro, Gengibre, Manjerona, Petitgrain ou xEO Mega® internamente para apoiar um sistema cardiovascular saudável.*

25



Quando precisar de suporte imunológico, tente tomar óleos essenciais como Manjeriçã, Pimenta Preta, Cássia, Erva-doce, Limão ou On Guard® Beadlets internamente.*



26

Alguns óleos essenciais podem ser tomados internamente para promover um sono reparador.* Experimente Lavanda.



27

Use óleos essenciais como lavanda ou Pimenta internamente para ajudar a aliviar sentimentos de ansiedade.*



28

Óleos essenciais podem ser usados internamente para promover a função saudável dos órgãos.* Experimente Juniper Berry ou Zendocrine® Blend para isso.



29

Alguns óleos essenciais podem fornecer benefícios de limpeza interna.* Considere o uso de semente de juniper berry, tangerina ou limão.



30

Use óleos essenciais como manjeriço, coentro, Lavanda ou Bergamota internamente para proporcionar conforto calmante ao corpo.*

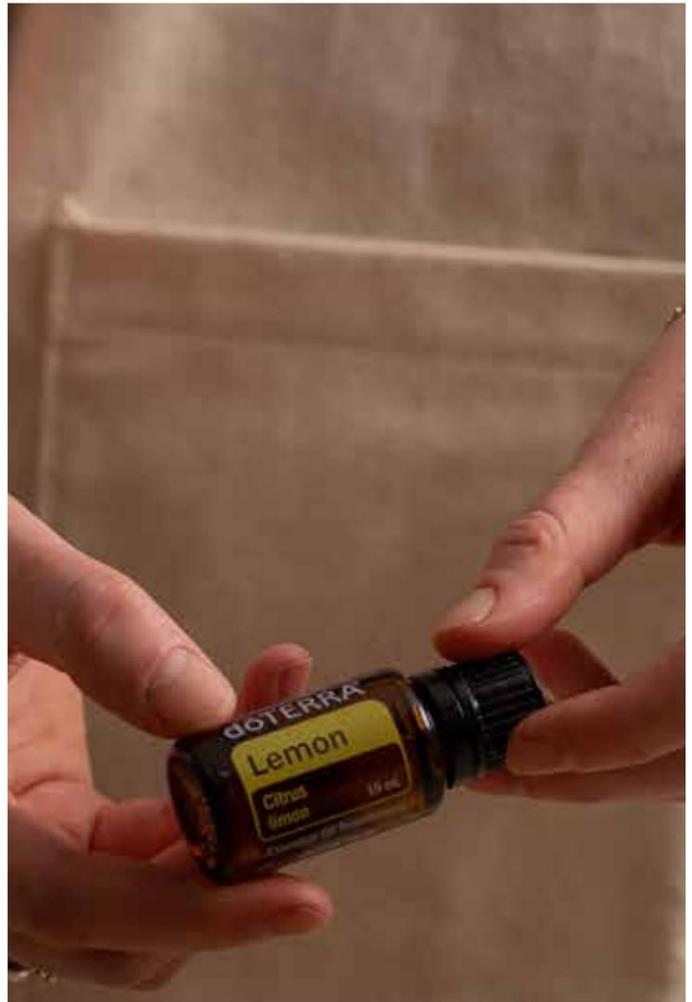
*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Capítulo quatro

Culinária

Se você está cansado das mesmas velhas receitas ou quer aproveitar os benefícios internos que os óleos essenciais têm a oferecer, cozinhar com óleos essenciais é uma ótima maneira de tornar suas refeições mais saborosas e interessantes.

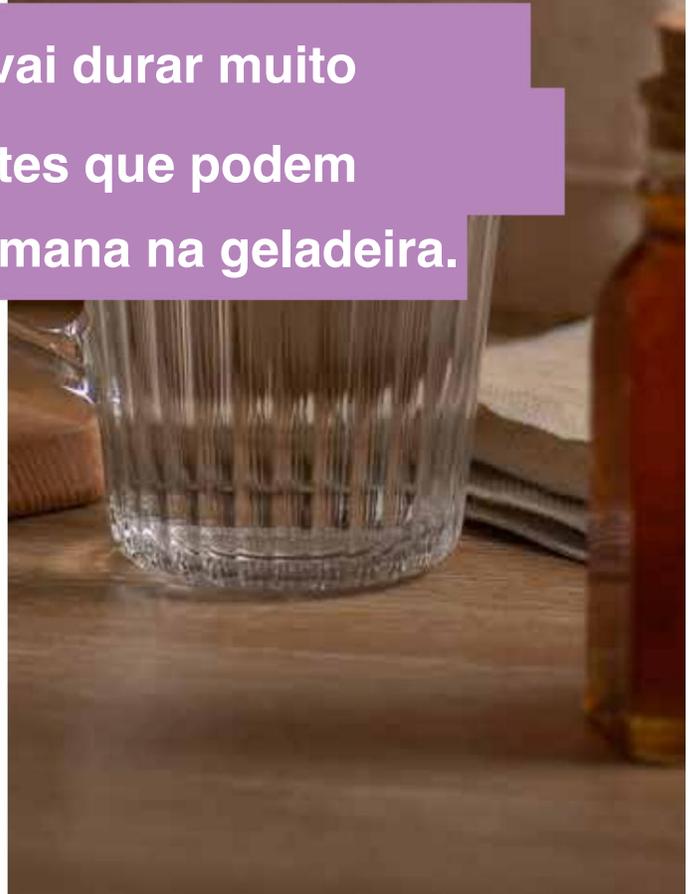
Como os óleos essenciais são tão potentes, basta uma pequena quantidade de óleo essencial para adicionar um sabor poderoso a qualquer comida ou bebida. Quando apenas uma gota (ou menos) é necessária para criar um sabor intenso, usar óleos essenciais para cozinhar torna-se uma opção solução inteligente e econômica.



Sua frasco de óleo essencial vai durar muito mais do que outros ingredientes que podem sobreviver apenas por uma semana na geladeira.

Isso também torna os óleos essenciais uma opção conveniente para adicionar sabor à sua comida. Basta ir à sua coleção de óleos essenciais para obter ajuda.

Outro benefício de usar óleos essenciais para cozinhar é que, quando usado corretamente, você pode ficar tranquilo ao colocar ingredientes naturais e seguros em sua comida. Você já sabe que muitos óleos essenciais oferecem benefícios ao corpo quando consumidos internamente, portanto, adicionar óleos essenciais às suas receitas pode ajudá-lo a colher esses benefícios de uma maneira divertida e deliciosa.



Diretrizes de segurança para cozinhar com óleos essenciais

Antes de começar a cozinhar com óleos essenciais, é importante conhecer as diretrizes de segurança e uso de cada óleo. Lembre-se, nem todos os óleos essenciais são aprovados para uso interno, portanto, existem alguns óleos essenciais que você deve evitar colocar na comida.

Consulte o Capítulo 3 para obter uma lista de óleos essenciais individuais que não devem ser usados internamente - e lembre-se sempre de ler os rótulos cuidadosamente antes de consumir qualquer óleo essencial.

Como sei quanto óleo essencial devo adicionar à minha comida?

Quando se trata de medir óleos essenciais para cozinhar, você deve considerar vários fatores. A quantidade de óleo que você adiciona à sua comida dependerá do óleo específico que planeja usar; suas próprias preferências de gosto; se você planeja substituir o óleo essencial por ingredientes crus, frescos ou secos; a quantidade de comida que você está fazendo; e mais.

Por exemplo, se você estiver fazendo uma panela grande de sopa, há alguns casos em que seria apropriado adicionar uma gota inteira de óleo. No entanto, se você estiver usando um óleo com um sabor particularmente forte, uma gota pode ser demais. Ao fazer porções menores de alimentos - como molhos para salada caseiros, molhos - usar uma gota inteira de óleo pode arruinar o prato com sabor avassalador. Então, como você sabe quanto óleo adicionar ao cozinhar? Aqui estão algumas diretrizes que podem ajudar.



O método do palito

A melhor maneira de determinar quanto óleo essencial adicionar à sua comida é começar com pouco. Você pode começar a adicionar óleos essenciais a uma receita usando o método do palito, que é feito colocando a ponta de um palito no frasco de óleo essencial e depois misturando-o à massa, marinada, sopa, molho ou mistura do que você quiser. Esta é uma maneira simples de adicionar uma pequena quantidade de óleo sem o risco de estragar seu prato com muito sabor.



Adicionando uma gota

Se você estiver usando óleos essenciais com uma química mais suave ou cozinhando uma grande quantidade de comida, pode ser apropriado usar uma gota inteira de óleo. É uma boa ideia usar um conta-gotas de óleo ou colocar a gota de óleo em uma colher primeiro, em vez de direto no prato, para evitar adicionar muito.



Adicionando várias gotas

É importante saber que, ao cozinhar com calor, grande parte do óleo essencial pode evaporar ou assar.

Mais de uma gota de óleo essencial pode ser adicionada à comida quando você estiver cozinhando com calor ou assando e quiser preservar o sabor. Várias gotas também podem ser necessárias se você estiver cozinhando uma grande quantidade de comida.

Pode ser uma boa ideia adicionar uma gota de óleo, fazer um teste de sabor e decidir se precisa de mais óleo.

As melhores práticas para cozinhar com óleos essenciais

Cozinhar com óleos essenciais é mais fácil do que você pensa. Quando estiver pronto para começar a usar óleos essenciais na cozinha, aqui estão algumas práticas recomendadas a serem lembradas ao pegar o jeito.

- Lembre-se de cozinhar apenas com óleos essenciais que foram aprovados para uso interno.
- Use panelas de aço inoxidável, cerâmica ou vidro, pois alguns óleos essenciais podem danificar certos tipos de plástico.
- Como os óleos essenciais são afetados pelo calor, você pode adicionar óleo extra a uma receita antes de assá-la ou fervê-la. No entanto, em alguns casos, o sabor ainda pode evaporar ou cozinhar. Se possível, adicione o óleo no final do cozimento para preservar o sabor.
- Lembre-se de começar pequeno - apenas uma pequena quantidade de óleo será necessário para um sabor poderoso. Você sempre pode adicionar mais tarde, mas não pode tirar o sabor uma vez que foi adicionado.
- Sempre use o método do palito ao adicionar óleos essenciais com química forte, como cássia, casca de canela, cravo, cominho, tomilho ou orégano. Esses óleos também devem ser devidamente diluídos quando adicionados às bebidas.

Agora que você entende o básico, vamos ver 10 maneiras fáceis de usar óleos essenciais para cozinhar.



Como usar óleos essenciais para cozinhar

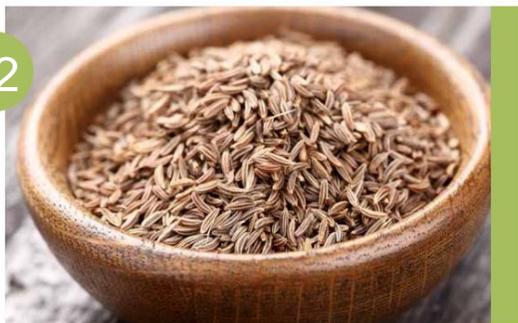


31



Adicione sabor ao chá, chocolate quente, smoothies, cidra, limonada e outras bebidas misturando algumas gotas de óleo essencial. Os óleos essenciais cítricos, de menta e de especiarias funcionam melhor para isso.

32



Considere mudar suas receitas de carne e vegetais adicionando óleos essenciais à sua marinada. Os óleos essenciais de especiarias e ervas funcionarão bem para isso.

33



Infunda um toque de sabor em seus produtos de panificação, como biscoitos, bolos, pães, scones, tortas e muffins, adicionando algumas gotas de óleos essenciais à massa antes de assar. Experimente casca de canela, manjeriço ou lavanda.

34



Torne seu molho ou molho favorito mais interessante com óleos essenciais como cominho, manjeriço ou limão.

35



Crie seus próprios temperos de óleo essencial combinando óleos essenciais com sal, pimenta e outros temperos secos. Você pode até fazer uma cobertura doce para aveia ou torrada adicionando óleos essenciais cítricos ou de especiarias ao açúcar.



36

Os óleos essenciais podem ser combinados com outros ingredientes (como azeite e vinagre de maçã) para fazer molho para uma salada verde. Você também pode adicionar óleos essenciais a vegetais, massas ou salada de frango para dar mais sabor.



37

Adicione óleos essenciais aos molhos para dar um toque extra de sabor às suas massas e pratos de carne. Óleos essenciais de ervas como alecrim e manjeriço funcionam melhor.



38

Coloque algumas gotas de óleo essencial em um copo de água junto com fatias de frutas frescas (como limão ou lima) ou ervas frescas (como manjeriço ou alecrim) para uma bebida refrescante.



39

Transforme sua receita de sopa adicionando óleos essenciais de ervas ou picantes à sopa - mas faça isso perto do final do processo de cozimento para que o sabor não cozinhe.



40

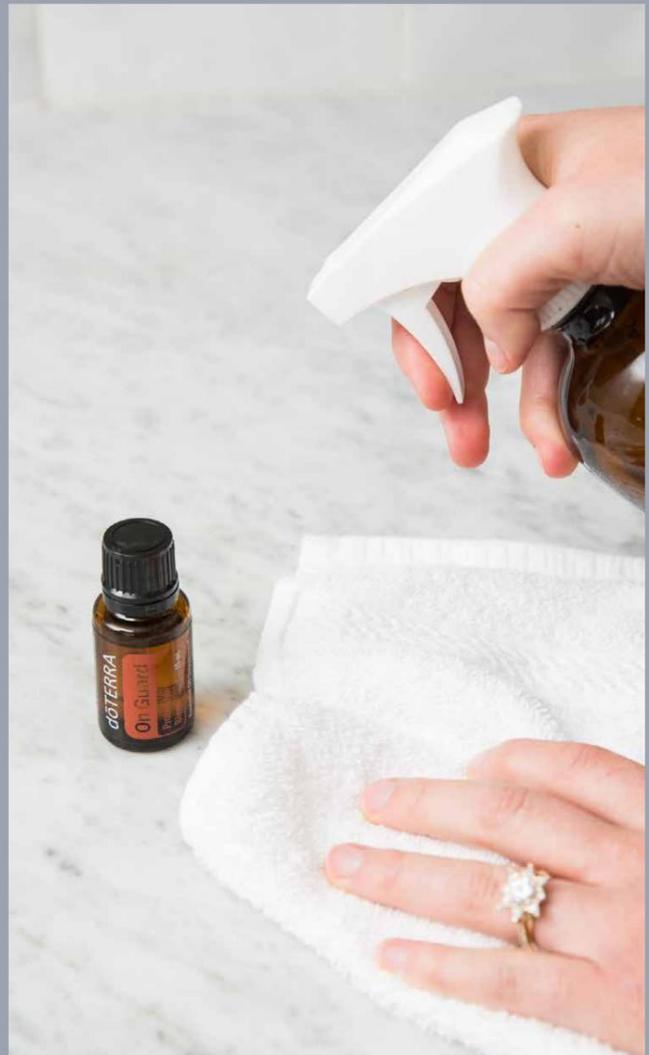
Os óleos essenciais podem ser adicionados aos lanches diários, como iogurte, aveia, manteiga de amendoim, molho de maçã e muito mais. Isso é especialmente útil para que seus filhos experimentem óleos essenciais.

capítulo cinco

Limpeza

A limpeza é uma parte inevitável da vida. Quer você goste ou não, grande parte da sua rotina é dedicada a isso. Felizmente, a limpeza doméstica pode ser facilitada quando você usa agentes de limpeza poderosos e eficazes.

Por serem tão potentes e conterem propriedades de limpeza, os óleos essenciais podem ser úteis para a limpeza doméstica. Além de serem eficazes, os óleos essenciais também fornecem uma alternativa natural à limpeza com produtos que contêm produtos químicos potencialmente perigosos. Muitas vezes, os agentes de limpeza alegam ser “naturais”; no entanto, eles ainda podem incluir ingredientes sintéticos.



Muitas pessoas gostam de usar óleos essenciais para limpeza porque isso lhes dá tranquilidade, sabendo que estão usando produtos naturais e seguros em sua família. Além de oferecer uma opção de limpeza natural, os óleos essenciais também são extremamente versáteis – um único óleo essencial pode ser usado para limpar várias áreas da casa.

Por fim, um dos maiores benefícios da limpeza com óleos essenciais são os aromas adoráveis que ficam após a limpeza, em vez do cheiro químico pungente que tende a permanecer após o uso de produtos de limpeza comerciais. Sua casa não apenas parecerá limpa, mas você poderá desfrutar dos aromas frescos e convidativos dos óleos essenciais por horas após a limpeza.

Como funciona?

Alguns podem se perguntar: “Como sei que os óleos essenciais são agentes de limpeza úteis?” A resposta está na ciência por trás dos óleos essenciais. Cada óleo essencial tem seu próprio conjunto exclusivo de componentes químicos que conferem benefícios específicos ao óleo. Por exemplo, o óleo de limão contém o componente químico limoneno, que é uma propriedade de limpeza que o torna útil para a limpeza doméstica.

Ao usar óleos essenciais com componentes químicos conhecidos por serem de limpeza, você pode aproveitar o poder dos óleos essenciais para ajudar a manter qualquer espaço limpo. Quando se trata de limpar a casa, encontrar óleos essenciais com benefícios de limpeza de superfície pode manter seu espaço com aparência, sensação e cheiro limpos.

Práticas recomendadas para limpeza com óleos essenciais

Antes de começar a lista de tarefas, vamos examinar algumas diretrizes para uma limpeza segura e eficaz com óleos essenciais:

- é melhor começar com uma única gota de óleo.
- A quantidade de óleo necessária dependerá do tipo de limpeza que pretende fazer. Use menos óleo para trabalhos simples, como limpar superfícies e mais óleo para manchas, esfregar ou sujeira pegajosa e gordurosa.
- Teste uma pequena área antes de limpar com óleos para ver como o óleo reage com o tipo de superfície: madeira, tecido, granito e assim por diante.
- Como você faria com produtos de limpeza comprados em lojas produtos, pratique o armazenamento responsável e mantenha os óleos ou agentes de limpeza de óleos essenciais caseiros fora do alcance das crianças.
- Ao usar a limpeza caseira com óleo essencial, sempre agite bem antes de usar para misturar o óleo com outros ingredientes, pois o óleo provavelmente se separará depois de ficar algum tempo no armário.

Pronto para adicionar um pouco de brilho ao seu espaço?

Aqui estão 10 ideias para usar óleos essenciais para limpeza.



Como usar óleos essenciais para limpeza



41



Difunda óleos essenciais com propriedades de limpeza para ajudar a dissipar odores indesejados e limpar o ar em sua casa. Lemon, Lime ou Purify são ótimas opções para isso.

42



Crie um spray de limpeza multiuso combinando uma xícara de água morna, uma xícara de vinagre branco e 20 a 25 gotas de óleo essencial em um borrifador. Agite bem a mistura e borrife em bancadas, madeira, vidro, inox ou porcelana.

43



Quando estiver se preparando para lavar a roupa, adicione algumas gotas de óleos essenciais ao ciclo de enxágue ou coloque várias gotas em uma secadora para adicionar um aroma limpo e fresco à sua próxima carga.

44



Faça o seu próprio polidor de madeira combinando $\frac{1}{4}$ xícara de azeite de oliva, $\frac{1}{4}$ xícara de vinagre e 10 gotas de óleo essencial como Laranja Selvagem, Arborvitae ou Limão em um borrifador de vidro. Aplique a mistura em um pano de microfibra e limpe as superfícies de madeira.

45



Limpe seus banheiros com mais eficiência combinando $\frac{1}{2}$ xícara de bicarbonato de sódio, $\frac{1}{4}$ xícara de vinagre branco e 10 gotas de óleo essencial diretamente no vaso sanitário e esfregando-o para limpá-lo. Tente usar melaleuca para isso.

46



Para um limpador de vidro eficaz, misture 1 ½ xícara de vinagre branco, ½ xícara de água destilada e 8 gotas de óleo essencial cítrico em um borrifador.

47



Use óleos essenciais, água morna e um pano para se livrar de resíduos pegajosos ou oleosos nas superfícies ou nas mãos. Os óleos essenciais cítricos, como o limão, funcionam melhor para isso.

48



Refresque seus móveis e roupas de cama combinando dois copos de água destilada, duas colheres de sopa de álcool isopropílico e 15 gotas de óleo essencial em um borrifador. Borrife a combinação nos móveis, na roupa de cama, no guarda-roupa, nos quartos dos filhos ou no carro.

49



Para evitar que sua lata de lixo cheire toda a cozinha, coloque algumas gotas de um óleo essencial em uma folha de secagem ou toalha de papel e coloque-a no fundo da lata para fornecer um aroma refrescante.

50



Quando estiver com pressa, adicione um pouco de óleo essencial de limpeza a um pano úmido e limpe as superfícies da cozinha ou do banheiro.

capítulo seis

Bem-estar

Se você se considera um guru da saúde e bem-estar, ou apenas faz o possível para comer um pouco melhor ou se exercitar um pouco mais, os óleos essenciais podem ser úteis para promover uma vida vibrante.

Como um produto natural, os óleos essenciais podem ser uma ótima maneira de cuidar do corpo quando usados corretamente. Você provavelmente descobrirá que, quando combinados com outros hábitos saudáveis, como comer direito, fazer exercícios com frequência e descansar o suficiente, os óleos essenciais fornecem uma maneira eficaz de promover o bem-estar.

Mencionamos brevemente alguns dos benefícios que os óleos essenciais oferecem ao corpo quando discutimos o uso interno no Capítulo 3, mas isso é apenas o começo das possibilidades. Quando usados para os fins intencionais, os óleos essenciais têm o potencial de promover uma digestão saudável, proteger contra ameaças sazonais ou ambientais, apoiar a função imunológica saudável, fornecer suporte antioxidante e muito mais.* Como mencionado anteriormente, os benefícios específicos que um óleo essencial oferece dependerão fortemente em sua composição química única. Cada óleo essencial tem seu próprio conjunto de benefícios; no entanto, quando você começar a usar óleos essenciais com mais frequência, perceberá que uma grande variedade de óleos pode promover saúde e bem-estar.

Essa é a beleza dos óleos essenciais - eles são versáteis o suficiente para oferecer benefícios para aqueles que trabalham para atingir metas de perda de peso, pessoas que procuram benefícios digestivos, aqueles que desejam aumentar seu sistema imunológico e outros que procuram uma variedade de benefícios que contribuem para uma vida saudável. estilo de vida.* Os óleos essenciais não são projetados para serem uma solução rápida ou uma cura para tudo; em vez disso, eles devem ser combinados com escolhas e atividades saudáveis que contribuem para um corpo saudável em geral. Ao usar óleos essenciais para promover o bem-estar, pense em outros hábitos saudáveis que você pode adotar que ajudarão a melhorar toda a sua vida - isso tornará o uso de óleos essenciais ainda mais poderoso!

Vamos falar sobre 10 maneiras de incorporar óleos essenciais em um estilo de vida saudável.



Qual for os seus objetivos de bem-estar, os óleos essenciais podem ser usados em sua rotina diária para promover um corpo feliz

Como usar óleos essenciais para o bem-estar



51



Óleos essenciais com propriedades refrescantes ou calmantes podem ser usados topicamente para promover vias aéreas desobstruídas e respiração fácil. Experimente Eucalyptus, melaleuca, Peppermint ou qualquer um dos produtos doTERRA Breathe®.

52



Você se lembrará do Capítulo 3 (sobre o uso interno) que certos óleos essenciais podem ser usados para ajudar a manter um sistema imunológico saudável e fornecer suporte imunológico.* Quando você não estiver se sentindo bem ou precisar de um pequeno impulso, tente usar Canela Casca, Cravo, Limão, Mirra, Petitgrain, Laranja Selvagem ou On Guard®.

53



Toxinas, alimentos processados, mudanças no ambiente e até estresse podem levar a problemas digestivos. Alguns óleos essenciais podem ser ingeridos para ajudar a promover uma digestão saudável.* Para obter esses benefícios digestivos, experimente usar pimenta-do-reino, cardamomo, coentro, erva-doce, gengibre, orégano, Zengest®.*

54



Alguns óleos essenciais podem ser usados para proteger contra ameaças ambientais e sazonais.* Tente usar cápsulas de On Guard®.

55



Muitos óleos essenciais fornecem benefícios antioxidantes e oferecem proteção antioxidante.* Considere o uso de Pimenta Preta, Cássia, Cravo, Gengibre, Laranja Selvagem, Microplex VMz®

56



Óleos essenciais ou produtos relacionados como manjeriçã, sálvia escláréia, cravo, coentro, olíbano, helichrysum, baga de zimbro, petitgrain ou xEO Mega® podem ser usados internamente para acalmar e apoiar o sistema nervoso.*

57



As vitaminas e óleos essenciais do VM complex e XeoMega fornecem ao corpo nutrientes, benéficos para o metabolismo e antioxidantes, além de ajudar a promover energia e saúde.* Adicione à sua rotina diária para promover vitalidade e sentir-se melhor.

58



Você também se lembrará do Capítulo 3 que alguns óleos essenciais podem ajudar a manter um sistema cardiovascular saudável.* Para obter esses benefícios, considere o uso de Bergamota, Cardamomo, Coentro, Helichrysum, Manjerona, Orégano, Petitgrain, Tomilho ou xEO Mega® internamente.

59



Quando usados corretamente, alguns óleos essenciais podem ajudar a reduzir gases e indigestão ocasional.* Experimente Ginger, Peppermint, Zengest® para isso.

60



Alguns óleos essenciais podem ajudar a manter os pulmões saudáveis e a função do sistema respiratório.* Experimente os produtos Pimenta Preta, Coentro, Limão e doTERRA On Guard® para obter esses benefícios.

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

capítulo sete

Sono

Um dos aspectos mais subestimados da boa saúde é o bom sono. Se você luta para adormecer à noite, fica acordado até tarde ou se sente muito distraído para cochilar, a falta de sono de qualidade pode ter um grande impacto em como você se sente e funciona no dia a dia.

Sem dormir, privamos nosso cérebro e nosso corpo do descanso necessário para se recuperar para o dia seguinte. Com o tempo, perder o sono de forma consistente pode influenciar os sistemas de órgãos do corpo e a saúde geral, impedir o aprendizado, impedir a perda de peso e afetar negativamente as emoções ou comportamentos.

Dezenas de produtos no mercado afirmam ajudar a promover o sono; no entanto, enquanto um método de promoção do sono pode funcionar bem para uma pessoa, pode não funcionar para outra. Com uma variedade tão grande de óleos essenciais à sua disposição - e muitos óleos que ajudam a promover um ambiente tranquilo - você pode adaptar o uso de óleos essenciais para atender às suas necessidades quando se trata de ter uma noite de sono melhor. A boa notícia é que, entre os produtos que as pessoas usam para promover um sono melhor, os óleos essenciais fornecem uma solução segura e natural para promover um ambiente tranquilo.

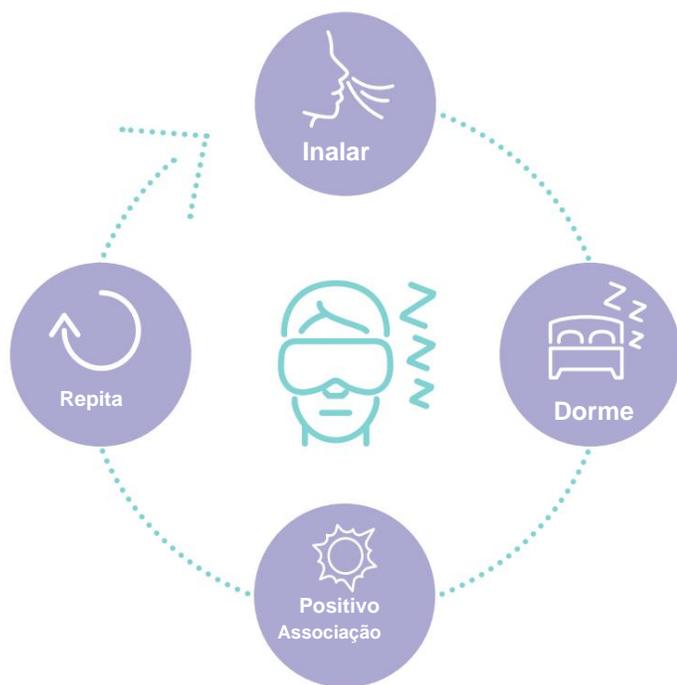


Como funciona?

Você pode estar se perguntando: “Como os óleos essenciais podem me ajudar à noite?” Assim como os óleos essenciais contêm propriedades químicas úteis para a limpeza, auxiliam na digestão,* melhoram a pele e assim por diante, existem muitos óleos essenciais que contêm constituintes químicos conhecidos por serem calmantes .

Ao usar óleos essenciais com aromas calmantes, suaves ou relaxantes, você pode criar um ambiente tranquilo para dormir.

Os óleos essenciais calmantes não apenas o ajudarão a criar um ambiente relaxante favorável para o sono, mas, depois de encontrar óleos essenciais que funcionem bem para você, será mais fácil usá-los como parte de sua rotina regular para promover um bom sono quando você precisar. .



Veja como funciona:

Passo 1: Inspire. Respirar um óleo essencial com um aroma calmante pode criar uma experiência reconfortante.

Etapa 2: dormir. Este óleo essencial pode ser usado como parte de uma rotina noturna antes de ir para a cama.

Passo 3: Associação Positiva. Uma vez que você tenha uma boa noite de sono, o aroma daquele óleo essencial em particular cria uma associação positiva dentro do cérebro.

Passo 4: Repita. Na próxima vez que você usar esse óleo essencial à noite, o cérebro fará a mesma associação positiva, permitindo que você use o óleo como parte de sua rotina antes de dormir.

Quais óleos essenciais têm aromas relaxantes?

Quando você estiver pronto para usar óleos essenciais para ajudar a promover um ambiente repousante, os seguintes óleos, com seus aromas suaves e calmantes, serão uma parte útil de sua rotina noturna:



Pronto para ver o poder dos óleos essenciais em ação? Considere algumas dessas sugestões de uso quando estiver tentando criar um ambiente que promova uma noite de sono tranquila.

Como usar óleos essenciais para dormir



61



Crie uma mistura de difusor de óleo essencial personalizada para criar um ambiente propício para dormir combinando seus óleos essenciais calmantes favoritos em seu difusor e colocando no quarto na hora de dormir.

62



Esfregue um óleo essencial relaxante na sola dos pés antes de dormir. Esta é uma ótima maneira de ajudar a preparar as crianças para a hora de dormir - apenas certifique-se de diluir o óleo antes de aplicá-lo nos pés de uma criança.

63



Adicione óleos essenciais a um banho morno antes ir para a cama para criar uma experiência relaxante e renovadora e prepará-lo para o descanso.

64



Combine óleos essenciais calmantes com um pouco de água em um borrifador e borrife sobre seus travesseiros e roupas de cama, permitindo que você inale seu aroma antes de ir para a cama.

65



Coloque algumas gotas de óleo essencial no tecido externo de uma almofada de aquecimento ou faixa de pescoço para sentir o aroma dos óleos calmantes, ao mesmo tempo em que relaxa o corpo antes de dormir.

66



Se você tomar banho à noite, tente adicionar um óleo essencial com um aroma calmante ao seu condicionador ou sabonete líquido. Quando você sair do banho e for para a cama, ainda sentirá o cheiro do óleo antes de dormir. Tente usar Clary Sage, Lavender, Ylang Ylang.

67



Adicione algumas gotas de óleos essenciais a uma xícara de chá sem cafeína para ajudar a acalmar o corpo antes de dormir.* Experimente Bergamota ou Camomila Romana.

68



Coloque algumas gotas de um óleo essencial calmante na mão, esfregue as palmas das mãos e massageie o pescoço e as têmporas para ajudar a criar uma atmosfera relaxante antes de dormir.

69



Alguns óleos essenciais podem ser usados internamente para ajudar a promover um sono tranquilo.* Tente usar Lavanda ou Vetiver para isso.

70



Combine o uso de óleo essencial com outras práticas, como exercícios, alimentação saudável, evitar estimulantes, e nada de telas digitais na hora de dormir para ajudar a melhorar suas chances de ter um sono de qualidade.

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

capítulo oito

Higiene e Cuidado pessoal

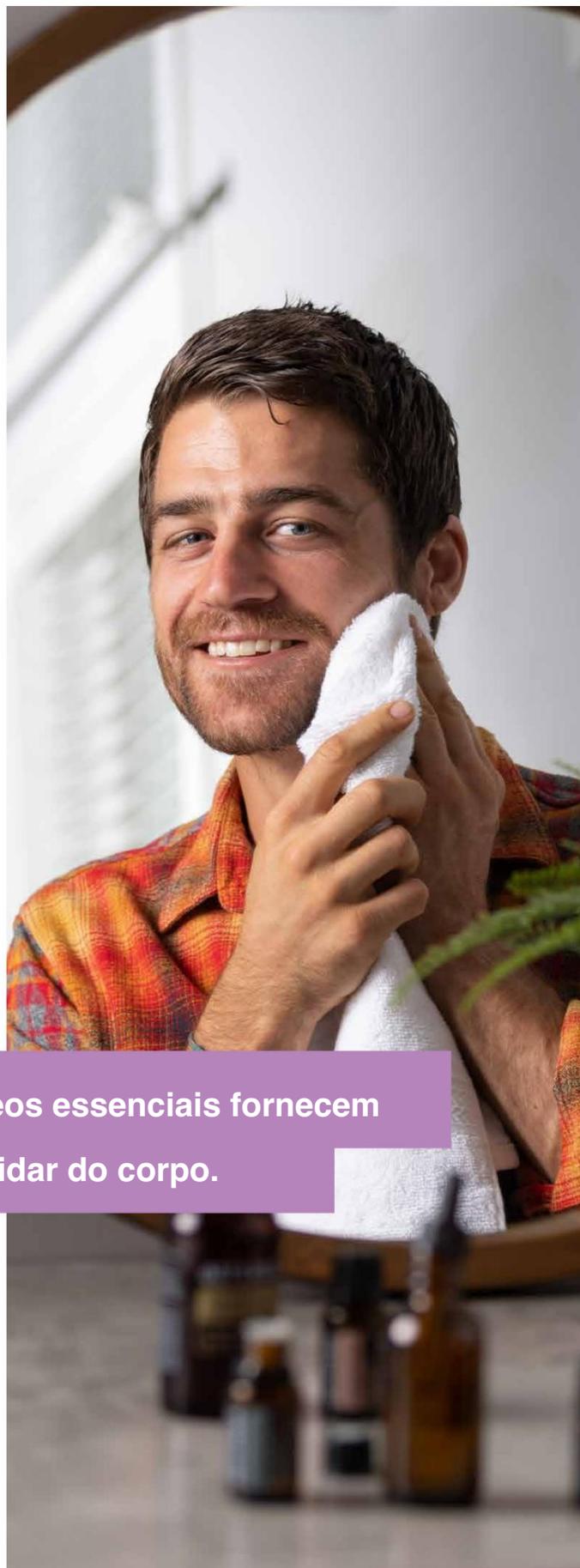
Se você abrir o armário do banheiro, olhar ao redor do quarto ou olhar em sua bolsa de higiene pessoal, provavelmente notará alguns produtos projetados para aplicação tópica.

Muitos de nós dependem do uso diário de hidratantes, produtos de limpeza, loções, pomadas, cremes dentais e muito mais. Por que? Porque à medida que envelhecemos e seguimos nossas rotinas diárias, tudo - desde o cabelo até a pele e até as unhas, dentes e gengivas - deve ser devidamente cuidado se quisermos nos manter saudáveis. Pode ser necessário muitos produtos para manter a pele, o cabelo, os dentes e o resto do corpo bem conservados.

Como você deve ter adivinhado, esta é outra área em que os óleos essenciais podem ser úteis. Na verdade, você sabia que muitos óleos essenciais são comumente usados em produtos cosméticos como perfumes, cremes dentais e enxaguatórios bucais, loções, produtos para a pele e muito mais? Os óleos essenciais não apenas emprestam seus aromas adoráveis aos cosméticos, mas também possuem benefícios poderosos que os tornam úteis para cuidados pessoais.

Quando usados adequadamente, os óleos essenciais fornecem uma maneira segura e não tóxica de cuidar do corpo.

Os óleos essenciais são naturais e potentes - além disso, também podem oferecer propriedades de limpeza úteis para a higiene pessoal. Embora inúmeros produtos estejam disponíveis para ajudar nas rotinas de cuidados pessoais, os óleos essenciais oferecem muitos benefícios que não estão disponíveis em outros produtos. Por serem provenientes de fontes naturais, os óleos essenciais não contêm produtos químicos nocivos como muitos outros produtos no mercado, tornando-os seguros para você e sua família quando aplicados adequadamente.



Além de serem naturais e livres de produtos químicos potencialmente perigosos, os óleos essenciais também são mais econômicos ao longo do tempo porque duram mais do que outros produtos. Devido à sua natureza poderosa e potente, apenas uma pequena quantidade é necessária quando usada para cuidados pessoais.

Como é possível obter tanto uso com uma única gota, os óleos essenciais duram muito mais do que muitos outros produtos de higiene.

Por último, sabemos que os óleos essenciais são versáteis e fáceis de usar para uma variedade de tarefas. Isso os torna mais desejáveis do que outros produtos de higiene pessoal, pois um único óleo pode ter várias aplicações para sua rotina de higiene. Por exemplo, o óleo essencial de lavanda pode ser combinado com seu hidratante diário para ajudar a acalmar a pele e irritações ocasionais da pele. Você também pode aplicar Lavanda após o barbear para ajudar a acalmar a pele e evitar a sensibilidade. A lavanda pode até ser adicionada ao seu condicionador para acalmar os fios e proporcionar um aroma adorável.

Você não apenas terá muitas opções quando se trata de usar óleos essenciais em sua rotina de cuidados pessoais, mas também poderá adaptar sua experiência com óleos essenciais para atender às suas preferências ou necessidades.

Óleos essenciais com benefícios para cuidados pessoais

Portanto, se você deseja incorporar óleos essenciais à sua rotina diária de higiene, por onde começar? No Capítulo

2, discutimos os benefícios dos óleos essenciais para a pele.

Lavanda, melaleuca, Jasmim, Melissa, Helichrysum e Sândalo são apenas alguns óleos que podem ser usados para acalmar a pele e promover uma pele saudável. Fora dos cuidados com a pele, vários óleos essenciais têm benefícios impressionantes para o cabelo. Você pode incorporar óleos essenciais como Ylang Ylang, alecrim, gerânio ou melaleuca em sua rotina de cuidados com os cabelos para ajudar a dar um pouco mais de vida. Por último, alguns óleos essenciais oferecem benefícios poderosos para as gengivas, dentes e boca. Os óleos de cravo, hortelã-pimenta e hortelã são úteis para a higiene bucal. Apenas lembre-se de diluir óleos mais fortes como cravo com água ou pasta de dente antes de colocá-los na língua ou na boca.

Enquanto continuamos com nossos 100 usos para óleos essenciais, vamos usar 10 maneiras de usar óleos essenciais em sua rotina de higiene pessoal.



Como usar óleos essenciais para cuidados pessoais



71



Para uma tez limpa e de aparência saudável, aplique óleos essenciais no rosto diluindo-os em loção, tônico, hidratante, limpador facial ou óleo transportador.

72



Adicione algumas gotas de óleo essencial ao seu xampu e condicionador para promover um couro cabeludo limpo e cabelos com aparência saudável. Você também pode tentar usar qualquer um dos produtos da linha doTERRA Spa.

73



Para uma boca limpa e hálito fresco, adicione uma gota de óleo essencial à escova de dentes antes de escovar. Experimente usar casca de canela, cravo, limão, hortelã-pimenta ou até mesmo doTERRA On Guard® Creme dental clareador.

74



Para uma experiência relaxante e rejuvenescedora, coloque algumas gotas de óleo essencial de limpeza ou refrescante no chão do chuveiro antes de entrar, ou você pode misturar o óleo em sais de Epsom antes de tomar banho.

75



Acalme a pele aplicando óleos essenciais, diluídos em óleo de coco fracionado, logo após o barbear para evitar sensibilidade e irritação. Tente usar lavanda, mirra ou sândalo.

76



Aplique óleos essenciais como Frankincense ou melaleuca nas unhas das mãos e dos pés ao redor das cutículas após o banho para mantê-las limpas e saudáveis.

77



Faça seu próprio perfume de óleo essencial combinando seus aromas favoritos e aplicando a mistura no pescoço, pulsos ou roupas antes de sair para o dia. Você também pode usar o Desodorante Natural doTERRA para se manter com um cheiro fresco.

78



Crie seu próprio enxaguante bucal com óleo essencial combinando algumas gotas de óleo essencial com 60 ml de água e gargarejando por 15 a 30 segundos. Cinnamon Bark, Melaleuca ou Spearmint funcionam bem para isso, ou você pode experimentar o On Guard.

79



Use produtos faciais infundidos com óleos essenciais para ajudar a reduzir a aparência de manchas e promover uma tez saudável. Considere os produtos HD Clear®, Verage® ou Salubelle.

80



Desfrute de uma experiência de spa em casa usando óleos essenciais para fazer seu próprio sabonete, esfoliante corporal ou máscaras faciais. Você também pode usar qualquer um dos produtos doTERRA SPA para uma luxuosa noite de spa - faça você mesmo.

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

capítulo nove

Atividade Física

Você adora a sensação de completar os últimos blocos de uma longa corrida? Ou talvez sua parte favorita do dia seja uma sessão matinal de ioga?

Talvez você faça seu cardio perseguindo os pequenos pela casa o dia todo. Não importa que tipo de atividade física você prefira, o exercício é essencial para um estilo de vida saudável.

Neste ponto de nossa jornada por este livro, demonstramos como os óleos essenciais são versáteis e como muitas tarefas para as quais eles podem ser usados. Isso não é diferente quando se trata de exercício.

Se você gosta de levantar pesos, correr longas distâncias ou andar de bicicleta com seus filhos, muitos óleos essenciais podem ajudar a tornar seu treino mais agradável e eficaz.

Como funciona?

Como os óleos essenciais melhoram um treino? Os óleos essenciais têm uma ampla variedade de aplicações quando se trata de condicionamento físico e podem ser usados durante os estágios de aquecimento, treino e resfriamento de sua rotina.

Embora você encontre muitas aplicações aromáticas, tópicas e internas para os óleos essenciais durante a atividade física, uma das principais maneiras pelas quais os óleos essenciais ajudam na boa forma é proporcionando ao corpo um conforto calmante.

Muitos óleos essenciais contêm propriedades calmantes que ajudam o corpo produzindo uma sensação de aquecimento ou resfriamento quando aplicados à pele. Na verdade, esses óleos não alteram a temperatura do corpo, mas a sensação de aquecimento ou resfriamento que proporcionam pode ajudar a acalmar a área antes, durante ou depois de um treino.

Além de utilizar os benefícios de aquecimento e resfriamento dos óleos essenciais durante um treino, os óleos essenciais com outras propriedades químicas podem ser uma parte útil de qualquer rotina de exercícios. Por exemplo, óleos essenciais como Bergamota, Hortelã e Laranja Selvagem têm propriedades edificantes e energizantes que podem ajudá-lo a se preparar para um treino intenso ou criar uma atmosfera energizante ou encorajadora durante sua rotina de exercícios. Você também pode usar óleos essenciais como eucalipto, hortelã-pimenta ou melaleuca para ajudar a promover uma respiração clara e profunda durante o treino. Após o término do treino, você pode usar óleos essenciais como Blue Tansy ou Wintergreen para massagear os músculos enquanto se prepara para o descanso e a recuperação.

Não importa que tipo de treino você prefira, uma ampla gama de óleos essenciais está disponível para ajudar a melhorar sua rotina de exercícios pessoais.



Como usar óleos essenciais para a sua atividade física



81



Aplique óleos essenciais com propriedades que promovem uma respiração clara no pescoço e no peito antes de um treino para criar um vapor revigorante, além de promover a sensação de vias aéreas abertas. Os óleos essenciais doTERRA Breathe® funcionam bem para isso.

82



Difunda óleos essenciais com aromas energizantes e revigorantes durante o treino para criar uma atmosfera motivadora à medida que avança no treino.

83



Se você luta para se manter hidratado antes ou depois do treino, tente adicionar óleos essenciais à sua água para dar mais sabor.

84



Esfregue óleos essenciais com propriedades de aquecimento ou resfriamento em áreas como pernas, pés, costas, pescoço, braços e ombros após um treino. Deep Blue Rub é perfeito para isso.

85



Considere o uso de suplementos de óleo essencial especialmente formulados para melhorar seu bem-estar geral ao trabalhar para atingir metas específicas de condicionamento físico.

86



Alguns óleos essenciais contêm propriedades que podem ser úteis para o controle de peso, pois podem ajudar a reduzir os desejos, promover um metabolismo saudável e ajudar na digestão.* Experimente usar casca de canela, erva-doce, toranja, limão ou Smart&Sassy®

87



Depois de um treino particularmente difícil, considere adicionar óleos essenciais calmantes a um banho quente para ajudar seu corpo a se recuperar. Se você não tiver tempo, simplesmente molhe os pés com água e óleos essenciais calmantes.

88



Antes ou depois de exercícios de alto impacto, como correr, considere massagear óleos essenciais como casca de canela, gengibre ou olibano na pele.

89



Se você usa massagem terapêutica como parte de seu relaxamento ou recuperação pós-treino, aplique óleos essenciais relaxantes ou calmantes para ajudar a acalmar os músculos e preparar o corpo para o descanso.

90



Aplique óleos essenciais com propriedades de aquecimento na pele para ajudar nas áreas que precisam de atenção.

capítulo dez

Gerenciar o seu Humor

As emoções são uma parte inescapável do ser humano – não temos escolha a não ser lidar com as dezenas de emoções que nos bombardeiam todos os dias. Como todos nós experimentamos as emoções de maneira um pouco diferente, existem muitos métodos para gerenciá-las.

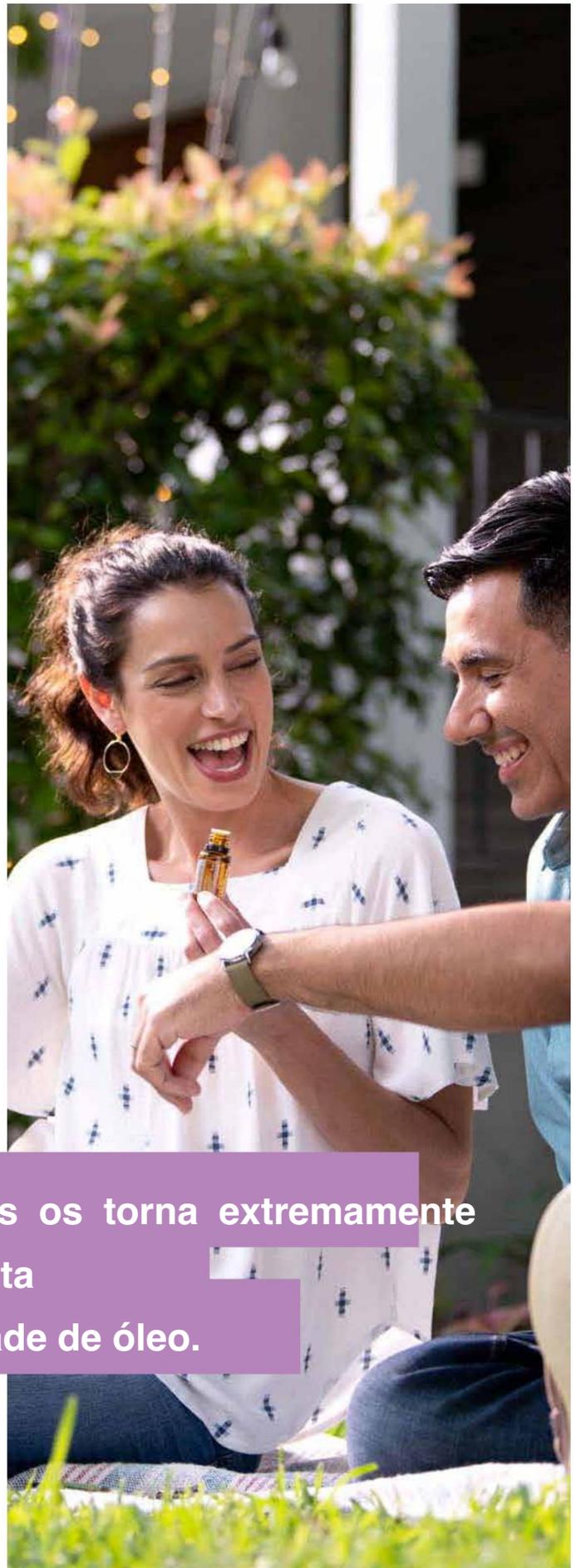
Os aromas edificantes, calmantes, aterradores e harmonizadores dos óleos essenciais os tornam uma ferramenta viável para criar um espaço tranquilo quando precisamos.

Uma das partes mais atraentes do uso de óleos essenciais para transformar seu ambiente é que eles fornecem uma solução segura e natural para lidar com a vida diária. Muitos dos métodos de alteração de humor disponíveis hoje podem ser questionáveis e até inseguros; no entanto, os óleos essenciais vêm de fontes naturais, proporcionando assim uma maneira natural de mudar a atmosfera ao seu redor.

Além de serem seguros e naturais, os óleos essenciais também costumam gerar respostas rápidas.

A potência dos óleos essenciais os torna extremamente úteis para produzir uma resposta a partir de uma pequena quantidade de óleo.

Com tanto poder e versatilidade, os óleos essenciais podem ser facilmente combinados com outras práticas para benefício emocional. Por exemplo, combinar aromaterapia com atividades como massagem, meditação ou mesmo exercícios pode ajudá-lo a personalizar sua experiência com óleos essenciais e a lidar com as emoções de maneira saudável.



Como funciona?

Outro grande benefício do uso aromático é que os óleos essenciais podem purificar o ar. Ao usar óleos com propriedades purificantes, você pode dissipar odores indesejados e substituí-los por aromas puros e agradáveis. Muitos dos produtos purificadores de ar no mercado – como velas ou purificadores de ar – contêm toxinas e produtos químicos sintéticos, o que torna o uso de óleos essenciais ainda mais desejável. Se você usar óleos de alta qualidade livres de contaminantes e cargas, eles fornecerão uma maneira segura e natural de purificar o ar em qualquer ambiente, evitando a inalação de toxinas nocivas.

Óleos essenciais como melaleuca, Lemon e Eucalyptus são particularmente conhecidos por suas propriedades de limpeza e purificação.

Aromas calmantes

Os óleos essenciais com aromas calmantes podem ser usados para criar um ambiente calmante, aterrorador ou rejuvenescedor. Alguns dos óleos essenciais mais populares com aromas calmantes são lavanda, olibano, ylang ylang, bergamota, jasmim e camomila romana.

Aromas edificantes

Os óleos essenciais com aromas edificantes podem ajudar a promover uma atmosfera energizante, quente, revigorante ou elevada. Aromas edificantes populares incluem óleos cítricos como toranja, limão e laranja selvagem. Você pode estar interessado em saber que o aroma do óleo essencial de bergamota é considerado simultaneamente calmante e edificante, devido à sua composição química.

Quando estiver pronto para mudar seu ambiente com o poderoso aroma dos óleos essenciais, experimente algumas das sugestões a seguir.

Como usar óleos essenciais para controlar o humor



91



Para promover uma atmosfera edificante e positiva, coloque óleos essenciais calmantes ou edificantes em um difusor próximo.

92



Difunda óleos essenciais durante sua meditação diária ou prática de ioga para ajudar a centralizar e definir seu objetivo para o dia.

93



Quando não tiver um difusor de óleo essencial por perto, coloque algumas gotas de um óleo essencial com um aroma calmante ou edificante nas mãos, esfregue as palmas das mãos, coloque as mãos em concha sobre o nariz e inspire profundamente para mudar o seu dia .

94



Use dōTERRA Motivate® para ajudar a criar uma atmosfera de confiança, coragem e crença.

95



Use dōTERRA Passion® para criar um ambiente emocionante e alegre.



96

Se você está lutando com sentimentos de raiva e culpa, use doTERRA Forgive® para promover uma atmosfera de contentamento, alívio e paciência.



97

Use o doTERRA Peace® como um lembrete positivo para desacelerar e se reconectar.



98

O doTERRA Console® é um ótimo companheiro para promover uma atmosfera de conforto e esperança.



99

Use o doTERRA Cheer® para criar um ambiente de otimismo e felicidade.



100

Massageie óleos com aromas revigorantes nas têmporas pela manhã para revigorar e prepará-la para o dia. Você também pode experimentar óleos de massagem com aromas calmantes nos pés após um longo dia.

Conclusão

Teste o poder dos óleos essenciais

Agora que exploramos 100 maneiras diferentes de usar óleos essenciais, podemos ver que esses dons naturais da terra realmente têm o poder de mudar a forma como vivemos a vida. Lembre-se, esta não é uma lista única - é apenas o começo!

Equipado com uma compreensão das melhores práticas para o uso de óleos essenciais para coisas como cozinhar, limpar, dormir e fazer exercícios, você está pronto para colocar seu poder à prova. Use as sugestões deste livro para ajudá-lo a adotar uma abordagem mais natural da vida cotidiana, para libertar você e sua família da carga tóxica que pesa sobre tantos de nós.

Conforme você continua aprendendo sobre os óleos essenciais e as melhores maneiras de usá-los, você ganhará confiança em si mesmo - antes que perceba, os óleos essenciais se tornarão uma parte normal de sua vida cotidiana. Você terá o conhecimento e os recursos necessários para cuidar de sua família com segurança, manter sua casa funcionando sem problemas, controlar sua saúde e muito mais.

Com o poder, a potência e a versatilidade que os óleos essenciais têm a oferecer, não demorará muito para você perceber como alguns dos recursos mais poderosos da Terra podem transformar sua vida diária. Portanto, não espere mais um dia para sentir que está no controle - comece a usar óleos essenciais agora para ver como uma única gota pode mudar tudo.

Quer ainda mais ideias para usar óleos essenciais? Visite gotasdaterra.com.br para continuar sua jornada.