

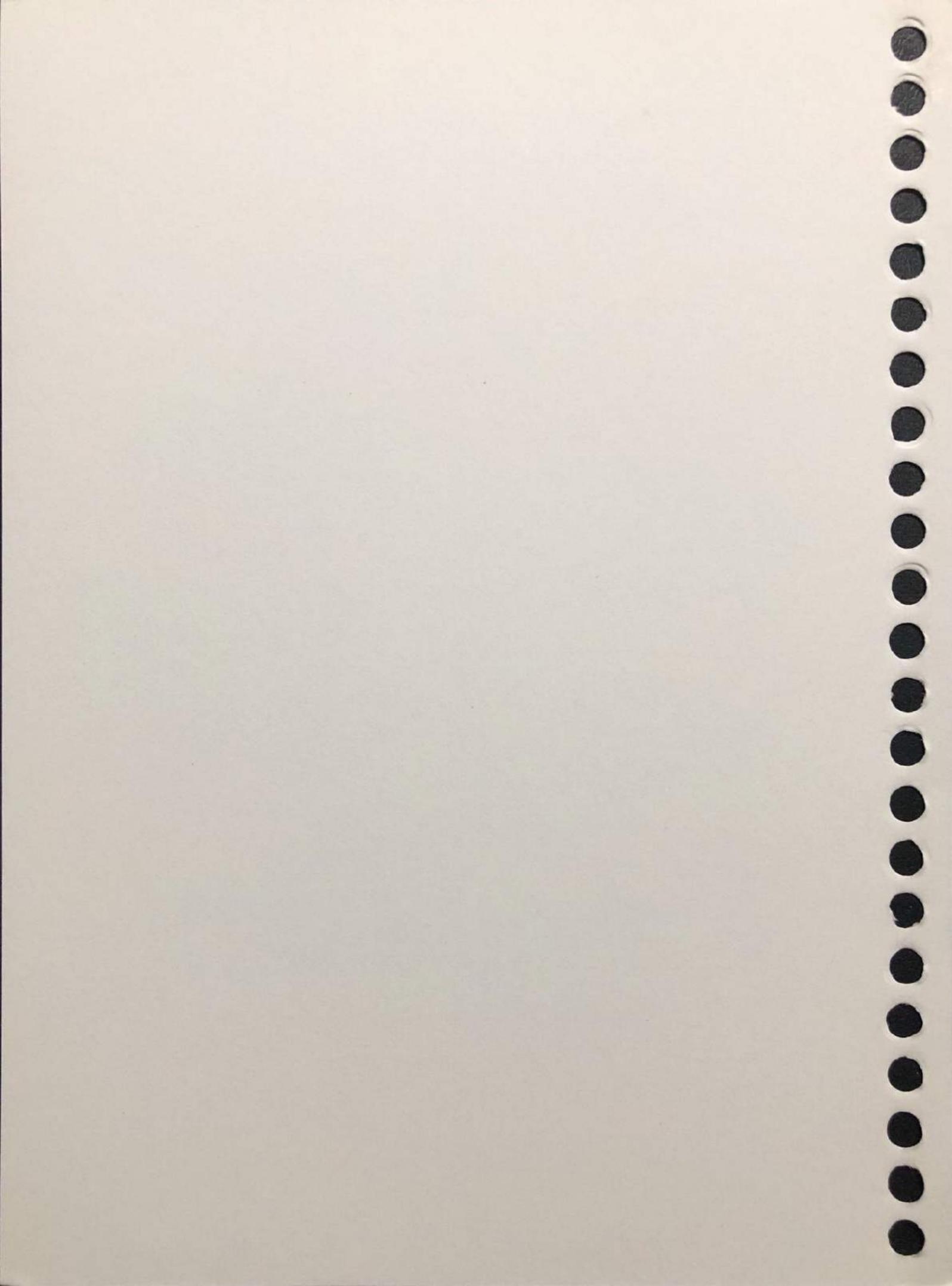


— OS —

FUNDAMENTOS

*essenciais*

5ª EDIÇÃO





# OS FUNDAMENTOS *essenciais*

*Um Guia Simples para Viver os Hábitos de Bem-estar*

*Obrigado aos muitos colaboradores por seu talento coletivo em realizar este trabalho conjunto e compartilhar uma visão de como as plantas e os remédios naturais trazem novos níveis de bem-estar para impactar profundamente nossas vidas.*

5ª EDIÇÃO

As informações contidas neste livro não foram avaliadas ou aprovadas pela U.S. Food and Drug Administration ou qualquer outra agência reguladora. A informação não se destina a diagnosticar, tratar, curar, prevenir ou reduzir os efeitos de qualquer doença ou dor. A informação não é, e nada aqui contido se pressupõe a ser, escrito, editado, endossado ou pesquisado por um médico licenciado ou profissional de saúde ou confirmado por qualquer ciência médica específica. De fato, não é. As informações aqui mencionadas destinam-se apenas a fins educacionais e não pretendem, e não devem sugerir, substituir a procura por assistência médica qualificada de um médico licenciado, ou procurar um tratamento prescrito em vez de um tratamento prescrito por qualquer profissional médico licenciado para uma condição de saúde específica. Consulte um profissional de saúde licenciado e qualificado para diagnóstico, cuidados médicos e tratamento.

As informações contidas neste livro não buscam, de forma alguma, promover ou endossar qualquer marca específica de óleos essenciais, produtos nutricionais ou outros produtos oferecidos ou fornecidos por qualquer empresa específica. Qualquer menção neste livro de uma marca específica não é um endosso ou recomendação de qualquer produto ou empresa específica.

Os autores deste livro expressaram suas opiniões de boa fé, que não são provadas por profissionais médicos convencionais. A Total Wellness Publishing, LLC e qualquer colaborador deste livro se isenta expressamente de qualquer responsabilidade decorrente do uso das informações contidas neste livro ou de qualquer resultado adverso resultante do uso das informações aqui contidas por qualquer motivo, incluindo, sem limitação, qualquer diagnóstico errado de qualquer condição ou mal-entendido, aplicação incorreta ou má interpretação das informações aqui estabelecidas. Em nenhum caso os autores deste livro ou a Total Wellness Publishing, LLC serão responsáveis por quaisquer danos diretos, indiretos, resultantes, específicos, exemplares ou outros relacionados ao uso das informações contidas neste livro.



TOTAL WELLNESS  
PUBLISHING

© 2018 TOTAL WELLNESS PUBLISHING, LLC  
ISBN 9 781532 384097

# Índice

## INTRODUÇÃO

### Seção 1

Como Usar Este Guia .....	8
Por Que o Estilo de Vida de Bem-estar .....	9
O que É um Óleo Essencial? ..	11
Classificações dos Óleos Essenciais .....	13
Por que a Qualidade é Importante .....	18
Como Saber Quais Óleos Usar.....	21
Como Usar Óleos Essenciais .....	23
Técnica de Toque com Óleo .....	28
Melhorando os Resultados ...	34
Segurança e Armazenamento .....	36

## RÁPIDA REFERÊNCIA

### Seção 2

Índice de Doenças A-Z .....	38
-----------------------------	----

## NATURAL SOLUÇÕES

### Seção 3

Óleos Únicos .....	124
Mix de Óleos .....	158
Produtos Suplementares .....	178



SISTEMAS CORPORAIS  
E ÁREAS DE FOCO

*Seção* **4**

Açúcar no Sangue .....	198
Alergias .....	199
Atletas .....	201
Autoimune .....	202
Cândida .....	203
Cardiovascular .....	204
Cérebro .....	206
Crianças .....	207
Desintoxicação .....	209
Digestivo e Intestinal .....	210
Distúrbios Alimentares .....	200
Dor e Inflamação .....	208
Endócrino .....	211
Energia e Vitalidade .....	212
Estresse .....	213
Foco e Concentração .....	214
Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação .....	216
Humor e Comportamento .....	218
Imune e Linfático .....	219
Intimidade .....	220
Límbico .....	221
Muscular .....	222
Ósseo .....	225
Parasitas .....	228
Peso .....	229
Primeiros Socorros .....	230
Respiratório .....	231
Saúde Celular .....	205
Saúde Feminina .....	227
Saúde Masculina .....	226
Saúde Oral .....	224
Sistema Nervoso .....	223
Sono .....	232
Tegumentar (cabelo, pele, unhas) .....	233
Urinário .....	234
Vícios .....	235
Bem-estar Emocional .....	236
Índice de Emoções .....	250

SUPLEMENTAR

*Seção* **5**

Seja um Usuário Avançado .....	254
Reflexologia .....	257
Propriedades do Óleo .....	260
Óleos por Propriedade .....	272

ÍNDICE

*Seção* **6**

Índice .....	280
--------------	-----



*Seção* 1

# INTRODUÇÃO





OS FUNDAMENTOS ESSENCIAIS são uma composição de tudo o que é essencial para uma vida vibrante. Para o novo usuário de óleo essencial e para o experiente, ele fornece informações simples, de referência rápida e conhecimento em um nível de especialista. Este livro reúne as melhores pesquisas e soluções comprovadas para fornecer a você, usuário, um guia confiável, abrangente e de fácil compreensão. Comece aprendendo como usar cada seção deste livro.



## SEÇÃO 1: Introdução

Estabelecer uma base de conhecimento simples para o uso de óleos essenciais. Saiba quais são os óleos, de onde eles vêm e como usá-los de forma eficaz e segura.

## SEÇÃO 2: Consulta Rápida

Pesquise rapidamente qualquer doença e associe-a aos óleos essenciais mais usados com este índice de doenças A-Z. Aprenda métodos básicos de aplicação para soluções recomendadas e referências cruzadas fáceis para uma compreensão mais aprofundada.

## SEÇÃO 3: Soluções Naturais

Familiarize-se com informações detalhadas sobre óleos essenciais individuais e mix de óleos essenciais, bem como produtos suplementares. Descubra como os óleos são destilados, usos comuns, benefícios emocionais básicos e dicas para cada óleo.

## SEÇÃO 4: Sistemas do Corpo e Áreas de Foco

Consulte o Sistemas do Corpo para experimentar o nível mais profundo de conhecimento de cura e aprender a abordar o bem-estar de uma forma holística. Explore os sintomas da doença e os sintomas corporais para identificar melhor as causas e as ferramentas de tratamento correspondentes.

## SEÇÃO 5: Suplementar

Explore outras informações detalhadas sobre óleos essenciais através de gráficos, índices e outros recursos.

Recorra a seus óleos e consulte este livro com frequência - aproveite OS FUNDAMENTOS ESSENCIAIS!

## SEÇÃO 6: Índice

# Por Que o Estilo de Vida de Bem-estar

O que significa estar bem? O bem-estar pode ser caracterizado não apenas pela ausência de doenças, mas por uma pessoa se sentir bem e aproveitar a vida. Como você se sente - física, mental e emocionalmente - determina o estado de sua saúde e bem-estar geral. Pode-se dizer que a sua saúde é o seu maior patrimônio, pois afeta a maneira como você pensa, sente, se movimenta, interage, prospera e alcança. Quando você não se sente bem, todos os outros aspectos da sua vida são afetados.



Os hábitos de vida ruins colocam as pessoas em alto risco de praticamente todas as doenças físicas e mentais. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças relatam que doença cardíaca é a principal causa de morte entre homens e mulheres, sendo responsável por uma em cada quatro mortes nos EUA. De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental, 75 a 90% de todas as visitas a consultórios nos EUA são para doenças e queixas relacionadas ao estresse. Às vezes, eventos importantes da vida, como divórcio, perda de um ente querido, problemas financeiros ou o nascimento de um filho, podem combinar-se com predisposições genéticas ou biológicas para provocar uma crise de saúde relacionada ao estresse. Nossa cultura geralmente incentiva a dependência de médicos, medicamentos e sistemas de saúde para resolver e curar essas doenças físicas e emocionais. No entanto, é amplamente conhecido e aceito

pela comunidade médica que comportamentos aprendidos e as escolhas de estilo de vida, como mau gerenciamento do estresse, nutrição inadequada, inatividade física, sono insuficiente, tabagismo e consumo excessivo de álcool são os principais contribuintes para doenças e diminuição da qualidade de vida.

A medicina moderna tende a se fixar no diagnóstico e tratamento, enquanto um estilo de vida de bem-estar se concentra na educação, autoconsciência e prevenção. Em vez de apenas tratar a doença, os hábitos de bem-estar abordam suas causas - o que está por trás da doença e seus sintomas. Nossos pensamentos, sentimentos, crenças, hábitos e escolhas estão alimentando o fogo da inflamação, dor, toxicidade e doenças no corpo. Ao abordar as causas da doença, em vez de simplesmente tratar os sintomas, podemos ajudar o corpo a curar a si mesmo.

A onda do futuro é a Medicina Integrativa, em que os tratamentos alopáticos tradicionais trabalham em conjunto com práticas alternativas não tradicionais para tratar a pessoa inteira em vez de apenas a doença. Dessa forma, pacientes e profissionais formam uma parceria cujo objetivo é tratar a mente, o corpo e o espírito, tudo ao mesmo tempo.

Seu corpo é capaz de curar a si próprio naturalmente. Na maioria das vezes, ele não precisa de medicamentos sintéticos para assumir o comando do trabalho dele, mas simplesmente das ferramentas de ajuda certas, que permitem que ele faça o que foi projetado para fazer. A chave para o bem-estar é simplesmente aprender o que atende o corpo e, então, restaurar ao corpo o que ele precisa. Isso trará cura duradoura e bem-estar contínuo.

Os remédios de plantas, conhecidos como óleos essenciais, têm sido usados em todo o mundo por milênios e são uma das ferramentas de suporte mais poderosas da natureza disponíveis para ajudar seu corpo a se curar. Óleos essenciais podem ser usados em muitos aspectos de nossas vidas diárias. Usos típicos incluem limpeza, cozimento, cuidados com a pele, cuidados com animais, melhorar o ar em um cômodo e auxiliar as necessidades emocionais e físicas do corpo.

A qualidade geral dos óleos essenciais é muito importante quando utilizados de forma terapêutica. O fator mais importante ao selecionar óleos essenciais é que eles sejam testados e certificados para serem puros, potentes, genuínos e autênticos.

O ponto principal para o bem-estar é que a cada dia e todos os dias você faça escolhas que afetem sua saúde. Em última análise, sua saúde está em suas mãos. Você tem o poder de viver uma vida de ótima saúde. Convidamos você a se juntar a nós para viver hábitos de bem-estar, usando este livro como seu guia. Sua jornada para a saúde e bem-estar começa aqui.



# O que É um Óleo Essencial?

Prevalentes em culturas há bem mais de mil anos, os óleos essenciais são os compostos voláteis, aromáticos extraídos encontrados nas folhas, flores, casca, caules, raízes, resina, sementes de plantas ou miolo de frutas cítricas e são apreciados por sua potencialização da beleza, sabor e saúde.

Cientificamente falando, um óleo essencial é composto de centenas de constituintes químicos, cuja combinação fornece plantas com qualidades distintas e propriedades curativas. Sua função na natureza é como metabólitos secundários em sua planta de origem. Enquanto um metabólito primário é essencial para a sobrevivência de uma planta, os óleos essenciais protegem contra predadores ou outras influências ameaçadoras e promovem a reprodução saudável, contribuindo para atrair polinizadores e outros processos vitais.

## COMO ELES SÃO EXTRAÍDOS

Óleos essenciais são produzidos por um dos dois principais métodos de extração, destilação a vapor ou prensagem a frio (*um processo exclusivo para casca de cítricos ou óleos de casca*). Quando habilmente realizado, o produto final é um óleo essencial de grau terapêutico que aproveita a máxima potência e benefícios para a saúde. Por outro lado, óleos essenciais de grau inferior são mais frequentemente extraídos através de processos químicos ou com solventes para aumentar o rendimento e o lucro.



## COMO ELAS FUNCIONAM

Para melhor apreciar o valor dos óleos essenciais, vale entender como eles ajudam sua própria planta a desenvolver-se em seu ambiente. Considere este exemplo de como eles fornecem proteção contra predadores. Melaleuca alternifolia é uma pequena árvore que normalmente cresce ao longo de riachos e nas áreas pantanosas da Austrália, onde o clima é sempre quente e úmido. Pense na variedade de tipos e quantidade de micróbios que crescem em uma área tão quente e úmida e no terreno natural fértil que isso cria para mofo, fungos e bactérias. Uma planta que cresce neste terreno deve ter um forte sistema imunológico interno para sobreviver e se desenvolver (*produzir e reproduzir*). A magia reside nos constituintes primários dos compostos aromáticos encontrados na árvore melaleuca, nomeadamente  $\alpha$ - &  $\gamma$ -terpinenes, Terpinen-4-ol e p-cymene, que são naturalmente anti-sépticos, antibacterianos, antifúngicos e analgésicos.

Uma vez que os seres humanos são à base de carbono, assim como as plantas, os óleos essenciais extraídos são compatíveis e benéficos. Como demonstrado, compostos aromáticos da melaleuca protegem sua árvore de micróbios perigosos inerentes ao seu ambiente imediato. Da mesma forma, podemos usar o óleo para fortalecer a proteção contra micróbios em nosso próprio terreno.

Outra qualidade única dos óleos essenciais é o tamanho molecular de seus compostos ativos. Incrivelmente pequenas em um nível molecular, elas passam facilmente através das camadas dérmicas da pele, são absorvidas diretamente na corrente sanguínea, atravessam a barreira hematoencefálica e penetram na membrana celular. Essencialmente, eles são acessíveis e transferíveis para o corpo.

## CONCLUSÃO

O reconhecimento dos óleos essenciais como poderosos promotores da saúde física, mental e emocional está se expandindo rapidamente em todo o mundo. Apoiada por crescente validação científica, esta redescoberta do auto cuidado holístico com óleos é demonstrada na ampla gama de usos populares para melhorar o humor, rejuvenescer a pele e saúde geral, cozinhar e limpar. Eles estão rapidamente se tornando a escolha número um como O caminho natural para manter a si mesmo e seus entes queridos saudáveis.

# Classificações dos Óleos Essenciais

Entender as classificações das plantas ajuda você a conhecer os óleos essenciais categoricamente. Isso proporciona um conhecimento mais amplo dos atributos e características gerais, melhorando sua capacidade de identificar os óleos que melhor servem em circunstâncias específicas. Tenha em mente que, enquanto os óleos dentro de uma classificação possuem características comuns, cada óleo individual tem propriedades muito mais específicas e até únicas. *Veja Propriedades do Óleo e Óleos por Propriedade (pgs. 260 & 272) para aprender mais.*

**CÍTRICOS***Revigorar e Desintoxicar*

Bergamot  
Grapefruit  
Wild orange  
Lemon  
Lime  
Tangerine

*As árvores cítricas cultivam frutas suculentas com casca polposa em climas quentes. Os óleos são prensados a frio ou destilados a vapor da casca.*

**Principais****propriedades:**

- Estimulante
- Revigorante
- Antisséptico
- Calmante
- Antimicrobiano
- Energizante
- Antioxidante

**Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos cítricos:**

- Revigorado, alegria, energizado, validado, sentimento de dignidade, animado, restaurado, produtivo, plenamente atento

**Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos cítricos:**

- Desanimado, sombrio, angustiado, esgotado, drenado, oprimido, fraco, desatento

**FLORAL***Acalmar E Harmonizar*

Clary Sage  
Geranium  
Helichrysum  
Lavender  
Neroli  
Rose  
Yarrow  
Ylang Ylang

*Florais são flores. Os óleos são destilados das pétalas ou partes aéreas das plantas.*

**Principais propriedades:**

- Anti-inflamatório
- Antiespasmódico
- Relaxante
- Anti-histamínico
- Analgésico
- Regenerativo
- Antiviral

**Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos florais:**

- Mais capaz de se expressar, tranquilizado, reparado, com propósito, cheio de luz, amado, exuberante, expressivo

**Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos florais:**

- Medo, preocupado, ferido, inaudito, magoado, negligenciado, frustrado, deprimido, isolado, sobrecarregado

## ESPECIARIAS

*Reconfortar E Proteger*

Black pepper  
Cardamon  
Cassia  
Cinnamon  
Clove  
Coriander  
Fennel  
Ginger

*Especiarias são plantas aromáticas e saborosas. O óleo é destilado da casca, raízes, sementes e brotos da planta.*

### *Principais propriedades:*

- Aquecimento
- Estimulante digestivo
- Imunoestimulante
- Afrodisíaco
- Antiemético
- Anti-infeccioso
- Antiparasitário

### *Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos de especiarias:*

- Honesto, caridoso, corajoso, receptivo, apoiado, participante, ativado, empoderado

### *Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos de especiarias:*

- Reprimido, egocêntrico, incerto, negado, dominado, apreensivo, apático, sombrio, desinteressado, entediado

## ERVAS

*Limpar e Ativar*

Basil  
Blue tansy  
Cilantro  
Dill  
Marjoram  
Melissa  
Oregano  
Patchouli  
Peppermint  
Spearmint  
Thyme

*As ervas são plantas com flores e sementes que não possuem tecido lenhoso no caule. Os óleos são destilados da parte verde das plantas de baixo crescimento.*

### *Principais propriedades:*

- Imunoestimulante
- Desintoxicante
- Antiviral
- Antifúngico
- Carminativo
- Antibacteriano
- Antiparasitário

### *Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos de ervas:*

- Aceitar, ceder, ter a mente aberta, revigorado, aprimorado, desapegado, confiante, progredindo, iluminado, aliviado

### *Energia negativa e emoções abordadas pelos óleos de ervas:*

- Teimoso, irritado, inflexível, confuso, impedido, degradado, obstinado, duvidoso, parado, limitado, inundado

**RAÍZES***Centralizar E Acalmar*Spikenard  
Vetiver

*Raízes são as fibras vegetais que a fixam ao solo e recebem água e nutrição para a planta. Os óleos são destilados das raízes.*

**Principais propriedades:**

- Calmante
- Nervino
- Aterramento
- Neuro tônico
- Sedativo
- Restaurador
- Neuro protetor

**Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos das raízes:**

- Enraizado, fluente, centrado, elevado, consciente, pacífico, meditativo, prioritário

**Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos de raízes:**

- Não aterrado, obstruído, descontente, errático, desatento, agitado, disperso

**MADEIRA***Aterramento e Renovação*

Arborvitae	Juniper berry
Birch	Manuka
Cedarwood	Petitgrain
Cypress	Sandalwood
Douglas fir	Siberian fir
Eucalyptus	

*As lenhosas normalmente crescem alto no solo e são caracterizadas por um único tronco. Os óleos são destilados das folhas, galhos, ramos, agulhas, bagas, casca e madeira.*

**Principais propriedades:**

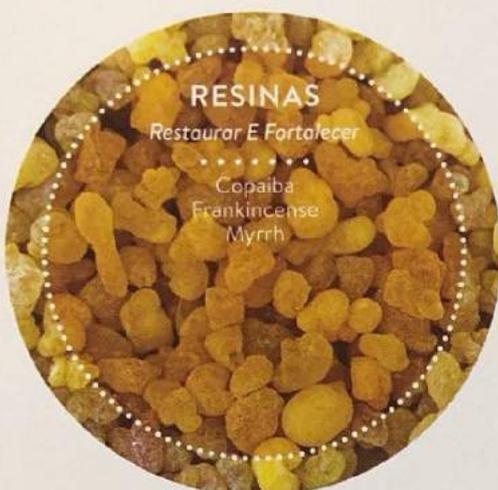
- Anticatarral
- Regenerativo
- Relaxante
- Aterramento
- Esteroidal
- Analgésico
- Adstringente

**Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos de madeira:**

- Receber, devotado, recolhido, estimulado, progredir, único, corajoso, sereno

**Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos de madeira:**

- Bloqueado, sem inspiração, inseguro, congestionado, parado, conectado, covarde, excesso de zelo, luto, triste, envergonhado



## RESINAS

*Restaurar E Fortalecer*

Copaiba  
Frankincense  
Myrrh

*Resinas são uma substância pegajosa natural que vem de certas árvores e são insolúveis em água. Os óleos são destilados a partir de resinas endurecidas.*

### Principais propriedades:

- Antiinflamatório
- Citofílico
- Analgésico
- Restaurativo
- Antidepressivo
- Imunoestimulante
- Antimutagênico

### Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos de resina:

- Unificado, conectado, aterrado, nutrido, iluminado, inoculado, ligado, despertado

### Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos de resina:

- Separado, desconectado, estressado, desnutrido, desprotegido, abandonado, escurecido, fraco



## FOLHAS

*Revigorante E Calmante*

Melaleuca  
Peppermint  
Eucalyptus  
Rosemary  
Wintergreen

*As folhas são um prolongamento do caule da planta que produz nutrientes vegetais pela fotossíntese. Os óleos são destilados a vapor das folhas.*

### Principais propriedades:

- Anti-séptico
- Revigorante
- Antiinflamatório
- Inseticida
- Analgésico
- Antibacteriano
- Antimicrobiano

### Energia positiva e emoções aumentadas pelos óleos das folhas:

- Aceitar, ceder, ter a mente aberta, revigorado, aprimorado, desapegado, confiante, progredindo, iluminado, aliviado

### Energia negativa e emoções tratadas pelos óleos de folhas:

- Teimoso, irritado, inflexível, confuso, impedido, degradado, obstinado, duvidoso, parado, limitado, inundado

## FORNECIMENTO

Quando se trata de comprar óleos essenciais, o terreno e o solo de origem são importantes. Se um campo é pulverizado com produtos químicos tóxicos, ou se esses produtos químicos são adicionados ao solo, isso afeta a química das plantas. O processo de destilação, a temperatura e o uso de solventes tóxicos e produtos químicos para extração também afetam a pureza e a potência do óleo essencial.

Variações na química natural dos óleos são permitidas, pois esta é uma expressão legítima da natureza. Quando alguém realmente estuda a arte de cultivar, colher e destilar óleos essenciais, descobre o ofício do cultivador e a beleza dessa arte humana especializada. Hoje, experimentamos o melhor da tradição na especialização e sabedoria dos produtores transmitida através de gerações, combinada com os avanços nas práticas de ciência, agricultura e destilação.

## FORNECEDOR

Quando se fala de tratamento, a escolha de um fornecedor de óleos essenciais que é bem conhecido pela qualidade e eficácia é, bem, "essencial". Cada óleo tem constituintes específicos, que fornecem níveis variados de efeitos terapêuticos. Portanto, é necessário classificar dezenas de espécies de uma única fonte de plantas, de uma miríade de localizações geográficas, para encontrar a combinação certa de compostos terapêuticos.

Essa é uma das maiores tarefas do fornecedor: pesquisar de forma responsável o mundo em busca dos compostos da mais alta qualidade que produzem os melhores óleos essenciais que a natureza pode oferecer. Uma das melhores maneiras de conseguir isso é criar alianças confiáveis com produtores e destiladores honestos.

## AUTENTICIDADE

A regulação dos óleos essenciais de grau terapêutico é limitada e os padrões são mínimos. Isso deixa os fornecedores livres para autorregulamentar a qualidade. O termo "grau terapêutico" é simplesmente insuficiente para identificar um nível de qualidade. Existem, portanto, duas visões muito distintamente diferentes. Em um, o fornecimento comprometido é permissível e os aditivos sintéticos são componentes aceitáveis. No outro, o verdadeiro tratamento holístico requer óleos não processados originados diretamente da natureza, sem adição de nada. Esses padrões rígidos permitem que os óleos permaneçam ricos e complexos à medida que a natureza os cria. Deve-se esperar pagar um preço mais alto por esses óleos essenciais genuínos, autênticos, puros e potentes.

## QUALIDADE

Para ser verdadeiramente terapêutico e de qualidade superior, um óleo essencial precisa ser testado e certificado como puro, potente, genuíno e autêntico. Cada um desses termos é importante e significativo em referência a medidas de qualidade. É vital notar que, embora os químicos tenham recriado com sucesso múltiplos constituintes de plantas, eles nunca reproduziram um óleo essencial completo. Por quê? Eles simplesmente não descobriram ou identificaram todos os compostos que a natureza produz.

---

## PROCESSO

Para proteger e preservar os óleos essenciais da mais alta qualidade, as plantas devem ser colhidas pacientemente por aqueles que são conhecedores, honestos e comprometidos em reunir apenas a espécie "única" e que permitem o tempo adequado de maturação da planta.

Após a colheita, o material vegetal está pronto para destilação. A fim de extrair cuidadosamente os elementos preciosos, este processo deve ser conduzido de forma suave, lenta e habilidosa. A destilação de qualidade requer pressão e temperatura reduzidas, protegendo estas essências de serem oxidadas ou destruídas pelo calor excessivo.

Uma vez que a destilação esteja completa, os óleos essenciais são transferidos para empresas de distribuição ou para intermediários, conhecidos como agentes. Como regra geral, quanto mais longe você for da cadeia de fornecimento, menor a probabilidade de obter um produto puro. A maioria das empresas que vendem óleos essenciais não tem a capacidade (*ou, em muitos casos, não desejam*) verificar a qualidade dos óleos que recebem de seus fornecedores antes de transmiti-los a seus clientes. Procure empresas que trabalhem diretamente com produtores, provenientes de todo o mundo.

Há um número crescente de produtos que alegam falsamente ser um óleo essencial ou conter óleos essenciais. Com muita frequência, esses produtos usam substitutos químicos sintéticos aromáticos para diluir ou substituir os extratos de óleos essenciais mais caros. Essas alegações enganam muitos consumidores que acreditam estar usando produtos naturais.

Óleos essenciais são compostos por apenas três elementos: carbono, hidrogênio e oxigênio. As moléculas em óleos essenciais são principalmente monoterpenos, sesquiterpenos e seus derivados oxigenados. Os óleos essenciais são líquidos orgânicos voláteis. Não há vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais ou hormônios em óleos essenciais. Qualquer alegação de tais ingredientes meramente revela a impureza de um produto.

## AROMA

Uma das maneiras mais reveladoras de detectar óleos puros e de alta qualidade é pelo aroma. Um aroma excelente é obtido e é o resultado do fornecimento de plantas de qualidade, processos de destilação de qualidade e a ausência de solventes químicos. Geralmente, quanto mais puro e "doce" um aroma, maior a pureza e melhor a fonte.

## RESPONSABILIDADE DO FORNECEDOR

É responsabilidade da empresa distribuidora fornecer ao consumidor óleos essenciais cuidadosamente extraídos, puros (*sem betume ou ingredientes artificiais*). Testes rigorosos de qualidade, acima e além do mínimo requerido, ajudam a garantir que os óleos estejam livres de contaminantes. Procure empresas que verifiquem a qualidade e a pureza várias vezes antes de disponibilizar o produto ao consumidor. Além disso, o distribuidor é responsável pela rotulagem de produtos de acordo com os padrões FDA GRAS (*Geralmente considerados como seguros, sigla em inglês*).

## QUALIDADE DE MEDIÇÃO

Medidas de qualidade se enquadram em categorias específicas de genuíno, autêntico, puro e potente.

### Autêntico

*No mundo dos óleos essenciais, o termo "Autenticidade" significa:*

- A composição de um óleo é igual à planta especificada no rótulo.
- O óleo não é uma mistura de espécies vegetais, e sim da planta especificada.
- O óleo não é o produto de uma mistura de plantas ou ervas daninhas que crescem ao lado da espécie.
- O óleo é composto e destilado apenas das partes da planta claramente identificadas.
- No todo, o óleo é caracterizado com precisão, de modo a identificar claramente suas qualidades terapêuticas através de compostos de ocorrência constante.

### Genuíno

*O termo "Genuíno" é equivalente ao termo "Não Adulterado", significando:*

- O óleo essencial é 100% natural e não contém adição de outras substâncias - mesmo de outras substâncias naturais. Não contém sintéticos, agentes, diluentes ou aditivos.
- O óleo essencial é 100% puro e não contém óleo essencial ou híbrido similar, adicionado para ampliar o fornecimento.
- O óleo essencial é 100% completo e totalmente destilado. Quase todos os óleos essenciais são destilados em um único processo. O ylang ylang é uma exceção, pois passa por mais de uma destilação para ficar completo. Os processos de destilação que são interrompidos podem produzir classes de óleo essencial I, II, III e "extra".

### Puro

A pureza sozinha não significa necessariamente que um óleo é de boa qualidade. Um óleo puro pode ser destilado incorretamente ou pode ser obtido de uma variedade particular de espécies de plantas inferiores. Além disso, os óleos podem conter contaminantes, pesticidas, herbicidas, solventes, fontes vegetais inferiores e/ou não rotuladas, outras espécies não rotuladas e compostos sintéticos. O processo de destilação pode ampliar a concentração desses elementos indesejáveis.

### Potente

Os óleos essenciais são a forma mais potente de material vegetal. Os constituintes químicos encontrados no material vegetal aumentam ou diminuem a potência do óleo essencial. O clima e a composição do solo afetam a potência da matéria vegetal. É por isso que comprar um óleo de seu habitat nativo é essencial.

## RESPONSABILIDADE PESSOAL

Quando se trata de obter óleos essenciais de qualidade, o consumidor deve fazer sua própria pesquisa, usar o senso comum, exercitar a prudência e fazer o que for melhor para si e para sua família. A instrução é a chave para se tornar um usuário habilidoso desses extratos de plantas potentes.

# Como Saber Quais Óleos Usar

Quanto maior o número de óleos que você tem à sua disposição, mais opções você tem e mais resultados pode obter. Decidir qual óleo usar em certas circunstâncias pode às vezes ser uma decisão difícil, especialmente com tantas opções de uso e sobreposição de qualidades e propriedades. Boas notícias! Não dá para errar!

A habilidade a desenvolver aqui é aprender a fazer melhores escolhas para criar resultados ainda melhores. Lembre-se disso: os óleos, com o melhor de sua capacidade, o levam a um estado mais equilibrado de homeostase. Necessariamente, então, pergunte a si mesmo: “O que eu poderia experimentar em meu caminho para um maior equilíbrio e plenitude (*por exemplo, desconforto ou sintomas temporários devido à má eliminação ou falta de nutrientes*)? Estou fornecendo suporte adequado para as necessidades do meu corpo (*por exemplo, nutrição adequada e descanso, dieta adequada*) para me ajudar onde eu quero estar da maneira mais bem-sucedida?”

A seguir estão algumas maneiras altamente benéficas de fazer seleções de óleos. Aproveite o processo de conhecer cada óleo como se fosse um amigo com o qual você aprendeu a contar em momentos de necessidade ou desejo. Os fatores mais importantes na sua tomada de decisão são você e suas experiências. As interações com os óleos variam de pessoa para pessoa. Mesmo com a mesma condição, as pessoas são atraídas e beneficiadas por diferentes soluções. Mantenha um registro ou diário, ou anotações simples, aqui mesmo nas páginas deste livro, sobre o que você aprendeu. Torne-se seu melhor defensor, conhecendo mais saúde e bem-estar, modelando-o para as próximas gerações e convidando as pessoas à sua volta a fazerem o mesmo.

## FERRAMENTAS DE SELEÇÃO:

**À mão** - Em um momento de necessidade, suas escolhas são o que você tem em mãos. Coloque cada um dos seus óleos para trabalhar para você, procurando-os neste livro e aprendendo o que eles fazem melhor. À medida que seu interesse cresce para transformar os óleos essenciais em sua primeira linha de resposta, identifique problemas de saúde (*e mudanças e resultados desejados*), pesquise-os aqui no livro e aumente sua coleção pessoal em conformidade com eles. É o que você faz todos os dias que mais importa.

**Intuição** — Nada poderia ser mais poderoso no uso do óleo essencial do que simplesmente prestar atenção ao que você é atraído. Confie nesse feedback e aja de acordo. Mais uma vez, faça anotações para que você possa repetir o que já fez antes e, com experiência, melhorar seus resultados.

### Procure as Coisas no Livro

**Consulta Rápida A-Z** (pág. 38) Encontre a condição de saúde que você deseja resolver. Preste atenção aos cinco óleos listados e considerados entre as principais escolhas para essa doença em particular. Isso imediatamente reduz o foco para apenas algumas opções.

**Propriedades do Óleo** (pág. 260) A última seção deste livro é designada para o Usuário Avançado mais experiente e comprometido. Utilize os recursos fornecidos. O gráfico de Propriedades do Óleo é uma excelente maneira avançada de aprender como os óleos funcionam. Observe também que na segunda página de cada seção de Sistemas Corporais você encontrará óleos listados por “Propriedades Relacionadas”. Em outras palavras, certas propriedades de óleos essenciais se destacam em sua capacidade de abordar aspectos únicos de cada sistema do corpo.

**Sistemas do Corpo** – Procure sua(s) condição(ões) em *Sistemas de Corpo e Áreas de Foco* (pág. 194). Primeiro, vá para o sistema do corpo relacionado à sua preocupação (por exemplo, *Respiratório para tosse; Cardiovascular para um problema de coração ou circulação*) e, em seguida, procure condições específicas ou sintomas que deseja aliviar. Observe que as sugestões de óleo e os remédios estão fornecidos.

**Online** – Se você precisar de uma informação mais detalhada sobre o que abordar, primeiro procure sua condição on-line para entender melhor. Por exemplo, aprenda sobre as diferentes facetas do que o aflige e descubra quais partes do corpo estão envolvidas. Com essas áreas de foco específicas identificadas, agora utilize o livro conforme descrito acima para buscar suas soluções em óleos essenciais.

**Cheiro** – Assim como a intuição, o valor de sentir o cheiro de um óleo para descobrir o que você adora, ou é atraído por, não pode ser subestimado. Este é um dos aspectos mais maravilhosos do uso de óleos essenciais. Afinal, chama-se aromaterapia! Não limite seu pensamento ao que é ensinado. Escolha deliberadamente fazer seleções por aroma. É científico (*cada óleo tem uma química muito precisa, portanto, um aroma único*) e tradicional o fazer. Há uma razão pela qual cheirar os óleos antes da escolha seja tão comum e a inclinação natural. Até mesmo animais e crianças pequenas identificam rapidamente seus favoritos e o que seu corpo mais precisa.

**Emoções** (pág. 236) – Talvez a ideia de combinar um óleo com um estado emocional seja nova para você. No entanto, é a maneira número um de limitar as seleções. Aqui está o porquê. Considere duas pessoas com artrite. Uma é impaciente e a outra é resignada. Em cada caso, um perfil emocional diferente é encontrado, bem como diferentes necessidades a serem atendidas. Aprenda mais sobre a conexão entre óleos essenciais e emoções lendo primeiramente o Bem-Estar Emocional (pág. 236). A ciência e a química por trás dessa correlação fazem com que valha a pena sua compreensão e aplicação. Em seguida, no final dessa seção, use os gráficos no Índice de Emoções para introduzir a conexão de qual óleo para qual emoção. Além disso, consulte Humor e Comportamento (pág. 218). Considere a obtenção de recursos adicionais sobre este tópico.

**Personalidades dos Óleos** – Aprenda seus óleos pelas “personalidades” deles e tenha uma noção de quais óleos e mix funcionam melhor para você. Onde e como eles crescem, as partes das plantas utilizadas e a química contida, são aspectos significativos dos óleos, revelando muito sobre o perfil de “energia” que eles fornecem. Aqui está um exemplo. Canela, considerada um óleo de especiarias (veja *Índice de Emoções* (pág. 250) para saber mais), tem propriedades de aquecimento (ver pág. 272 para maiores informações). Este calor afasta os predadores indesejados e aquece um coração ou um corpo frio, servindo tanto como um imunestimulante quanto como um afrodisíaco (mais duas propriedades). Com o uso, o usuário sente-se mais protegido, seguro e aquecido e, portanto, está mais disposto a ser íntimo e sexualmente/emocionalmente vulnerável.

**Teste individual** – Utilize uma varredura digital pessoal ou cinesiologia aplicada (*também conhecida como teste de resposta muscular*) para identificar rapidamente o que ressoa como benéfico para o seu corpo no momento da avaliação.

# Como Usar Óleos Essenciais

## AROMÁTICOS

O termo **aromaterapia** foi derivado do fato de que os óleos essenciais são, por natureza, aromáticos. Seus aromas podem provocar respostas fisiológicas, mentais e emocionais poderosas. Óleos essenciais também são voláteis, o que significa que evaporam rapidamente e são rapidamente absorvidos pelo corpo. O processo de transmitir aromas ao cérebro é chamado de olfação, ou simplesmente, cheirar. Isso acontece graças ao sistema olfativo.

Quando uma pessoa inala um óleo essencial, as moléculas de óleo sobem para o fundo de cada narina, até a membrana do epitélio do tamanho de um selo. Lá, as moléculas se ligam a receptores nos pelos ciliares, que se convertem em terminações nervosas do outro lado da membrana mucosa. Esses nervos enviam a informação do odor para o bulbo olfatório no cérebro. Isso significa que o óleo essencial em si não é enviado para o cérebro, mas uma tradução neural ou “mensagem” da química complexa que contém é entregue. Os milhões de nervos entram no bulbo olfatório, que se comunica diretamente com a amígdala, o hipocampo e outras estruturas cerebrais.

A amígdala, um centro de emoções no sistema límbico, liga nosso olfato à nossa capacidade de aprender emocionalmente. Aqui, a informação aromática está ligada às emoções da situação. Esta capacidade de emparelhar os dois, informação e emoções, está intrinsecamente ligada à nossa capacidade de sobrevivência, tornando os óleos essenciais parceiros poderosos na criação e manutenção da saúde emocional. A inalação de óleos essenciais também é recebida através dos alvéolos dos pulmões e, a partir daí, para a corrente sanguínea.

A maneira mais fácil de usar aromaticamente óleos essenciais é abrir um frasco e simplesmente inspirar o aroma pelo nariz. Essa técnica é conhecida como **inalação direta**. Para melhorar este método, coloque uma gota de óleo ou mix de óleos nas mãos, esfregue-as e, em seguida, cubra o nariz e a boca (*não é necessário fazer contato com o rosto*) e inspire. Além disso, gotas de óleo podem ser colocadas em um pedaço de pano ou tecido, mantidas perto do rosto e inaladas.

A **difusão** de óleos essenciais aromaticamente é benéfica por afetar o humor, matar agentes patogênicos transportados pelo ar e alterar o aroma de um espaço como uma sala, um escritório ou um carro. Outros usos incluem uma abordagem direcionada para relaxar ou estimular a mente. Além disso, uma das maneiras mais eficazes de impactar um estado respiratório é usar um difusor como dispositivo de inalação, seja em uma sala onde a difusão está ocorrendo ou propositalmente respirando no vapor. **Difusores** são dispositivos que podem ser usados para evaporar um óleo essencial em um ambiente circunjacente. Existem quatro tipos principais de difusores: atomização, vaporização ou umidificação, ventilador e calor. Os melhores difusores são atomizados e empregam uma bomba de ar frio para forçar o óleo essencial através de um atomizador, separando o óleo em pequenas partículas que criam um vapor micro-fino no ar. O frasco de óleo essencial é, de alguma maneira, diretamente conectada ao difusor, e não há água envolvida. Os difusores de atomização são normalmente mais caros e geralmente criam um pouco de ruído devido aos mecanismos em ação. Os difusores de vaporização ou umidificação empregam água com o óleo essencial e usam ondas ultra-sônicas para emitir as partículas de óleo e água para o ar. Os difusores de ventiladores e de calor são geralmente de baixo custo e usados principalmente para pequenas áreas, como carros. A quantidade de óleo usada varia com cada tipo de difusor.

Diferentes difusores fornecem diferentes capacidades para cobrir a metragem quadrada de uma sala. Outros recursos podem incluir cronômetros, alguns permitindo opções de distribuição constantes e intermitentes. Os óleos essenciais podem ser adicionados à água ou ao álcool (como a vodka) em um **frasco de spray** (de preferência de vidro). A mistura pode então ser pulverizada no ar (por exemplo, purificador de odores), nas superfícies (por exemplo, bancadas), ou no corpo (por exemplo, para benefícios de arrefecimento e calmantes).

A melhor **dosagem** para o uso aromático de óleos essenciais são doses menores implementadas várias vezes ao longo do dia. É melhor evitar que lactentes e crianças pequenas inalem óleos a uma distância próxima, pois é mais difícil determinar a dosagem.



### TÓPICO

Os óleos essenciais são lipossolúveis. Por causa de seus compostos químicos, eles são facilmente absorvidos e entram na corrente sanguínea quando são **aplicados diretamente**. Esta é uma das razões pelas quais a qualidade dos óleos é importante. Muitos óleos de qualidade são seguros para o uso tópico puro (ou seja, aplicados topicamente na pele sem óleo carreador). Um local que é mais universalmente aceito como melhor para o uso tópico do óleo puro é a parte inferior dos pés.

O outro método primário de distribuição tópica de óleos essenciais é combiná-los com um óleo carreador (isto é, um tipo diferente de óleo usado para diluição, como óleo de coco fracionado) para a diluição e prevenção da evaporação. Usar um óleo carreador ANTES da aplicação de um óleo retarda o processo de absorção (não proíbe), diminuindo assim o início da reação terapêutica. Aplicação de um óleo carreador APÓS a aplicação de óleo essencial melhora o início da reação terapêutica. De qualquer forma, o óleo carreador evita a potencial evaporação rápida.

Ao dedicar um tempo para massagear um óleo essencial completamente na pele, a absorção é aumentada pelo aumento do fluxo sanguíneo para a área, permitindo assim que a pele absorva de forma mais eficiente compostos valiosos. A aplicação de óleos essenciais com um óleo carreador e, em seguida, **massagear** a pele ou aplicar calor quente, como um saco de arroz ou uma compressa de pano úmido, ajuda a levar o óleo para dentro dos tecidos. Isso é especialmente útil para dores musculares, dores no corpo e tecidos lesionados. Óleos carreadores também protegem a pele de irritação. As crianças, os idosos e aqueles com pele sensível ou sistemas comprometidos são aconselhados a usar sempre um óleo carreador.

Alguns dos **óleos carreadores** mais populares são o óleo de coco fracionado, o óleo de coco virgem, o óleo de jojoba, o óleo de semente de uva, o óleo de amêndoas, o óleo de abacate e o azeite de oliva extra-virgem. O aroma competitivo é uma consideração a fazer quando se escolhe o óleo carreador. Óleo de coco fracionado é um favorito e é criado pela remoção dos ácidos graxos do óleo de coco regular, que fica sólido a 76 graus Fahrenheit. O fracionamento, ou a remoção dos ácidos graxos, mantém o óleo em estado líquido, facilitando o uso na aplicação (por exemplo, ao dar uma massagem) e a combinação com óleos essenciais em recipientes como frascos de spray e roll-on. O processo de fracionamento também aumenta o prazo de validade e torna-o inodoro e incolor. É ótimo na pele e não entope os poros.

Métodos de aplicação tópica podem variar consideravelmente. Mais frequentemente, os óleos são simplesmente colocados na pele de qualquer área de preocupação ou na parte inferior dos pés. Métodos adicionais de distribuição podem incluir a combinação de óleos em uma loção sem perfume, ou com um carreador de óleo ou água em um frasco de spray, bálsamo ou frasco roll-on. Limitar o número de gotas usadas e diluir é a melhor maneira de usar óleos essenciais topicamente com segurança. Geralmente é desnecessário utilizar quantidades exageradas para obter um efeito terapêutico. Cada gota de óleo essencial contém um vasto buquê de potentes constituintes químicos feitos pela natureza para produzir efeitos poderosos algumas vezes em tão pouco quanto uma ou algumas gotas.

A **dosagem** apropriada para o uso tópico de óleos essenciais é diferente para cada indivíduo e deve ser adaptada às suas circunstâncias pessoais. A idade e o tamanho de um indivíduo são as principais considerações, assim como o estado geral de saúde do indivíduo. É melhor utilizar quantidades menores com mais frequência, em vez de quantidades maiores com menos frequência. Comece com a menor quantidade que faça sentido e aumente a dose conforme necessário para alcançar o resultado desejado. Uma dose tópica de óleos essenciais pode ser repetida a cada vinte minutos em uma situação aguda ou a cada duas a seis horas, conforme necessário.

*Uma proporção recomendada para diluição segue:*

Bebês	diluição 0,3%	(1 gota para 1 colher de sopa)
Crianças	diluição 1,0%	(1 gota para 1 colher de chá)
Adultos	diluição 2,0–4,0%	(3-6 gota para 1 colher de chá)

Quando aplicar óleos essenciais topicamente, evite áreas sensíveis da pele, como olhos, parte interna das orelhas, genitais e pele rachada, lesionada ou ferida. Depois de aplicar os óleos essenciais, o resíduo pode ser desfrutado e massageado nas palmas das mãos para benefício terapêutico. No entanto, se o contato imediato com áreas sensíveis, como os olhos, for previsto, lembre-se de lavar bem as mãos.

Um uso predileto de óleos essenciais é durante o **banho**, que funciona como um método tópico e aromático. Usar um emulsificante como xampu, gel de banho, leite ou mel com um óleo essencial antes de colocar na água do banho dispersa o óleo por toda a água, em vez de flutuar por cima. Ou adicione 3 a 10 gotas de óleos essenciais aos **sais de banho** (*use a quantidade por instruções do produto*) ou 1 xícara de sais Epsom, e então dissolva no banho.

Óleos essenciais podem ser aplicados em **pontos de reflexologia** ou terminações nervosas nos pés ou nas mãos. Os óleos também podem ser aplicados em vários pontos na borda e em partes das orelhas, chamados de **terapia auricular**, que são semelhantes aos pontos de reflexologia nas mãos ou pés. Consulte “Reflexologia” mais adiante nesta seção.

A **aplicação em camadas** é o processo de aplicar mais de um óleo a um local desejado para intensificar o efeito de um óleo ou para tratar de múltiplas preocupações de uma só vez. Por exemplo, o olíbano é frequentemente usado como o primeiro óleo aplicado em uma área da pele para aumentar os efeitos dos óleos subsequentes sobrepostos. Se um indivíduo é sensível ou não gosta do cheiro de

um óleo, ele pode resistir ao seu uso. Pode ser eficaz aplicar um óleo na sola do pé (*talvez o aroma menos preferido seja aplicado primeiro*) e, em seguida, colocar um segundo e até mesmo terceiro óleo em cima para “desodorizar” e criar um aroma diferente. Colocar meias após a aplicação pode “conter” o aroma em um grau como uma opção adicional. Por exemplo, aplique o vetiver e depois o lavanda em camadas sobrepostas. Se satisfatório, então o processo está completo. Se não, adicione um terceiro óleo, como laranja lima ou mix revigorante. O último óleo aplicado será o aroma mais forte primeiramente. Depois do tempo, um óleo de nota mais básica permanece por mais tempo do que um óleo de nota superior.

### INTERNO

Assim como as plantas são consumidas frescas, secas para ervas, usadas em infusões de água quente (*chá*), tomadas internamente para benefícios terapêuticos e usadas para melhorar o sabor dos alimentos, os óleos essenciais podem ser tomados internamente para esses mesmos usos. Nós consumimos óleos essenciais quando comemos alimentos. As plantas aromáticas frescas contêm normalmente 1 a 2 por cento em peso de compostos voláteis ou óleos essenciais. Quando as plantas são destiladas para a extração de seus óleos essenciais, as propriedades são concentradas. Os óleos essenciais são mais potentes que o material vegetal completo. Pequenas quantidades devem ser usadas quando se utiliza os óleos internamente.

Os óleos essenciais são lipossolúveis, por isso são facilmente levados a todos os órgãos do corpo, incluindo o cérebro. Eles são então metabolizados pelo fígado e outros órgãos. O uso interno de óleos essenciais é o método mais potente de uso, e a dosagem adequada para uso interno deve ser seguida de acordo com as recomendações de rotulagem e outras diretrizes profissionais para evitar o uso excessivo ou a toxicidade desnecessária. Todo alimento ingerido pode ser tóxico se ingerido em doses muito altas. Alguns usuários tradicionais de óleos essenciais professam que o uso interno de óleos essenciais não é seguro. No entanto, a pesquisa moderna, bem como o uso interno por centenas de milhares de usuários ao longo de muitos anos, indicam que o uso interno seguindo diretrizes de dosagem apropriadas e seguras é perfeita e apropriadamente segura. As diretrizes de dosagem para uso interno variam de acordo com a idade e o tamanho da pessoa, além do estado de saúde de um indivíduo.

Os óleos essenciais podem ser **ingeridos** internamente sob a língua (*1 a 2 gotas por via sublingual*), em uma cápsula de gelatina (*frequentemente chamada de “cápsula gelatinosa”*), em uma cápsula vegetal (*frequentemente chamada de “capa vegetariana”*), em um chá, na comida ou na água. Alguns óleos essenciais, como canela e orégano, são melhor utilizados internamente. O calor afeta os compostos em um óleo. Portanto, é melhor adicionar óleos a líquidos quentes após o processo de aquecimento.

Outro método de uso interno de óleo essencial é a **inserção vaginal**. Os óleos podem ser diluídos em um óleo carreador, inseridos utilizando uma seringa vaginal e mantidos no lugar utilizando um absorvente interno. Os óleos também podem ser diluídos em um óleo carreador e depois absorvidos em um absorvente interno. O absorvente interno é inserido e mantido normalmente durante a noite. Óleos essenciais também podem ser diluídos em água e usados para irrigar a área vaginal com uma seringa vaginal.

A **inserção retal** é uma maneira apropriada e segura de aplicar óleos essenciais, especialmente para condições internas. Os óleos podem ser depositados no reto usando uma seringa retal, ou os óleos podem ser colocados em uma cápsula e a cápsula então inserida e retida no reto durante a noite. Consulte um profissional de aromaterapia para usar óleos essenciais em **supositórios**.

Tenha em mente que uma única gota de óleo essencial é obtida a partir de uma grande quantidade de material vegetal. Uma gota de óleo essencial pode conter centenas de elementos compostos e é muito potente. Esses dois fatos devem ser considerados na determinação da quantidade de óleo a ser ingerida. Por exemplo, é preciso um limão para fazer cerca de cinco gotas de óleo essencial de limão. Uma dose interna comum para um adulto é de 1 a 5 gotas de óleo essencial a cada uma ou duas a seis horas (*dependendo dos óleos selecionados*), mas de preferência não mais do que 25 gotas de óleos essenciais divididos em doses em um período de 24 horas. Essa metodologia permite que o corpo, especialmente o fígado, tenha tempo para processar cada dosagem. Essa dosagem deve ser ajustada para a idade, o tamanho e o estado de saúde de uma pessoa. Para uso interno prolongado, aconselha-se uma dose diária mais baixa. Se desejar uma dose mais alta, consulte um profissional de saúde.

Alguns óleos não são considerados seguros para ingerir. Esses incluem óleos das agulhas de árvores, como óleo essencial de pinheiro e alguns óleos de casca, como ciprestes e algumas variedades de eucalipto. A verificação de um rótulo “Seguro para Uso Suplementar” ou “Fatos Suplementares” em um frasco de óleo essencial servem como guia para os óleos que são apropriados para uso interno. Outros óleos, como wintergreen e bétula são obrigados por lei a ter tampas para crianças, porque o benefício de afinar o sangue pode ser perigoso para uma criança ou bebê se ingerido.



Óleos essenciais têm um efeito poderoso no bem estar. Estes efeitos são específicos e únicos para cada óleo que a natureza forneceu. Quando entendemos essas propriedades curativas e como nossos corpos respondem naturalmente a elas, podemos usar óleos essenciais para promover um estado superior de ser. A Técnica de Toque com Óleo fornece uma maneira de usar esses dons para maximizar a cura emocional e física.

A Técnica de Toque com Óleo é composta por quatro etapas. Cada estágio utiliza dois óleos ou mix de óleos. Não substitua outros óleos essenciais. Como esses óleos essenciais são aplicados com força total (*PUROS*) sobre a pele, é muito importante que você use apenas o óleo essencial da mais alta qualidade. Os óleos precisam ser puros e potentes. O método de destilação, os padrões de cultivo e colheita, as espécies de plantas e até mesmo a região do mundo de onde provém afetam grandemente o conteúdo do óleo essencial. Assim como as matérias-primas que entram em uma fábrica determinam completamente o produto final, um Toque com Óleo é eficaz se o óleo essencial usado tiver uma química consistente e completa.

### O QUE É TOQUE COM ÓLEO?

O Toque com Óleo é uma interação entre a química da natureza e a neurologia (*sistema de comunicação do cérebro e da cura*). Ele auxilia o corpo a se mover em direção a um estado de cura. A saúde é criada quando o corpo alcança e mantém o equilíbrio. Esse equilíbrio pode ser interrompido por estresse elevado, toxinas ambientais ou traumas. O Toque com Óleo promove o equilíbrio para que a cura possa continuar e é recomendada como parte integrante dos cuidados preventivos, mesmo para pessoas saudáveis.

O Toque com Óleo não é um tratamento para qualquer doença ou condição específica. As habilidades curativas naturais do corpo são milagrosas. Despertar essas habilidades nos outros é um presente simples e precioso.

### COMO ISSO FUNCIONA?

O equilíbrio em seu corpo parece com algo como uma série de gangorras conectadas. Para ilustrar, considere o processo de se levantar. Para que você fique em pé e caminhe, seu corpo está mantendo um equilíbrio delicado entre cair para frente e cair para trás. Assim como se inclinar demais para um dos lados fará com que você caia, seu corpo mantém internamente equilíbrios delicados semelhantes. Por exemplo, seu sistema nervoso está em um estado estressado ou em um estado descansado. Como uma gangorra, os dois lados não podem estar altos ao mesmo tempo. Seu sistema imunológico é o mesmo e refletirá as ações do sistema nervoso. Ele está transferindo a infecção para fora do seu corpo ou está empurrando mais para o fundo, para você lidar com ela mais tarde. Seu corpo funciona dessa maneira com relação aos seus sentidos também. Quando ferido, seu corpo envia dor; nós chamamos isso de nocicepção. Quando não está com dor, envia boas sensações que chamamos de propriocepção. Quando todas elas estão em equilíbrio umas com as outras, você se torna mais saudável e se recupera muito melhor. O Toque com Óleo pode ajudar a restaurar esse equilíbrio. Pode ser comparado a reinicializar um computador para um ótimo funcionamento. Essa condição é chamada de homeostase.

## A Técnica de Toque com Óleo

O Toque com Óleo é dividido em quatro etapas. Cada estágio auxilia uma mudança em como seu corpo se cura e se adapta ao estresse e lesões.

O **passo 1** desloca o sistema nervoso do estresse para o repouso. O **passo 2** encoraja o corpo a mudar o sistema imunológico secundário para o sistema imunológico primário.

O **passo 3** reduz a dor e a inflamação. Durante todo o processo, o bom sentimento (*propriocepção*) é estimulado. À medida que a técnica avança, um composto de efeitos e uma mudança dramática ocorrem em todos os três fatores.

Quando seu receptor estiver nesse estado, ele estará pronto para a **etapa 4**. Nesta etapa, você os empurra de volta na outra direção. O corpo assume e encontra o seu equilíbrio. É por isso que é como reinicializar um computador. Você o desliga e depois liga. O corpo sabe onde ficar para realizar o trabalho de cura corretamente.

Para fazer isso, você precisará aprender algumas habilidades fáceis e executá-las na ordem correta.



## Preparação para um Toque com Óleo

Você deve encontrar um lugar tranquilo e confortável. Usar uma maca de massagem é o ideal. Uma cabeceira que incline para cima e para baixo pode ser útil para o conforto. Você pode querer apoiar os tornozelos do receptor com uma toalha enrolada ou um cobertor. Seu objetivo é tornar seu receptor o mais confortável possível. Seu receptor precisará de um cobertor para se aquecer e se cobrir, já que eles precisarão remover suas roupas da cintura para cima e deitar de bruços sobre a maca. Eles terão seus braços deitados ao lado do corpo, sem seus sapatos e meias. Eles permanecerão nessa posição pela duração da técnica. Incentive o receptor a relaxar completamente e receber.

## Apliação do Óleo:

Ao aplicar o óleo, segure o frasco em um ângulo de 45 graus sobre o receptor e deixe cair uma gota na parte de trás. Você normalmente aplicará de 3 a 4 gotas ao longo da coluna. É preferível começar pela região lombar e subir até o pescoço. No estágio 4, você aplicará algumas gotas em cada pé.

## Distribuindo o Óleo:

Ao distribuir ao longo da espinha, espalhe o óleo da base da região lombar até o topo da cabeça. Isso é feito com cuidado usando as almofadas das pontas dos dedos. Este é um toque muito leve e está completo quando você espalhou o óleo ao longo da coluna com três passagens.

### **Círculos com a Palma pela Área do Coração:**

Fazendo um triângulo com os polegares e os primeiros dedos, coloque as mãos no centro das costas, no nível do coração. Deslize as mãos no sentido horário sobre a pele, criando um círculo de cerca de 20 centímetros de largura. Complete três círculos e segure por um momento. Depois de fazer uma pausa, separe as mãos, deslizando-as ao longo da coluna. Uma mão para na parte de trás da cabeça enquanto a outra mão para e descansa logo abaixo da linha da cintura. Pare, deixando suas mãos nesta posição. Conecte-se com seu receptor e sinta a respiração dele. Concentre-se em estar presente com eles para encontrar um ritmo que seja deles e não seu.

### **O Deslizar Alternado das Palmas**

Esse movimento é um ritmo criado deslizando as mãos ao longo da superfície da pele. Fique de pé ao lado do receptor e coloque a mão na região lombar com os dedos apontando para longe de você no nível logo abaixo da linha da cintura. Coloque a palma da mão contra o lado oposto da coluna. Deslize sua mão para longe de você com uma pressão muito leve. Esse é o movimento básico. Comece este movimento com as pontas dos dedos na coluna e abaixe a palma da mão para a pele enquanto desliza a mão para longe de você. O deslizar termina quando sua mão começa a abaixar para o lado do receptor. Siga o seu primeiro deslizar com um outro usando a outra mão e, enquanto alterna as mãos, mova o corpo em direção à cabeça com cada deslizar horizontal. Mantenha o seu toque muito leve e mantenha-o rítmico. É como cortar a grama, um movimento sobrepõe-se ao outro enquanto sobe pela parte de trás em direção à cabeça. Este movimento continua até as costas, os ombros, o pescoço e, finalmente, até a cabeça, até atingir o nível logo acima das orelhas.

Repita isso três vezes, começando na cintura a cada vez. Mova para o outro lado do receptor e complete três passagens no lado oposto.

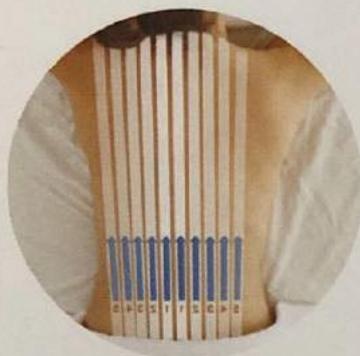
### **Ativação de 5 Áreas:**

Imagine largas riscas verticais que vão da cintura até os ombros, cinco à esquerda da coluna e cinco à direita, paralelas à coluna. A área de aproximadamente 5 centímetros diretamente em ambos os lados da coluna é a Área 1. Os espaços em ambos os lados diretamente adjacentes à Área 1 são a Área 2 e assim por diante. A área 5 é a mais afastada, localizada em ambos os lados no ângulo das costelas, onde elas começam a virar para as laterais do receptor. De pé na cabeceira da maca, coloque as duas mãos em ambos os lados da coluna, na cintura, o mais próximo possível. Arraste as palmas das mãos com leve pressão até a coluna, permitindo que seus dedos sigam para trás como a cauda de um vestido de noiva. Continue esse movimento pelo pescoço e pela cabeça, permitindo que suas mãos suavemente continuem o movimento levemente até a coroa da cabeça. Isso conclui a Área 1. Agora vá para a Área 2. Coloque as mãos na cintura novamente, mas separe-as cerca de 5 centímetros (esta é a Área 2). Puxe as palmas das mãos em direção aos ombros em linha reta, como fez na Área 1. No entanto, quando suas mãos alcançarem os ombros, vire as pontas dos dedos, arraste as palmas para fora ao longo da omoplata, gire os dedos para fora e deslize-os sob a parte frontal dos ombros, enquanto você arrasta as palmas das mãos levemente de volta para a coluna, o pescoço e a cabeça como você fez para a Área 1. Repita para as Áreas 3, 4 e 5 como você fez para a área 2, começando com as mãos na área fora da anterior. Conclua apenas um deslizar por área.

### Redução do Estresse Auricular:

Fique na cabeceira da maca. Usando os polegares e dedos indicadores, segure os dois lóbulos das orelhas. Massageie-os em um movimento circular, como se você esfregasse uma moeda. Massageie ao longo da borda das orelhas, do lóbulo ao topo. Arraste os dedos de volta para o lóbulo da orelha e repita três vezes.

*Realize a Redução do Estresse Auricular nas duas orelhas ao mesmo tempo enquanto o cliente está deitado de bruços.*



### Tração do Tecido com Caminhar dos Polegares:

Fique ao lado do seu receptor, perto dos quadris. Coloque suas mãos na parte de trás da cintura, com os polegares nos músculos, passando diretamente pelos dois lados da coluna. Em um movimento circular com os polegares, massageie o músculo de cada lado enquanto sobe a coluna de maneira alternada até chegar à parte de trás da cabeça. Repita três vezes.

### Equilíbrio Autonômico nos Pés:

Existem três etapas para os pés. Aplique os óleos (*laranja lima e hortelã pimenta*) juntos e espalhe-os na parte inferior do pé. Você pode aplicar aqui também um pouco de óleo de coco fracionado se quiser.

Segure o pé com as mãos e, usando um movimento circular com os polegares semelhantes à tração com o polegar, esfregue o óleo na pele. Comece na lateral do calcanhar e mova-o horizontalmente, depois desça cerca de 1 centímetro e siga pela outra direção, quase como se estivesse lavrando um terreno. Repita este padrão até chegar ao final da parte dianteira do pé. Você terá acabado de pressionar o óleo rapidamente para a pele.

Divida o pé em cinco áreas, assim como nas costas. A faixa que vai do calcanhar ao dedão do pé é a Área 1, a faixa que inclui o segundo dedo do pé é a Área 2 e assim por diante. Para acionar os pontos reflexos no pé, coloque um polegar perto do outro polegar, começando no calcanhar por dentro (Área 1), passe pelo pé, empurrando a parte inferior do pé com os polegares usando uma pressão moderada. Deixe um polegar seguir o outro polegar, para que cada ponto seja acionado duas vezes. Complete uma passagem para cada uma das cinco áreas, continuando até as pontas dos dedos.

Segurando o pé, deslize para baixo em cada área com o polegar, enquanto comprime o pé com a mão. Similar a ordenhar suavemente uma vaca, alternando suas mãos, passe a Área 1 três vezes e continue pelas cinco áreas. Faça uma passagem.

Conclua essas etapas novamente no segundo pé.

#### **A Bomba Linfática:**

Se seu receptor adormecer, deixe-o dormir ou realize a Bomba Linfática. Isso os ajudará a se mexer novamente e a ficar menos desorientado quando despertarem. Faça isso pegando os dois pés nas mãos, selando os polegares bem na frente do calcanhar, no peito do pé. Empurre em direção à cabeça uma vez, dando-lhes um movimento para a frente. O corpo deles irá ricochetear de volta para você. Repita o movimento, combinando o ricochete. Crie um movimento ritmado, indo e voltando. Faça isso por cerca de dez segundos e repita algumas vezes.



### *Dicas*

- Se por algum motivo um óleo essencial específico não puder ser usado, não o substitua por outro. Basta removê-lo da técnica e usar óleo de coco fracionado naquela etapa.
- A Técnica de Toque com Óleo foi projetada para ser executada em uma maca de massagem. Se você não tem acesso a uma, adapte-se e faça o melhor que puder.
- Depois de estabelecer contato com seu receptor, mantenha contato com pelo menos uma das mãos no corpo o tempo todo.
- Você pode utilizar óleo de coco fracionado a qualquer momento durante este processo, mas se estiver usando para lubrificar a pele, você está pressionando demais. Você deve ser capaz de realizar isso na pele seca. Conclua as etapas a seguir em ordem, fazendo referência às descrições acima.

**PASSO 1** Mix para aterramento

- Aplicar e distribuir o óleo
- Círculos da Área do Coração

**Lavanda**

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas
- Redução do Estresse Auricular

**PASSO 2** Melaleuca

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas

**Mix para proteção**

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas
- Tração do Tecido com Caminhar dos Polegares

**PASSO 3** Mix para massagem

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas

**Mix tranquilizante**

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas
- Tração do Tecido com Caminhar dos Polegares

**PASSO 4** Laranja lima e Hortelã pimenta

- Aplicar e distribuir o óleo
- Deslizar Alternado das Palmas
- Ativação de 5 Áreas
- Tração do Tecido com Caminhar dos Polegares



Embora temporariamente frustrante ou desconcertante, ocasionalmente, as escolhas de óleos essenciais parecem insignificantes. Os óleos têm uma química inegavelmente potente e são capazes de impactar o corpo de maneiras importantes e significativas, embora um óleo escolhido ainda não funcione devido a uma série de circunstâncias. Considere as seguintes ideias como informações importantes para ajudá-lo a identificar maneiras de melhorar os resultados de seu uso de óleo essencial.

**Método de Aplicação** – Existem três maneiras básicas de usar óleos essenciais: aromático, tópico e interno. Cada método afeta o corpo e suas numerosas camadas e partes de maneiras diferentes. Por exemplo, para eliminar uma infecção respiratória, o uso tópico e interno pode ser necessário para abordar as múltiplas facetas desse problema temporário. Conforme a condição progride, uma mudança nos métodos de aplicação pode ser necessária. Preste atenção às dicas do corpo e ajuste conforme for necessário. Reserve um momento para considerar a variedade de aspectos de qualquer situação e como você pode resolvê-los utilizando mais de um óleo em mais de uma maneira. Para conhecimento adicional e detalhado sobre como usar óleos essenciais, consulte os *Métodos de Aplicação* na página 23. Considere também aprender um método especial, a *Técnica de Toque com Óleo*, ensinado na página 28.

**Frequência de uso** – A melhor regra do uso do óleo essencial é: usar menos com mais frequência. Com a poderosa química acumulada em cada gota, um pouco vai longe. Por exemplo, 1-2 gotas de um óleo a cada 20-30 minutos (por exemplo, gripe estomacal ou intoxicação alimentar, entorse no tornozelo) ou a cada 1-2 horas (por exemplo, gripe e resfriado, exaustão) até que o alívio desejado seja alcançado, provavelmente muito mais eficaz e de ação rápida, do que 10 gotas usadas uma vez por dia. O corpo só pode processar quimicamente tanto em uma certa quantidade de tempo. Portanto, o uso repetido, como a cada 15-30 minutos para uma condição aguda e 2-4 vezes ao dia para uma condição mais crônica ou duradoura, é muito mais provável de conduzir os resultados que você está procurando. Quer saber onde começar com o seu uso de óleo para uma meta específica de saúde? Considere: algumas gotas, algumas vezes por dia, dentro, sobre ou ao seu redor.

**Escolha do Óleo** – Uma das coisas mais bonitas sobre os óleos essenciais é se uma referência legítima ou especialista diz: “Este óleo faz isso”, é provavelmente verdade mais de 80% das vezes. Para a situação ocasional em que isso não funcionar, muitas vezes é descoberto que um usuário simplesmente não sabe a verdadeira natureza do problema e, portanto, fez uma escolha menos eficaz. Talvez fosse suspeito um problema de estômago, então um mix para digestão favorito foi usado ainda sem efeito. Na realidade a vesícula biliar era o problema e os óleos de grapefruit e de gerânio teriam sido a melhor escolha. Além disso, como a química, a composição e o nível de saúde do corpo do indivíduo são diferentes, os efeitos também diferem. Consulte a seção deste livro intitulada *Como Saber Quais Óleos Usar* na página 21, para se familiarizar com os métodos de seleção. Você descobrirá que há muitas maneiras de abordar as escolhas de óleos ao longo do livro. Mergulhe nelas e torne-se um usuário perito!

**Qualidade** - A qualidade dos óleos essenciais oferecidos no mercado diferem radicalmente. Muitos são adulterados e enganosamente rotulados. Por exemplo, é prática comum para um distribuidor diluir óleos puros com equivalentes sintéticos ou adicionar um óleo menos caro (*por exemplo, adicionar cipreste a olibano ou capim-limão à melissa*) para aumentar o rendimento do óleo. Embora o revendedor possa ter encontrado lucros momentâneos, sua escolha reduz drasticamente os efeitos para o usuário final. Como os perfis químicos têm algumas semelhanças, a maioria dos métodos de teste de qualidade é inferior e não identifica as adulterações, permitindo que o engano prevaleça. Escolher uma fonte confiável é imperativo para uso seguro e com sucesso. Não deixe de ler *Por que a Qualidade é Importante* na página 18.

**Saúde do Corpo** – O que muitas pessoas não percebem é que os óleos essenciais funcionam quimicamente com e no interior do corpo. Atuando como moléculas mensageiras, ou o que é conhecido como ligantes exógenos, eles entram no corpo como uma empresa contratada de consultoria externa, identificando rapidamente o que é necessário e enviando imediatamente instruções para qualquer departamento que precise ser envolvido. Imagine se ninguém estivesse no escritório, nada seria feito. Se o corpo não tiver a nutrição necessária, os óleos não terão meio para ter realizadas suas poderosas instruções. Um dos hábitos mais cruciais para o sucesso dos resultados do uso essencial é fazer uma dieta saudável e uso de suplementos alimentares de alta qualidade e manter hábitos diários de bem-estar.

**Estilo de Vida** – A avaliação dos padrões de estilo de vida e de autocuidado pode ser necessária para encontrar os culpados da dificuldade. Falta de sono ou consumo adequado de água, água potável de má qualidade, falta de exercício ou movimento regular, consumo de bebidas produtoras de ácido (*bebidas gaseificadas ou cafeinadas*), altos níveis de estresse, etc. podem estar superando os benefícios dos óleos essenciais uma vez que as exigências sobre o corpo são simplesmente muito altas. É possível que a razão de infração (*por exemplo, um mau hábito*) seja superior à razão de soluções (*por exemplo, bons hábitos como o uso de óleos essenciais*) e a frequência de utilização do óleo possa ser ajustada juntamente com mudanças globais nas escolhas pessoais. O óleos podem encobrir uma infinidade de pecados, mas o estilo de vida tem um impacto significativo nos resultados que você experimenta.

Óleos essenciais são concentrados e potentes extratos de plantas e devem ser utilizados com razoável cuidado. Os óleos essenciais são muito eficazes e seguros quando utilizados adequadamente. É necessária uma pequena quantidade para induzir um poderoso benefício terapêutico.

Nunca aplique óleos diretamente nos olhos ou canais auditivos. Depois de aplicar os óleos essenciais, evite o contato com os olhos ou tocar áreas sensíveis. Se os óleos essenciais entrarem nos olhos, coloque uma gota de óleo carreador, como óleo de coco fracionado ou azeite, nos olhos e pisque até que esteja limpo dos óleos. Nunca use água, pois os óleos e a água não se misturam nem ajudam na diluição.

Alguns óleos são “quentes”, criando uma sensação de calor na pele, e devem ser diluídos com óleo carreador quando usados topicamente. Estes óleos podem incluir bétula, cássia, canela, cravo, eucalipto, gengibre, capim-limão, orégano, hortelã-pimenta, tomilho e wintergreen. Com bebês, crianças e pessoas com pele sensível ou saúde comprometida, é particularmente importante ter cuidado ou evitar esses mesmos óleos, pois eles podem ser um irritante temporário ou excessivamente potente para a pele delicada. Ao usar estes óleos internamente, é melhor consumir em uma cápsula de gelatina ou vegetal.

Alguns óleos contêm furocumarinas, um componente que pode causar a fotossensibilidade da pele. Óleos fotossensíveis reagem às fontes de raios UV. Quanto maior a concentração de furanoides, maior a sensibilidade. Os óleos com quantidades concentradas de furanoides incluem qualquer óleo cítrico prensado a frio, como bergamota, grapefruit, limão siciliano e limão, com quantidades menores na laranja lima. O uso interno desses óleos normalmente não é um problema. É melhor esperar pelo menos doze horas após a aplicação tópica de óleos fotossensíveis antes de serem expostos aos raios UV.

A maioria dos óleos essenciais aplicados topicamente e usados de forma razoável são seguros para serem usados durante a gravidez e amamentação. Alguns indivíduos preferem evitar o uso interno durante a gravidez e alguns usam óleos essenciais apenas aromaticamente durante o primeiro trimestre. Vários óleos podem ser úteis durante e após o parto. O uso interno de óleo essencial de hortelã-pimenta deve ser evitado durante a amamentação, pois pode reduzir o suprimento de leite.

Pessoas com condições críticas de saúde devem consultar um profissional de saúde ou aromaterapeuta qualificado antes de usar óleos essenciais e podem querer pesquisar óleos individuais antes de usá-los. Em geral, aqueles com baixo limiar convulsivo devem ser cautelosos ao usar ou evitar completamente erva-doce, manjerição, alecrim, bétula e qualquer mix digestivo que contenha funcho. Aqueles com pressão alta devem ser cautelosos com ou evitar óleos essenciais de tomilho e alecrim.

Ocasionalmente, uma pessoa pode experimentar uma reação de limpeza, que ocorre quando o corpo está tentando se livrar de toxinas mais rapidamente do que é capaz. Quando isso acontecer, aumente a ingestão de água e diminua a aplicação de óleos essenciais, ou mude a área de aplicação.

Os compostos em óleos essenciais são melhor preservados quando armazenados e mantidos longe da luz, calor, ar e umidade. Longa exposição ao oxigênio começa a quebrar e mudar a composição química de um óleo essencial. Esse processo é chamado de oxidação e diz-se que um óleo tem “ruptura oxidativa”. Esse processo é lento, mas pode, com o tempo, promover a sensibilidade da pele com alguns óleos. Os óleos cítricos e os óleos de cor azul são especialmente propensos a esse colapso.

Para um armazenamento ideal desses tipos de óleos por mais de um ano, a refrigeração é melhor. Um óleo carreador também pode ser adicionado para retardar o processo de oxidação. Mantenha o espaço de ar em frascos de óleo essencial no mínimo para aquelas que são abertos e mantidos assim por um longo período de tempo. Considere combinar garrafas parcialmente utilizadas. Alguns óleos com compostos como sesquiterpenos (*por exemplo, mirra e sândalo*) podem realmente melhorar com a idade. Óleos essenciais podem ser inflamáveis e devem ser mantidos longe de chamas, faíscas ou riscos de incêndio.



## Seção 2

# REFERÊNCIA RÁPIDA

### COMO UTILIZAR ESTA SEÇÃO

As doenças estão listadas de A a Z. Comece pesquisando pela doença em questão, então observe os óleos essenciais recomendados para cada doença. Os óleos estão listados pelo uso mais frequente. Métodos de aplicação são também recomendados para cada óleo.

### FREQUÊNCIA

Para condições mais agudas use a cada 15 ou 20 minutos até que os sintomas cessem, então aplique a cada 2 até 6 horas, segundo necessário. Para condições crônicas ou frequentes, repita de uma a cinco vezes por dia, de manhã e à noite.

### Safety Tips

- Para adultos, use de 2 a 3 gotas; para crianças, use 1 ou 2 gotas
- Evite contato com olhos, nariz e ouvidos
- Evite exposição da área de aplicação à luz solar por 12 horas após aplicação tópica de óleos cítricos
- Dilua os óleos em óleo de coco fracionado para crianças e pessoas com pele sensível
- Busque pela utilização e segurança de algum óleo específico na seção de Soluções Nacionais

### = AROMÁTICO

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

### = TÓPICO

- Aplique na área com dor ou de preocupação (*dilua conforme necessário*).
- Aplique abaixo do nariz, nuca, testa ou pulsos.
- Para atingir todo o corpo, aplique nas solas dos pés, espinha ou umbigo.
- Para atingir órgãos ou sistemas corporais específicos, aplique nos pontos reflexos nas orelhas, mãos ou pés. (*Veja Reflexologia, page 258*)

\*Adicione compressas quentes ou massagens para que os óleos penetrem mais fundo nos tecidos do corpo.

### = INTERNO

- coloque uma ou duas gotas em baixo da língua, mantenha por alguns segundos, depois engula.
- beba algumas gotas num copo d'água.
- coloque algumas gotas numa cápsula e engula.
- coloque uma gota no dorso da sua mão e lamba.

## PASSOS

- 1 Procure pela doença.
- 2 Escolha um ou mais óleos recomendados.  
*(ordem de recomendação da esquerda para a direita)*
- 3 Utilize os óleos conforme indicado.
- 4 Aprenda mais sobre relacionar Sistema Corporal / Área de foco.
- 5 Encontre mais soluções em [essentiallife.com](http://essentiallife.com)



A

ABORTO (PREVENÇÃO)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

Console®  


patchouli  


Immortelle  


thyme  


DDR Prime®  


ABORTO ESPONTÂNEO (RECUPERAÇÃO)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

Zendocrine®  


DDR Prime®  


clary sage  


Console®  


ClaryCalm®  


ABSCESSO (DENTE)

Saúde Oral

clove  


melaleuca  


thyme  


frankincense  


Purify  


ÂCARO DE OUVIDO

Parasitas

Purify  


cedarwood  


thyme  


clove  


melaleuca  


ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Cérebro

cassia  


helichrysum  


cypress  


basil  


fennel  


ACIDOSE

Desintoxicação

Zendocrine®  


helichrysum  


lemon  


fennel  


DDR Prime®  


ACNE

Tegumentar

HD Clear®  


melaleuca  


sandalwood  


Immortelle  


arborvitae  


ACROMEGALIA

Endócrino

frankincense  


Zendocrine®  


Balance®  


Peace®  


rosemary  


REFERÊNCIA RÁPIDA

**AÇÚCAR NO SANGUE (ALTO)**  
**HIPERGLICEMIA**

Açúcar no Sangue

coriander  
 

cinnamon  
 

cassia  
 

Slim & Sassy®  
 

fennel  
 

**AÇÚCAR NO SANGUE (BAIXO)**  
**HIPOGLICEMIA**

Açúcar no Sangue

cassia  


lavender  


Zendocrine®  


cypress  


juniper berry  
 

**ACUFENO**

Respiratório

helichrysum  


basil  


cypress  


Zendocrine®  


juniper berry  


**ADENITE MESENTÉRICA**

Imune e Linfático

Purify  


DDR Prime®  
 

basil  
 

cardamom  
 

Zendocrine®  
 

**AFTAS**

Saúde Oral

On Guard®  
 

myrrh  
 

black pepper  
 

melaleuca  
 

birch  


**AGITAÇÃO**

Humor e Comportamento

Serenity®  
 

Deep Blue®  
 

Peace®  
 

Balance®  
 

lavender  
 

**AIDS OU HIV**

Imune e Linfático

cinnamon  
 

On Guard®  
  

melissa  
  

melaleuca  
 

DDR Prime®  
 

**ALCALOSE**

Desintoxicação

geranium  
 

Balance®  
 

On Guard®  
  

Citrus Bliss®  
 

rosemary  
 

REFERÊNCIA RÁPIDA

# A

## ALCOOLISMO

Vícios

helichrysum



Forgive®



cinnamon



Zendocrine®



Slim & Sassy®



## ALERGIAS (INSETO)

Primeiros Socorros

lavender



Purify



Roman chamomile



arborvitae



blue tansy



## ALERGIAS (PELOS DE ANIMAIS)

Alergias

lavender



Roman chamomile



Zendocrine®



Breathe®



Purify



## ALERGIAS (RESPIRATÓRIAS)

Respiratório

lavender



lemon



peppermint



Roman chamomile



Breathe®



## ALOTRIOFAGIA

Distúrbios Alimentares

Lifelong Vitality



patchouli



cilantro



cinnamon



peppermint



## ALTERAÇÕES DE HUMOR

Humor e Comportamento

Balance®



Cheer®



Forgive®



neroli



Elevation™



## ALUCINAÇÕES

Límbico

Balance®



frankincense



cedarwood



Peace®



Serenity®



## AMAMENTAÇÃO (FORNECIMENTO DE LEITE)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

clary sage



ClaryCalm®



basil



fennel



geranium



REFERÊNCIA RÁPIDA

AMENORREIA

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®  


basil  


rosemary  


DDR Prime®  


clary sage  


AMIGDALITE

Imune e Linfático

On Guard®  


myrrh  


lemon  


melaleuca  


eucalyptus  


AMNÉSIA

Cérebro

peppermint  


InTune®  


Forgive®  


Peace®  


frankincense  


ANEMIA

Cardiovascular

Zendocrine®  


cinnamon  


helichrysum  


geranium  


DDR Prime®  


ANEMIA FALCIFORME

Cardiovascular

Zendocrine®  


frankincense  


lemongrass  


geranium  


cassia  


ANEMIA PERNICIOSA

Autoimune

helichrysum  


geranium  


Zendocrine®  


cinnamon  


lemon  


ANEURISMA

Cardiovascular

helichrysum  


cypress  


DDR Prime®  


frankincense  


marjoram  


ANGINA

Cardiovascular

Douglas fir  


thyme  


basil  


cinnamon  


rosemary  


REFERÊNCIA RÁPIDA

# A

## ANOREXIA

Distúrbios Alimentares

grapefruit

patchouli

Slim & Sassy®

bergamot

Peace®

## ANOSMIA

Respiratório

peppermint

basil

lemongrass

helichrysum

arborvitae

## ANSIEDADE

Humor e Comportamento

Serenity®

lavender

Peace®

Balance®

wild orange

## ANTRAZ

Imune e Linfático

oregano

melissa

thyme

clove

frankincense

## APATIA

Humor e Comportamento

ginger

Motivate®

Passion®

ylang ylang

Citrus Bliss®

## APETITE (PERDA DE)

Digestivo e Intestinal

Peace®

Slim & Sassy®

Console®

wild orange

cardamom

## APNEIA DO SONO

Sono

Breathe®

thyme

rosemary

peppermint

lemongrass

## ARRITMIA

Cardiovascular

lavender

ylang ylang

basil

rosemary

melissa

ARTERIOSCLEROSE

Cardiovascular

black pepper



lemongrass



cinnamon



juniper berry



On Guard®



ARTRITE (REATIVA)

Imune e Linfático

Deep Blue®



lemongrass



On Guard®



AromaTouch®



wintergreen



ARTRITE REUMATOIDE

Ósseo

Deep Blue®



frankincense



AromaTouch®



Siberian fir



marjoram



ASMA

Respiratório

Breathe®



eucalyptus



rosemary



peppermint



cardamom



ASSADURAS

Baby

Balance®



Roman chamomile



lavender



myrrh



patchouli



ATAQUES DE PÂNICO

Humor e Comportamento

petitgrain



Serenity®



neroli



magnolia



Balance®



ATAXIA

Cérebro

frankincense



sandalwood



helichrysum



marjoram



DDR Prime®



ATEROSCLEROSE

Cardiovascular

marjoram



lemongrass



Slim & Sassy®



cinnamon



On Guard®



REFERÊNCIA RÁPIDA

## A/B

Sistema Corporal / Área de foco

### ATM (DISFUNÇÃO DA ARTICULAÇÃO TEMPOROMANDIBULAR)

Muscular

AromaTouch®



marjoram



PastTense®



Siberian fir



Deep Blue®



### AUTISMO / ASPERGER

Cérebro

clary sage



Serenity®



Balance®



Zendocrine®



frankincense



### AUTOINTOXICAÇÃO

Desintoxicação

Zendocrine®



cilantro



clove



geranium



thyme



### AZIA

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



peppermint



cardamom



black pepper



Zendocrine®



### BACTÉRIA

Imune e Linfático

melaleuca



oregano



cinnamon



Purify



cilantro



### BEXIGA HIPERATIVA

Urinário

cypress



thyme



juniper berry



ginger



Zendocrine®



### BÓCIO

Autoimune

myrrh



lemongrass



DDR Prime®



frankincense



patchouli



### BOLHAS DE SOL

Tegumentar

lavender



myrrh



Immortelle



helichrysum



sandalwood



**BOLHAS NOS PÉS**

Tegumentar

myrrh



frankincense



patchouli



lavender



eucalyptus



**BOLSAS EMBAIXO DOS OLHOS**

Tegumentar

lime



Immortelle



juniper berry



cedarwood



Roman chamomile



**BRONQUITE**

Respiratório

Breathe®



eucalyptus



cardamom



thyme



On Guard®



**BRUXISMO**

Saúde Oral

Roman chamomile



lavender



marjoram



Serenity®



geranium



**BULIMIA**

Distúrbios Alimentares

melissa



cinnamon



grapefruit



Forgive®



patchouli



**BURSITE**

Ósseo

Deep Blue®



birch



wintergreen



Siberian fir



cypress



**CABELO (OLEOSO)**

Tegumentar

petitgrain



lemon



arborvitae



rosemary



Elevation™



**CABELO (SECO)**

Tegumentar

sandalwood



patchouli



geranium



copaiba



rosemary



REFERÊNCIA RÁPIDA

## CABELO FRÁGIL

Tegumentar

rosemary



DDR Prime®



thyme



cedarwood



geranium



## CÃIBRAS (INTESTINAL)

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



marjoram



ginger



turmeric



cardamom

CÃIBRAS MUSCULARES /  
DISTENSÃO

Atletas

marjoram



AromaTouch®



Deep Blue®



PastTense®



Siberian fir



## CÃIBRAS NAS PERNAS

Muscular

AromaTouch®



marjoram



basil



Deep Blue®



Douglas fir

CALCIFICAÇÃO DA  
ESPINHA DORSAL

Ósseo

birch



DDR Prime®



lemongrass



Deep Blue®



wintergreen



## CALOR DA MENOPAUSA

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



peppermint



eucalyptus



clary sage



PastTense®



## CALOS

Tegumentar

Roman chamomile



cypress



HD Clear®



Siberian fir



oregano



## CALOS

Tegumentar

arborvitae



lemon



DDR Prime®



clove



ylang ylang



**CALVÍCIE**

Tegumentar

DDR Prime®



ylang ylang



rosemary



thyme



clary sage



**CÂNCER (BEXIGA)**

Saúde Celular

frankincense



DDR Prime®



lemongrass



rosemary



cinnamon



**CÂNCER (BOCA)**

Saúde Celular

myrrh



turmeric



DDR Prime®



frankincense



black pepper



**CÂNCER (CÉLULAS DE HURTHLE NA TIREOIDE)**

Saúde Celular

melissa



frankincense



DDR Prime®



clary sage



thyme



**CÂNCER (CÉREBRO)**

Saúde Celular

arborvitae



DDR Prime®



clove



frankincense



thyme



**CÂNCER (CERVICAL)**

Saúde Celular

frankincense



DDR Prime®



Siberian fir



tangerine



sandalwood



**CÂNCER (CÓLON)**

Saúde Celular

geranium



Zendocrine®



rosemary



turmeric



DDR Prime®



**CÂNCER (FÍGADO)**

Saúde Celular

Zendocrine®



turmeric



tangerine



DDR Prime®



clove



## CÂNCER (GARGANTA)

Saúde Celular

frankincense



DDR Prime®



thyme



lavender



cinnamon



## CÂNCER (LINFOMA)

Saúde Celular

lemongrass



frankincense



DDR Prime®



tangerine



turmeric



## CÂNCER (LÍNGUA)

Saúde Celular

geranium



DDR Prime®



turmeric



frankincense



Zendocrine®



## CÂNCER (MAMA)

Saúde Celular

frankincense



thyme



grapefruit



DDR Prime®



eucalyptus



## CÂNCER (OSSO)

Saúde Celular

frankincense



DDR Prime®



helichrysum



lemongrass &amp; turmeric



Siberian fir



## CÂNCER (OVÁRIO)

Saúde Celular

frankincense



tangerine



Zendocrine®



grapefruit



DDR Prime®



## CÂNCER (PANCREÁTICO)

Saúde Celular

turmeric



DDR Prime®



cinnamon



Zendocrine®



frankincense



## CÂNCER (PELE)

Saúde Celular

Immortelle



sandalwood



turmeric



tangerine



frankincense



CÂNCER (PRÓSTATA)

Saúde Celular

thyme  


Zendocrine®  
 

oregano  


turmeric  
 

DDR Prime®  
 

CÂNCER (PULMÃO)

Saúde Celular

frankincense  
 

Breathe®  
 

DDR Prime®  
 

rosemary  
  

thyme  
  

CÂNCER (SANGUE)

Saúde Celular

frankincense  
 

DDR Prime®  
 

turmeric  
 

helichrysum  
 

Siberian fir  
 

CÂNCER (TIREOIDE FOLICULAR)

Saúde Celular

rosemary  
 

clary sage  
 

frankincense  
 

tangerine  
 

sandalwood  
 

CÂNCER (TIREOIDE)

Saúde Celular

DDR Prime®  
 

turmeric  
 

thyme  
 

lemongrass  
 

frankincense  
 

CÂNCER (UTERINO)

Saúde Celular

clary sage  
 

DDR Prime®  
 

turmeric  
 

frankincense  
 

geranium  
 

CÂNDIDA

Cândida

thyme  
 

oregano  
 

DDR Prime®  
 

pink pepper & melaleuca  
 

arborvitae  


CARCINOMA BASOCELULAR

Saúde Celular

DDR Prime®  
 

frankincense  
 

sandalwood  
 

Zendocrine®  
 

melissa  
 

# C

## CARDIOPATIA CONGÊNITA

Cardiovascular

geranium



ylang ylang



helichrysum



basil



Passion®



## CÁRIES

Saúde Oral

clove



On Guard®



birch



wintergreen



helichrysum



## CARRAPATOS

Parasitas

lemongrass



Purify



TerraShield®



lavender



clove



## CASPA

Tegumentar

melaleuca



wintergreen



patchouli



rosemary



petitgrain



## CATAPORA

Imune e Linfático

melaleuca



patchouli



blue tansy



On Guard®



thyme



## CATARATA

Nervoso

lemongrass



clary sage



cardamom



Immortelle



black pepper



## CAXUMBA

Imune e Linfático

On Guard®



DDR Prime®



Zendocrine®



yarrow



lavender



## CELULITE

Desintoxicação

eucalyptus



grapefruit



Slim & Sassy®



spikenard



lemongrass



CERATOSE ACTÍNICA

Tegumentar

Immortelle



lavender



frankincense



sandalwood



geranium



CHOQUE

Primeiros Socorros

peppermint



Peace®



lavender



Roman chamomile



Balance®



CHORO DE BEBÊ

Crianças

Serenity®



Roman chamomile



Peace®



lavender



Console®



CIÁTICA

Nervoso

Deep Blue®



Douglas fir



frankincense



Siberian fir



basil



CICATRIZ

Tegumentar

frankincense



helichrysum



lavender



sandalwood & neroli



Immortelle



CICLO MENSTRUAL

Saúde das Mulheres

(IRREGULAR OU ESCASSO)

ClaryCalm®



geranium



rosemary



yarrow



Zendocrine®



CIRCULAÇÃO (FRACA)

Cardiovascular

cypress



AromaTouch®



geranium



cassia



peppermint



CIRROSE

Digestivo e Intestinal

Zendocrine®



geranium



myrrh



helichrysum



marjoram



REFERÊNCIA RÁPIDA

C

CISTO

Tegumentar

Douglas fir



On Guard®



lemon



thyme



cardamom



CISTO NO OVÁRIO

Saúde das Mulheres

Zendocrine®



DDR Prime®



clary sage



basil



rosemary



CISTO SEBÁCEO

Tegumentar

fennel



cedarwood



basil



black pepper



coriander



CISTO SINOVIAL

Ósseo

DDR Prime®



frankincense



lemongrass



lemon



basil



COÁGULO DE SANGUE

Cardiovascular

coriander



DDR Prime®



fennel



helichrysum



AromaTouch®



COCEIRA

Tegumentar

Roman chamomile



Zendocrine®



blue tansy



lavender



myrrh



CÓLERA

Imune e Linfático

cinnamon



rosemary



Zendocrine®



Breathe®



melissa



COLESTEROL (ALTO)

Cardiovascular

Slim & Sassy®



lemongrass



coriander



cinnamon



lemon



CÓLICA

Crianças

ZenGest®  
 

fennel  
 

Roman chamomile  


Serenity®  


ylang ylang  


CÓLICAS ABDOMINAIS

Digestivo e Intestinal

ZenGest®  
 

peppermint  
  

petitgrain  
 

ginger  
 

ClaryCalm®  


COLITE

Digestivo e Intestinal

cardamom  
 

ZenGest®  
 

peppermint  
 

copaiba  
 

ginger  
 

COMA

Cérebro

frankincense  
  

spikenard  
  

vetiver  
 

ginger  
  

cedarwood  
 

COMER DEMAIS

Peso

Slim & Sassy®  
 

coriander  
  

grapefruit  
  

cinnamon  
  

ginger  
 

COMPULSÃO ALIMENTAR

Vícios

grapefruit  
  

Slim & Sassy®  
 

peppermint  
 

ginger  
 

basil  
 

CONCENTRAÇÃO (FRACA)

Foco e Concentração

InTune®  
 

vetiver & lavender  
 

Peace®  
 

cedarwood  
 

Motivate®  
 

CONCUSSÃO

Atletas

frankincense  
  

sandalwood  
 

cedarwood  
 

clove  
  

petitgrain  
  

## CONDROMALÁCIA PATELAR

Ósseo

AromaTouch®



helichrysum



birch



Siberian fir



sandalwood



## CONFIANÇA (FALTA DE)

Humor e Comportamento

bergamot



Motivate®



patchouli



jasmine



Passion®



## CONFUSÃO

Humor e Comportamento

peppermint



frankincense



rosemary



Douglas fir



Motivate®



## CONFUSÃO MENTAL

Cérebro

peppermint



Motivate®



rosemary



lemon



Douglas fir



## CONGESTÃO

Respiratório

lemon



peppermint



ZenGest®



Breathe®



eucalyptus



## CONGESTÃO NASAL

Respiratório

Breathe®



eucalyptus



rosemary



On Guard®



helichrysum



## CONJUNTIVITE

Imune e Linfático

frankincense



melaleuca



spikenard



lavender



clary sage



## CONJUNTIVITE (OLHO ROSA)

Imune e Linfático

lavender



melaleuca



Douglas fir



rosemary



melissa



CONTROLE DA BEXIGA

Urinário

Forgive®



thyme



rosemary



coriander



spearmint



CONTUSÃO MUSCULAR

Muscular

Deep Blue®



helichrysum



birch



AromaTouch®



Siberian fir



CONVALESCENÇA

Cérebro

petitgrain



frankincense



spikenard



Console®



myrrh



CONVULSÕES

Cérebro

petitgrain



sandalwood



spikenard



frankincense



clary sage



COQUELUCHE  
(TOSSE CONVULSIVA)

Respiratório

clary sage



Roman chamomile



Breathe®



blue tansy



cardamom



CORTES

Primeiros Socorros

melaleuca



frankincense



geranium



lavender



helichrysum



COTOVELO DE TENISTA

Ósseo

AromaTouch®



Deep Blue®



basil



ginger



lemongrass



CROSTA LÁCTEA

Baby

lavender



melaleuca



sandalwood



frankincense



Immortelle



CRUPE

Crianças

thyme



lemon



eucalyptus



marjoram



Breathe®



DANOS POR RADIAÇÃO

Saúde Celular

peppermint



Zendocrine®



patchouli



cilantro



geranium



DEGENERAÇÃO DO DISCO CERVICAL

Ósseo

wintergreen



birch



DDR Prime®



helichrysum



Siberian fir



DEGENERAÇÃO MACULAR

Nervoso

Immortelle



helichrysum



coriander



juniper berry



frankincense



DEMÊNCIA

Cérebro

DDR Prime®



frankincense



thyme



sandalwood



clove



DENGUE

Imune e Linfático

eucalyptus



melissa



On Guard®



thyme



melaleuca



DENTES, DESCOLORIDOS

Saúde Oral

wintergreen



lemon



peppermint



lime



Zendocrine®



DEPENDÊNCIA DE DROGAS

Vícios

Zendocrine®



Serenity®



peppermint



Motivate®



Purify



REFERÊNCIA RÁPIDA

DEPRESSÃO

Humor e Comportamento

melissa



Elevation™



Cheer®



frankincense



neroli



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

Cheer®



frankincense



clary sage



Zendocrine®



Elevation™



DESCONFORTO DIGESTIVO

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



cardamom



peppermint



ginger



fennel



DESEQUILÍBRIO DE CORTISOL

Endócrino

geranium



basil



ylang ylang



neroli



petitgrain



DESEQUILÍBRIO DE ESTROGÊNIO

Saúde das Mulheres

grapefruit



thyme



ClaryCalm®



Zendocrine®



basil



DESEQUILÍBRIO HORMONAL (FEMININO)

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



geranium



clary sage



Whisper®



ylang ylang



DESEQUILÍBRIO HORMONAL (MASCULINO)

Saúde Masculina

sandalwood



juniper berry



rosemary



Balance®



ylang ylang



DESEQUILÍBRIO QUÍMICO

Cérebro

Zendocrine®



Elevation™



cilantro



DDR Prime®



melissa



# D

## DESEQUILÍBRIOS DE INSULINA

Açúcar no Sangue

coriander



cinnamon



Slim & Sassy®



cassia



geranium



## DESEQUILÍBRIOS DE MELATONINA/ INSUFICIÊNCIAS

Endócrino

vetiver



lavender



Serenity®



petitgrain



Roman chamomile



## DESIDRATAÇÃO

Primeiros Socorros

wild orange



lemon



Slim & Sassy®



Zendocrine®



juniper berry



## DESINTOXICAÇÃO

Desintoxicação

Zendocrine®



grapefruit



Slim & Sassy®



clove



lemon



## DESMAIO

Cardiovascular

peppermint



rosemary



Citrus Bliss®



sandalwood



frankincense



## DIABETES

Açúcar no Sangue

cinnamon



coriander



Slim & Sassy®



juniper berry



cassia



## DIABETES (GESTACIONAL)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

cinnamon



Zendocrine®



coriander



cassia



juniper berry



## DIARREIA

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



cardamom



black pepper



melaleuca



ginger



DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM

Foco e Concentração

vetiver & lavender



Balance®



InTune®



peppermint



cedarwood



DIFTERIA

Respiratório

eucalyptus



Breathe®



On Guard®



ZenGest®



thyme



DISENTERIA

Digestivo e Intestinal

peppermint



ginger



On Guard®



myrrh



spearmint



DISFAGIA

Digestivo e Intestinal

peppermint



arborvitae



black pepper



Serenity®



lavender



DISFUNÇÃO CEREBRAL FOCAL  
(LESÃO CEREBRAL)

Cérebro

helichrysum



frankincense



DDR Prime®



sandalwood



Balance®



DISFUNÇÃO ERÉTIL

Saúde Masculina

cypress



Zendocrine®



sandalwood



ylang ylang



Passion®



DISMENORREIA

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



clary sage



AromaTouch®



marjoram



thyme



DISTRAÇÃO

Cérebro

InTune®



cedarwood



peppermint



patchouli



vetiver



**D****DISTROFIA MIOTÔNICA**

Muscular

Douglas fir



DDR Prime®



helichrysum



Siberian fir



lemongrass

**DISTROFIA MUSCULAR**

Muscular

lemongrass



frankincense



PastTense®



DDR Prime®



marjoram

**DISTÚRBO DO PROCESSAMENTO  
AUDITIVO**

Cérebro

helichrysum



basil



Peace®



Douglas fir



DDR Prime®

**DISTÚRBIOS MUSCULARES  
METABÓLICOS**

Muscular

basil



cypress



ginger



peppermint



cassia

**DIVERTICULITE**

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



Slim &amp; Sassy®



basil



DDR Prime®



AromaTouch®

**DOENÇA CARDIOVASCULAR**

Cardiovascular

AromaTouch®



black pepper



basil



cypress



PastTense®

**DOENÇA CELÍACA**

Autoimune

lemongrass



ZenGest®



cardamom



Slim &amp; Sassy®



Zendocrine®

**DOENÇA DE ADDISON**

Endócrino

clove



basil



cinnamon



Zendocrine®



rosemary



DOENÇA DE BUERGER

Cardiovascular

clary sage  


arborvitae  


cypress  


lemongrass  


cinnamon  


DOENÇA DE CREUTZFELDT-JAKOB

Cérebro

spikenard  


frankincense  


DDR Prime®  


clove  


Zendocrine®  


DOENÇA DE CROHN

Autoimune

ZenGest®  


copaiba  


frankincense  


peppermint  


pink pepper  


DOENÇA DE GRAVES

Endócrino

myrrh  


frankincense  


lemongrass  


rosemary  


Zendocrine®  


DOENÇA DE HODGKIN

Saúde Celular

cardamom  


DDR Prime®  


lemongrass  


myrrh  


frankincense  


DOENÇA DE HUNTINGTON

Cérebro

DDR Prime®  


frankincense  


clove  


thyme  


rosemary  


DOENÇA DE LYME

Imune e Linfático

oregano  


thyme  


clove  


cassia  


frankincense  


DOENÇA DO LEGIONÁRIO

Respiratório

melaleuca  


black pepper  


thyme  


eucalyptus  


birch  


**D****DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO (DRGE)***Digestivo e Intestinal*

Zendocrine®



lemon



ZenGest®



ginger



coriander

**DOENÇA HEPÁTICA***Digestivo e Intestinal*

Zendocrine®



geranium



copaiba



turmeric



lemon &amp; grapefruit

**DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL***Digestivo e Intestinal*

ZenGest®



ginger



marjoram



copaiba



basil

**DOENÇA MÃO-PÉ-BOCA***Imune e Linfático*

thyme



cinnamon



melaleuca



melissa



wintergreen

**DOENÇA ÓSSEA DE PAGET***Ósseo*

DDR Prime®



myrrh



wintergreen



clove



ClaryCalm®

**DOENÇA PERICÁRDICA***Cardiovascular*

rosemary



juniper berry



marjoram



lemongrass



Zendocrine®

**DOENÇAS GENGIVAIS***Saúde Oral*

On Guard®



myrrh



clove



melaleuca



cinnamon

**DOENÇAS NEUROMUSCULARES***Muscular*

marjoram



arborvitae



ginger



basil



AromaTouch®



DOR

Dor e Inflamação

turmeric or copaiba



peppermint



Deep Blue®



helichrysum



wintergreen or birch



DOR ARTRÍTICA

Ósseo

Deep Blue®



copaiba



turmeric



frankincense



black pepper



DOR CRÔNICA

Dor e Inflamação

Deep Blue®



helichrysum



copaiba



wintergreen



peppermint



DOR DE CABEÇA

Dor e Inflamação

PastTense®



peppermint



Siberian fir



copaiba



frankincense



DOR DE CABEÇA (SINUS)

Dor e Inflamação

basil



cedarwood



rosemary



peppermint



eucalyptus



DOR DE CABEÇA (TENSÃO)

Muscular

PastTense®



peppermint



Deep Blue®



AromaTouch®



frankincense



DOR DE DENTE

Saúde Oral

clove



birch



helichrysum



On Guard®



melaleuca



DOR DE ESTÔMAGO

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



peppermint



ginger



wild orange



black pepper



REFERÊNCIA RÁPIDA

D

DOR DE GARGANTA

Saúde Oral

On Guard®



melaleuca



myrrh



lime



thyme



DOR DE OUVIDO

Respiratório

melaleuca



helichrysum



basil



lavender



rosemary



DOR DE PESCOÇO

Muscular

Deep Blue®



PastTense®



copaiba



AromaTouch®



wintergreen



DOR LOMBAR (LUMBAGO)

Muscular

Deep Blue®



AromaTouch®



frankincense



Siberian fir



cardamom



DOR MENSTRUAL/CÓLICAS

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



clary sage



marjoram



PastTense®



copaiba



DOR MUSCULAR

Muscular

AromaTouch®



Deep Blue®



Siberian fir



marjoram



peppermint



DOR NA DENTIÇÃO

Saúde Oral

clove



Roman chamomile



myrrh



On Guard®



helichrysum



DOR NAS ARTICULAÇÕES

Ósseo

turmeric & copaiba



Deep Blue®



Siberian fir



pink & black pepper



wintergreen



REFERÊNCIA RÁPIDA

DOR NAS COSTAS

Dor e Inflamação

Deep Blue®



copaiba



wintergreen



Siberian fir



frankincense



DOR NO PEITO

Cardiovascular

marjoram



Douglas fir



AromaTouch®



basil



On Guard®



DOR ÓSSEA

Ósseo

Deep Blue®



helichrysum



wintergreen



Siberian fir



birch



DORES

Muscular

Deep Blue®



AromaTouch®



peppermint



wintergreen



cypress



DORES DE CABEÇA  
(AÇÚCAR NO SANGUE)

Açúcar no Sangue

cassia



Zendocrine®



Slim & Sassy®



On Guard®



coriander



DORES DE CRESCIMENTO

Crianças

cypress



AromaTouch®



Siberian fir



marjoram



Deep Blue®



DORES FANTASMA

Dor e Inflamação

helichrysum



basil



frankincense



Deep Blue®



AromaTouch®



DORES NAS CANELAS

Ósseo

AromaTouch®



Deep Blue®



lemongrass



wintergreen



basil



DUTO LACRIMAL (BLOQUEADO)

Respiratório

myrrh



lavender



clary sage



eucalyptus



melaleuca



E. COLI

Imune e Linfático

cinnamon



On Guard®



cassia



oregano



clove



ECZEMA

Tegumentar

cedarwood



neroli



HD Clear®



yarrow



myrrh



EDEMA

Cardiovascular

cypress



lemon



lemongrass



juniper berry



grapefruit



EFEITO CHICOTE

Muscular

PastTense®



Siberian fir



lemongrass



Deep Blue®



AromaTouch®



ENDOMETRIOSE

Saúde das Mulheres

clary sage



thyme



geranium



DDR Prime®



rosemary



ENDURECIMENTO DE ARTÉRIAS

Cardiovascular

black pepper



lemongrass



cinnamon



grapefruit



lemon



ENERGIA (FALTA DE)

Energia e Vitalidade

peppermint



pink pepper



Citrus Bliss®



Motivate®



Passion®



ENFISEMA

Respiratório

Douglas fir  


Breathe®  


eucalyptus  


black pepper  


frankincense  


ENJOO DE MOVIMENTO

Digestivo e Intestinal

ginger  


basil  


peppermint  


cassia  


ZenGest®  


ENJOO MATINAL

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

ZenGest®  


peppermint  


ginger  


coriander  


fennel  


ENTORPECIMENTO

Nervoso

peppermint  


cypress  


PastTense®  


ginger  


basil  


ENURESE

Crianças

cypress  


juniper berry  


cinnamon  


copaiba  


Peace®  


ENVENENAMENTO POR CHUMBO

Desintoxicação

cilantro  


Zendocrine®  


helichrysum  


rosemary  


frankincense  


ENXAQUECA

Dor e Inflamação

peppermint  


copaiba  


frankincense  


lavender  


PastTense®  


EPILEPSIA

Cérebro

spikenard  


frankincense  


clary sage  


cedarwood  


DDR Prime®  


REFERÊNCIA RÁPIDA

E

EPILEPSIA (CONVULSÕES)

Cérebro

spikenard



frankincense



petitgrain



cedarwood



sandalwood



ERITEMA INFECCIOSO  
(PARVOVÍRUS HUMANO B)

Crianças

On Guard®



DDR Prime®



black pepper



oregano



Purify



ERLIQUIOSE

Imune e Linfático

oregano



On Guard®



thyme



Zendocrine®



rosemary



ERUPÇÕES CUTÂNEAS

Tegumentar

cedarwood



Zendocrine®



neroli



lavender



Immortelle



ESCARAS

Tegumentar

lavender



myrrh



geranium



frankincense



cypress



ESCARLATINA

Crianças

oregano



On Guard®



melaleuca



sandalwood



thyme



ESCLERODERMIA

Autoimune

sandalwood



helichrysum



Douglas fir



ginger



coriander



ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA  
(ELA)

Nervoso

melissa



DDR Prime®



frankincense



copaiba



cypress



ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA) / DOENÇA DE LOU GEHRIG

Autoimune

cypress



DDR Prime®



melissa



patchouli



frankincense



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nervoso

Zendocrine®



frankincense



sandalwood



DDR Prime®



cypress



ESCOLOIOSE

Ósseo

Deep Blue®



lemongrass



helichrysum



AromaTouch®



wintergreen



ESCORBUTO

Imune e Linfático

cypress



Zendocrine®



lemon



helichrysum



ginger



ESOFAGITE

Digestivo e Intestinal

peppermint



ZenGest®



frankincense



fennel



coriander



ESPASMOS MUSCULARES

Muscular

AromaTouch®



marjoram



copaiba



Roman chamomile



basil



ESPINHA BÍFIDA

Ósseo

Siberian fir



clove



DDR Prime®



wintergreen



Deep Blue®



ESPONDILITE ANQUILOSANTE

Ósseo

wintergreen



AromaTouch®



birch



Balance®



Deep Blue®



# E

## ESPORÕES ÓSSEOS

Ósseo

cypress



eucalyptus



basil



lemongrass



wintergreen



## ESQUISTOSSOMOSE (COCEIRA DE NADADOR)

Parasitas

Purify



lemongrass



Zendocrine®



frankincense



Roman chamomile



## ESQUIZOFRENIA

Cérebro

frankincense



Roman chamomile



juniper berry



spikenard



patchouli



## ESTADO DE ALERTA

Cérebro

peppermint



rosemary



Motivate®



Breathe®



InTune®



## ESTENOSE DA ARTÉRIA RENAL

Cardiovascular

Zendocrine®



ylang ylang



lemon



Citrus Bliss®



lemongrass



## ESTRESSE

Estresse

Peace®



Balance®



lavender



Serenity®



neroli



## ESTRIAS

Tegumentar

Immortelle



geranium



sandalwood



lavender



frankincense



## EXAUSTÃO

Energia e Vitalidade

Motivate®



Passion®



basil



Citrus Bliss®



wild orange



EXAUSTÃO PELO CALOR

Primeiros Socorros

peppermint



lime



lemon



petitgrain



eucalyptus



EXCESSO DE APETITE

Peso

Slim & Sassy®



grapefruit



ginger



cinnamon



peppermint



EXCESSO DE EXERCÍCIO

Muscular

peppermint



Deep Blue®



AromaTouch®



marjoram



eucalyptus



FADIGA ADRENAL

Endócrino

rosemary



basil



geranium



Zendocrine®



ylang ylang



FADIGA CRÔNICA

Energia e Vitalidade

rosemary



Passion®



geranium



black pepper



basil



FADIGA MENTAL

Cérebro

rosemary



basil



peppermint



Motivate®



Citrus Bliss®



FADIGA MUSCULAR NAS COSTAS

Muscular

AromaTouch®



Deep Blue®



ginger



wintergreen



marjoram



FADIGA NERVOSA

Energia e Vitalidade

peppermint



Citrus Bliss®



basil



yarrow



Zendocrine®



F

FASCITE PLANTAR

Ósseo

copaiba



lemongrass



AromaTouch®



wintergreen



Siberian fir



FATIGA

Energia e Vitalidade

Motivate®



Passion®



basil



Citrus Bliss®



wild orange



FEBRE

Imune e Linfático

peppermint



spearmint



eucalyptus



pink pepper



yarrow



FEBRE Q

Imune e Linfático

oregano



On Guard®



thyme



eucalyptus



arborvitae



FEBRE REUMÁTICA

Imune e Linfático

oregano



ginger



wintergreen



eucalyptus



thyme



FEBRE TIFOIDE

Imune e Linfático

clove



oregano



eucalyptus



cinnamon



peppermint



FERIDAS

Tegumentar

melaleuca



lavender



yarrow



helichrysum



frankincense



FERIDAS DIABÉTICAS

Tegumentar

myrrh



lavender



patchouli



sandalwood



geranium



FERIDAS INFECTADAS

Tegumentar

melaleuca



Purify



frankincense



copaiba



On Guard®



FIBRILAÇÃO

Cardiovascular

ylang ylang



black pepper



lime



marjoram



AromaTouch®



FIBROMIALGIA

Muscular

DDR Prime®



AromaTouch®



ginger



Deep Blue®



oregano



FIBROSE CÍSTICA

Respiratório

eucalyptus



lemon



Douglas fir



Breathe®



frankincense



FLEBITE (TROMBOFLEBITE)

Cardiovascular

cypress



helichrysum



Zendocrine®



basil



lemongrass



FLUXO DE URINA (FRACO)

Urinário

Zendocrine®



Slim & Sassy®



juniper berry



cypress



AromaTouch®



FOCO

Foco e Concentração

InTune®



frankincense & w. orange



vetiver & lavender



cedarwood



peppermint



FRAQUEZA MUSCULAR /  
FALTA DE CRESCIMENTO

Muscular

wintergreen or birch



helichrysum



ginger



lemongrass



Siberian fir



REFERÊNCIA RÁPIDA

FRATURAS POR ESTRESSE

Ósseo

birch



helichrysum



Siberian fir



wintergreen



Deep Blue®



FUNGOS

Imune e Linfático

oregano



DDR Prime®



cinnamon



melaleuca



arborvitae



FURÚNCULOS

Tegumentar

myrrh



Immortelle



melaleuca



Purify



lavender



GANGRENA

Cardiovascular

cypress



AromaTouch®



Slim & Sassy®



cinnamon



myrrh



GARGANTA INFLAMADA

Imune e Linfático

oregano



On Guard®



melaleuca



lemon



cinnamon



GASES (FLATULÊNCIA)

Digestivo e Intestinal

ginger



ZenGest®



black pepper



coriander



peppermint



GASTRITE

Digestivo e Intestinal

peppermint



ZenGest®



coriander



petitgrain



fennel



GASTROENTERITE /  
GRIPE ESTOMACAL

Digestivo e Intestinal

cardamom



peppermint



ginger



ZenGest®



thyme



GENGIVAS (SANGRAMENTO)

Saúde Oral

myrrh



helichrysum



frankincense



clove



melaleuca



GENGIVITE

Saúde Oral

myrrh



clove



On Guard®



frankincense



black pepper



GIARDÍASE

Parasitas

thyme



oregano



rosemary



cardamom



On Guard®



GLAUCOMA

Nervoso

lemongrass



DDR Prime®



frankincense



black pepper



Immortelle



GOTA

Ósseo

copaiba



lemongrass



turmeric



wintergreen



Deep Blue®



GRAVIDEZ

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

ZenGest®



lavender



geranium



ylang ylang



Slim & Sassy®



GRAVIDEZ (PÓS-TERMO)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

myrrh



clary sage



Zendocrine®



basil



Whisper®



GRIPE (COMUM)

Imune e Linfático

On Guard®



black pepper



Breathe®



thyme



yarrow



# G/H

## GRUPE (INFLUENZA)

Imune e Linfático

On Guard®



thyme



melissa



yarrow



oregano



## H. PYLORI

Imune e Linfático

cassia or cinnamon



black pepper



oregano



ginger



thyme



## HALITOSE

Saúde Oral

peppermint



spearmint



Slim & Sassy®



On Guard®



cardamom



## HEMATOMA

Cardiovascular

cypress



helichrysum



geranium



AromaTouch®



lemongrass



## HEMATOMAS

Cardiovascular

Siberian fir



Roman chamomile



geranium



helichrysum



Deep Blue®



## HEMOCROMATOSE

Digestivo e Intestinal

Zendocrine®



DDR Prime®



arborvitae



geranium



helichrysum



## HEMOFILIA

Cardiovascular

geranium



helichrysum



lavender



Roman chamomile



vetiver



## HEMORRAGIA

Cardiovascular

helichrysum



yarrow



geranium



lavender



frankincense



HEMORRAGIA

Cardiovascular

helichrysum



yarrow



geranium



wild orange



lavender



HEMORROIDAS

Cardiovascular

cypress



helichrysum



yarrow



myrrh



Balance®



HEPATITE

Digestivo e Intestinal

Zendocrine®



melaleuca



myrrh



helichrysum



geranium



HERA VENENOSA

Primeiros Socorros

geranium



Purify



Roman chamomile



lavender



frankincense



HÉRNIA DE DISCO

Ósseo

birch



wintergreen



Siberian fir



eucalyptus



AromaTouch®



HÉRNIA DE HIATO

Digestivo e Intestinal

basil



arborvitae



helichrysum



ginger



juniper berry



HÉRNIA INCISIONAL

Tegumentar

helichrysum



geranium



basil



arborvitae



cypress



HERPES LABIAL / AFTAS

Saúde Oral

melaleuca



melissa



arborvitae



On Guard®



bergamot



# H

## HERPES SIMPLES

Imune e Linfático

melissa



melaleuca



peppermint



On Guard®



basil



## HERPES ZÓSTER (COBREIRO)

Imune e Linfático

patchouli



melissa



yarrow



melaleuca



black pepper



## HIDROCEFALIA

Cérebro

spikenard



frankincense



basil



juniper berry



sandalwood



## HIPERATIVIDADE

Foco e Concentração

vetiver



lavender



InTune®



petitgrain



Peace®



## HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA

Saúde Celular

clary sage



thyme



DDR Prime®



juniper berry



sandalwood



## HIPERPNEIA

Respiratório

peppermint



cardamom



patchouli



Breathe®



ylang ylang



## HIPERSONIA

Sono

Zendocrine®



peppermint



lemon



Douglas fir



eucalyptus



## HIPERTIREOIDISMO

Endócrino

DDR Prime®



rosemary



myrrh



ginger



juniper berry



HIPOGLICEMIA

Açúcar no Sangue

cassia



lavender



Zendocrine®



cypress



juniper berry



HIPOTERMIA

Primeiros Socorros

cinnamon



clove



ginger



wintergreen



AromaTouch®



HIPOTIREOIDISMO

Endócrino

clove



peppermint



blue tansy



lemongrass



myrrh



HISTERIA

Humor e Comportamento

Roman chamomile



melissa



neroli



Balance®



petitgrain



ICTERÍCIA

Digestivo e Intestinal

frankincense



lemon



geranium



Zendocrine®



juniper berry



ICTIOSE VULGAR

Tegumentar

frankincense



geranium



sandalwood



patchouli



cedarwood



IMPETIGO

Tegumentar

geranium



oregano



vetiver



Purify



lavender



IMPOTÊNCIA

Saúde Masculina

cypress



Passion®



ylang ylang



ginger



AromaTouch®



IMPULSO SEXUAL (BAIXO)

Intimidade

Passion®



jasmine



cinnamon



ylang ylang



Whisper®



IMPULSO SEXUAL (EXCESSIVO)/  
HIPERSEXUALIDADE

Intimidade

marjoram



arborvitae



Zendocrine®



neroli



Console®



INCHAÇO

Digestivo e Intestinal

peppermint



ginger



ZenGest®



fennel



Slim & Sassy®



INCONTINÊNCIA

Urinário

cypress



basil



thyme



AromaTouch®



lemongrass



INDIGESTÃO

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



peppermint



black pepper



Slim & Sassy®



cardamom



INFECÇÃO

Imune e Linfático

oregano



On Guard®



cinnamon



thyme



melissa



INFECÇÃO DA BEXIGA (CISTITE)

Urinário

lemongrass



wintergreen



oregano



thyme



lemon



INFECÇÃO DA VESÍCULA BILIAR

Digestivo e Intestinal

Zendocrine®



Slim & Sassy®



On Guard®



cinnamon



rosemary



REFERÊNCIA RÁPIDA

INFECÇÃO DE OUVIDO

Respiratório

On Guard®  
 

thyme  
 

basil  
 

melaleuca  
 

helichrysum  
 

INFECÇÃO DENTÁRIA

Saúde Oral

clove  
 

On Guard®  
 

myrrh  
 

melaleuca  
 

cinnamon  
 

INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO (ITU)

Urinário

lemon  
 

geranium  
 

lemongrass  
 

juniper berry  
 

cypress  


INFECÇÃO FÚNGICA DA PELE

Tegumentar

melaleuca  
 

HD Clear®  


DDR Prime®  
 

turmeric  


myrrh  
 

INFECÇÃO POR ESTAFILOCOCOS

Imune e Linfático

On Guard®  
 

Purify  
 

geranium  
 

oregano  
 

myrrh  
 

INFECÇÃO POR LISTERIA

Imune e Linfático

cinnamon  
 

oregano  
 

On Guard®  
 

melaleuca  
 

Purify  
 

INFECÇÃO POR SHIGELLA

Imune e Linfático

eucalyptus  
  

clove  
 

black pepper  
 

thyme  
   

On Guard®  
  

INFECÇÃO PULMONAR

Imune e Linfático

Zendocrine®  
 

On Guard®  
   

Breathe®  
 

eucalyptus  


melaleuca  
 

**INFECÇÃO RENAL**

Urinário

lemongrass



juniper berry



thyme



cinnamon



cardamom



**INFECÇÃO URETRAL**

Urinário

coriander



On Guard®



lemongrass



DDR Prime®



cinnamon



**INFECÇÃO VAGINAL POR LEVEDURA**

Cândida

melaleuca



spikenard



thyme



frankincense or myrrh



DDR Prime®



**INFERTILIDADE**

Saúde Masculina

thyme



clary sage



spikenard



ylang ylang



grapefruit & Zendocrine®



**INFLAMAÇÃO**

Dor e Inflamação

frankincense



peppermint



AromaTouch® & Deep Blue®



DDR Prime®



turmeric



**INGURGITAMENTO**

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

peppermint



AromaTouch®



Deep Blue®



PastTense®



ginger



**INQUIETAÇÃO**

Sono

Balance®



lavender



Peace®



patchouli



Serenity®



**INSOLAÇÃO**

Primeiros Socorros

peppermint



petitgrain & lemon



black pepper



Zendocrine®



spearmint



REFERÊNCIA RÁPIDA

INSÔNIA

Sono

Serenity®



lavender



petitgrain



Roman chamomile



vetiver



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Cardiovascular

lemongrass



marjoram



ylang ylang



thyme



rosemary



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Digestivo e Intestinal

cardamom



ZenGest®



ginger



Slim & Sassy®



coriander



INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



Zendocrine®



melaleuca



clove



lemon



INTOXICAÇÃO POR METAIS PESADOS

Desintoxicação

cilantro



Zendocrine®



arborvitae



thyme



black pepper



IRITE

Nervoso

juniper berry



helichrysum



patchouli



frankincense



arborvitae



JET LAG

Sono

peppermint



Serenity®



rosemary



Citrus Bliss®



Slim & Sassy®



JOANETE

Ósseo

eucalyptus



cypress



ginger



wintergreen



basil



L

LÁBIOS (SECOS)

Tegumentar

myrrh



geranium



sandalwood



lavender



frankincense



LABIRINTITE

Cérebro

frankincense



rosemary



ylang ylang



ginger



Balance®



LACERAÇÃO PERINEAL,  
FALTA DE ELASTICIDADE

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

geranium



frankincense



sandalwood



Roman chamomile



lavender



LARINGITE

Respiratório

lemon



On Guard®



myrrh



sandalwood



frankincense



LESÃO (MÚSCULO, OSSO, TECIDO CON-  
JUNTIVO, NÓDOAS NEGRAS (PELE))

Primeiros Socorros

helichrysum



Deep Blue®



lemongrass



wintergreen



copaiba



LESÃO CEREBRAL

Cérebro

frankincense



Balance®



DDR Prime®



Forgive®



bergamot



LESÃO DA CARTILAGEM  
DO JOELHO

Ósseo

lemongrass



wintergreen or birch



helichrysum



copaiba



Siberian fir



LESÃO DE CARTILAGEM

Ósseo

Deep Blue®



lemongrass



helichrysum



birch



wintergreen



LESÃO DO TECIDO CONJUNTIVO

Ósseo

lemongrass



helichrysum



wintergreen



Siberian fir



clove



LEUCEMIA

Saúde Celular

frankincense



DDR Prime®



lemongrass



Zendocrine®



geranium



LEVEDURA

Cândida

melaleuca



thyme



oregano



DDR Prime®



lemongrass



LIBIDO (BAIXA) PARA HOMENS

Intimidade

ylang ylang



patchouli



Passion®



cinnamon



neroli



LIBIDO (BAIXA) PARA MULHERES

Intimidade

ylang ylang



Whisper®



jasmine



Passion®



neroli



LINFOMA

Saúde Celular

DDR Prime®



frankincense



thyme



clove



wild orange



LIPOMA

Saúde Celular

DDR Prime®



clove



arborvitae



frankincense



eucalyptus



LÍQUEN PLANO

Tegumentar

Purify



patchouli



DDR Prime®



Zendocrine®



geranium



## LÚPUS

Autoimune

DDR Prime®



Zendocrine®



clove



copaiba



AromaTouch®



## LUTO

Humor e Comportamento

Console®



Elevation™



Peace®



Serenity®



magnolia



## MAL DE ALZHEIMER

Cérebro

DDR Prime®



frankincense



thyme



clove



cilantro



## MAL DE PARKINSON

Cérebro

frankincense



Zendocrine®



marjoram



melissa



DDR Prime®



## MALÁRIA

Imune e Linfático

thyme



cinnamon



Zendocrine®



eucalyptus



TerraShield®



## MAMILOS, DOLORIDO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

myrrh



melaleuca



sandalwood



frankincense



geranium



## MANCHAS DE IDADE

Tegumentar

Immortelle



frankincense



sandalwood



spikenard



petitgrain



## MANCHAS FLUTUANTES

Nervoso

Immortelle



sandalwood



frankincense



lavender



DDR Prime®



MANDÍBULA TRAVADA (TÉTANO)

Imune e Linfático

Deep Blue®



cypress



rosemary



clove



eucalyptus



MÃOS/PÉS/NARIZ FRIOS

Cardiovascular

AromaTouch®



Motivate®



cassia



DDR Prime®



Passion®



MASTITE

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

lavender



DDR Prime®



thyme



peppermint



oregano



MEDO

Humor e Comportamento

Peace®



Motivate®



Console®



bergamot



Passion®



MEDO DE VOAR

Humor e Comportamento

Peace®



Balance®



Serenity®



cassia



On Guard®



MELANOMA

Saúde Celular

frankincense



sandalwood



DDR Prime®



Immortelle



lemongrass



MEMÓRIA (FRACA)

Foco e Concentração

peppermint



rosemary



frankincense



thyme



sandalwood



MENINGITE

Imune e Linfático

melaleuca



On Guard®



clove



DDR Prime®



basil



# M

## MENOPAUSA

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



Zendocrine®



Passion®



thyme



clary sage



## MENORRAGIA (SANGRAMENTO MENSTRUAL EXCESSIVO)

Saúde das Mulheres

ClaryCalm®



helichrysum



Zendocrine®



geranium



DDR Prime®



## MESOTELIOMA

Saúde Celular

Zendocrine®



basil



black pepper



DDR Prime®



HD Clear®



## METABOLISMO (BAIXO)

Peso

grapefruit



Slim & Sassy®



cinnamon



DDR Prime®



clove



## MIASTENIA GRAVE

Muscular

helichrysum



ginger



lemongrass



cypress



DDR Prime®



## MICÇÃO NOTURNA

Crianças

rosemary



cypress



juniper berry



Slim & Sassy®



thyme



## MICOSE

Tegumentar

petitgrain



HD Clear®



melaleuca



Purify



myrrh



## MICOSE NA VIRILHA

Saúde Masculina

melaleuca



myrrh



cedarwood



thyme



patchouli



REFERENCIA RÁPIDA

MICOSE NAS UNHAS

Atletas

melaleuca



cinnamon



copaiba



HD Clear®



arborvitae



MIELITE TRANSVERSA

Nervoso

patchouli



clove



spikenard



wintergreen



Roman chamomile



MIELOFIBROSE

Ósseo

helichrysum



Zendocrine®



ginger



frankincense



Siberian fir



MIOMAS (UTERINOS)

Imune e Linfático

sandalwood



frankincense



thyme



lemongrass



DDR Prime®



MIOPATIAS INFLAMATÓRIAS

Muscular

lemongrass



AromaTouch®



Deep Blue®



Siberian fir



wintergreen



MIOSITE

Muscular

marjoram



lemongrass



AromaTouch®



cypress



wintergreen



MOFO/BOLOR

Alergias

melaleuca



oregano



thyme



Purify



arborvitae



MONONUCLEOSE

Imune e Linfático

melissa



thyme



cinnamon



eucalyptus



On Guard®



MORFOLOGIA ANORMAL  
DO ESPERMA

Saúde Masculina

thyme



rosemary



clary sage



DDR Prime®



Zendocrine®



## MUCO

Respiratório

lemon



ZenGest®



fennel



eucalyptus



cardamom



## MÚSCULOS DOLORIDOS

Muscular

AromaTouch®



Deep Blue®



peppermint



PastTense®



marjoram



## NARCOLEPSIA

Sono

sandalwood



Console®



Motivate®



wild orange



InTune®



## NARIZ (SECO)

Respiratório

myrrh



wild orange



geranium



sandalwood



lavender



## NÁUSEA

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



ginger



peppermint



pink pepper



Zendocrine®



## NERVOSISMO

Humor e Comportamento

Peace®



Balance®



Serenity®



Motivate®



petitgrain



## NEURALGIA DO TRIGÊMEO

Nervoso

wintergreen



juniper berry



helichrysum



spikenard



Roman chamomile



NEURITE

Nervoso

cardamom



patchouli



helichrysum



ginger



Deep Blue®



NEUROPATIA

Nervoso

cypress



AromaTouch®



Deep Blue®



basil



wintergreen



NEUROPATIA PERIFÉRICA

Nervoso

vetiver



helichrysum



petitgrain



copaiba



patchouli



NEURALGIA (NEURALGIA)

Nervoso

helichrysum



PastTense®



wintergreen



clove or neroli



Douglas fir



OBESIDADE

Peso

Slim & Sassy®



cinnamon



grapefruit



ginger



bergamot



ODOR CORPORAL

Desintoxicação

petitgrain



cilantro



Purify



Zendocrine®



arborvitae



OLFATO (PERDA DE)

Imune e Linfático

sandalwood



peppermint



arborvitae



basil



helichrysum



OLHOS (INCHADOS)

Nervoso

Immortelle



cypress



lemon



frankincense



Zendocrine®



REFERÊNCIA RÁPIDA

O

OLHOS (SECOS)

Respiratório

sandalwood



frankincense



lavender



wild orange



Zendocrine®



OSSO QUEBRADO

Ósseo

Siberian fir



birch



helichrysum



Deep Blue®



wintergreen



OSTEOARTRITE (ARTROSE)

Ósseo

black pepper



frankincense



Siberian fir



Deep Blue®



wintergreen



OSTEOMIELITE

Imune e Linfático

thyme



melissa



lemongrass



wintergreen



clove



OSTEOPOROSE

Ósseo

Siberian fir



clove



wintergreen



geranium



lemongrass



OTITE EXTERNA

(OUVIDO DE NADADOR)

Respiratório

rosemary



clove



On Guard®



lavender



oregano



OVULAÇÃO (FALTA DE)

Saúde das Mulheres

basil



ClaryCalm®



thyme



ylang ylang



clary sage



OXIÚROS

Parasitas

clove



oregano



thyme



lemongrass



On Guard®



REFERÊNCIA RÁPIDA

PALADAR, PERDA

Respiratório

peppermint



lime



Zendocrine®



melissa



helichrysum



PALPITAÇÕES

Cardiovascular

ylang ylang



petitgrain



lavender



neroli



rosemary



PANCREATITE

Endócrino

coriander



rosemary



geranium



cinnamon



Zendocrine®



PARALISIA

Nervoso

frankincense



cypress



melissa



ginger



DDR Prime®



PARALISIA DE BELL

Nervoso

frankincense



basil



thyme



On Guard®



helichrysum



PARASITAS

Parasitas

clove



oregano



thyme



turmeric



lemongrass



PÉ DE ATLETA

Atletas

melaleuca



cinnamon



oregano



HD Clear®



arborvitae



PÉ TORTO

Ósseo

basil



AromaTouch®



wintergreen



marjoram



helichrysum



P

PEDRA NA VESÍCULA

Digestivo e Intestinal

geranium



juniper berry



lemon & grapefruit



Zendocrine®



wintergreen



PEDRAS NOS RINS

Urinário

lemon



eucalyptus



wintergreen



lemongrass



birch



PELE (OLEOSA)

Tegumentar

HD Clear®



petitgrain



lemon



wild orange



ylang ylang



PELE (SECA)

Tegumentar

sandalwood



cedarwood



copaiba



Immortelle



myrrh



PELE RESSECADA

Tegumentar

Roman chamomile



petitgrain



sandalwood



Immortelle



myrrh



PELE SECA

Tegumentar

myrrh



petitgrain



patchouli



sandalwood



Immortelle



PERCEVEJOS DE CAMA

On The Go

TerraShield®



arborvitae



eucalyptus



Siberian fir



peppermint



PERDA DE CABELO

Tegumentar

clary sage



DDR Prime®



thyme



rosemary



arborvitae



PERDA OLFATIVA

Respiratório

helichrysum  
 

peppermint  
 

basil  
 

DDR Prime®  


arborvitae  
 

PERIMENOPAUSA

Saúde das Mulheres

Zendocrine®  


ClaryCalm®  


DDR Prime®  
 

clary sage  
 

rosemary  
 

PERIODONTITE

Saúde Oral

clove  


myrrh  
 

cedarwood  


frankincense  
 

On Guard®  
 

PÉS DOLORIDOS

Atletas

AromaTouch®  


Deep Blue®  


ginger  


copaiba  


wintergreen  


PICADA DE ABELHA

Primeiros Socorros

Purify  


lavender  


Roman chamomile  


clove  


basil  


PICADA DE VESPA

Primeiros Socorros

Purify  


Roman chamomile  


lavender  


peppermint  


cedarwood  


PICADAS DE CARRAPATO

Parasitas

Purify  


HD Clear®  


melaleuca  


eucalyptus  


peppermint  


PICADAS DE COBRA

Primeiros Socorros

basil  


Purify  
 

On Guard®  


myrrh  


Zendocrine®  


REFERÊNCIA RÁPIDA

P

PICADAS DE INSETO

Primeiros Socorros

lavender



Purify



Roman chamomile



blue tansy



basil



PICADAS DE PERNILONGO

Primeiros Socorros

Purify



lavender



Roman chamomile



blue tansy



melaleuca



PIOLHOS

Parasitas

cinnamon



arborvitae



eucalyptus



rosemary



thyme



PLACA

Saúde Oral

On Guard®



clove



thyme



myrrh



lemon



PLEURISIA

Respiratório

cinnamon



Breathe®



rosemary



eucalyptus



melissa



PNEUMONIA

Respiratório

Breathe®



arborvitae



copaiba



Roman chamomile



eucalyptus



POLIMIOSITE

Muscular

ginger



black pepper



Balance®



Deep Blue®



DDR Prime®



POLIOMIELITE

Imune e Linfático

melissa



lemongrass



patchouli



spikenard



frankincense



PÓLIPO NASAL

Respiratório

rosemary  
 

melissa  


Breathe®  
 

On Guard®  
 

sandalwood  
 

PÓLIPOS

Digestivo e Intestinal

rosemary  
 

ginger  
 

peppermint  
 

clove  
 

lemongrass  
 

PORFIRIA

Nervoso

Zendocrine®  
 

frankincense  
 

lemongrass  
 

geranium  
 

DDR Prime®  
 

POROS OBSTRUÍDOS

Tegumentar

HD Clear®  


cedarwood  


juniper berry  
 

DDR Prime®  
 

petitgrain  
 

PRÉ-ECLÂMPسيا

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

marjoram  
 

frankincense  
  

Zendocrine®  
 

AromaTouch®  
 

cypress  
 

PREPARAÇÃO MUSCULAR  
PRÉ-TREINO

Atletas

Deep Blue®  


peppermint  


marjoram  


wild orange  
 

Slim & Sassy®  


PRESSÃO ARTERIAL (ALTA) /  
HIPERTENSÃO

Cardiovascular

marjoram  
 

ylang ylang  


helichrysum  
 

petitgrain  
 

clove  


PRESSÃO ARTERIAL (BAIXA) /  
HIPOTENSÃO

Cardiovascular

thyme  
  

DDR Prime®  
 

basil  
  

rosemary  
  

lime  
  

REFERÊNCIA RÁPIDA

P

PRISÃO DE VENTRE

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



marjoram



Zendocrine®



ginger



peppermint



PROBLEMAS CARDÍACOS

Cardiovascular

ylang ylang



cypress



marjoram



geranium



AromaTouch®



PROBLEMAS DA VESÍCULA BILIAR

Digestivo e Intestinal

geranium



grapefruit



Zendocrine®



Slim & Sassy®



turmeric



PROBLEMAS DE AUDIÇÃO

Respiratório

helichrysum



basil



lemon



frankincense



patchouli



PROBLEMAS DE EQUILÍBRIO

Cérebro

rosemary



cedarwood



frankincense



ylang ylang



Douglas fir



PROBLEMAS DE LACTAÇÃO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

fennel



basil



clary sage



ylang ylang



Deep Blue®



PROBLEMAS DE PELE

Tegumentar

lavender



Immortelle



geranium



sandalwood



frankincense



PROBLEMAS DE PESO

Peso

Slim & Sassy®



grapefruit



Zendocrine®



bergamot



DDR Prime®



REFERÊNCIA RÁPIDA

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Respiratório

Breathe®  


eucalyptus  


Douglas fir  


cardamom  
 

peppermint  
 

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Respiratório

Breathe®  
 

cardamom  
  

rosemary  
  

arborvitae  
 

eucalyptus  
 

PRODUÇÃO DE LEITE (BAIXA)

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

fennel  
 

dill  
 

cardamom  
  

lavender  
  

clary sage  
 

PROLAPSO DA VÁLVULA MITRAL

Cardiovascular

helichrysum  
 

marjoram  
 

PastTense®  


AromaTouch®  


DDR Prime®  
 

PROSTATITE

Saúde Masculina

rosemary  
 

Balance®  


juniper berry  
 

DDR Prime®  


cypress  


PSORÍASE

Tegumentar

Zendocrine®  


Roman chamomile  
 

turmeric  
 

copaiba  
 

geranium  
 

PUBERDADE PRECOCE

Endócrino

Zendocrine®  
 

frankincense  
 

Whisper®  


ClaryCalm®  


DDR Prime®  


PULGAS

Parasitas

eucalyptus  
 

arborvitae  
 

cedarwood  
 

TerraShield®  
 

lavender  
 

REFERÊNCIA RÁPIDA

## QUEIMADURA DE SOL

Tegumentar

lavender



peppermint



Immortelle



frankincense



helichrysum



## QUEIMADURAS

Tegumentar

lavender



peppermint



Immortelle



myrrh



helichrysum



## RAIVA

Humor e Comportamento

Forgive®



Balance®



helichrysum



Peace®



Serenity®



## REAÇÃO DE SENSIBILIDADE QUÍMICA

Alergias

Zendocrine®



cilantro



Purify



coriander



arborvitae



## REAÇÃO DE SENSIBILIDADE QUÍMICA MÚLTIPLA

Alergias

cilantro



Zendocrine®



Douglas fir



geranium



coriander



## RECUPERAÇÃO DE TREINO

Atletas

AromaTouch®



lemon



Deep Blue®



peppermint



PastTense®



## REFLUXO ÁCIDO

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



fennel



peppermint



ginger



lemon



## REFLUXO INFANTIL

Crianças

fennel



ZenGest®



peppermint



lavender



Roman chamomile



REPELENTE DE INSETOS

Primeiros Socorros

TerraShield®



cedarwood



eucalyptus



arborvitae



Purify



RESISTÊNCIA (FRACA)

Energia e Vitalidade

peppermint



basil



Slim & Sassy®



Breathe®



Motivate®



RESISTÊNCIA A INSULINA

Açúcar no Sangue

lavender



Slim & Sassy®



ginger



Zendocrine®



oregano



RESSACA

Vícios

Zendocrine®



Slim & Sassy®



lemon



geranium



PastTense®



RETENÇÃO DE ÁGUA

Urinário

lemon



cypress



Slim & Sassy®



juniper berry



grapefruit



RETINITE PIGMENTOSA

Nervoso

patchouli



helichrysum



juniper berry



DDR Prime®



cardamom



REUMATISMO

Muscular

turmeric



Deep Blue®



spikenard



lemongrass



Siberian fir



RIGIDEZ MUSCULAR

Muscular

PastTense®



AromaTouch®



Siberian fir



ginger



marjoram



# R

### RIGIDEZ MUSCULAR NAS COSTAS

Dor e Inflamação

AromaTouch®



peppermint



Deep Blue®



Siberian fir



PastTense®



### RINITE

Respiratório

Breathe®



On Guard®



peppermint



eucalyptus



oregano



### RINITE ALÉRGICA

Alergias

lavender



lemon



Breathe®



Purify



cilantro



### RINS

Urinário

juniper berry



lemon



DDR Prime®



rosemary



eucalyptus



### RONCO

Respiratório

Breathe®



peppermint



rosemary



eucalyptus



Douglas fir



### ROSÁCEA

Tegumentar

Roman chamomile



sandalwood



helichrysum



myrrh



DDR Prime®



### ROSÁCEA OCULAR

Nervoso

myrrh



frankincense



Zendocrine®



Immortelle



sandalwood



### ROSÉOLA

Crianças

melissa



melaleuca



On Guard®



copaiba



myrrh



ROUQUIDÃO

Saúde Oral

lemon or lime



ginger



frankincense or myrrh



peppermint



cinnamon



RUBÉOLA

Imune e Linfático

On Guard®



melaleuca



lime



thyme



clove



RUGAS

Tegumentar

Immortelle



petitgrain



spikenard



geranium & neroli



sandalwood



SANGRAMENTO NASAL

Respiratório

helichrysum



geranium



myrrh



On Guard®



lavender



SANGRAMENTO UTERINO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

ClaryCalm®



helichrysum



geranium



frankincense



lavender



SAPINHO

Cândida

spikenard



arborvitae



clary sage



melaleuca



myrrh



SARAMPO

Imune e Linfático

On Guard®



yarrow



melaleuca



coriander



blue tansy



SARM

Imune e Linfático

cinnamon



oregano



thyme



On Guard®



clove



# S

## SARNA

Parasitas

Purify



peppermint



thyme



arborvitae



On Guard®



## SAÚDE ORAL

Saúde Oral

myrrh



clove



peppermint



On Guard®



turmeric



## SDRA

Respiratório

rosemary



melissa



eucalyptus



Breathe®



cardamom



## SEIOS FIBROCÍSTICOS

Endócrino

frankincense



thyme



grapefruit



sandalwood



geranium



## SEPSE

Imune e Linfático

oregano



marjoram



thyme



copaiba



On Guard®



## SÍNDROME DA DOR PÉLVICA

Saúde das Mulheres

ginger



geranium



thyme



copaiba



rosemary



## SÍNDROME DA GUERRA DO GOLFO

Límbico

frankincense



clove



thyme



patchouli



Passion®



## SÍNDROME DA PERNA INQUIETA

Cardiovascular

AromaTouch®



Deep Blue®



PastTense®



cypress



Serenity®



SÍNDROME DE CUSHING

Endócrino

clove  
  

black pepper  
  

DDR Prime®  
  

geranium  
  

Citrus Bliss®  


SÍNDROME DE DOWN

Cérebro

Balance®  
  

frankincense  
  

melissa  
  

DDR Prime®  
  

cedarwood  
  

SÍNDROME DE DUMPING

Digestivo e Intestinal

fennel  
  

ginger  
  

frankincense  
  

helichrysum  
  

ZenGest®  
  

SÍNDROME DE HIPERSENSIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA

Límbico

vetiver  
  

frankincense  
  

Zendocrine®  
  

Balance®  


Purify  


SÍNDROME DE LEGG-CALVÉ-PERTHES

Crianças

AromaTouch®  


lemongrass  
  

peppermint  


cypress  


cassia  


SÍNDROME DE MÁ ABSORÇÃO

Digestivo e Intestinal

sandalwood  
  

fennel  
  

Citrus Bliss®  


ZenGest®  
  

ginger  
  

SÍNDROME DE MARFAN (TRANSTORNO DO TECIDO CONJUNTIVO)

Cardiovascular

lemongrass  
  

helichrysum  
  

AromaTouch®  


Siberian fir  


basil  
  

SÍNDROME DE MENIÉRE

Saúde das Mulheres

helichrysum  
  

frankincense  
  

juniper berry  
  

ginger  
  

basil  
  

S

SÍNDROME DE OSGOOD-SCHLATTER

Ósseo

cypress



ginger



lemongrass



AromaTouch®



birch



SÍNDROME DE QUERVAIN

Muscular

lemongrass



cypress



AromaTouch®



Deep Blue®



birch



SÍNDROME DE RAYNAUD

Cardiovascular

black pepper



cypress



AromaTouch®



lemongrass



Console®



SÍNDROME DE REITER (ARTRITE REATIVA)

Imune e Linfático

basil



thyme



Deep Blue®



AromaTouch®



Forgive®



SÍNDROME DE SCHMIDT

Autoimune

Zendocrine®



spikenard



Motivate®



cardamom



On Guard®



SÍNDROME DE SJOGREN

Autoimune

cinnamon



black pepper



Zendocrine®



Roman chamomile



DDR Prime®



SÍNDROME DE STEVENS-JOHNSON

Tegumentar

Zendocrine®



melaleuca



frankincense



myrrh



arborvitae



SÍNDROME DE TOURETTE

Nervoso

spikenard



DDR Prime®



patchouli



frankincense



vetiver



REFERENCIA RÁPIDA

SÍNDROME DE TURNER

Endócrino

thyme  
 

clary sage  
 

myrrh  
 

ylang ylang  
 

frankincense  
 

SÍNDROME DO CORAÇÃO PARTIDO

Cardiovascular

Console®  
 

ylang ylang  
  

geranium  
  

lime  
  

clary sage  
  

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Digestivo e Intestinal

ZenGest®  
 

ginger  
 

peppermint  
 

cardamom  
 

Zendocrine®  
 

SÍNDROME DO INTESTINO PREGUIÇOSO

Digestivo e Intestinal

myrrh  
 

lemongrass  
 

cardamom  
 

dill  
 

ZenGest®  
 

SÍNDROME DO OMBRO CONGELADO

Ósseo

Deep Blue®  


wintergreen  


Siberian fir  


lemongrass  


birch  


SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO (SOP)

Saúde das Mulheres

thyme  
 

basil  
 

geranium  
 

Zendocrine®  
 

DDR Prime®  
 

SÍNDROME DO QT LONGO

Cardiovascular

ylang ylang  
  

melissa  
 

rosemary  
 

On Guard®  
 

Zendocrine®  
 

SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

Nervoso

Deep Blue®  


lemongrass  


cypress  


ginger  


copaiba  


# S

## SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL

Saúde das Mulheres

Whisper®



geranium



DDR Prime®



clary sage



Whisper®



## SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA

Vícios

Motivate®



frankincense



spikenard



Zendocrine®



Cheer®



## SINUSITE

Respiratório

peppermint



Breathe®



cedarwood



Passion®



thyme



## SOBRECARGADO

Humor e Comportamento

Peace®



InTune®



rosemary



Serenity®



lemon



## SOLUÇOS

Respiratório

Zendocrine®



peppermint



Serenity®



arborvitae



basil



## SONAMBULISMO

Sono

vetiver



Serenity®



lavender



Peace®



Balance®



## SUOR NOTURNO

Saúde das Mulheres

peppermint



DDR Prime®



ClaryCalm®



ClaryCalm®



spearmint



## SUPERAQUECIMENTO

Primeiros Socorros

peppermint



eucalyptus



PastTense®



petitgrain



spearmint



**TABAGISMO**

Vícios

black pepper



clove



On Guard®



cilantro



Zendocrine®



**TAQUICARDIA**

Cardiovascular

Balance®



ylang ylang



lavender



rosemary



melissa



**TDA/TDAH**

Foco e Concentração

InTune®



vetiver



Peace®



lavender



Motivate®



**TEMPERATURA CORPORAL FRIA**

Cardiovascular

Passion®



cypress



AromaTouch®



wintergreen



eucalyptus



**TENDINITE**

Muscular

Deep Blue®



AromaTouch®



copaiba & marjoram



lemongrass



Siberian fir



**TENSÃO (MÚSCULO)**

Muscular

PastTense®



AromaTouch®



peppermint



marjoram



ginger



**TERÇOL**

Respiratório

melaleuca



DDR Prime®



patchouli



frankincense



myrrh



**TESTOSTERONA (BAIXA)**

Saúde Masculina

rosemary



sandalwood



Passion®



ylang ylang



Zendocrine®



T

TÍMPANO PERFURADO

Respiratório

basil



ylang ylang



On Guard®



arborvitae



patchouli



TIREOIDITE DE HASHIMOTO

Endócrino

DDR Prime®



myrrh



Zendocrine®



lemongrass



peppermint



TIREOIDITE SILENCIOSA

Autoimune

Zendocrine®



basil



DDR Prime®



AromaTouch®



Console®



TONTURA

Cardiovascular

rosemary



peppermint



cedarwood



arborvitae



Zendocrine®



TORÇÃO

Muscular

Deep Blue®



lemongrass



marjoram



copaiba



wintergreen



TORÇÕES MUSCULARES, TENSÃO

Muscular

copaiba



lemongrass



Deep Blue®



marjoram



AromaTouch®



TOSSE

Respiratório

Breathe®



rosemary



ZenGest®



cardamom



lemon



TOXEMIA

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

Zendocrine®



Slim & Sassy®



patchouli



cypress



frankincense



TOXICIDADE

Desintoxicação

Zendocrine®



lemongrass



lemon



DDR Prime®



petitgrain



TOXICIDADE HEMATOLÓGICA

Açúcar no Sangue

geranium



Zendocrine®



turmeric



DDR Prime®



frankincense



TRABALHO DE PARTO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

ylang ylang



ClaryCalm®



Serenity®



clary sage



frankincense



TRABALHO DE PARTO PREMATURO

Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação

marjoram



ylang ylang & w. orange



lavender & neroli



Balance®



Serenity®



TRANSPIRAÇÃO (EXCESSIVA)

Endócrino

coriander



geranium



petitgrain



Zendocrine®



Douglas fir



TRANSTORNO AFETIVO SAZONAL (TAS)

Humor e Comportamento

Cheer®



bergamot



Motivate®



Elevation™



Passion®



TRANSTORNO ALIMENTAR NOTURNO (TAN)

Distúrbios Alimentares

cinnamon



Slim & Sassy®



grapefruit



ginger



peppermint



TRANSTORNO AUTOIMUNE

Autoimune

DDR Prime®



turmeric



lemongrass



Zendocrine®



thyme



T

TRANSTORNO BIPOLAR

Límbico

melissa

Elevation™

Peace®

Serenity®

bergamot

TRANSTORNO DA INGESTÃO ALIMENTAR RESTRITIVO EVITATIVO

Distúrbios Alimentares

Slim & Sassy®

patchouli

Passion®

Forgive®

bergamot

TRANSTORNO DA PARATIREOIDE

Endócrino

ClaryCalm®

Zendocrine®

melissa

ginger

Citrus Bliss®

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

Cérebro

Peace®

bergamot & patchouli

Douglas fir

Serenity®

Console®

TRANSTORNO DE APEGO REATIVO (TAR)

Límbico

frankincense

Balance®

Forgive®

Console®

Peace®

TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR (TCA)

Distúrbios Alimentares

Slim & Sassy®

cinnamon

Elevation™

Console®

cedarwood

TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT)

Límbico

melissa

Roman chamomile

helichrysum & vetiver

Balance®

neroli

TRANSTORNO DE MOVIMENTO PERIÓDICO DOS MEMBROS

Sono

AromaTouch®

PastTense®

marjoram

basil

lavender

REFERÊNCIA RÁPIDA

TRANSTORNO DE RUMINAÇÃO

Distúrbios Alimentares

ZenGest®



Zendocrine®



grapefruit



Balance®



peppermint



TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

Cérebro

clove



frankincense



arborvitae



DDR Prime®



rosemary



TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (TOC)

Humor e Comportamento

cedarwood



Serenity®



Forgive®



InTune®



ylang ylang



TRANSTORNO OPOSITIVO DESAFIADOR

Humor e Comportamento

Peace®



PastTense®



Forgive®



cardamom



Cheer®



TRANSTORNO PURGATIVO

Distúrbios Alimentares

melissa



cinnamon



Balance®



patchouli



Slim & Sassy®



TRAUMA DE ABUSO

Humor e Comportamento

melissa



Roman chamomile



Console®



frankincense



Elevation™



TRAUMA EMOCIONAL

Humor e Comportamento

frankincense



melissa



helichrysum



Forgive®



Peace®



TROMBOSE VENOSA PROFUNDA

Cardiovascular

frankincense



cypress



wintergreen



DDR Prime®



Zendocrine®



## TUBERCULOSE

Respiratório

thyme



black pepper



rosemary



eucalyptus



Breathe®



## TULAREMIA

Imune e Linfático

oregano



melaleuca



Zendocrine®



rosemary



thyme



## TUMOR

Saúde Celular

DDR Prime®



frankincense



thyme



copaiba



sandalwood



## ÚLCERAS (DUODENAI)

Digestivo e Intestinal

frankincense



myrrh



wintergreen



ZenGest®



fennel



## ÚLCERAS (GÁSTRICAS)

Digestivo e Intestinal

ZenGest®



peppermint



bergamot



yarrow



geranium



## ÚLCERAS (PÉPTICA)

Digestivo e Intestinal

cinnamon



fennel



peppermint



ZenGest®



juniper berry



## ÚLCERAS (PERNA)

Tegumentar

geranium



frankincense



AromaTouch®



yarrow



helichrysum



## ÚLCERAS (VARICOSAS)

Cardiovascular

PastTense®



helichrysum



cypress



geranium



coriander



ÚLCERAS DA PELE

Tegumentar

frankincense       
 helichrysum      
 lavender      
 geranium      
 myrrh 

ÚLCERAS NA BOCA

Saúde Oral

clove       
 On Guard®       
 cinnamon       
 melaleuca       
 myrrh  

UNHA ENCRAVADA

Tegumentar

arborvitae      
 DDR Prime® or lemongrass      
 eucalyptus      
 myrrh      
 melaleuca 

UNHAS

Tegumentar

sandalwood      
 lemon      
 wild orange      
 arborvitae      
 ClaryCalm® 

UNHAS QUEBRADIÇAS

Tegumentar

myrrh      
 lemon      
 frankincense      
 grapefruit      
 eucalyptus 

URINAR (DOLOROSO/FREQUENTE)

Urinário

cinnamon       
 melaleuca       
 lemongrass       
 Zendocrine®       
 On Guard®  

URTICÁRIA

Alergias

Roman chamomile      
 rosemary       
 frankincense       
 peppermint       
 lavender  

UVEÍTE

Nervoso

myrrh       
 juniper berry       
 frankincense       
 Immortelle      
 sandalwood  

# V

## VAGINITE

Cândida

melaleuca



patchouli



spikenard



yarrow



rosemary



## VARIZES

Cardiovascular

cypress



helichrysum



coriander



yarrow



bergamot



## VASINHOS

Cardiovascular

cypress



geranium



helichrysum



yarrow



lavender



## VERMINOSES

Parasitas

clove



oregano



thyme



lemongrass



blue tansy



## VERRUGA PLANTAR (OLHO-DE-PEIXE)

Tegumentar

cinnamon



melissa



Purify



oregano



frankincense



## VERRUGAS

Tegumentar

frankincense



HD Clear®



DDR Prime®



Zendocrine®



juniper berry



## VERRUGAS

Tegumentar

melissa



arborvitae



oregano



frankincense



lemongrass



## VERRUGAS GENITAIS

Imune e Linfático

frankincense



arborvitae



thyme



melissa



geranium



VÍCIOS

Endócrino

copaiba  


helichrysum  


black pepper  


bergamot  
 

cinnamon  


VÍRUS

Imune e Linfático

melissa  
 

thyme  
 

black pepper  
 

yarrow  
 

oregano  
 

VÍRUS EPSTEIN-BARR (EBV)

Imune e Linfático

Zendocrine®  
 

rosemary  
 

basil  
 

ylang ylang  
 

Passion®  


VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO (VSR)

Crianças

rosemary  
 

eucalyptus  
 

melissa  
 

Siberian fir  
 

Breathe®  
 

VISÃO (DESFOCADA)

Nervoso

DDR Prime®  


lemongrass  


helichrysum  


frankincense  


Immortelle  


VISÃO (FRACA)

Nervoso

DDR Prime®  
 

Immortelle  


cypress  


lemongrass  
 

juniper berry  
 

VITILIGO

Autoimune

Zendocrine®  
 

Whisper®  


vetiver  


DDR Prime®  
 

sandalwood  


VÔMITO

Digestivo e Intestinal

ZenGest®  
 

peppermint  
  

fennel  
 

ginger  
 

pink pepper  
 

XENOESTROGÊNIOS

Saúde das Mulheres

lemon



ClaryCalm®



Zendocrine®



thyme



ginger



XEROFTALMIA

Respiratório

lavender



sandalwood



lemon



Immortelle



Zendocrine®



ZUMBIDO

Respiratório

helichrysum



lemon



clary sage



cardamom



Purify



REFERÊNCIA RÁPIDA



## SOLUÇÕES NATURAIS

Tornar-se familiarizado com as qualidades e benefícios comuns dos óleos essenciais é uma parte fundamental de viver A VIDA ESSENCIAL. À medida que você se torna versado nas qualidades poderosas de cada óleo, mix e suplemento, você encontrará confiança em se voltar para a natureza como seu primeiro recurso para o bem-estar. A vasta diversidade da natureza fornece respostas para qualquer interesse de saúde, seja físico, mental ou emocional.

## *Oleos Individuais*

Arborvitae / Basil	125
Bergamot / Birch	126
Black pepper / Blue tansy	127
Cardamom / Cassia	128
Cedarwood / Cilantro	129
Cinnamon bark / Clary sage	130
Clove / Copaiba	131
Coriander / Cypress	132
Dill / Douglas fir	133
Eucalyptus / Fennel	134
Frankincense / Geranium	135
Ginger / Grapefruit	136
Green Mandarin / Helichrysum	137
Jasmine / Juniper Berry	138
Kumquat / Lavender	139
Lemon / Lemongrass	140
Lime / Litsea	141
Magnolia / Manuka	142
Marjoram / Melaleuca	143
Melissa / Myrrh	144
Neroli / Oregano	145
Patchouli / Peppermint	146
Petitgrain / Pink Pepper	147
Ravensara / Red Mandarin	148
Roman Chamomile / Rose	149
Rosemary / Sandalwood	150
Siberian Fir / Spearmint	151
Spikenard / Tangerine	152
Thyme / Turmeric	153
Vetiver / White fir	154
Wild orange / Wintergreen	155
Yarrow / Ylang Ylang	156

## *Mix de Oleos*

Align® / Amavi®	159
Anchor® / Arise®	160
AromaTouch® / Balance®	161
Beautiful® / Breathe®	162
Cheer® / Citrus Bliss®	163
ClaryCalm® / Console®	164
(Crianças) Brave™ / Calmer™	165

(Crianças) Rescuer™ / Steady™	166
(Crianças) Stronger™ / Thinker™	167
DDR Prime® / Deep Blue®	168
Elevation™ / Forgive®	169
HD Clear® / Holiday Joy®	170
Intune® / Immortelle	171
Motivate® / On Guard®	172
Passion® / PastTense®	173
Peace® / Purify	174
Serenity® / Slim & Sassy®	175
Terrashield® / Whisper®	176
Zendocrine® / Zengest®	177

## *Suplementos*

A2Z Chewable™	179
Alpha CRS® +	179
Bone Nutrient Lifetime Complex	180
Breathe Respiratory Drops	180
Deep Blue Polyphenol Complex	181
DigestZen®	181
DDR Prime® Softgels	182
GX Assist®	182
IQ Mega®	183
Microplex VMz	183
Mito2Max®	184
On Guard Throat Drops	184
On Guard Softgels	185
PB Assist® +	185
Phytoestrogen Complex	186
Serenity Softgels	186
Slim & Sassy® Softgels	187
Terragreen	187
Terrazyme®	188
TriEase Softgels	188
TrimShake®	189
TrimShake® Vegan	189
vEO Mega (Vegan)	190
xEO Mega	190
Zendocrine® Complex	191
Zendocrine® Softgels	191

# Óleos Individuais

---

Tornar-se familiarizado com as qualidades e benefícios comuns dos óleos essenciais é uma parte fundamental de viver A VIDA ESSENCIAL. À medida que você se torna versado nas qualidades poderosas de cada óleo, mix e suplemento, você encontrará confiança em se voltar para a natureza como seu primeiro recurso para o bem-estar. A vasta diversidade da natureza fornece respostas para qualquer interesse de saúde, seja físico, mental ou emocional.

Esta seção fornece uma referência detalhada para as origens, qualidades, finalidades e segurança de óleos essenciais individuais. Os principais usos de cada óleo têm a intenção de ser um guia sucinto, já que usos mais detalhados são destacados em Sistemas Corporais.

Observe os símbolos  = aromático  = tópico  = interno que especificam o uso recomendado. Apesar de todos os óleos serem usados aromáticamente e de forma mais tópica, apenas os óleos essenciais terapêuticos puros verificados são destinados ao uso interno. (Veja "Por que a qualidade é importante" pág 18 e "Como usar óleos essenciais" pág 23 para mais detalhes.)

## Seguir os símbolos para Segurança:

**N** = Pode ser aplicado sem diluição  = evitar a luz solar durante 12 horas  = diluir co forme necessário  = se estiver grávida ou amamentando, consulte seu médico  = cuidado com epilepsia  = evite o contato com os olhos, ouvidos internos e áreas sensíveis

## ARBORVITAE

*Thuja plicata*

*amadurecido · majestoso · forte*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Cândida e Problemas Fúngicos** – Aplique ☹️ na sola dos pés ou na área de preocupação.

**Vírus** – Aplique ☹️ na sola dos pés.

**Herpes Labial e verrugas** – Aplique ☹️ a uma ferida ou em uma verruga com frequência.

**Problemas Respiratórios** – Aplique ☹️ no peito com óleo de coco fracionado.

**Repelente** – Disperse ☹️, pulverize em superfícies ou aplique ☹️ para repelir bichos e insetos.

**Câncer** – Aplique ☹️ na sola dos pés.

**Estimulante** – Aplique ☹️ sob o nariz e na nuca para estimular os sistemas e a consciência do corpo.

**Suporte bacteriano** – Aplique ☹️ na sola dos pés ou da coluna com óleo de coco fracionado. Borrife diluído em água em superfícies ou disperse ☹️ para matar agentes patogênicos no ar.

**Enfermidades de pele** – Aplique ☹️ com lavanda na pele com problemas.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹️ aromaticamente e ☹️ topicamente para sair de Excesso de Zelo → Sereno.

### ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antiviral, Antifúngico, Antibacteriano, Estimulante (para mais, veja pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫

## BASIL

*Ocimum basilicum*

*revigorante · edificante · estimulante*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Fadiga Adrenal** – Aplique ☹️ sob o nariz, na sola dos pés, nuca, testa e / ou sobre a área adrenal.

**Infecção de Ouvido** – Aplique ☹️ para trás e para baixo abaixo da área da orelha: limpe o canal auditivo para aliviar a dor e a infecção.

**Perda do Sentido do Olfato** – Aplique ☹️ sob o nariz e os dedos dos pés para recuperar ou aumentar o olfato.

**Enxaquecas e Tontura** – Aplicar wintergreen ou hortelã-pimenta ☹️ nas têmporas e nuca.

**Fatiga Mental e Foco** – Inspire, disperse ☹️ ou aplique ☹️ na testa.

**Náusea e Cólicas** – Tome ☹️ em uma cápsula ou aplique ☹️ no abdômen para aliviar o desconforto.

**Gota e Reumatismo** – Aplique ☹️ na coluna, solas dos pés, orelhas, tornozelos ou área sobre o coração.

### ★ Equilíbrio emocional –

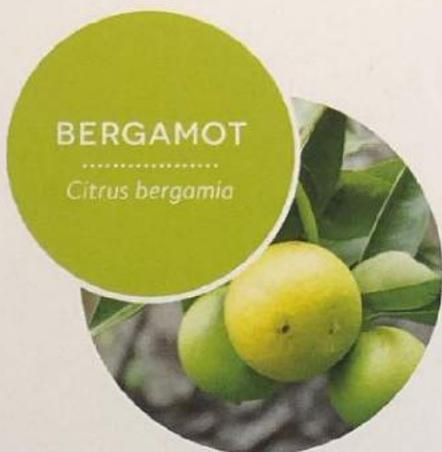
Use ☹️ aromaticamente e ☹️ topicamente para sair de Sobrecarregado → Aliviado.

### ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Estimulante, Neurotônico, Esteroidal, Regenerativo, Antiespasmódico, Antiinflamatório, Antibacteriano, Digestivo (para mais, veja pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫 🌿 🌞

## BERGAMOT

Citrus bergamia



edificar · assegurar · restaurar

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Vícios** – Aplique 🟢 na parte de trás do pescoço e nas solas dos pés ou 🟡 disperse.

**Problemas de Pele** – Aplique 🟢 diluído nas áreas afetadas.

**Insônia** – Aplique 🟢 sob o nariz ou disperse 🟡 antes de dormir.

**Estresse** – Aplique 🟢 na parte de trás do pescoço e na sola dos pés ou 🟡 disperse.

**Problemas nas Articulações e Cãibras Musculares** – Aplique 🟢 nas áreas afetadas.

**Problemas Fungícos** – Aplicar 🟢 nas áreas afetadas ou tomar 🟢 em uma cápsula.

**Tosses, Infecções e Bronquite** – Aplique 🟢 no peito.

**Acne, Pele Oleosa, Eczema e Psoríase** – Aplique 🟢 diluído na área afetada.

**Problemas de Autoestima** – Aplique 🟢 no umbigo e no coração para aumentar os sentimentos de valor.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🟡 aromáticamente e 🟢 topicamente para sair de Inadequado → Valorizado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Neurotônico, Anti-inflamatório, Antidepressivo, Antibacteriano, Antifúngico, Estimulante Digestivo (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 🟢

## BIRCH

Betula lenta



revigorar · ativar · acalmar

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Lesões do Tecido Conjuntivo e Músculos** – Aplique 🟢 na área afetada.

**Artrite, Reumatismo e Gota** – Aplique 🟢 na área afetada.

**Dor Muscular e Espasmos** – Aplique 🟢 na área de preocupação para suporte esteroideal.

**Febre** – Aplique 🟢 na coluna.

**Esporões Ósseos, Pedras na Vesícula, Pedras nos Rins e Catarata** – Aplique 🟢 na sola dos pés ou áreas de preocupação.

**Úlceras e Cãibras** – Aplique 🟢 no abdômen conforme necessário.

**Ossos Quebrados e Dor de Dente** – Aplique 🟢 na área de preocupação.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🟡 aromáticamente e 🟢 topicamente para sair de Covarde → Corajoso

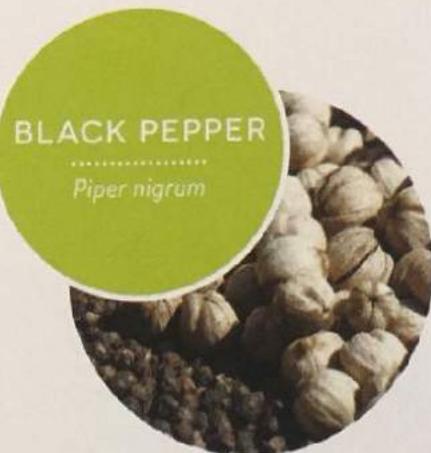


★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Analgésico, Neurotônico, Anti-reumático, Estimulante, Esteroideal, Reconfortante (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 🟡🟢

BLACK PEPPER

*Piper nigrum*



*picante · reconfortar · edificar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Prisão de Dentre, Diarreia e Gases** – Tome ☑ em cápsula ou aplique ☑ no abdômen.

**Drenagem Respiratória e Linfática e Limpeza** – Use luma gota sob a língua ou ☑ inalar/dispersar.

**Circulação Fraca e Extremidades Frias** – Aplique ☑ com uma compressa quente para aumentar a circulação e o fluxo sanguíneo para os músculos e nervos.

**Resfriado, Gripe, Dores e Calafrios** – Use ☑ em uma cápsula ou aplique ☑ na sola dos pés ou ao longo da coluna.

**Vias Aéreas Congestionadas** – Disperse ☑ ou aplique ☑ no peito com abeto branco para limpar as vias aéreas.

**Sabor dos Alimentos** – Melhore seus alimentos favoritos, adicionando uma gota como tempero para adicionar sabor e apoiar a digestão.

**Ansiedade** – Disperse ☑ ou aplique ☑ sob o nariz ou sola dos pés.

★ Equilíbrio emocional –

Use ☑ aromáticamente e ☑ topicamente para sair de Reprimido → Honesto.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antioxidante, Anti-espasmódico, Digestivo, Expectorante, Neurotônico, Estimulante, Rubefaciente (para mais, veja pág 260).

⚠ SEGURANÇA – 🌿

BLUE TANSY

*Tanacetum annuum*



*eliminar · aliviar · defender*

★ PRINCIPAIS USOS

**Alergias, Comichão, Erupções Cutâneas, Olhos Lacrimajantes e Espirros** – Aplique ☑ nas solas dos pés e / ou área(s) afetada(s).

**Acne, eczema, psoríase e queimaduras solares** – Aplique ☑ na(s) área(s) afetada(s) com immortelle.

**Fibromialgia, Ciática, Artrite e Reumatismo** – Aplique ☑ na(s) área(s) afetada(s).

**Infecções Fúngicas e da Pele, Esporos** – Aplique ☑ na(s) área(s) afetada(s).

**Asma e Problemas Respiratórios, Soluços** – Combine com eucalipto ou hortelã-pimenta e aplique ☑ no peito e / ou sob o nariz.

**Tensão e Dores de Cabeça de Sinusite, Enxaqueca, Dor de Dente** – Massageie ☑ nas têmporas, lados do nariz, ou gengivas.

**Indigestão, Úlcera Estomacal e Vermes Intestinais** – Massageie ☑ no abdômen.

**Resfriado, Gripe, Caxumba, Catapora e Dores Musculares** – Aplique ☑ na(s) área(s) afetada(s) ou na sola dos pés.

★ Equilíbrio emocional –

Use ☑ aromáticamente e ☑ topicamente para sair de Sobrecarregado → Aliviado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Anti-histamínico, Repelente de Insetos, Anti-alérgico, Antifúngico, Vermicida, Antiviral, Estomacal (para mais, ver pág 260).

⚠ SEGURANÇA – 🌿☀️🍵

## CARDAMON

Elettaria cardamomum



revigorar · relaxar · limpar

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Congestão** – Aplique 🟡 no peito e ponte do nariz ou 🟡 disperse.

**Dor de Estômago e Constipação** – Tome 🟡 em uma cápsula ou aplique 🟡 no abdômen.

**Colite e Diarreia** – aplique 🟡 no abdômen.

**Gastrite e Úlceras Estomacais** – Use 🟡 em uma cápsula.

**Dor Menstrual e Muscular** – Aplique 🟡 à área de preocupação para aliviar a dor e a inflamação.

**Fadiga Mental e Confusão** – Aplique 🟡 sob o nariz em a nuca para limpar a mente e aliviar a fadiga.

**Pancreatite** – Aplique 🟡 na área no pâncreas e na sola dos pés para limpar e restaurar a função pancreática.

**Hálito Ruim e Odores Domésticos** – Tome 🟡 em uma cápsula para o hálito ou disperse A para limpar o ar dos odores.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🟡 aromaticamente e 🟡 topicamente para sair de Egocêntrico → Caridoso.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Digestivo, Antiespasmódico, Antiinflamatório, Descongestionante, Expectorante, Tônico, Estomacal, Carminativo (para mais, ver pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – N

## CASSIA

Cinnamon cassia



picante · forte · aquecer

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Extremidades frias** – Aplique 🟡 diluído na sola dos pés para aumentar o fluxo sanguíneo e trazer calor.

**Gastrite Nervosa e Vômito** – Tome 🟡 em uma cápsula para resolver e restaurar a digestão.

**Desintoxicação para Ouvido, Nariz, Garganta e Pulmões** – Use 🟡 em uma cápsula para limpar a levedura, a fleuma e a placa bacteriana..

**Vírus e Bactérias** – Tome 🟡 em uma cápsula e disperse 🟡.

**Equilíbrio do Açúcar no Sangue** – Tome 🟡 em uma cápsula com as refeições.

**Aumento do Metabolismo** – Tome 🟡 em uma cápsula.

**Impulso Sexual** – Disperse 🟡 ou inale o aroma do frasco ou aplique na sola dos pés para aumentar o desejo sexual.

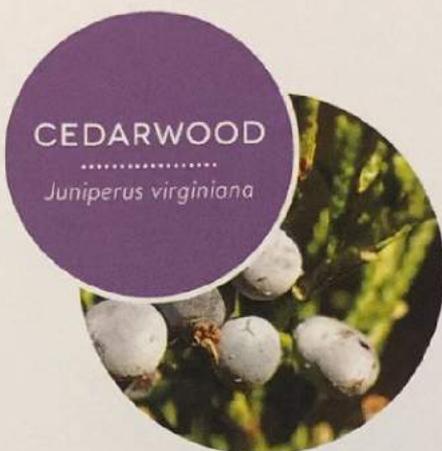
**Cozinhar** – Adicione uma gota à sua receita favorita para um sabor doce de canela.

## ★ Equilíbrio emocional –

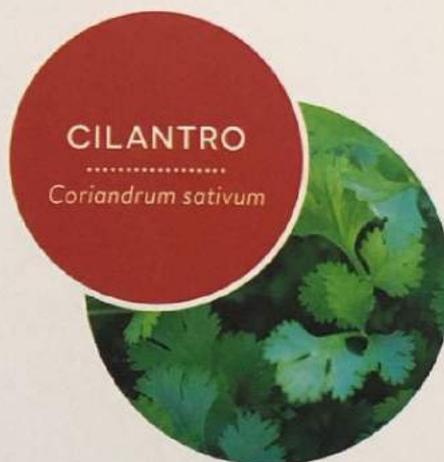
Use 🟡 aromaticamente e 🟡 topicamente para sair de Incerto → Ousado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Descongestionante, Carminativo, Desintoxicante, Cardiotônico, Antimicrobiano, Antiviral, Antifúngico, Antiespasmódico (para mais, ver pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – N 🟡



*conectar · forte · profundo*



*frescor · despertar · limpeza*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**DDA, TDAH e Baixos Níveis de Gaba** – Aplicar ☺ na parte de trás do pescoço, na testa e / ou dispersar / inalar ☹ para aliviar os sentimentos de ansiedade e recuperar o foco e a concentração.

**Psoríase e Eczema** – Aplique uma gota ☺ com uma gota de lavanda nas áreas afetadas.

**Calmante e Ansiedade** – Coloque na palma das mãos e ☹ inspire ou aplique ☺ na nuca ou sola dos pés.

**Tosse e Problemas nos Seios Paranasais** – Aplique ☺ no peito e na testa e inale ☹ das mãos em concha.

**AVC e Convulsões** – Aplicar ☺ na nuca e na sola dos pés.

**Trato Urinário, Bexiga e Infecção Vaginal** – Aplique ☺ no abdômen inferior para suporte da infecção.

**Problemas de Gengiva** – Aplique ☺ nas gengivas.

**Acne** – Aplique ☺ com uma gota de melaleuca nas manchas.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair de Excesso de Isolado → Conectado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Anti-inflamatório, Diurético, Adstringente, Antisséptico, Inseticida, Sedativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – ☹

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Desintoxicação de Metais Pesados e Antioxidante** – Use ☺ em uma cápsula para desintoxicação de metais pesados e radicais livres.

**Gases, Inchaço e Constipação** – Aplique ☺ sobre o abdômen.

**Alergias** – Aplique ☺ sobre o fígado ou no fundo dos pés para aliviar as alergias, reduzindo a toxicidade hepática.

**Suporte do Fígado e do Rim** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☺ sobre a área do fígado e dos rins.

**Infecções Fúngicas e Bacterianas** – Use ☹ em uma cápsula e aplique ☺ na área infectada.

**Cozinhar** – Mergulhe o palito e adicione ☹ em sua salada, molho ou guacamole favoritos.

**Cheiro corporal** – Combine com hortelã-pimenta ☹ em uma cápsula.

**Ansiedade** – Inale ☹ ou disperse.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair de Obcecado → Expansivo.



★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antioxidante, Antifúngico, Desintoxicante, Antibacteriano (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N



*proteger · picante · despertar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Diabetes e Açúcar no Sangue Elevado** – Tome  em cápsula para equilibrar o açúcar no sangue.

**Resfriado e Gripe** – Tome  em uma cápsula ou  aplicado na sola dos pés. Disperse  para limpar o ar.

**Colesterol e Problemas Cardíacos** – Aplique  diluído na sola dos pés ou tome  em uma cápsula para aumentar o fluxo sanguíneo.

**Saúde Oral** – Gargareje uma gota em água para combater a infecção oral.

**Fungo e Bactérias** – Tome  em uma cápsula.

**Infecção Renal** – Tome  em uma cápsula.

**Saúde Vaginal** – Tome  em uma cápsula.

**Libido Baixa & Estimulante Sexual** – Tome  em uma cápsula ou dilua e aplique  para aquecer e estimular.

**Tensão Muscular e Dor** – Aplique  diluído para aliviar.

**Cozinhar** – Adicione  em sua receita de cozimento favorita para um toque picante.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Rejeitado → Receptivo.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antisséptico, Antimicrobiano, Antioxidante, Antifúngico, Antiviral, Afrodisíaco (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 



*equilibrar · almiscarado · feminino*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Endometriose e Câncer de Mama** – Aplique  diluído aos seios ou tome  em cápsula para regular o estrogênio.

**Aumento dos Seios** – Aplique  diluído em cada mama para um aumento natural.

### ★ Parkinson, Ataques e Convulsões –

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

**Parto e Baixo Suprimento de Leite** – Aplique na coluna vertebral  diluída ou sobre o abdômen para ajudar no trabalho de parto. Aplique  em cada mama para aumentar a lactação.

**Infertilidade e Próstata / Saúde Uterina** – Use  em uma cápsula ou aplique  no abdômen e nos pontos reflexos uterinos.

**TPM e Menopausa** – Tome  em uma cápsula ou aplique  no abdômen ou na sola dos pés.

**Depressão Pós-parto e Ansiedade** – Inale / disperse  ou aplique  na área do coração e na sola dos pés.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Limitado → Esclarecido.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Emmenagogo, Galactagogo, Neurotônico, Mucolítico, Anticoagulante, Sedativo, Antiespasmódico (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 



**CLOVE**  
Eugenia caryophyllata

quente · picante · protetor

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Suporte do Fígado e do Cérebro** – Dilua ☹️ e aplique na sola dos pés ou tome 🍷 em uma cápsula.

**Melhorar a Imunidade** – Aplique ☹️ diluído na sola dos pés ou tome 🍷 em uma cápsula.

**Circulação e Hipertensão** – Aplique ☹️ diluído na coluna e na sola dos pés para aumentar o fluxo sanguíneo.

**Dor de Dente e Cáries** – Dilua e aplique ☹️ na área afetada para anestésiar e aliviar a dor.

**Problemas de tireoide e suporte ao metabolismo** – Aplique ☹️ diluído no dedão do pé e tome 🍷 em uma cápsula.

**Infecção e Parasitas** – Tome 🍷 em uma cápsula.

**Vício em fumar** – Aplique ☹️ com pimenta-do-reino na extensão da língua para diminuir os desejos de nicotina.

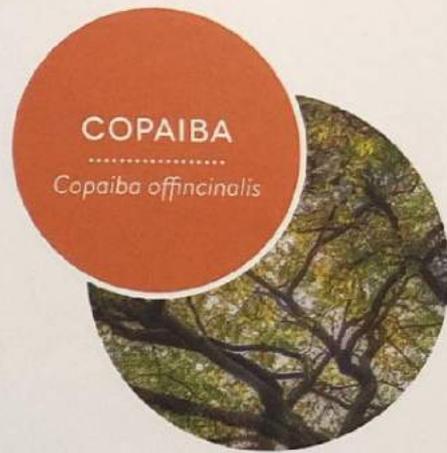
**Vírus e Resfriado** – Aplique ☹️ diluído ao longo da coluna ou tome 🍷 em uma cápsula.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹️ aromáticamente & ☹️ topicamente para sair de Dominado → Apoiado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antioxidante, Antiviral, Antibacteriano, Antifúngico, Expectorante, Nervino, Antiparasitário, Regenerativo, Vermicida (para mais, ver pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – 🌿



**COPAIBA**  
Copaiba officinalis

controlar · reconfortar · ampliar

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Dor e Inflamação, Artrite, Gota e Cãibras Musculares** – Dispersar ☹️, inspirar nas mãos em concha e / ou aplicar ☹️ na área de interesse.

**Toxicidade e problemas do fígado** – Tome 🍷 em uma cápsula ou em água.

**Tendinite, Fasceíte Plantar e de Calcanhar** – Aplique ☹️ à área de interesse.

**Problemas Respiratórios, Dor de Garganta e Amígdalas** – Dispersar ☹️, inspirar nas mãos em concha, aplicar ☹️ sob o nariz e / ou no peito.

**Colite e Infecções Intestinais** – Aplicar ☹️ no abdômen e / ou tomar 🍷 em uma cápsula.

**Câncer e Distúrbios Autoimunes** – Tome 🍷 em uma cápsula, aplique ☹️ nas solas dos pés e / ou ao longo da coluna.

**Infecções Fúngicas, Bacterianas e Virais** – Tome 🍷 em uma cápsula, aplique ☹️ à (s) área (s) de interesse, solas dos pés e / ou ao longo da coluna.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹️ aromáticamente & ☹️ topicamente para sair de atormentado → Direcionado.

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

⚠️ **SEGURANÇA** – 🌿☀️🔥

## CORIANDER

Coriandrum sativum



calmante · verde · estimulante

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Gases e Náusea** – Esfregue 🍃 sobre o abdômen ou tome 🍷 em uma cápsula ou copo de água.

**Alto teor de açúcar no sangue e diabetes** – Use com canela internamente em uma cápsula com as refeições para ajudar a regular o açúcar no sangue.

**Comichão na pele e erupções cutâneas** – Aplique 🍃 à área de preocupação.

**Dor nas Articulações** – Aplique 🍃 diretamente na área de preocupação para alívio calmante.

**Neuropatia** – use 🍷 em uma cápsula.

**Sem apetite** – Tome 🍷 em uma cápsula ou 🍷 inale de mãos em concha.

**Intoxicação Alimentar e Diarreia** – Use 🍷 em uma cápsula ou aplique 🍃 no abdômen.

**Odor corporal** – Tome 🍷 em uma cápsula.

**Baixa Energia e Exaustão Nervosa** – Inspire a partir das mãos em concha ou aplique 🍃 nas solas dos pés.

## ★ Equilíbrio emocional –

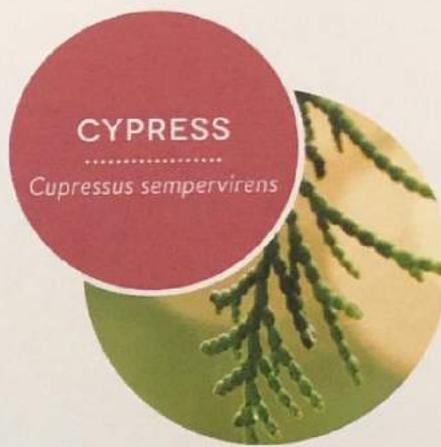
Use 🍷 aromaticamente & 🍃 topicamente para sair Apreensivo → Participante.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Analgésico, Antioxidante, Anti-inflamatório, Digestivo, Antibacteriano, Antiespasmódico (para mais, ver pág 260).

## ⚠️ SEGURANÇA – N

## CYPRESS

Cupressus sempervirens



animado · lúmpo · energizante

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Pernas Inquietas e Circulação Ruim** – Aplique 🍃 na(s) área(s) de preocupação para restaurar a circulação e aliviar a dor crônica.

**Fluxo insuficiente de urina, edema e toxemia** – Aplicar 🍃 para limpar a linfa, promover o fluxo de sangue e urina e a circulação.

**Enurese e incontinência** – Aplicar 🍃 sobre bexiga e / ou ponto reflexo da bexiga a pé.

**Celulite** – Aplicar 🍃 diluído com eucalipto sobre a área, seguido de compressa quente para romper e liberar a celulite.

**Coqueluche (tosse convulsiva)** – Aplicar 🍃 sobre os pulmões, seguido de uma compressa quente.

**Problemas de Próstata, Pâncreas e Ovário** – Massagem 🍃 sobre área de interesse ou ponto reflexo correspondente.

**Descongestionante do Fígado e Vesícula Biliar** – Aplicar 🍃 no ponto reflexo do fígado a pé e sobre a área do fígado.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🍷 aromaticamente & 🍃 topicamente para sair Estagnado → Progredindo.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antibacteriano, Antisséptico, Antirreumático, Estimulante, Vasoconstritor, Tonificante (para mais, ver pág 260).

## ⚠️ SEGURANÇA – ❌



**DILL**  
Anethum graveolens

*desintoxicação · desinfecção · limpeza*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Espasmos Musculares** – Aplique ☺ para acalmar os músculos.

**Nervosismo** – Inspire as mãos em concha ou aplique ☺ sob o nariz ou a nuca com camomila romana para acalmar o nervosismo.

**Vício em Açúcar e Auxílio do Pâncreas** – Tome ☹ em uma cápsula para diminuir o vício e diminuir os níveis de glicose.

**Baixa produção de leite materno** – Aplique ☺ no peito ou tome ☹ em uma cápsula.

**Desintoxicação e Equilíbrio Eletrólito** – Tome ☹ em uma cápsula como parte de uma desintoxicação.

**Problemas Respiratórios** – Aplique ☺ diluído no peito ou tome ☹ em uma cápsula para desalojar e romper o muco.

**Gases, inchaço e indigestão** – Tome ☹ em uma cápsula ou em água.

**Falta de Menstruação** – Aplique ☺ diluído sobre o abdômen.

★ **Equilíbrio emocional** – Use ☹ aromaticamente & ☺ topicamente para sair de Esquivar-se → Intencional.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antiespasmódico, Expectorante, Estimulante, Galactagogo, Carminativo, Emenagogo, Hipertensivo, Antibacteriano (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N



**DOUGLAS FIR**  
Pseudotsuga menziesii

*limpeza · promover · aterramento*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Nevoa Mental e Baixa Energia** – Aplique ☺ aos templos e testa ou ☹ disperse para limpar a mente e reviver o entusiasmo.

**Congestionamento e Problemas Nasais** – Aplique ☺ no peito ou ponte do nariz.

**Infecção Respiratória e Tosse** – Aplicar ☺ na garganta, peito ou ☹ dispersar

**Dor muscular e articular** – Aplique ☺ com wintergreen na área afetada para alívio calmante.

**Condições artríticas e reumáticas\*** – Aplicar ☺ nas áreas afetadas.

**Constipação** – Aplique ☺ diluído no abdômen.  
**Irritação da pele e Cortes** – Aplique ☺ diluído nas áreas afetadas.

**Celulite e Limpeza da pele** – Massagem ☺ diluído com toranja para a área desejada.

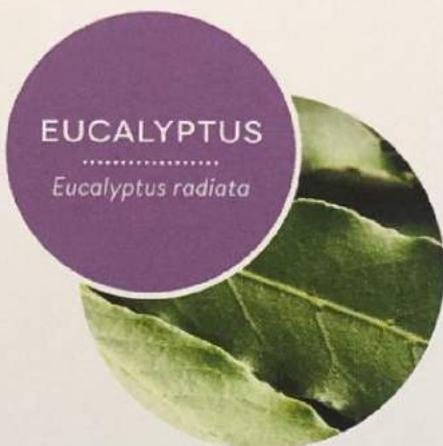
★ **Equilíbrio emocional** – Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair de Triste → Renovado.



★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antioxidante, Analgésico, Antimicrobiano, Antisséptico, Anticatarral, Adstringente, Diurético, Expectorante, Laxante, Sedativo, Estimulante, Tônico (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – ☹☹

## EUCALYPTUS

*Eucalyptus radiata**alegrar · fresco · limpar*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Congestão, Tosse, Bronquite e Pneumonia** –

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

**Herpes, malária, resfriado e gripe** – Aplique

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

**Asma, Sinusite e Respiratório** – Coloque as

palmas das mãos e inale ☹ das mãos em concha ou aplique ☺ diluído no peito e nos pés.

**Febre e Sensibilidade ao calor** – Aplique ☺

com hortelã pimenta na coluna para efeito de resfriamento.

**Fadiga Muscular e Dor** – Dilua e esfregue ☺

em músculos excessivamente usados.

**Celulite** – Dilua e massageie ☺ em áreas de

preocupação.

**Dor de ouvido** – Dilua e aplique ☺ no ouvido

externo e osso atrás da orelha.

**Problemas de mama e câncer** – Dilua e

massageie os tecidos mamários.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair Congestionado → Estimulado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antivirais,

Antibacterianos, Expectorantes, Analgésicos, Inseticidas, Hipotensivos, Desinfetantes, Catalisadores (para mais, ver pág 260).

⚠ SEGURANÇA –

## FENNEL

*Foeniculum vulgare**forte · purificador · apoio*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Problemas Menstruais e TPM** – Tome ☹ em

uma cápsula ou aplique ☺ no abdômen para equilibrar e tonificar órgãos femininos.

**Problemas da Menopausa e pré-menopausa** –

Tome uma cápsula ☹ ou massageie ☺ o abdômen.

**Cólicas e Espasmos** – Dilua e esfregue ☺ nos**Aleitamento Materno ou Baixa Produção de****Leite** – Use ☹ em uma cápsula ou em água para aumentar a produção de leite.**Edema e Retenção de líquido** – Combine com

toranja e massageie ☺ as áreas afetadas ou tome ☹ em uma cápsula.

**Tosse e Congestão** – Aplique ☺ diluído no peito

e na garganta.

**Parasitas Intestinais e Intestino Lento** – Tome ☹

com limão em uma cápsula.

**Desequilíbrio de açúcar no sangue** – tomar ☹

em uma cápsula ou adicionar a um copo de água.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair de Improdutivo → Próspero.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Antiespasmódico, Emenagogo, Galactagogo, Diurético, Mucolítico, Digestivo, Anti-inflamatório (para mais, ver pág 260).

⚠ SEGURANÇA –

## FRANKINCENSE

*Boswellia frereana*

*resina · amadeirado*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Câncer e Tumores** – Tome Ⓘ em uma cápsula com óleo (s) que ataca a área de interesse ou massageie T a área afetada.

**Convulsões e Trauma** – Coloque uma gota Ⓘ debaixo da língua e aplique Ⓢ ao longo da linha do cabelo.

#### Mal de Alzheimer, Demência e Lesão Cerebral

– Use Ⓘ ou aplique Ⓢ sob o nariz e a nuca, ou disperse Ⓐ.

**Depressão** – Disperse Ⓐ ou coloque debaixo da língua para aliviar os efeitos da depressão.

**Cicatrizes e Estrias** – Combine com a mirra e aplique Ⓢ para reduzir o aparecimento de cicatrizes e estrias.

#### Dor ciática, dor nas costas e Dores de cabeça

– Aplicar Ⓢ sobre a área afetada ou tomar Ⓘ em uma cápsula para reduzir a inflamação

#### Sistema Imunológico e Saúde Celular

– Tome Ⓘ em uma cápsula ou aplique Ⓢ nas solas dos pés.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use Ⓐ aromaticamente e Ⓢ topicamente para sair de Separado → Unificado.

### ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

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

### ⚠️ SEGURANÇA – N

## GERANIUM

*Pelargonium graveolens*

*fortalecendo · liberando · estabilizando*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Fígado, Vesícula Biliar, Pâncreas e Problemas Renais** – Aplique Ⓢ acima da área de interesse ou tome Ⓘ em uma cápsula.

**Problemas de Sangue e Sangramento** – Aplique Ⓢ na área problemática para restaurar o sangue saudável ou parar o sangramento.

**Cortes e Feridas** – Aplique Ⓢ à área de interesse para manter as feridas limpas, interromper o sangramento e regenerar o tecido.

**TPM e Equilíbrio hormonal** – massagem Ⓢ no abdômen ou tome uma gota sob a língua.

**Baixa Libido** – Massagem Ⓢ diluída sobre o abdômen ou pingar Ⓘ uma gota abaixo da língua para aumentar o impulso sexual.

**Pele e Cabelo secos ou oleosos** – Aplique Ⓢ no couro cabeludo ou na pele com problemas para manter o equilíbrio dos óleos da pele e cabelos.

**Odor corporal** – Aplique Ⓢ sob os braços como um desodorante.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use Ⓐ aromaticamente e Ⓢ topicamente para sair de Negligenciado → Reparado.

**PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Hemostático, Desintoxicante, Regenerativo, Antialérgico, Anti-hemorrágico, Antitóxico (para mais, ver pág 260).

### ⚠️ SEGURANÇA – ⚡



## GINGER

Zingiber officinale

*reconfortar · acelerar · estimular*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Espasmos, cãibras e músculos doloridos** – Diluir ☺ e massagear em área de desconforto para um alívio reconfortante.

**Náusea, Enjoo matinal e Perda de apetite** – Disperse ☹, tome uma gota em um copo com água morna, aplique ☺ diluído nos pulsos ou aplique ☺ nas solas dos pés.

**Enjoo de movimento e Vertigem** – Inspire ☹ das mãos em concha ou tome ☺ em uma cápsula.

**Memória e Auxílio Cerebral** – Inspire ☹ das mãos em concha ou tome ☺ em uma cápsula.

**Azia e Refluxo** – Tome ☺ em uma cápsula com limão siciliano.

**Dependência de Álcool** – Tome ☺ em uma cápsula conforme necessário para aliviar os desejos.

**Hormônio e desequilíbrios de açúcar no sangue** – Tome ☺ em uma cápsula.

**Cólicas e Constipação** – Aplique ☺ diluído sobre o abdômen ou tome um copo de água morna.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromáticamente & ☺ topicamente para sair de Apático → Ativado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Anti-inflamatório, Antiespasmódico, Digestivo, Laxante, Analgésico, Estimulante, Descongestionante, Neurotônico (para mais, ver pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫



## GRAPEFRUIT

Citrus X paradisi

*estrino · desintoxicante · fresco*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Perda de peso e obesidade** – Beba algumas gotas em água ou tome em uma cápsula. Aplique ☺ às áreas de preocupação para quebrar as células adiposas.

**Problemas mamários e uterinos e equilíbrio de progesterona** – Tome ☺ em uma cápsula ou aplique ☺ diluído na área de preocupação.

**Pele oleosa e acne** – Aplique ☺ às áreas de interesse para gerenciar melhor as erupções.

**Desintoxicação e Celulite** – Esfregue ☺ nas solas dos pés ou beba ☺ em água para uma desintoxicação geral. Aplique ☺ diluído nas áreas problemáticas para combater a celulite.

**Toxicidade Linfática e Renal** – Beba ☺ em água ou aplique ☺ diluído sobre os gânglios linfáticos, área dos rins ou nas solas dos pés.

**Fadiga Adrenal** – Aplique ☺ diluído com manjerição sobre a área adrenal, nas solas dos pés ou na nuca. Tome ☺ em uma cápsula.

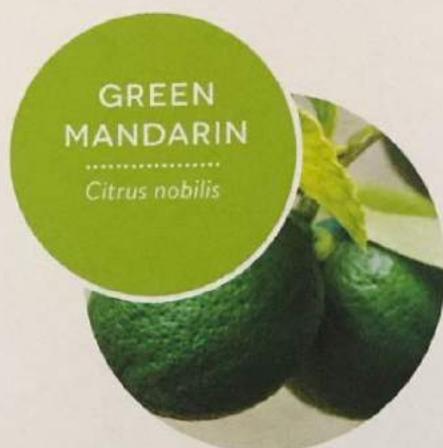
## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromáticamente e ☺ topicamente para sair de Dividido → Validado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Diurético, Antioxidante, Antisséptico, Adstringente, Antitóxico, Purificador, Expectorante (para mais, veja pág 260).

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫



**GREEN MANDARIN**  
Citrus nobilis

*compôr · recuperar · resolver*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Deprimido, Agitado, Nervoso, Cuidar da Criança Interior** – Disperse (A). Tome 1 gota (F) debaixo da língua. Aplique (E) aos pontos de pulso. Especialmente bom para crianças. Combine com lavanda, vetiver, rosa e/ou néroli.

**Transtorno de Ansiedade Situacional** – Aplique (E) 1-2 gotas sob o nariz, disperse (A) ou inale ou tome (F).

**Gás, digestão lenta, constipação, azia e Úlceras** – Aplique (E) 1-2 gotas sobre área de preocupação ou tomar (F).

**Má Circulação, Gânglios Linfáticos Congestionados, Retenção de Água** – Tome (F) 1-2 gotas com pimenta-do-reino 2x diariamente sob a língua ou em uma cápsula.

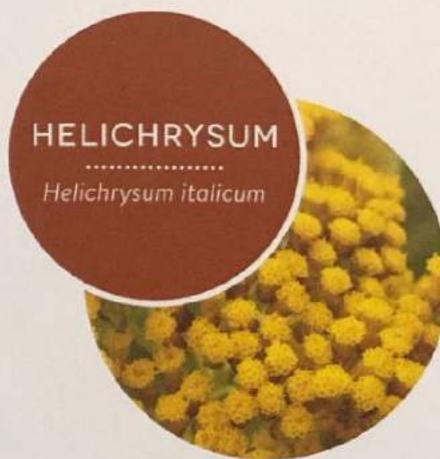
**Acne, pele oleosa, feridas, cicatrizes** – Combine com produtos de cuidados da pele e aplique (E) às áreas de interesse.

**Câncer de pele e de mama** – Tome 1-2 gotas 2x diários com copaíba. Aplique (E) às áreas de preocupação.

★ **Equilíbrio emocional** – Use (A) aromaticamente e (E) topicamente para sair de Angustiado Despreocupado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Estimulante, refrescante, estimulante digestivo, limpador, expectorante, calmante (*para mais, ver pág 260*).

▲ **SEGURANÇA** – ●



**HELICHRYSUM**  
Helichrysum italicum

*cura · fusão · regeneração*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Rugas e Estrias** – Aplique (E) com mirra, conforme necessário.

**Hemorragias nasais, sangramentos e hemorragias** – Aplique (E) sobre a ponte do nariz ou área de preocupação.

**Cicatrizes, feridas e contusões** – Aplique (E) em cicatrizes e feridas para auxiliar a renovação da pele.

**Choque, alívio da dor e danos nos nervos** – Aplique (E) na parte de trás do pescoço ou na área do desconforto.

**Dependência de Álcool** – Aplique (E) ao abdômen para limpar.

**Psoríase e condições da pele** – Aplique (E) com gerânio na área de preocupação.

**Zumbido e dor de ouvido** – massagem (E) atrás das orelhas para acalmar espasmos, dor e inflamação.

**Congestão Nasal** – Combine com sândalo e limão, aplique (E) na testa, esfregue as narinas. Disperse (A).

★ **Equilíbrio emocional** – Use (A) aromaticamente e (E) topicamente para sair de Ferido → Tranquilo.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antiespasmódico, Anticatarral, Neuroprotetor, Neurotônico, Vasoconstritor, Hemostático, Nervino, Analgésico (*para mais, veja pág 260*).

▲ **SEGURANÇA** – N



*euforia · esplendor · alegria*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Depressão e ansiedade** – Inale  a partir das mãos em concha ou aplique  diluído sob o nariz e a nuca.

**Saúde Uterina, Trabalho de Parto** – Aplique  diluído sobre o abdômen e em pontos reflexos ou disperse .

**Linhas finas e rugas** – Adicione duas gotas ao frasco de hidratante e aplique  à pele todas as noites.

**Exaustão** – Aplique  diluído na parte de trás do pescoço e nas solas dos pés.

**Pele Irritada e Seca** – Aplique  diluído na área afetada.

**TPM e baixa libido** – Aplicar  diluído na parte de trás do pescoço e sobre o abdômen.

**Ovulação e Fertilidade** – Aplique  diluído sobre o abdômen para regular os hormônios.

**Perfume** – Combine com sândalo ou mistura fortificante e aplique  conforme desejado.

### ★ Equilíbrio emocional -

Use A aromáticamente &  topicamente para sair de Inibido → Libertado.

### ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antidepressivo, Afrodisíaco, Antiespasmódico, Calmante, Regenerativo, Carminativo (para mais, veja pág 260).

### ⚠️ SEGURANÇA – N



*desintoxicação · revitalização · tonificação*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Icterícia, problemas do fígado e desintoxicação** – Tome  em uma cápsula para auxiliar a limpeza.

**Pedras e infecção nos rins** – Tome  em uma cápsula ou aplique  sobre o abdômen.

**Acne e psoríase** – Aplique  à área de preocupação, diluindo conforme necessário.

**Saúde Urinária e Retenção de Líquido** – Combine com limão e aplique  sobre o abdômen ou tome  em uma cápsula.

**Articulações e músculos doloridos** – Aplique  à área de interesse, diluindo conforme necessário

**Bactérias e Vírus** – Aplique  abaixo da coluna, solas dos pés ou tome  em uma cápsula.

**Níveis elevados de colesterol e açúcar no sangue** – Tome  uma cápsula.

**TENSÃO, ESTRESSE E DEPRESSÃO** – Inspire  profundamente as mãos em concha, disperse e / ou aplique  sob o nariz ou nas solas dos pés.

### ★ Equilíbrio emocional –

Use  aromáticamente &  topicamente para sair de Negação → Perspicácia.

### ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Desintoxicante, Diurético, Antisséptico, Antiespasmódico, Adstringente, Antirreumático, Carminativo, Antiparasitário (para mais, veja pág 260).

### ⚠️ SEGURANÇA – N



*autoafirmação · doce · pleno*

★ PRINCIPAIS USOS

**Reclamações, Inautenticidade e Pretensão, Falta de Perspectiva** – Disperse  ou inale de mãos em concha. Aplique  no rosto, diluído.

**Névoa mental, falta de concentração e fadiga** – Combine com mandarina verde e vetiver. Disperse , inale ou aplique  sob o nariz e a testa.

**Diabetes, níveis de insulina e glicose desequilibrados** – Tome  1-2 gotas em uma cápsula ou sob a língua 2x diariamente com coentro ou funcho.

**Bronquite e Asma, Gripe** – Disperse . Aplique  no peito, costas e solas dos pés com alecrim ou abeto siberiano.

**Constipação e Cólicas Intestinais, Úlceras** – Tome  1-2 gotas em uma cápsula duas vezes ao dia. Aplique  diluído no abdômen com funcho.

**Infecções bacterianas, fúngicas e virais, parasitas** – Aplique  à(s) área(s) de interesse. Tome  1-2 gotas em uma cápsula 2x ou mais por dia.

★ **Equilíbrio Emocional** – Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Dividido → Integrado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antisséptico, Antimicrobiano, Imunoestimulante, Estimulante Digestivo, (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 



*calmante · regenerador · curativo*

★ PRINCIPAIS USOS

**Problemas do sono** – Aplique  sob o nariz, nas solas pés ou disperse  para promover um sono melhor.

**Estresse, Ansiedade e Bruxismo** – Aplicar  sobre o coração, na nuca ou inalar  das mãos em concha.

**Queimaduras solares, queimaduras e cicatrizes** – Aplique  à área de preocupação para acalmar, curar e reduzir as cicatrizes.

**Cólica e bebê chateado** – Massagem  diluída ao longo da coluna, no abdômen ou nas solas dos pés para acalmar.

**Cortes, feridas e bolhas** – Aplique  no local para limpar, curar e limitar ou evitar cicatrizes.

**Picadas de insetos e abelhas** – Aplique  no local para acalmar como um anti-histamínico natural.

**Sangramento nasal e conjuntivite** – Aplique  na ponte do nariz ou ao redor do olho.

**Pressão alta** – Use  em pontos de pulsação e no coração ou tome  em uma cápsula.

★ **Equilíbrio emocional** – Use  aromaticamente &  topicamente para sair de Não ouvido → Expressado.

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

⚠ **SEGURANÇA** – N

## LEMON

Citrus limon



edificante · reumogante · refrescante

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Pedras nos Rins e Vesícula** – Aplique ☺ diluído sobre a área de desconforto; adicione uma bolsa de calor para intensificar a ação. Ingerir ☹ algumas gotas em água ou em uma cápsula para quebrar pedras.

**Questões de Ph e Limpeza Linfática** – Tome ☹ em um copo de água ou aplique ☺ às orelhas e tornozelos para limpar e equilibrar o pH.

**Edema e retenção de água** – Tome ☹ em uma cápsula, um copo de água ou massageie ☺ as pernas e nas solas dos pés.

**Azia e refluxo** – Tome ☹ com óleo essencial de gengibre em uma cápsula ou copo de água.

**Congestionamento e Muco** – Esfregue ☺ no peito ou disperse ☹.

**Nariz escorrendo e alergias** – Inale ☹ ou aplique sobre a ponte nasal para aliviar o nariz escorrendo. Tome 2-4 gotas com lavanda e hortelã em um copo de água ou em cápsula para alívio da alergia.

## ★ Equilíbrio emocional –

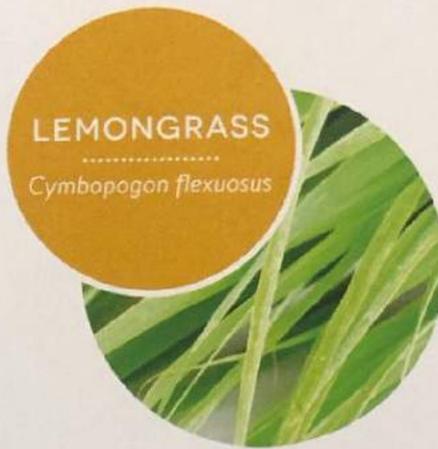
Use ☹ aromaticamente & ☺ topicamente para sair de Descuidado → Energizado.

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

⚠ **SEGURANÇA** – ☹

## LEMONGRASS

Cymbopogon flexuosus



destrizante · regenerador · purificador

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Câncer e Tumores** – Tome ☹ em uma cápsula.

**Pressão Sanguínea e Colesterol** – Tome ☹ em uma cápsula.

**Hipotireoidismo ou Hipertireoidismo** – Tome ☹ em uma cápsula.

**Infecção da bexiga e do rim / pedras** – Use ☹ em uma cápsula ou dilua e aplique ☺ diluído sobre o abdômen.

**Constipação e retenção de líquido** – Combine com hortelã pimenta e aplique ☺ diluído sobre o abdômen ou solas dos pés e / ou tome I em uma cápsula.

**Lesão do Tecido Conjuntivo** – Aplique ☺ na área afetada para aliviar e reparar.

**Dores nas Articulações, Tendão e Ligamento** – Aplique ☺ diluído na área afetada.

**Congestão Linfática** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique nas solas dos pés.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromaticamente & ☺ topicamente para sair de Obstruído → Fluído.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Anti-inflamatório, Antimicrobiano, Analgésico, Anticarcinoma, Antimutagênico, Descongestionante, Regenerativo, Antirreumático (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – ☹



## LIME

*Citrus aurantifolia**renovador · energizante · purificante*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Garganta Inflamada** – Gargareje  uma gota com água.

**Congestão Respiratória, Linfática e Hepática** – Tome  em uma cápsula ou aplique  topicamente na área de interesse.

**Problemas urinários e digestivos** – Beba  algumas gotas em um copo de água.

**Memória e Clareza** – Inspire ou disperse .

**Exaustão e Depressão** – Aplique  às orelhas ou nuca ou disperse para energizar e elevar.

**Herpes Labial e Aftas** – Tome  em uma cápsula ou aplique  nas erupções.

**Catapora** – Use  em uma cápsula ou aplique  diluído em variola.

**Piolhos** – Adicione 20 gotas com 15 gotas de melaleuca ao frasco de xampu e aplique  de acordo com as instruções.

**Dor e Inflamação** – Massagem  sobre a área de desconforto ou tomar  em uma cápsula para aumentar os antioxidantes e diminuir a inflamação.

## ★ Equilíbrio Emocional –

Use  aromaticamente &  topicamente para sair de Fatigado → Aliviado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Anti-inflamatório, Antisséptico, Antioxidante, Antibacteriano, Tônico, Estimulante, Desintoxicante, Desinfetante, Diurético (para mais, veja pág 260).

△ SEGURANÇA – 

## LITSEA

*Litsea cubeba**limpeza · refrescante · edificante*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Ataque de Asma, Tosse Espástica, Bronquite** – Aplique  no peito ou inale nas mãos em concha.

**Dor nas costas aguda e crônica** – Aplique  na área afetada. Dilua conforme necessário.

**Eczema, acne e pele oleosa** – Aplique  à(s) área(s) afetada(s) ou adicione à loção ou limpador.

**Hipertensão, batimento cardíaco irregular, ansiedade** – Aplique  no peito, nuca e / ou sob o nariz.

**Tosse, frio, calafrios e infecções** – Aplique  no peito, nuca ou ao longo da coluna.

**Tristeza sazonal, fala ou pensamento negativo** – Disperse  ou inspire de mãos em concha.

**Tensão Nervosa, Dores de Cabeça, Mente Estressada** – Aplique  na testa, nas têmporas,  disperse e / ou inale nas mãos em concha.

**Náusea, enjôo, indigestão, falta de apetite** – massagem  em movimento circular no abdômen. Dilua conforme necessário.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente &  topicamente para sair de Sobrecarregado → Purificado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Refrescante, Desintoxicante, Estimulante, Antibacteriano, Antifúngico, Antiespasmódico, Desinfetante, Estimulante Digestivo (para mais, veja pág 260).

△ SEGURANÇA –   

## MAGNOLIA

Michelia X Alba



abertura · resplandecente · celestial

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Ansiedade, Depressão e Falta de Energia** — Aplique 🍯 na parte de trás do pescoço, testa, nariz ou coração. Inale 🍷 das mãos em concha.

**TPM e Cólicas Menstruais, desequilíbrios hormonais** — Aplique 🍯 com movimento circulatório no sentido horário sobre o abdômen inferior e nos punhos e tornozelos.

**Irritabilidade, Ira e Raiva, Histeria, Pânico, Sofrimento e Choque** — Aplique 🍯 na parte de trás do pescoço, testa, nariz, coração ou solas dos pés. Inale 🍷 das mãos em concha.

**Congestão Respiratória, Sinusal e Linfática** — Aplique 🍯 no peito e nas costas e/ou na sola dos pés. Combine com cardamomo ou eucalipto.

**Estressado, Preocupado, Nervoso e Tenso** — Aplique 🍯 na parte de trás do pescoço, da testa, sob o nariz ou nas solas dos pés. Inale 🍷 das mãos em concha.

## ★ Equilíbrio emocional —

Use 🍷 aromáticamente & 🍯 topicamente para sair de Perturbado → Confiante.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Sedativo, Relaxante, Antidepressivo, Afrodisíaco, Descongestionante, Estomacal (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** — Evite manter em lugares quentes.

## MANUKA

Leptospermum scoparium



apoiar · transformar · harmonizar

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Dor nas Articulações e Dor Muscular** — Massagem 🍯 diluída na(s) área(s) afetada(s).

**Caspa, problemas do couro cabeludo** — Aplique 🍯 ao couro cabeludo ou adicione 2-3 gotas ao xampu ou ao condicionador.

**Pé de atleta, fungo do dedo do pé ou problemas na unha** — Aplique 🍯 nas solas dos pés e / ou verta em um escalda pés.

**Pele Irritada e Rachada, Acne, Erupções** — Aplique 🍯 na(s) área(s) afetada(s). Dilua conforme necessário.

**Frio, febre, tosse, sinusite, asma** — disperse 🍷, inale das mãos em concha, aplique 🍯 no peito.

**Espasmos musculares e contrações** — Aplicar 🍯 diluído com eucalipto sobre a área afetada, seguido por compressa quente.

**Alergias Sazonais e Sensibilidade à Poeira, Animais de Estimação e Pelos** — Disperse 🍷, inale das mãos em concha ou aplique 🍯 às solas dos pés.

## ★ Equilíbrio emocional —

Use 🍷 aromáticamente & 🍯 topicamente para sair de Incomodado → Revivido.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Antialérgico, Antibacteriano, Anti-inflamatório, Antiviral, Relaxante (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** — 🍷🍷🍷



**MARJORAM**

*Origanum marjorana*

*relaxante · conectando · prazeroso*

★ PRINCIPAIS USOS

**Síndrome de Túnel do Carpo, Tendinite e Artrite** – Use ☹ na área de desconforto para suavizar e acalmar.

**Cãibras Musculares e Entorses** – Massagem ☹ diluída para aliviar cãibras ou entorse.

**Pressão alta e problemas cardíacos** – Aplicar ☹ sobre o coração e pontos de pulsação ou tomar ☹ com 2 gotas de capim-limão em uma cápsula.

**Laringite e Bronquite** – Aplique ☹ no pescoço, tórax e parte superior das costas.

**Pancreatite** – Aplique uma gota ou duas ☹ sobre a área do pâncreas.

**Furúnculos, herpes labial e micose** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☹ na área afetada.

**Enxaquecas e dores de cabeça** – Massagem ☹ na parte de trás do pescoço, ao longo da linha do cabelo e têmporas.

**Cólica e constipação** – Tome ☹ numa cápsula ou massagem ☹ diluída sobre o abdômen e na parte inferior das costas.

★ **Equilíbrio emocional** – Use ☹ aromaticamente & ☹ topicamente para sair de Duvidoso → Confiante.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Vasodilatador, Antiespasmódico, Estimulante Digestivo, Antibacteriano, Antifúngico, Hipotensivo, Sedativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – ☹



**MELALEUCA**

*Melaleuca alternifolia*

*poteroso · limpeza · resolução*

★ PRINCIPAIS USOS

**Cortes e Ferimentos** – Use ☹ para limpar e desinfetar feridas.

**Bactérias, viroses e diarreia** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☹ no abdômen.

**Aftas e Herpes Labial** – Use ☹ no local para prevenir e tratar.

**Pé de Atleta e Problemas de Cândida** – Tome ☹ em uma cápsula ou dilua e aplique ☹ na área afetada.

**Dor de garganta e amigdalite** – Tome ☹ em uma cápsula ou faça gargarejo com água morna.

**Caspa, sarna, piolhos** – Aplique ☹ à área afetada ou adicionar ao seu xampu, espuma e sais de banho.

**Infecções do Ouvido** – Aplique ☹ atrás e ao redor da orelha.

**Acne, conjuntivite, infecção por estafilococos e MRSA** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☹ na ou ao redor da área afetada.

**Bronquite, resfriado e gripe** – Use ☹ em uma cápsula, esfregue ☹ na garganta ou disperse ☹.

★ **Equilíbrio emocional** – Use ☹ aromaticamente & ☹ topicamente para sair de Inseguro → Calmo.

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

⚠ **SEGURANÇA** – N



## MELISSA

*Melissa officinalis**despertar · autêntico · restaurativo*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Febres, resfriados e infecções virais** – Aplique ☺ diluído ao longo da coluna, nas solas dos pés ou tome ☹ em uma cápsula para aumentar a força antiviral.

**Herpes Labial, Herpes Viral & Aftas (febre)** – Aplique diretamente em feridas ou tome ☹ em uma cápsula gelatinosa.

**Depressão, Ansiedade e Choque** – Aplique ☺ na parte de trás do pescoço e orelhas, dispersar ☹, ou aplicar ☺ no céu da boca e segurar por 5-10 segundos.

**Mordeduras, Picadas e Verrugas** – Aplique ☺ di  
**Hipertensão, palpitações e pressão arterial alta** – Disperse ☹, tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☺ na parte de trás do pescoço ou sobre o coração.

**Vertigem** – Use ☹ ou aplique ☺ atrás das orelhas e da nuca.

**Eczema** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☺ atrás das orelhas e nuca.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromáticamente & ☺ topicamente para sair de Deprimido → Iluminado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antioxidante, Antibacteriano, Antidepressivo, Antiespasmódico, Anti-histamínico, Antiviral, Hipotensivo, Nervino, Sedativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N



## MYRRH

*Commiphora myrrha**secativo · cura · nutrição*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Doença e sangramento da gengiva** – Aplique ☺ diretamente nas gengivas para acalmar e reparar.

**Linhas finas e pele seca** – Aplique ☺ às áreas de interesse.

**Tireoide e Saúde Imunológica** – Aplique ☺ na base do pescoço e nas solas dos pés.

**Mal-estar digestivo e Cólicas** – Aplique ☺ no abdômen ou tome ☹ em cápsula.

**Eczema e Feridas** – Aplique ☺ na área afetada, especialmente nas áreas de exsudação.

**Infecção e Virus** – Tome ☹ em uma cápsula ou aplique ☺ nas solas dos pés.

**Congestionamento e Muco** – Aplique ☺ no peito e disperse ☹ para limpar as vias aéreas e secar o congestionamento.

**Meditação** – Disperse ☹ para criar uma sensação de calma.

**Depressão e Ansiedade** – Aplique ☺ nos pontos reflexos ou dispersar ☹.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use ☹ aromáticamente & ☺ topicamente para sair de Desconectado → Estimulado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Anti-inflamatório, Antiviral, Antimicrobiano, Expectorante, Anti-infeccioso, Carminativo, Antifúngico (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N



*despertando · rejuvenescendo · tranquilizando*

★ PRINCIPAIS USOS

**Perda de Excitação Sexual, Impotência, Disfunção Erétil e Frigidez** – Aplique  diluído na área de interesse, disperse  e / ou inspire nas mãos em concha.

**Depressão Crônica e Relacionada ao Estresse ou Nervosa, Níveis Elevados de Cortisol e Dores de Cabeça de Tensão** – Disperse , inspire de mãos em concha, aplique  diluído no peito, no plexo solar, na nuca, nas têmporas e / ou sob o nariz.

**Pele danificada, seca, enrugada, com flacidez e cicatrizes** – Aplique  diluído na área de interesse.

**Parto e Gravidez** – Aplicar  sob o nariz e / ou abdômen para acalmar a mãe. Aplique  diluído na região lombar para aliviar a ansiedade durante o trabalho de parto.

**Palpitações cardíacas, pressão alta e convulsões** – aplique a área cardíaca, área de preocupação e / ou nuca.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromáticamente &  topicamente para sair do Aflito → Libertado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antidepressivo, Anti-inflamatório, Antimutagênico, Afrodisíaco, Citoflátrico, Neurotônico, Regenerativo, Sedativo, Aquecedor (para mais, ver pág 260).

⚠️ SEGURANÇA –   



*forte · resolutivo · poderoso*

★ PRINCIPAIS USOS

**Vírus e Infecção Bacteriana** – Tome  em uma cápsula.

**Garganta inflamada e amigdalite** – Fala gargarejo  com uma gota, conforme necessário.

**Infecção por estafilococos e MRSA** – Aplique  diluído na área afetada ou tome 1 em uma cápsula.

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

**Verrugas, calos e aftas** – Aplique  diluído com óleo de coco fracionado e olíbano diretamente nas áreas afetadas.

**Pneumonia e Tuberculose** – Aplique  diluído ou puro nas solas dos pés.

**Aumentar a Progesterona** – Tome  em uma cápsula.

**Infecção Urinária** – Tome  com capim-limão em uma cápsula.

**Pé de atleta, micose e cândida** – Aplique  diluído na área de interesse e / ou tome  em uma cápsula.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromáticamente e  topicamente para sair de Obstinado → Desapegado.

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

⚠️ SEGURANÇA – 

PATCHOULI

Pogostemon cablin



calmante · recuperador · estabilizante

★ PRINCIPAIS USOS

**Ansiedade e problemas de dopamina** –

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

**Aftas e Herpes** – Aplique à área de interesse e solas dos pés, e / ou tome em uma cápsula.

**Pele Seca e Caspa** – Aplique a área de preocupação.

**Cabelos Oleosos e Impetigo** – Aplique à área de interesse.

**Problemas nervosos** – Aplique para acalmar e curar os nervos.

**Odor corporal** – Aplique como desodorante e tome uma cápsula.

**Retenção de líquidos** – Tome com toranja em uma cápsula.

**Repelente de Insetos e Mosquitos** – Dispersar ou aplicar para repelir pragas.

**Picadas de insetos, picadas de cobra e ferroadas** – Aplicar com lavanda para aliviar mordidas ou picadas.

★ Equilíbrio emocional –

Use aromáticamente & topicamente para sair de Degradado → Aprimorado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES –

Afrodísíaco, Sedativo, Diurético, Antifúngico, Antiespasmódico, Inseticida, Antidepressivo (para mais, ver pág 260).

⚠️ SEGURANÇA – N

PEPPERMINT

Menta piperita



adaptável · revigorante · resfriamento

★ PRINCIPAIS USOS

**Dores de cabeça e enxaquecas** – Aplique às têmporas, acima das orelhas e nuca.

**Mau Hálito e Ressaca** – Faça gargarejo com uma gota em água.

**Asma e sinusite** – Aplique no peito e nas costas ou nas solas dos pés.

**Diminuição na produção de leite** – Aplique diluído aos seios, tome em uma cápsula ou em água.

**Perda de sentido do cheiro** – Inale ou aplique T sobre a ponte do nariz.

**Gastrite e desconforto digestivo** – Tome em uma cápsula, em água, ou aplique sobre o abdômen.

**Prontidão e Energia** – Inale ou aplique sob o nariz ou a nuca.

**Febres e ondas de calor** – Aplique na parte de trás do pescoço, coluna ou solas dos pés para efeito de resfriamento.

★ Equilíbrio emocional –

Use aromáticamente e topicamente para sair de Entravado → Revigorado.

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

⚠️ SEGURANÇA –



**PETITGRAIN**  
.....  
*Citrus aurantium*

*edificante · revigorante · refrescante*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Infecções Bacterianas e Feridas** – Aplique na área afetada ou tome  em uma cápsula.

**Tosse espástica e congestão** – Aplique  no peito, disperse  ou tome  em uma cápsula.

**Cãibras / espasmos abdominais e musculares** – Aplique  diluído na área afetada.

**Espasmos e Convulsões** – Aplicar  na parte de trás do pescoço e / ou nas solas dos pés.

**Pensamento Temeroso e Ansioso** – Dispersar  ou inspirar nas mãos em concha.

**Raiva repentina, choque e histeria** – Disperse  ou inale as mãos em concha.

**Nervos enfraquecidos e insônia** – Disperse  antes de ir para a cama ou adicionar algumas gotas com lavanda ou bergamota para travesseiros e roupas de cama.

**Odor Corporal** – Misture com outros óleos e aplique  como perfume, colônia, spray corporal ou loção corporal..

★ **Equilíbrio emocional** –

Use  aromaticamente &  topicamente para sair do Conflituoso → Harmonizado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antidepressivo, Antisséptico, Antiespasmódico, Cardiotônico, Desintoxicante, Imunoestimulante, Nervina, Sedativo, Tônico, Estimulante (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 



**PINK PEPPER**  
.....  
*Schinus molle*

*eliminando · esclarecendo · animando*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Limpeza Linfática e Candida, Câncer** – Combine com olíbano e tome 1-2 gotas  2x diariamente em água ou cápsula.

**Doença de Crohn, Náuseas e Vômitos, Gás e Inchaço, Falta de Appetite** – Use com cardamomo e aplique  à(s) área(s) de interesse. Tome 1-2 gotas  várias vezes por dia.

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

**Gota, Reumatismo e Artrite** – Combine com olíbano e copaíba e aplique  à área (s) de interesse e/ou tome .

**TPM, Cólicas, Dor Menstrual, Saúde da Mama** – Aplique  à área (s) de interesse ou pontos de reflexologia relacionados com manjerona e gerânio.

**Problemas respiratórios e bronquite** – Aplique  no peito e nas costas sobre a área do pulmão ou tome 1-2 gotas . Disperse  com tea tree.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Impedido → Despertado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Revigorante, Purificador, Anti-inflamatório, Antioxidante, Refrescante, Antimicrobiano, Estimulante Digestivo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** –  Evite o uso na hora de dormir.



## RAVENSARA

*Ravensara aromatica**reaver · limpar · relaxar*

## RED MANDARIN

*Citrus reticulata**limpeza · guiado · auxiliando*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Calafrios e Gripe** – Aplique 🍋 à área afetada e nas solas dos pés.

**Coqueluche e Bronquite** – Aplique 🍋 no peito, parte superior das costas e nas solas dos pés ou disperse 🍋.

**Fadiga Nervosa e Mental** – Aplique 🍋 na parte de trás do pescoço e pontos de pulso adrenais.

**Germes e Insetos** – Disperse 🍋 para limpar o ar.

**Dor muscular e articular** – aplique 🍋 na área afetada.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🍋 aromaticamente e 🍋 topicamente para sair de Descomprometido → Resoluto



★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antivirais, Antibacterianos, Imunoestimulantes, Expectorantes, Analgésicos, Relaxantes Musculares, Estimulantes (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Acne e Pele Oleosa, Feridas** – Aplique 🍋 a áreas de preocupação para clarear e prevenir a infecção da ferida.

**Inchaço, gases, soluços e indigestão, SII, cólicas, intestino preguiçoso** – aplique 🍋 no peito, nas costas ou na testa. Tome 🍋 1-2 gotas abaixo da língua ou em uma cápsula.

**Congestão, tosse severa e espástica** – Aplique 🍋 no peito, nas costas ou na testa. Tome 🍋 1-2 gotas abaixo da língua quantas vezes for necessário.

**Rugas, manchas de idade, cicatrizes, estrias** – Adicionar aos produtos de cuidados da pele diariamente e aplicar 🍋 à área (s) de interesse.

**Infecções bacterianas, fúngicas e virais** – Aplique 🍋 às áreas de interesse. Tome 1-2 gotas 🍋 em uma cápsula a cada poucas horas, conforme necessário.

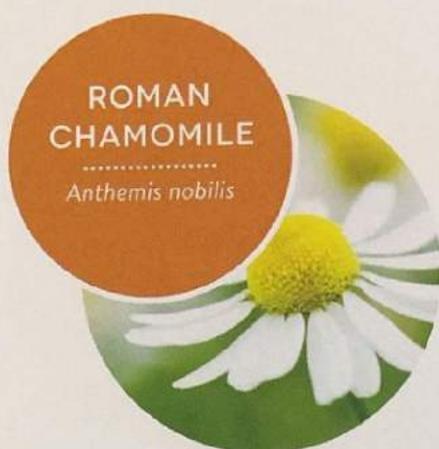
**Aflições Nervosas, Tensão, Hiperatividade em Crianças** – Aplique 🍋 sob o nariz e nas solas dos pés. Disperse 🍋. Tome 1-2 🍋 gotas abaixo da língua.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🍋 aromaticamente e 🍋 topicamente para sair de Afrito → Resiliente.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Antimicrobiano, Antisséptico, Desintoxicante, Estimulante Digestivo, Citofílico, Imunoestimulante, Antiespasmódico, Edificante (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 🚫 Evite manter em lugares quentes / sol.



*brilhante · calmante · doce*

★ PRINCIPAIS USOS

**Estresse e choque** – Disperse  ou aplique  na parte de trás do pescoço e inale  das mãos em concha.

**Pele Seca, Irritada e Envelhecida** – Aplique  à área de interesse.

**Pressão arterial baixa** – Aplique  sobre o coração, nuca ou tome  em uma cápsula.

**Insônia e Excesso de Excitação** – Disperse  ou aplique  na parte de trás do pescoço e da testa.

**TPM e câibras** – Aplique  no abdômen ou áreas de desconforto. Reaplicar com frequência.

**Febres e Dores de Ouvido** – Aplique  nas solas dos pés e orelhas, conforme necessário.

**Raiva, Irritabilidade e Agitação** – Disperse  ou aplique  sob o nariz ou a nuca.

**Parasitas e vermes** – Aplique  no abdômen ou tome  em uma cápsula para promover a expulsão.

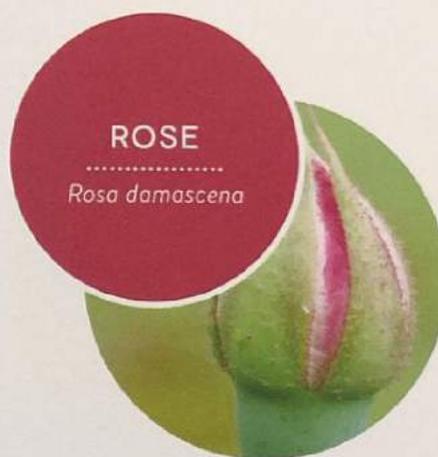
**Anorexia** – Aplique  na parte de trás do pescoço ou tome  em uma cápsula.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente &  topicamente para sair de Frustrado → Com Propósito

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Anti-histamínico, Antibacteriano, Antifúngico, Sedativo, Imunoestimulante, Hipnótico (para mais, ver pág 260).

⚠️ SEGURANÇA – N



*intimo · conectando · radiante*

★ PRINCIPAIS USOS

**Baixa Libido** – Disperse ou inale  das mãos em concha, ou aplique  diluído no abdômen ou nas solas dos pés.

**Cicatrizes, Ferimentos** – Aplique uma gota na área de preocupação.

**Luto e Depressão** – Disperse  e aplique  na parte de trás do pescoço e sobre o coração.

**Ovulação Irregular** – Aplique  diluído sobre o abdômen.

**Convulsões** – Aplique  diluído na parte de trás do pescoço.

**Rugas, Capilares Faciais e Vermelhidão** – Aplique  diluído na área de interesse.

**Produção de Sêmen e Impotência** – Aplique uma gota no umbigo e diluído nas solas dos pés.

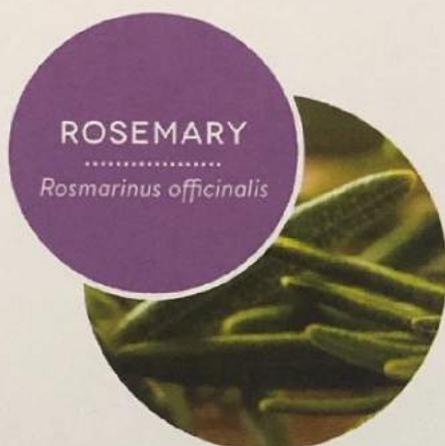
★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente &  topicamente para sair de Isolado → Amado.



★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Antidepressivo, Afrodisíaco, Antiespasmódico, Emenagogo, Sedativo, Tônico (para mais, veja pág 260).

⚠️ SEGURANÇA – N



**ROSEMARY**  
Rosmarinus officinalis

*refrescante · arrefecimento · limpeza*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Infecções e Condições Respiratórias** – Aplicar ☺ no peito e dispersar ☹.

**Problemas de próstata e micção noturna** – Aplique ☺ nas solas dos pés e em uma cápsula.

**Câncer** – Tome ☹ em uma cápsula.

**Memória e Foco** – Aplicar ☺ sob o nariz e na testa ou dispersar ☹.

**Paralisia de Bell e Esclerose Múltipla** – Aplique ☺ nas solas dos pés ou ☹ em uma cápsula.

**Fadiga Mental, Supra-Renal e Crônica** – Disperse ou aplique sob o nariz ☹ com manjerição ou hortelã-pimenta.

**Icterícia, fígado e problemas renais** – Aplicar ☺ nas solas dos pés ou ☹ em uma cápsula.

**Problemas de dopamina**, nervosismo, depressão e dependência – aplicar sob nariz ou dispersar.

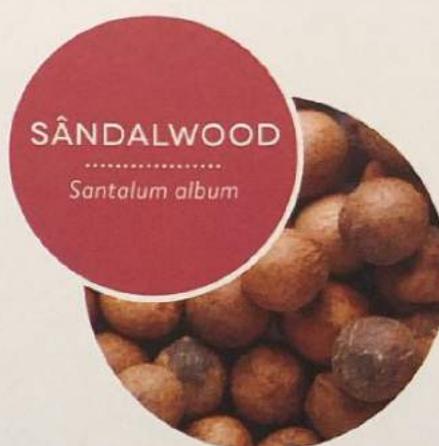
**Dor Muscular e Óssea** – Aplique ☺ à área de interesse.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para sair de Confuso → Mente aberta.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Analgésico, Afina o muco, Melhora a função cerebral, Estimulante (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – 🌿🧠



**SÂNDALWOOD**  
Santalum album

*calmante · doce · amadeirado*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Pele couro cabeludo secos** – Use ☺ topicamente ou em xampu.

**Calmante e Relaxante** – Inale ☹ ou disperse e aplique ☺ sob o nariz.

**Cicatrizes e manchas** – Aplique ☺ diretamente na área afetada.

**Cuidados com feridas e infecções da pele** – Aplique ☺ para curar a pele.

**Espasmos e Cãibras** – Aplique ☺ sobre a área de interesse.

**Baixa testosterona e impotência** – Aplicar ☺ na área de resultados desejados.

**Sinusite** – aplique ☺ sobre a ponte do nariz, inale ☹ das mãos em concha, ou tome ☹ em uma cápsula.

**Câncer e Tumores** – Tome ☹ em uma cápsula para proteger contra tumores.

**Mal de Alzheimer** – Tome ☹ em uma cápsula ou ☺ nas solas dos pés e nuca.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para obter para sair de Sem Inspiração → Devotado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** –

Anti-inflamatório, Anticarcinoma, Adstringente, Antidepressivo, Calmante, Sedativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N



*afirmativo · vitalizante · conectante*

★ PRINCIPAIS USOS

**Dor e Inflamação, Reumatismo, Artrite e Gota, Músculos Cansados e Doloridos** – Tome  em uma cápsula ou massageie  na área de preocupação.

**Respiração constrictiva, congestão, resfriado, gripe, febre e dor de garganta** – aplique  no peito, nas solas dos pés, ao longo da coluna, disperse e / ou inspire  das mãos em concha

**Ossos quebrados e osteoporose** – Aplique  diluído com immortelle e cipreste ou tome  em uma cápsula.

**Cândida e Infecções Urinárias** – Tome  em uma cápsula e/ou aplique  no abdômen.

**Má Circulação, Hemorroidas e Baixa Pressão Arterial** – Aplique  à área de preocupação e /ou solas dos pés.

**Digestão, metabolismo e função hepática lentos** – massageie  o abdome ou tome  em uma cápsula.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Excluído → Empoderado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Analgésico, Antifúngico, Anti-inflamatório, Desintoxicante, Energizante, Expectorante, Refrescante (*para mais, ver pág 260*).

⚠️ SEGURANÇA –    



*aliviador · edificante · estimulante*

★ PRINCIPAIS USOS

**Indigestão, Náusea e Cólica** – Aplique  sobre o abdome ou tome  em uma cápsula.

**Mau hálito** – Bocheche e engula uma gota em água.

**Bronquite e Problemas Respiratórios** – Aplicar  no peito e nas costas ou dispersar .

**Acne, Feridas e Cicatrizes** – Aplique na área de preocupação.

**Refrigeração** – Aplique  na parte de trás do pescoço.

**Problemas de foco** – Aplique  na parte de trás do pescoço e sob o nariz.

**Depressão e Fadiga** – Disperse  e aplique  na parte de trás do pescoço.

**Estresse e Problemas Nervosos** – Disperse  e aplique  na parte de trás do pescoço.

**Menstruação Lenta ou Intensa** – Disperse  e aplique  sobre o abdômen ou na nuca.

**Dores de cabeça e enxaquecas** – Dispersar  e aplicar  nas têmporas e na nuca.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromaticamente e  topicamente para obter a partir de Cansado → Reanimado.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Anti-inflamatório, Digestivo, Estimulante, Carminativo, Antisséptico (*para mais, ver pág 260*).

⚠️ SEGURANÇA – N

## SPIKENARD

*Nardostachys jatamansi**cura · rejuvenecedor · edificante*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Envelhecimento e irritação da pele** – Adicione uma gota (S) ao limpador facial ou hidratante.

**Insônia, Estresse e Tensão** – Disperse (L) e aplique (S) nas solas dos pés.

**TPM e problemas menstruais** – Aplique no abdome, nuca e pontos de pulsação.

**Cândida e Candidíase Vaginal** – Aplique (S) na área afetada; dilua conforme necessário.

**Espasmos, Convulsões e Espasmos Musculares** – Aplique (S) na parte de trás do pescoço e na área afetada.

**Desintoxicação, Diurético e Celulite** – Aplique (S) na área afetada ou nas solas dos pés.

**Doença Terminal e Hospitalar** – Aplique (S) nas solas dos pés e dispersar (L).

**Úlceras, gases e indigestão** – Aplique (S) no abdômen.

**Conjuntivite e erupções cutâneas** – Aplique (S) diluído na área afetada ou ao redor do olho.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use (L) aromáticamente e (S) topicamente para sair de Agitado → Tranquilo.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Anti-inflamatório, Antiespasmódico, Sedativo, Antibacteriano, Antifúngico, Desodorante, Laxante, Tônico (para mais, veja pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** – N

## TANGERINE

*Citrus reticulata**calmante · clareador · edificante*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Antioxidante, Fortalecimento Imunológico e Proteção Celular** – Tome (F) em água ou em uma cápsula.

**Tristeza e Irritabilidade, Impulsividade** – Disperse (L) ou inspire de mãos em concha. Aplique (S) sob o nariz ou tome (F) em água.

**Problemas do Sono e Ansiedade, Nervosismo** – Disperse (L) ou inale nas mãos em concha. Aplique (S) sob o nariz ou tome (F) em água.

**Distúrbios Digestivos e de Eliminação, Parasitas** – Tome (F) em água ou em uma cápsula e aplique (S) no abdômen.

**Pensar excessivamente e Sentir-se bloqueado** – Disperse (L) ou inspire nas mãos em concha ou aplique (S) sob o nariz e a testa.

**Edema, celulite, bolsa de gordura** – massagem (S) em área de preocupação ou tomar (F) em água ou em uma cápsula.

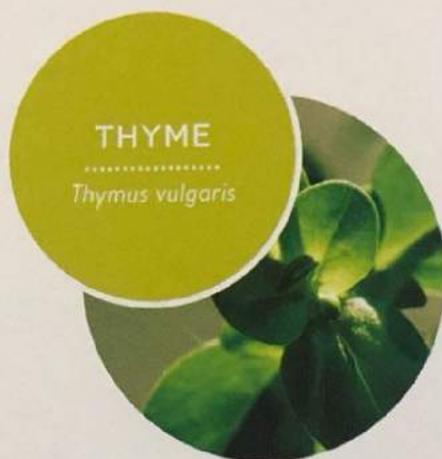
**Pele seca e rachada e caspa** – Aplique (S) diluído na área de interesse.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use (L) aromáticamente e (S) topicamente para sair de Oprimido → Restaurado.

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

⚠ **SEGURANÇA** – ☀️ 🍷 🚫



*resolutivo · poderoso · expulsando*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Resfriado, Gripe e Vírus** – Tome  em uma cápsula ou inale .

**Asma, Laringite e Pneumonia** – Dilua e massageie o  no peito e inale  das mãos em concha. Tome  em uma cápsula.

**Cândida e Parasitas** – Tome  em uma cápsula ou inale .

**Problemas de infertilidade, progesterona, mama, ovário e próstata** – Aplique  aos pontos reflexos nos pés e tome internamente.

**Memória, Concentração e Demência** – Inale  e aplique  na parte de trás do pescoço para aumentar o estado de alerta, a memória e a saúde do cérebro.

**Incontinência e infecção da bexiga** – Combine com gerânio e tome  em uma cápsula ou aplique  sobre o abdômen.

**Miomas e Câncer** – Tome  em uma cápsula ou inale .

★ **Equilíbrio emocional** –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Inflexível → Flexível

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** – Analgésico, Mucolítico, Estimulante, Antioxidante, Antirreumático, Antiviral, Expectorante (*para mais, ver pág 260*).

⚠ **SEGURANÇA** –  



*convicente · certo · dinâmico*

★ **PRINCIPAIS USOS**

**Câncer e Tumores, Distúrbios Autoimunes** – Tome  1-2 gotas múltiplas vezes ao dia como parte de um protocolo.

**Dor nas articulações e inchaço, artrite, gota, reumatismo** – Aplique  às áreas de interesse. Tome  1-2 gotas várias vezes ao dia.

**Infecções fúngicas, bacterianas ou virais** – Tome  1-2 gotas várias vezes ao dia e aplique  onde necessário até o alívio.

**Alzheimer, Derrame, Produção insuficiente de sangue** – Tome  1-2 gotas várias vezes ao dia. Inale  das palmas das mãos. Aplique  na testa, nas solas dos pés e ao longo da coluna.

**Depressão e Desânimo, Tensão e Ansiedade** – Disperse . Aplique  na parte de trás da cabeça e ao longo da coluna.

**Cáries e Saúde Bucal** – Adicione ao creme dental ou enxaguatório bucal. Gargareje, bocheche e cuspa.

★ **Equilíbrio emocional** –

Use  aromaticamente e  topicamente para sair de Danificado → Garantido.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** –

Anti-inflamatório, Anticarcinogênico, Desintoxicante, Antibacteriano, Antioxidante, Antimutagênico, Antitumoral, Descongestionante, Antiviral (*para mais, ver pág 260*).

⚠ **SEGURANÇA** – Tóxico se administrado a plantas.

## VETIVER

*Vetiveria zizanioides*



*regenerativo · tranquilizador · duradouro*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**DDA, TDAH, Foco e Concentração** –

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

**Dificuldades de aprendizagem e má retenção** –

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

**TEPT, Depressão e Ansiedade** – Combine com a melissa e aplique 🍷 na parte posterior do pescoço, testa e pontos de pulsação.

**Insônia e Irritabilidade** – Aplique 🍷 nas solas dos pés ou no pescoço.

**Anorexia** – Aplique 🍷 na parte de trás do pescoço ou na testa.

**Vitiligo** – Aplique 🍷 às áreas afetadas da pele.

**Tuberculose** – Aplique 🍷 aos pés, coluna e peito.

**Aumento dos Seios** – Aplique 🍷 diluído em seios.

**Depressão pós-parto** – Aplicar 🍷 na parte de trás do pescoço, sob o nariz e pontos de pulsação.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🍷 aromáticamente e 🍷 topicamente para sair de Sem alicerce → Enraizado.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Estimulante, Tônico, Sedativo, Antisséptico, Imunoestimulante, Vermífugo, Antiespasmódico, Rubefaciente (para mais, veja pág 260).

## ⚠️ SEGURANÇA – N

## WHITE FIR

*Abies alba*



*estimular · limpar · acalmar*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Sinusite e asma** – Aplique 🍷 na ponte nasal e no peito ou disperse 🍷 para aliviar a respiração.

**Músculos e dores nas articulações** –

Massagem 🍷 diluído na área afetada para alívio calmante.

**Fadiga e Regeneração Muscular** – Aplique 🍷 diluído na área de interesse.

**Bursite e Reumatismo** – Aplicar 🍷 nas áreas afetadas.

**Patógenos transportados pelo ar** – Disperse 🍷 para combater os germes.

**Questões de Circulação e Contusão** –

Massagem 🍷 nas áreas afetadas para aumentar a circulação e cicatrização.

**Estresse e nevoeiro mental** – Disperse 🍷 com olíbano para melhor foco e clareza.

**Bronquite e congestão** – Aplique 🍷 no peito ou ponte do nariz.

**Infecção Urinária e Edema** – Aplique 🍷 no abdômen inferior.

## ★ Equilíbrio emocional –

Use 🍷 aromáticamente e 🍷 topicamente para obter do Bloqueado → Recebendo.

## ★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Analgésico, Antiartrítico, Antisséptico, Estimulante, Antioxidante (para mais, ver pág 260).

## ⚠️ SEGURANÇA – N



*edificante · reigorante · renovador*

★ PRINCIPAIS USOS

**Insônia e Estresse** – Disperse  ou inspire de mãos em concha ou tome  algumas gotas sob a língua na hora de dormir.

**Azia e intestinos lentos** – Tome  em uma cápsula com gengibre.

**Escorbuto e resfriados** – Dispersar  ou aplicar  nas solas dos pés.

**Menopausa** – Aplicar  no abdômen, pontos de pulsação e disperse .

**Depressão, Medo, Ansiedade e Irritabilidade** – Aplique  sob o nariz, a testa ou pontos de pulsação. Disperse  ou inspire de mãos em concha.

**Falta de Energia, Criatividade e Produtividade** – Tome  numa cápsula, aplique  sob o nariz ou disperse .

**Concentração** – Combine com hortelã e disperse  ou inspire nas mãos em concha.

**Desintoxicação e Regeneração** – Tome  em um copo de água ou cápsula.

★ Equilíbrio Emocional –

Use  aromáticamente &  topicamente para obter a partir de Esgotado → Produtivo.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Energizante, Sedativo, Anti-carcinoma, Carminativo, Antisséptico, Antidepressivo, Imunoestimulante (para mais, ver pág 260).

⚠️ SEGURANÇA – 



*reconfortante · alívio · reparação*

★ PRINCIPAIS USOS

**Gota e Reumatismo** – Dilua e aplique  na área afetada para aliviar o desconforto.

**Clareamento dos dentes** – Aplique  na área afetada.

**Aquecimento e Circulação para Extremidades** – Dilua e aplique  às áreas afetadas.

**Artrite e cãibras** – Dilua e aplique  para aliviar a dor.

**Neuralgia e cãibras** – Dilua e aplique  para aliviar cãibras.

**Esporão ósseo e dor** – Dilua e aplique  na área afetada.

**Lesão de Cartilagem e Contusão** – Diluir e aplicar .

**Problemas no manguito rotador e ombro congelado** – Dilua e aplique  na área afetada para aliviar a dor e a inflamação.

**Dermatite** – Dilua e aplique  nas áreas afetadas para reduzir a irritação.

★ Equilíbrio emocional –

Use  aromáticamente e  topicamente para sair de Obstinado → Aceitando.

★ PRINCIPAIS PROPRIEDADES – Anti-inflamatório, Analgésico, Antirreumático (para mais, ver pág 260).

⚠️ SEGURANÇA – 



**YARROW**  
Achillea millefolium

*purgar · aliviar · reparar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Sangramento, Hemorragia, Ferimentos Internos e Cicatrizes** — Tome I em uma cápsula ou em água.

**Varizes e Hemorroidas, Flacidez e Envelhecimento da Pele** — Aplique ☺ com óleo transportador na área afetada. Adicione uma compressa quente para aprofundar.

**Dor e Inflamação, Artrite, Reumatismo** — Aplique ☺ à área de interesse, ou tome ☹ em uma cápsula.

**Febre, Infecção Viral e Alergias** — Aplique ☺ no abdômen, deixe cair em um banho de assento e / ou tome ☹ em uma cápsula.

**Baixa Transpiração e Má Circulação** — Aplique ☺ às solas dos pés ou à área de interesse. Use em um banho de vapor para promover a transpiração e liberar toxinas.

**Câncer e Danos por Radicais Livres** — Tome ☹ em uma cápsula ou em água para obter qualidades antioxidantes.

★ **Equilíbrio emocional** — Use ☹ aromaticamente & ☺ topicamente para obter de Invasão → Blindado.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Anti-hemorragico, Antirreumático, Antiviral, Emenagogo, Regenerativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** — ☹☹☹



**YLANG YLANG**  
Cananga odorata

*calmante · floral · suavizante*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Baixa Libido, Impotência, Infertilidade e Desequilíbrio Hormonal** — Aplique ☺ no abdômen, pontos de pulso, ou tome ☹ debaixo da língua, ou em uma cápsula.

**Equilíbrio e Pressão Alta** — Aplique ☺ na parte de trás do pescoço, na testa e atrás das orelhas. Inale ☹ das mãos em concha. Tome I abaixo da língua ou em uma cápsula.

**Batimentos cardíacos irregulares e palpitações** — Aplicar ☺ nas solas dos pés e no coração. Inale ☹ das mãos em concha.

**Fadiga Adrenal, Mental ou Cardíaca / Perda de Vontade ou Apatia** — Aplicar ☺ na área afetada ou tomar ☹ em uma cápsula.

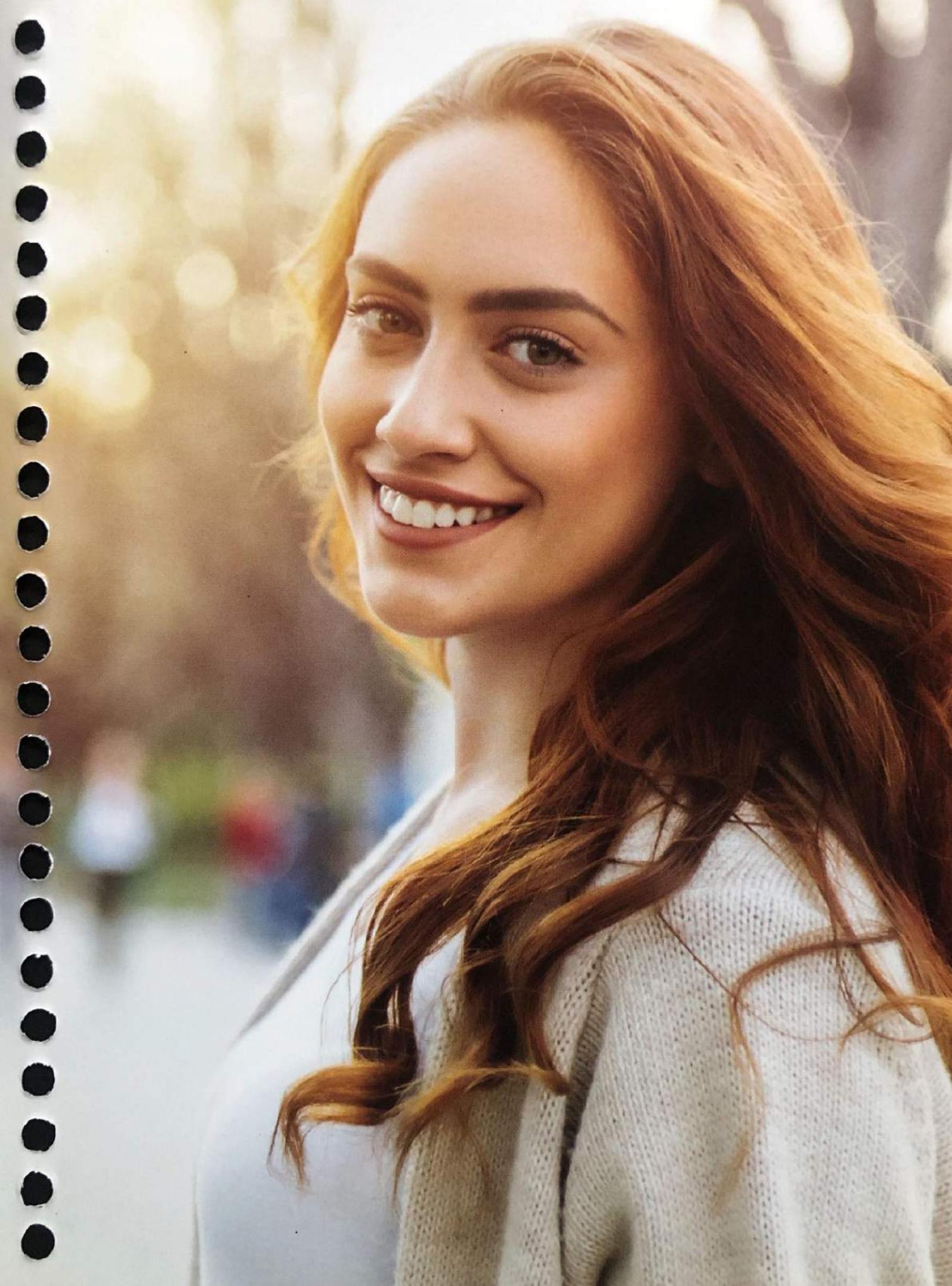
**Ansiedade, Frustração, Estresse e Medo** — Disperse ou inale ☹ das mãos em concha e aplique ☺ sob o nariz ou na sola dos pés.

**Queda de cabelo** — Massagem ☺ no couro cabeludo para estimular o crescimento do cabelo.

★ **Equilíbrio emocional** — Use ☹ aromaticamente e ☺ topicamente para obter a partir de Oprimido → Exuberante.

★ **PRINCIPAIS PROPRIEDADES** — Hipotensivo, Afrodisíaco, Antiespasmódico, Sedativo (para mais, ver pág 260).

⚠ **SEGURANÇA** — N



# Mix de Óleos

---

Enquanto muitas empresas fornecem mix de óleos essenciais, os mix patenteados encontrados neste livro foram cuidadosa e artisticamente trabalhados para oferecer eficácia superior e benefícios terapêuticos. Como a química natural é um ponto crucial de atenção na arte de misturar óleos essenciais, é importante recorrer a misturas que possuam qualidades de maior pureza, potência e relações complementares entre os óleos individuais que compõem o mix.

Observe os símbolos 🌸 = aromático 🖐️ = tópico 🏠 = interno que especificam o uso recomendado. Apesar de todos os óleos serem usados aromáticamente, e a maioria de forma tópica, apenas os óleos essenciais terapêuticos puros verificados são destinados ao uso interno. (Veja "Por que a qualidade é importante" pág 18 e "Como usar óleos essenciais" pág 18 para mais detalhes.)

## Seguir os símbolos para Segurança:

**N** = Pode ser aplicado sem diluição ☀️ = evitar a luz solar durante 12 horas

💧 = diluir conforme necessário 👣 = se estiver grávida ou amamentando, consulte seu médico

👁️ = evite o contato com os olhos, partes internas dos ouvidos e áreas sensíveis



*confiar · fluído · aceitar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Posições de Yoga Confortáveis** – Meditação sentada, Guerreiro II, Triângulo e Postura do Portão.

**DISPERSO E SOBRECARREGADO** – Aplique sob o nariz e a testa. Inspire profundamente das mãos em concha.

**Alinhado, Sério, Tranquilo e Focado** – Dispersar . Aplique no topo da cabeça, na área do pescoço e na testa.

**Aceito e Digno** – Dispersar . Aplique sob o nariz, o coração, o baço e o plexo solar.

**Meditação e Oração** – Dispersar . Aplique sobre o coração, testa e inspire profundamente.

**Apático e Baixa Energia** – Dispersar . Aplique nos pontos de pulsação, sobre o coração e sola dos pés pés.

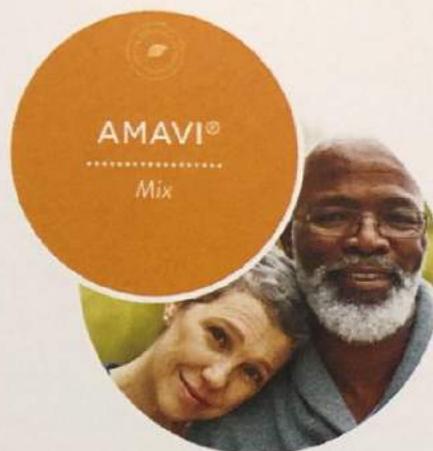
**Raiva, Fúria e Humor Desequilibrado** – Dispersar . Aplique 1-2 gotas na palma das mãos, esfregue, respire profundamente.

**Perfume** – Aplique aos pontos de pulsação, peito, atrás das orelhas e nos tornozelos.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Bergamota, Semente de Coentro, Manjerona, Hortelã-pimenta, Gerânio, Manjeriço, Jasmim, Rosa

SEGURANÇA – N



*fortalecer · amadourado · destemido*

★ PRINCIPAIS USOS

**Desencorajado, Enfurecido, Agitado e Irritado** – Disperse . Aplique no coração, na parte de trás do pescoço, na coluna e / ou na sola dos pés.

**Calm, aterrado e relaxado** – Disperse . Aplique aos pontos de pulsação e / ou sola dos pés.

**Coração, Mente e Corpo Focados** – Disperse . Aplique sobre o coração, a testa e / ou a sola dos pés.

**Clareza Mental, Meditação e Tranquilidade** – Disperse . Aplique na testa, no coração e na sola dos pés.

**Colônia** – Aplique aos pontos de pulsação, pescoço e atrás das orelhas.

**Perfume Feminino** – Mix com jasmim ou mix cativante. Aplique em pontos de pulsação, nuca ou atrás das orelhas.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Buddha Wood, Abeto Balsâmico, Pimenta-do-reino, Hinoki, Patchouli, Extrato de Cacau

SEGURANÇA – N

## ANCHOR®

Mix para Yoga



*estabilização · harmonização · centralização*

### ★ PRINCIPAIS USOS

Posturas de Yoga Confortáveis – meditação sentada, torção sentada e Bhujangasana.

**Meditação, Oração e Foco** – Difusa (L). Aplique (E) na testa, atrás das orelhas, ao longo da coluna e / ou na sola dos pés.

**Ancorado, Corajoso e Autêntico** – Disperse (L). Aplique (E) aos tornozelos, ao longo da coluna e / ou sola dos pés.

**Composto, Calmo e Descansado** – Disperse (L). Aplique (E) na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna e / ou sola dos pés.

**Enraizado na Terra, Falando Verdade** – Disperse (L). Aplique (E) na área da garganta, ao longo da coluna e / ou no sola dos pés.

**Temeroso e Desconectado** – Disperse (L). Aplique (E) 1-2 gotas na palma das mãos, esfregue, respire profundamente.

**Perfume** – Aplique (E) aos pontos de pulsação, peito e atrás das orelhas.



📁 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Alfazema, Cedro, Incenso, Canela, Sândalo, Pimenta-do-reino, Patchouli

⚠️ **SEGURANÇA** – N

## ARISE™

Mix para Yoga



*subir · conectar · alinhar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

Posições de Yoga Confortáveis – Vulcão, Alongamento Lateral em Pé e Meia Lua.

**Conectividade com o Eu e com o Poder Superior** – Dispersar (L). Aplique (E) no topo da cabeça (coroa), sobre o coração e ao longo da coluna

**Intencional, Orientado à Ação e Manifestante** – Dispersar (L). Aplique (E) nos tornozelos, ao longo da coluna e na sola dos pés.

**Edificado, Corajoso e Empoderado** – Dispersar (L). Aplique (E) na testa, no coração e na sola dos pés.

**Sobrecarregado, tagarelice mental, falta de clareza** – Dispersar (L). Aplique (E) na testa, nos calcanhares e atrás das orelhas.

**Sentir-se desafiado, depressão e alterações de humor** – Dispersar (L). Aplique (E) no topo da cabeça, no coração, atrás das orelhas, sola dos pés e pontos de pulsação.

**Perfume** – Aplique (E) aos pontos de pulsação, peito, atrás das orelhas e nos tornozelos.



📁 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Limão, Toranja, Abeto Siberiano, Osmanthus

⚠️ **SEGURANÇA** – N



AROMATOUCH®  
Mix

*aliviar · renovar · circular*

★ PRINCIPAIS USOS

**Dores musculares e artrite** – Aplique ☺ à área de preocupação.

**Dor de cabeça, pescoço e dor nas costas** – Aplique ☺ no pescoço, ombros e ao longo da coluna.

**Neuropatia e Síndrome das Pernas Inquietas** – Aplique ☺ à área de interesse para estimular os nervos e a circulação.

**Apoio do tecido conjuntivo e ligamentos** – Aplique ☺ à área de interesse.

**Apoio Linfático** – Aplique ☺ na sola dos pés.

**Pressão alta** – Aplique ☺ na sola dos pés.

**Circulação deficiente e extremidades frias** – aplicam-se à área de preocupação.

**Tensão Muscular, Dor e Cólicas** – Aplique na área de preocupação.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – manjeriço, grapefruit, cipreste, manjerona, lavanda, hortelã pimenta

SEGURANÇA – ●



BALANCE®  
Mix

*estabilizar · centralizar · doce*

★ PRINCIPAIS USOS

**Estresse e Ansiedade** – Aplique ☺ na sola dos pés e disperse ☹ ou inspire nas mãos em concha.

**Jet Lag e Ansiedade de Viagem** – Inspire a partir das mãos em concha ou aplique ☺ sob o nariz.

**Alterações de Humor e Estresse** – Disperse ☹ ou aplique ☺ sob o nariz ou a nuca.

**Condições neurológicas** – Aplicar ☺ na parte de trás do pescoço, pontos de pulso ou fundos dos pés.

**Convulsões, epilepsia e Parkinson** – aplique ☺ na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés.

**Tranquilidade e Meditação** – Aplicar ☺ sob o nariz, na testa ou inalar ☹ das mãos em concha.

**Ira e Raiva** – Disperse ☹, aplique ☺ sob o nariz ou a nuca.

**Medo, Luto e Trauma** – Disperse ☹, aplique ☺ sob o nariz ou a nuca.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Espruce, madeira Ho, incenso, tanaceto azul, camomila azul

SEGURANÇA – N



*sedutor · requintado · adorável*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Energizar, Revigorar o Humor e o Ambiente** – Dispersar . Aplique  nos pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Calm, Apoiado e Relaxado** – Dispersar . Aplique  pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Coração, Mente e Corpo Focados** – Disperse . Aplique  nos pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Empoderado, Meditação e Tranquilidade** – Dispersar . Aplique  nos pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Seja Verdadeiro Consigo** – Dispersar . Aplique  nos pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Amplie seu Esplendor em Energia Feminina** – Dispersar . Aplique  nos pontos de pulsação, nuca, coluna e/ou sola dos pés.

**Perfume** – Aplique  aos pontos de pulsação, peito, nuca e atrás das orelhas.



 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Limão, Osmanthus, Bergamota, Olíbano

 **SEGURANÇA** –  N



*arejado · expandir · de apoio*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Pneumonia e asma** – Disperse  ou aplique  sob o nariz e no peito.

**Alergias** – Inspire  das mãos em concha ou aplique  sob o nariz.

**Tosse e congestão** – Disperse  ou aplique  abaixo ou acima da ponte do nariz e no peito.

**Bronquite e Influenza** – Disperse  e aplique  topicamente no peito.

**Sinusite e pólipos nasais** – Aplique  através ou sob o nariz.

**Problemas do Sono** – Disperse  com lavanda e / ou aplique  na sola dos pés.

**Respiração Constrictiva** – Disperse  e aplique  no peito.

**Asma Induzida por Exercício** – Dispersar  e aplique  no peito.



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

 **SEGURANÇA** – 



*alegrar · edificar · resiliente*

★ PRINCIPAIS USOS

**Depressão e desânimo** – Dispersar ou inalar  das mãos em concha ou aplicar  a pontos de pulsação ou sob o nariz e a testa.

**Histeria e Ansiedade** – Disperse ou inale  das mãos em concha ou aplique  sob o nariz e a testa.

**Desconexão** – Disperse ou inale  das mãos em concha ou aplique  sob o nariz e a testa.

**TPM** – Disperse ou inale  das mãos em concha ou aplique  sob o nariz e a testa.

**Saúde Celular** – Aplique  na sola dos pés.

**Inflamação e rigidez** – Aplique  diluído na área afetada.

**Indigestão e Intestino Irritável** – Aplique  diluído no abdômen e na sola dos pés.

**Açúcar no Sangue e Colesterol** – Aplique  diluído nas sola dos pés, nuca ou peito.



INGREDIENTES PRINCIPAIS – laranja lima, cravo, anis estrelado, limão siciliano, murta, noz-moscada

SEGURANÇA – 



*atruco · doce · edificar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Baixa Energia e Esgotamento** – Disperse  ou aplique  sob o nariz e a nuca para energizar e elevar.

**Estresse, Ansiedade e Depressão** – Disperse  ou aplique  sob o nariz e a nuca.

**Purificador de Ar** – Disperse  para limpar o ar dos odores e elevar.

**Limpador Antisséptico** – Misture com água em uma garrafa de vidro e aplique nas superfícies.

**Transtornos Alimentares** – Disperse  ou inale nas mãos em concha ou aplique no abdômen.

**Perfume** – Aplicar aos pontos de pulsação conforme desejado.

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

**Reforço Linfático e Imunológico** – Dispersar , aplicar  sob o nariz e / ou a nuca.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Bergamota, Clementine, Toranja, Limão Siciliano, Mandarina, Tangerina, Baunilha, Laranja Lima

SEGURANÇA – 



*floral · reconfortante · calmante*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Equilíbrio Hormonal** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço, abdômen ou sola dos pés.

**Períodos menstruais difíceis, TPM e câibras** – Aplique 🟡 ao abdômen, parte posterior do pescoço ou sola dos pés.

**Pré e Perimenopausa** – Aplicar 🟡 no abdômen, nuca ou sola dos pés.

**Ondas de calor** – Aplique 🟡 no abdomen ou na nuca.

**Alterações de Humor** – Aplique 🟡 ao abdomen, parte de trás do pescoço, tórax ou sola dos pés.

**Problemas de pele e feridas** – Aplique 🟡 à área de interesse.

**Impulso sexual e baixa libido** – Aplique 🟡 ao abdomen.



🔍 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – sálvia esclareia, lavanda, bergamota, camomila romana, cedro, ylang ylang, gerânio, funcho, cenoura, Palmarosa, Vitex

⚠️ **SEGURANÇA** – N



*apoiar · conciliar · aliviar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Luto e Tristeza** – Dispersar 🟡 ou aplique 🟡 sob o nariz e o peito.

**Liberação emocional e reafirmação** – Disperse 🟡 e aplique 🟡 sob o nariz e o coração.

**Medo e alívio emocional da dor** – Disperse 🟡 ou aplique 🟡 sob o nariz e o peito.

**Insuficiência Cerebral** – Aplique 🟡 na testa, nuca e dedos dos pés.

**Conectividade Espiritual e Meditação** – Aplique 🟡 na testa e no peito e inale 🟡 das mãos em concha.

**Baixa Libido** – Disperse 🟡 ou aplicar 🟡 no abdômen.

**Reparo da pele e antienvelhecimento** – Aplique 🟡 na área afetada com óleo transportador.

**Infecção Pulmonar e Brônquica** – Aplicar 🟡 no peito, sola e / ou dispersar 🟡.

**Infecção Urinária, Edema e Obstipação** – Aplique 🟡 sobre o abdome ou a sola dos pés.

**Batimentos cardíacos irregulares e acelerados** – Aplique 🟡 sob o nariz e o peito.

**Medo e alívio emocional da dor** – Disperse 🟡 ou aplique 🟡 sob o nariz e o peito.

🔍 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Olibano, Patchouli, Ylang ylang, láudano, sândalo, rosa

⚠️ **SEGURANÇA** – 🟡



*capacitar · assegurar · revigorar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Desanimado e Desentusiasmado** – Aplique ☺ sob o nariz, a nuca, o coração e/ou na sola dos pés.

**Cansado e Esgotado** – Aplique ☺ sob o nariz, a nuca, a testa e/ou na sola dos pés.

**Falta de Determinação e Convicção** – Aplique ☺ sob o nariz, ao longo da coluna, sobre o coração e/ou na sola dos pés.

**Amedrontado e Assustado** – Aplique ☺ sob o nariz, ao longo da coluna, sobre o coração e/ou na sola dos pés.

**Falta de Confiança e Motivação** – Aplique ☺ sob o nariz, no peito, nas costas e/ou na sola dos pés.

**Confuso e Sobrecarregado** – Aplique ☺ sob o nariz, nuca e testa.

**Estômago Embrulhado, Nervoso e Agitado** – Aplique ☺ no abdômen, testa e/ou parte inferior dos pés.

**Dores e Sofrimento** – Aplique ☺ à(s) área(s) de preocupação.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Laranja lima, Sândalo Amyris, Osmanthus, Canela

SEGURANÇA – N



*pacificar · relaxar · desanimar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Agitado e Insone, Problemas de Sono** – Aplique ☺ sob o nariz e a sola dos pés.

**Estressado e ansioso** – Aplique ☺ sob o nariz, a nuca e a testa.

**Agitado, facilmente chateado e assustado** – Aplique ☺ no peito e / ou sola dos pés.

**Nervoso e Tenso, Temperamental** – Aplique ☺ sob o nariz e a testa ou inale profundamente as mãos em concha.

**Dores musculares e dores de crescimento** – Aplicar ☺ às áreas de interesse.

**Irado, Agitado e Irritável** – Aplique ☺ na sola pés e da coluna.

**Rotina de banho e de dormir** – Aplique ☺ sob o nariz, a testa e a sola dos pés. Relaxe em banho morno.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Lavanda, Ylang Ylang, Buddha wood, Camomila romana

SEGURANÇA – N



*aliviar · acalmar · consolar*

#### ★ PRINCIPAIS USOS

**Choque, aflição e medo** – Aplique 🍯 sob o nariz, a nuca, a testa e / ou a sola dos pés.

**Dores Musculares e Tensão** – Aplique 🍯 nas áreas de preocupação.

**Dores de Crescimento** – Aplique 🍯 nas áreas de preocupação.

**Dor de cabeça, enxaqueca e dor no pescoço** – Aplique na parte de trás do pescoço, testa / têmporas e ombros.

**Contusões e Lesões** – Aplique 🍯 nas áreas de preocupação.

**Rotina de Banho e Hora de Dormir** – Aplique 🍯 nas áreas de preocupação e solas dos pés. Relaxe em banho morno.



🍷 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Lavanda, Hortelã pimenta, Copaíba, Xantoxilum

⚠️ **SEGURANÇA** – N



*equilibrar · firmar · acalmar*

#### ★ PRINCIPAIS USOS

**Não cooperativo e obstinado, fora de controle** – Aplique 🍯 no peito, testa e / ou sola dos pés.

**Superestimulado e Sobrecarregado** – Aplique 🍯 sob o nariz, a nuca e a testa.

**Desconectado da Terra e Realidade** – Aplique 🍯 sob o nariz e / ou sola dos pés.

**Questões de foco e humor** – Aplique 🍯 sob o nariz, o coração e / ou a testa.

**Inquieto e fora de controle** – Aplique 🍯 sob o nariz, a nuca, a coluna e / ou a sola dos pés.

**Raiva e Frustração, birras** – Aplique 🍯 sob o nariz, a nuca, a coluna, o coração e / ou a sola dos pés.

**Luto e Tristeza, Desapontamento** – Aplique 🍯 sob o nariz, no peito, na testa e / ou sola dos pés.

**Rotina de banho e de dormir** – Aplique 🍯 na sola dos pés. Relaxe em banho morno.



🍷 **MAIN INGREDIENTS** – Sândalo Amyris, Abeto Balsâmico, Sementes de Coentro, Magnólia

⚠️ **SEGURANÇA** – N



*fortalecer · blindar · impulsionar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Bactérias e vírus, patógenos transportados pelo ar** – Aplique ☺ à área (s) de interesse e sola dos pés.

**Gripe, Imunidade Fraca, Má Recuperação** – Aplique ☺ sob o nariz, sobre o coração, ao longo da coluna e / ou sola dos pés.

**Aflição emocional e limites fracos** – Inale ☹ profundamente as mãos em concha. Aplique ☺ na sola dos pés.

**Estafilocócica, Garganta Inflamada e Tosse** – Aplique ☺ na garganta / pescoço, peito, coluna e / ou sola dos pés.

**Herpes Labial, verrugas e feridas infectadas** – Aplique ☺ às áreas de interesse.

**Cortes e arranhões** – Aplique ☺ às áreas de interesse.

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

**Fadiga Crônica e Doença Autoimune** – Aplique ☺ no peito, costas e/ou sola dos pés.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Cedro, Litsea Cubeba, Olíbano, Rosa

⚠️ SEGURANÇA – N



*ancorar · nutrir · sinalizar*

★ PRINCIPAIS USOS

**DDA/TAH, HIPERATIVIDADE** – Aplique ☺ sob o nariz, testa, coluna, a nuca e/ou na sola dos pés.

**Cérebro Hiperativo e Hipoativo** – Aplique ☺ sob o nariz, a testa, a coluna, a nuca e/ou na sola dos pés.

**Falta de Clareza Mental, Foco e Concentração** – Aplique ☺ sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

**Sobrecarregado e com Pensamento Acelerado** – Aplique ☺ sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

**Estressado e sem Base** – Aplique ☺ sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

**Nervoso, Ansioso e Mal-humorado** – Aplique ☺ sob o nariz, peito, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

**Depressão de Final de Tarde e Desconectado** – Aplique ☺ sob o nariz, no peito, ao longo da coluna e / ou no fundo dos pés.

**Convulsões** – Aplique ☺ sob o nariz, testa, coluna, nuca e/ou na sola dos pés.

PRINCIPAIS INGREDIENTES – Vetiver, Clementine, Hortelã-pimenta, Alecrim

⚠️ SEGURANÇA – ☺ N



*regenerar · corretivo · reparar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Câncer e Tumores** – Aplique 🟡 diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés. Tome 🟦 em uma cápsula.

**Estrogênio, Progesterona e Problemas da Tireoide** – Aplique 🟡 diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés. Tome 🟦 em uma cápsula.

**Cândida e Condições Fúngicas** – Aplique 🟡 na sola dos pés ou tome 🟦 em uma cápsula.

**Neuropatia Periférica** – Aplique 🟡 diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés. Tome 🟦 em uma cápsula.

**Transtornos Autoimunes** – Aplique 🟡 diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés. Tome 🟦 em uma cápsula.

**Convulsões e Envelhecimento Cerebral** – Aplique 🟡 diluído na parte de trás do pescoço, ao longo da coluna ou na sola dos pés. Tome 🟦 em uma cápsula para o poder antioxidante.

**Problemas de Mama** – Aplique 🟡 diluído no fundo dos peitos dos pés, ou tome 🟦 em uma cápsula.

**Ondas de Calor e Suores Noturnos** – Aplique 🟡 na sola dos pés ou tome 🟦 numa cápsula.

🔍 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Olíbano, Laranja lima, Capim-limão, Tomilho, Segurelha (Summer Savory), Cravo, Niaouli

⚠️ **SEGURANÇA** – 💧



*consciência · atlético · resfriamento*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Dor Muscular, nas Costas e nas Articulações** – Aplique 🟡 à área de desconforto.

**Artrite e dores** – Aplique 🟡 à área do desconforto.

**Neuropatia e Síndrome de Túnel de Carpo** – Aplique 🟡 na área de desconforto.

**Fibromialgia e Lúpus** – Aplique 🟡 à área de desconforto.

**Efeito chicote e tensão muscular** – Aplique 🟡 à área de desconforto.

**Pré e pós-treino** – Aplique 🟡 à área de desconforto.

**Dores de Crescimento** – Aplique 🟡 na área afetada.

**Dor de cabeça e pescoço** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço, ombros e têmporas.

**Contusões e Lesões** – Aplique 🟡 à área afetada para reduzir a inflamação e o tecido cicatricial.



🔍 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Wintergreen, cânfora, hortelã, tanaceto azul, camomila azul, immortelle

⚠️ **SEGURANÇA** – 💧



*feliz · estresse · doce*

★ PRINCIPAIS USOS

**Elevar o Humor e a Mente** – Difunda e aplique sob o nariz ou pontos de pulsação.

**Energizar e Refrescar** – Disperse e aplique sob o nariz ou pontos de pulsação.

**Estresse e ansiedade** – Aplique sob o nariz, orelhas ou nuca e inspire das mãos em concha.

**Depressão e Transtornos do Humor** – Aplique na parte de trás do pescoço e inale .

**Luto e Pesar** – Disperse e aplique no peito e pontos de pulsação.

**Estimulante e Edificante** – Aplique sob o nariz, a nuca e / ou inale das mãos em concha.

**Imunidade** – Aplique na sola dos pés.



PRINCIPAIS INGREDIENTES – Lavandin, Lavanda, Sândalo, Tangerina, Melissa, Ylang ylang, Elemi

SEGURANÇA –



*aliviar · desprender · libertar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Perdão, apego e retenção** – Aplique às têmporas e à nuca ou disperse .

**Ansiedade** – Aplique sob o nariz, a testa e / ou a nuca, para acalmar e aterrar.

**Úlceras e problemas no fígado** – Aplique sobre o abdômen e as áreas afetadas.

**Infecção e danos da pele** – Aplique às áreas afetadas.

**Dependências e Irritabilidade** – Difundir e aplicar aos pontos de pulsação.

**Circulação** – Aplicar no peito ou dispersar .

**Fungo e Parasitas** – Aplique na sola dos pés.

**Toxicidade Espiritual e Emocional** – Disperse e aplique sob o nariz e / ou no peito.

**Queda de cabelo, problemas de próstata e libido** – Aplicar às áreas afetadas, abdômen ou sola dos pés.

**Incontinência** – Aplique sobre o abdômen ou a sola dos pés.



INGREDIENTES PRINCIPAIS – Espruce, Bergamota, Baga de Zimbro, Mirra, Arborvitae, Tomilho

SEGURANÇA –



HD CLEAR®

Mix

*limpeza · claro · doce*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Acne e Espinhas** – Aplique 🟡 à área de interesse.

**Pele Oleosa e Glândulas Sebáceas Hiperativas**

– Aplique 🟡 à área de interesse.

**Manchas e irritações da pele** – Aplique 🟡 à área de interesse.

**Dermatite e Eczema** – Aplique 🟡 à área de interesse.

**Questões Fúngicas e Bacterianas** – Aplique 🟡 à área de interesse.



🍃 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Cominho preto, Ho wood, Tea tree, Litsea cubeba, Eucalipto, Gerânio

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫



HOLIDAY JOY®

Mix

*festivo · reconfortar · picante*

## ★ PRINCIPAIS USOS

**Refrescante e alegre** – Disperse 🟡 ou inspire de mãos em concha.

**Refrescante e alegre** – Disperse ou inspire 🟡 das mãos em concha.

**Proteção sazonal de resfriados e da gripe** – Disperse 🟡 ou inale das mãos em concha.

**Dor de cabeça e enxaqueca** – Aplique 🟡 às têmporas e nuca.

**Tensão e Estresse** – Aplique 🟡 aos pontos de pulso e disperse 🟡.

**Desconforto no pescoço e ombros** – Aplique 🟡 à área de desconforto.

**Artrite** – Aplique 🟡 à área do desconforto.

**Proteger e aquecer** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço e / ou pontos de pulsação.



🍷 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Laranja lima, Pinho, Cássia, canela, Baunilha

⚠️ **SEGURANÇA** – 🚫



*aterrar · terreno · esclarecer*

★ PRINCIPAIS USOS

**DDA / TDAH** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço, coluna ou solados pés.

**Atividade cerebral excessiva e insuficiente** – Aplique 🟡 na parte posterior do pescoço ou da coluna para equilibrar a atividade.

**Clareza Mental, Foco e Concentração** – Aplique 🟡 sob o nariz e a nuca.

**Acalmar e aterrar** – Aplique 🟡 sob o nariz, a nuca ou pontos de pulsação.

**Nervosismo, Ansiedade e Depressão** – Aplique 🟡 sob o nariz, sola dos pés e da nuca.

**Estresse e hiperatividade** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço e pontos de pulsação.

**Depressão de final de tarde** – Dispersar 🟡, aplique 🟡 sob o nariz e / ou a nuca.

**Convulsões** – Aplique 🟡 na parte de trás do pescoço, coluna ou sola dos pés.



📁 PRINCIPAIS INGREDIENTES – Sândalo Amyris, Patchouli, Olíbano, Limão, Sândalo, Ylang ylang, camomila romana

⚠️ SEGURANÇA – 🟡



*regenerar · vigoroso · reabastecer*

★ PRINCIPAIS USOS

**Rugas e Linhas Finas** – Aplique 🟡 no rosto, pescoço e mãos.

**Danos Solares e Câncer de Pele** – Aplique 🟡 na área afetada para promover a renovação e a cicatrização.

**Cicatrizes e Estrias** – Aplique 🟡 nas áreas afetadas.

**Manchas** – Aplique 🟡 nas áreas afetadas.

**Meditação** – Aplique 🟡 sob o nariz ou pontos de pulsação.



📁 PRINCIPAIS INGREDIENTES – Olíbado, Sândalo havaiano, Lavanda, Mirra, Immortelle, Rosa

⚠️ SEGURANÇA – N



*motivar · energizar · acreditar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Falta de Confiança, Coragem ou Motivação** –

Disperse  e aplique  no nariz, na testa, na nuca ou no peito.

**Confusão e sobrecarga** – inspire  ou aplique  sob o nariz, a testa, a nuca ou o peito.

**Fadiga Mental e Exaustão** – Disperse  ou aplique  nas têmporas e na nuca.

**Depleção e Estagnação** – Inspire  das mãos em concha e aplique  aos pontos de pulsação.

**Depressão** – Disperse  ou aplique  no peito, testa e nuca.

**Esgotamento Físico** – Inale  das mãos em concha, aplique  sob o nariz, sobre as glândulas suprarrenais ou sola dos pés para aumentar a resistência.

**Problemas Digestivos** – Aplique  sobre o abdômen, em pontos de pulsação ou na sola dos pés.

**Bronquite e Asma** – Disperse  ou aplique  no pescoço e no peito.

**Sofrimentos e Dores** – Aplique  na área afetada.



 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – Hortelã Pimenta, Manjeriço, Clementine, semente de coentro, Melissa, Alecrim

 **SEGURANÇA** –   



*picante · solidário · reconfortante*

### ★ PRINCIPAIS USOS

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

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

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

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

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

**Saúde Oral** – Gargarejo com uma gota em água.

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

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

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

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

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

 **SEGURANÇA** –  



*espontâneo · vivificante · ousadia*

★ PRINCIPAIS USOS

**Apatia, depressão e problemas de energia** – Disperse  ou inale das mãos em concha para energizar e elevar.

**Baixa Libido e Desempenho Sexual** – Disperse ou inale uma das mãos em concha e aplique  à sola dos pés e do abdômen.

**Névoa Mental e Problemas de Memória** – Aplique nos dedos ou disperse .

**Estimular** – Aplique  na sola dos pés.

**Digestão e Eliminação Lentas** – Aplique  diluído no abdômen inferior.

**Congestão pulmonar e nasal** – Dispersar  ou inalar das mãos.

**Frigidez e má circulação** – Aplique  na sola dos pés para aquecer e estimular o fluxo sanguíneo.

**Problemas de Menstruação e Menopausa** – Aplique  diluído no abdômen inferior ou nos pontos de pressão abaixo, dentro e fora dos tornozelos.

**Infecções** – Aplique  na sola dos pés.

**Perfume** – Aplique  diluído nos pulsos ou no pescoço.

 PRINCIPAIS INGREDIENTES – Cardamomo, Canela, Gengibre, Cravo, Sândalo, Jasmim

 SEGURANÇA –  



*aliviar · renovar · despertar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Dores de cabeça e enxaquecas** – Aplique  às têmporas, testa e nuca.

**Dores musculares, inchaço e cólicas** – Aplique a área de preocupação.

**Ressaca** – Aplique  sob o nariz e a nuca.

**Ondas de Calor e Resfriamento** – Aplique  ao abdômen e nuca para esfriar e acalmar.

**Contusões e Queimaduras** – Aplique  à área de interesse.

**Dor nas Articulações** – Aplique  à área de interesse.

**Tensão e estresse** – Aplique  aos pontos de pulsação e inale  das mãos em concha.

**Pescoço e dor no ombro** – Aplique  à área de desconforto.

**Artrite** – Aplique  à área do desconforto.

**Sono reparador** – Aplique  na parte de trás do pescoço.



 INGREDIENTES PRINCIPAIS – Wintergreen, lavanda, hortelã pimenta, olíbano, semente de coentro, manjerona, camomila romana, manjeriço, alecrim

 SEGURANÇA – 



*corajoso · composto · fluído*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Insegurança e preocupação** – Aplique  sob o nariz, nuca e inale .

**Nervosismo e Irritabilidade** – Aplique  na sola dos pés, nuca e inale .

**DDA, TDAH e Problemas de Foco** – Inale  e aplique  na testa ou na nuca.

**Estresse, tensão mental e hiperatividade** – Aplique  no nariz, na nuca e na testa. Disperse  e inspire das mãos em concha.

**Vícios e Anorexia** – Aplique  aos pontos de pulsação e inale  das mãos em concha.

**Parto e Recuperação** – Aplique T no abdômen, massageie nos pés ou disperse A.

**Alergias e reação exagerada** – Aplique  na área afetada, na sola dos pés ou disperse .

**Cólica e Calmante** – Aplique  na sola dos pés e abdômen.

**Infertilidade e frigidez** – Aplicar  sob o nariz, sobre o abdômen e os pontos de pulsação, ou dispersar .

**Meditação** – Disperse  e aplique  sob o nariz.



 **INGREDIENTES PRINCIPAIS** – Vetiver, Lavanda, Ylang ylang, Olíbano, Sálvia Esclareia, Manjerona, Hortelã

 **SEGURANÇA** – 



*regenerar · corretivo · reparar*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Matar germes e micróbios** – Dispersar  e pulverizar (*diluído com água*) nas superfícies.

**Limpeza de Ar e Odor** – Dispersar  para eliminar odores.

**Desencorajamento** – Dispersar  para elevar o humor e a mente clara.

**Vícios** – Dispersar  ou aplicar  sob o nariz, a testa ou a sola dos pés.

**Alergias** – Aplicar  no peito, fundos dos pés ou dispersar .

**Acne** – Aplique  topicamente à área de interesse.

**Limpeza de superfícies** – Adicione de 6 a 8 gotas e 1 colher de sopa de vinagre a uma garrafa de spray de vidro cheia de água.

**Repelente de Insetos** – Dispersar  para manter os insetos e insetos longe.

**Picadas e mordidas de insetos** – Aplicar  com lavanda para aliviar picadas e mordidas.

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

**Desodorante** – Aplique  diluído sob os braços.

**Detox Linfático** – Aplique  diluído na pele ou limpo na sola dos pés.

 **PRINCIPAIS INGREDIENTES** – limão siciliano, limão, abeto siberiano, abeto austríaco, pinho, citronela, tea tree, coentro (talo e folhas)

 **SEGURANÇA** – 



*doce · reconfortante · calmante*

★ PRINCIPAIS USOS

- Problemas de insônia e sono** – Disperse  ou aplique  sob o nariz ou a sola dos pés.
- Estresse e Ansiedade** – Aplicar  sob o nariz e a nuca ou dispersar .
- Bebê agitado e criança inquieta** – Disperse  ou aplique  diluído na sola de pés ou coluna para acalmar.
- Tensão e alterações de humor** – Inale  das mãos em concha diretamente das mãos ou disperse ao longo do dia. Esfregue  na parte de trás do pescoço ou no peito.
- Cuidados com a pele** – aplicar a área de preocupação.
- Tensão Muscular** – Aplique  à área de interesse.
- Perfume** – Aplique  aos pontos de pulsação.
- Acalma Medos e Nervosismo** – Aplique  na parte de trás do pescoço, disperse  ou inale nas mãos em concha.
- Rotina de banho e de dormir** – Use em banhos ou aplique  às solas dos pés para relaxar e descontraír.
- Raiva, Agitação e Irritabilidade** – Disperse , aplique  sob o nariz, e / ou a sola dos pés para acalmar.

 **INGREDIENTES PRINCIPAIS** – lavanda, cedro, Ho wood, Ylang ylang, manjerona, camomila romana, raiz de vetiver, baunilha, sândalo havaiano

 **SEGURANÇA** –   



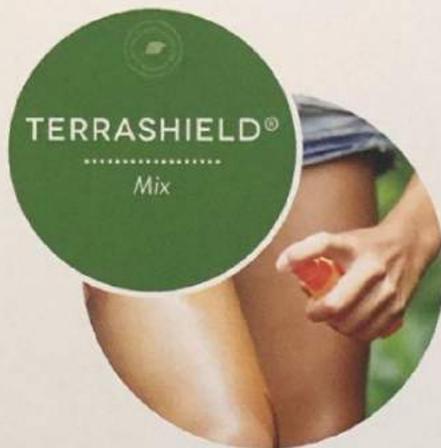
*limpeza · picante · refrescante*

★ PRINCIPAIS USOS

- Perda de peso, obesidade, e estimular o metabolismo** – Tome  até 5 vezes ao dia em cápsulas ou água.
- Celulite** – Aplique  à área de interesse.
- Excesso de Fadiga e Transtornos Alimentares** – Tome  em uma cápsula ou com água ou aplique  na sola dos pés ou disperse .
- Apetite e desejo** – Tome uma gota abaixo da língua e inale da garrafa ou aplique  sob o nariz para equilibrar o apetite.
- Estimulante e Apoio Linfático** – Dispersar  ou aplicar  na sola dos pés.
- Congestão e resfriados** – Tome  em uma cápsula ou em água.
- Suporte do Trato Urinário** – Tome  em uma cápsula ou em água.
- Equilíbrio do Açúcar no Sangue** – Tome  em uma cápsula ou em água.
- Desintoxicação e limpeza** – Tome  em uma cápsula ou em água.
- Estimulante Digestivo e Calmante** – Tome  em uma cápsula ou em água.
- Colesterol alto** – Tome  em uma cápsula ou em água.

 **INGREDIENTES PRINCIPAIS** – Toranja, Limão Siciliano, Hortelã pimenta, Gengibre, Canela

 **SEGURANÇA** – 



*defender · repelente · doce*



*doce · reconfortante · calmante*

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Repelente** — Disperse **(L)**, pulverize nas superfícies ou aplique **(E)** às áreas expostas para repelir insetos e insetos.

**Saúde Celular** — Aplique **(E)** aos pontos de pulsação e sola dos pés para promover a função celular saudável.

**Protetor solar** — Aplique **(E)** à pele exposta com immortelle ou lavanda para proteger contra a exposição ao sol.

**Enfermidades de pele** — Aplique **(E)** com lavanda na pele com problemas.

**Limites Saudáveis** — Disperse **(L)** ou aplique **(E)** para fortalecer a resolução e os limites.

**Polidor de madeira** — Misture 4 gotas com óleo de coco fracionado para polir e preservar a madeira.



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

**SEGURANÇA** — N

### ★ PRINCIPAIS USOS

**Equilibrar os hormônios** — Aplique T aos pontos de pulsação e nuca.

**Perfume** — Aplique **(E)** aos pontos de pulsação e peito.

**Ondas de calor** — Aplique **(E)** na parte de trás do pescoço.

**Libido e impulso sexual** — Aplique **(E)** a pontos de pulsação ou abdômen.

**Raiva** — Disperse **(L)**, inspire de mãos em concha ou aplique **(E)** a pontos de pulsação para soltar e acalmar.

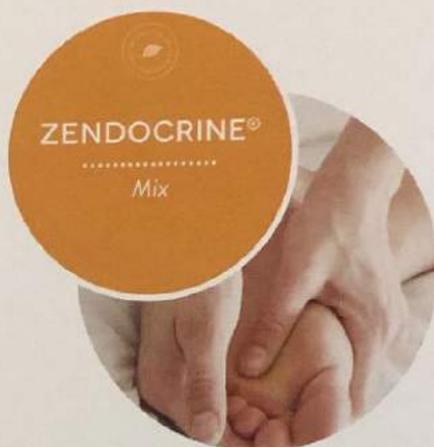
**Auto-Expressão e Presença** — Disperse **(L)**, inale de mãos em concha ou aplique **(E)** sob o nariz e / ou pontos de pulsação.

**Autoconfiança e Criatividade** — Disperse **(L)**, inspire de mãos em concha e / ou aplique **(E)** a pontos de pulsação.



**PRINCIPAIS INGREDIENTES** — Bergamota, Ylang ylang, Patchouli, Fava de Baunilha, Jasmim, Canela, Ládano (Cisto), Vetiver, Sândalo, Cacau, Rosa

**SEGURANÇA** — N



*represcar · desintoxicar · limpar*

★ PRINCIPAIS USOS

**Limpeza do Rim, da Vesícula Biliar e do Fígado**

– Tome  em uma cápsula ou aplique  diluído no abdômen inferior.

**Desintoxicação de metais pesados** – Tome  em cápsula.

**Prisão de ventre e infecção do trato urinário** – Tome  ou aplique  diluído sobre o abdômen.

**Perda de peso e desintoxicação** – Tome  em uma cápsula.

**Colite e icterícia** – Tome  em uma cápsula ou aplique  no abdômen ou na sola dos pés.

**Desequilíbrio endócrino e hormonal** – Tome  em uma cápsula ou aplique  no abdômen ou na sola dos pés.

**Fadiga Adrenal e Exaustão** – Tome  em uma cápsula ou aplique  diluído no abdômen, nuca ou sola dos pés.

**Ressaca** – Tome  em uma cápsula ou aplique  na sola dos pés.



 **INGREDIENTES PRINCIPAIS** – Tangerina, alectrim, gerânio, Zimbro, Coentro (talo e folhas)

 **SEGURANÇA** – 



*solidário · calmante · resoluto*

★ PRINCIPAIS USOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 **SEGURANÇA** – N 

## Produtos Suplementares

---

Sua energia está baixa? Você sente dor crônica ou desconforto em seu corpo? Lidar com os desafios de manter a energia e a concentração ao longo do dia, além de manter uma saúde imunológica e física adequada, é a regra para muitos. No entanto, praticamente todo comprometimento ou problema de saúde pode ser atribuído a algum tipo de deficiência subjacente ou toxicidade. Numerosos estudos foram conduzidos ao longo de décadas para determinar o melhor estado nutricional para o corpo humano. A comunidade científica concorda que praticamente todos ficam aquém de obter o mínimo de necessidades nutricionais diárias recomendadas em pelo menos algumas áreas.

Esses enfraquecimentos podem ser atribuídos a dois fatores principais. O primeiro é o crescente nível de deterioração nas práticas agrícolas e o crescente interesse dos produtores de alimentos em modificar geneticamente os alimentos. Mesmo aqueles que tem uma dieta saudável e equilibrada acham difícil consumir níveis adequados de certos nutrientes. O segundo fator que contribui para o enfraquecimento é o consumo de alimentos refinados, processados e com nutrientes vazios, carregados de calorias vazias, que vem crescendo globalmente há décadas. Da mesma forma, adultos e crianças estão consumindo quantidades excessivas de proteína animal enquanto consomem bem poucos vegetais frescos e frutas.

Com essas mudanças drásticas na oferta e no consumo de alimentos, examinar o próprio estado nutricional é um curso de ação que vale a pena. Considere se perguntar se você tem alguma dieta, saúde, hábitos de vida que contribuam para a falta de saúde e vitalidade e faça ajustes de acordo. Quer se sinta saudável ou não, qualquer pessoa pode se beneficiar do compromisso com um programa suplementar diário.

---

**Seguindo os símbolos de segurança:**  = se estiver grávida ou amamentando, consulte seu médico

**A2Z CHEWABLE™**  
*Mix Mastigável Infantil*



Multivitamínico, mineral e botânico mastigável para crianças e adultos que têm dificuldade em engolir. Misturado com antioxidantes e compostos à base de plantas que aumentam a saúde e bem-estar geral.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Baixa energia e fadiga, digestão e imunidade comprometidas, fadiga mental, dano celular oxidativo, problemas de saúde e desnutrição.

 **INGREDIENTES** –

- Vitaminas A, C, D3 e complexo B completo
- Cálcio, cobre, ferro, iodo, magnésio, manganês, potássio e zinco
- Superalimento Mix de abacaxi, extrato de romã, bioflavonóides de limão, espirulina, óleo de girassol, farelo de arroz, beterraba, brócolis, arroz integral, cenoura, manga, cranberry, rosa mosqueta, extrato de acerola
- Complexo de Vitalidade Celular de extrato de tomate, extrato de cúrcuma, extrato de boswellia serrata, extrato de semente de uva, extrato de flor de calêndula

 **SEGURANÇA** - Sem produtos de glúten, trigo, laticínios, soja ou nozes. 

**ALPHA CRS®+**  
*Mix De Complexo Para Vitalidade Celular*



Repleta dos antioxidantes mais potentes da natureza, anti-inflamatórios naturais e cofatores de energia, esta mistura de ervas sinérgicas dará vida e energia às células e uma sensação de bem-estar ao corpo.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Dor e inflamação, artrite, osteoartrite, fibromialgia, fadiga mental, cirrose, icterícia, reparação celular, fadiga, humor e prevenção do câncer.

 **Ingredientes** –

- |   |  |
|---|--|
| • Resina de Boswellia serrata gum             | • Extrato de cúrcuma ( <i>curcumina</i> )            |
| • Raiz de Scutellaria ( <i>baicalin</i> )     | • Extrato de semente de uva                          |
| • Cardo Mariano ( <i>silimarina</i> )         | • Extrato de semente de gergelim                     |
| • Polygonum cuspidatum ( <i>resveratrol</i> ) | • Extrato de casca de pinheiro ( <i>pycnogenol</i> ) |
| • Folha de Chá Verde ( <i>EGCG</i> )          | • Folha de Ginkgo Biloba                             |
| • Extrato de Romã                             | • Acetil-L-Carnitina                                 |
| • Abacaxi ( <i>bromelaína</i> )               | • Ácido alfa-lipóico                                 |
|   | • Coenzima Q10                                       |
|   | • Quercetina   |

 **SEGURANÇA** - Seguro para homens, mulheres e adolescentes. 

**BONE**

Mix De Complexo  
Nutriente Ósseo



Esta mistura contém vitaminas, minerais e outros cofatores necessários para a integridade, força e saúde dos ossos criados a partir de alimentos integrais.

- ★ **PRINCIPAIS USOS** – Ossos fracos ou frágeis, osteopenia e indivíduos propensos à osteoporose, fraturas ósseas, indivíduos em crescimento e qualquer pessoa que precise de mais densidade óssea.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Vitamina C
- Vitaminas D2 e D3
- Biotina
- Cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês e boro

- ⚠️ **SEGURANÇA** – Seguro para mulheres, adolescentes e homens. 🌱

**BREATHE**

Mix De Pastilhas  
Respiratórias



Um mix de óleos essenciais em uma prática pastilha para garganta, organicamente adocicada, para o uso da abertura das vias aéreas, apoiando o sistema respiratório.

- ★ **Principais Usos** – Congestão, resfriado, dor de garganta, bronquite, asma, alergias, tosse, sinusite, mau hálito e enjoo.

🍷 **Ingredientes** –

- Folha de louro
- Cardamomo
- Hortelã Pimenta
- Eucalipto
- Tea Tree
- Limão Siciliano
- Ravensara

- ⚠️ **SEGURANÇA** – Esteja atento a crianças pequenas, que são propensas a engasgar.



Uma mistura de polifenóis poderosos clinicamente testados no combate à dor e desconforto das atividades físicas e da vida diária.

★ **PRINCIPAIS USOS** – dor nas articulações, inflamação, artrite, artrite reumatoide e qualquer coisa terminada em "ite", fibromialgia, dores musculares, doença de Alzheimer e prevenção do câncer.

 **INGREDIENTES** –

- Extrato de resina de Olíbano (*Boswellia serrata*)
- Curcumina
- Extrato de raiz de gengibre
- Extrato de folha de chá verde (*sem cafeína*)
- Extrato de Romã
- Extrato de semente de uva
- Resveratrol
- Mix digestivo de folha de hortelã-pimenta, raiz de gengibre, semente de cominho

 **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas.



Uma mistura sinérgica de óleos essenciais que ajudam a facilitar a digestão e aumentam a saúde digestiva.

★ **PRINCIPAIS USOS** – dores de estômago, constipação, diarreia, SII, vômitos, azia e indigestão ácida/refluxo.

 **INGREDIENTES** –

- Gengibre
- Hortelã Pimenta
- Estragão
- Funcho
- Cominho
- Semente de coentro
- Anis

 **SEGURANÇA** – Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas.

**DDR PRIME®**

Mix De Cápsulas De  
Complexo Celular

Uma mistura de óleos essenciais que foram mostrados em estudos clínicos para ajudar a proteger as células contra os danos dos radicais livres, apoiando a função celular através da apoptose de células danificadas e mutadas e a proliferação de células saudáveis.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Doenças celulares mutadas ou danificadas, estresse oxidativo, doenças autoimunes e qualquer coisa que exija regeneração celular e função celular saudável.

📄 **INGREDIENTES** –

- Óleo de olíbano
- Óleo de laranja lima
- Óleo de capim limão
- Óleo de tomilho
- Óleo de Segurelha (*Summer Savory*)
- Óleo de cravo

⚠️ **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças pequenas. 🚫

**GX ASSIST®**

Mix De Cápsulas De  
Limpeza Gi

Um mix de óleos essenciais que sustentam um trato gastrointestinal (GI) saudável, diminuindo o crescimento excessivo de patógenos no intestino; aumentando assim a integridade intestinal e criando um ambiente saudável para que novas boas bactérias prosperem.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Para o crescimento excessivo de *Candida albicans* e outros patógenos negativos, doenças autoimunes, comprometimento do sistema digestivo, nevoeiro cerebral, doenças e infecções.

📄 **INGREDIENTES** –

- Orégano
- Melaleuca
- Limão Siciliano
- Capim Limão
- Hortelã Pimenta
- Tomilho

⚠️ **SEGURANÇA** – Mantenha fora do alcance de crianças pequenas. 🚫



Este produto tem tanto ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA), que se combinam para compensar um equilíbrio de ácidos graxos essenciais ômega 3 na forma de óleo de peixe. Misturado com óleos essenciais para trazer menos sabor de peixe e um sabor mais agradável.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Névoa Mental, DDA/TDAH, doenças cardiovasculares, pele seca, dor nas articulações e artrite, qualquer coisa terminada em "ite", músculos fracos e comprometimento do sistema imunológico.

🍷 **INGREDIENTES** –

- EPA
- DHA
- Mix de óleos essenciais, laranja lima

⚠️ **SEGURANÇA** – Mantenha fora do alcance de crianças pequenas, mantenha refrigerado depois de aberto.



Suplemento de micronutrientes revolucionário que fornece quantidades naturalmente equilibradas de todas as vitaminas, minerais, oligoelementos, fitonutrientes e antioxidantes que dão ao seu corpo as quantidades mais benéficas e seguras necessárias para saúde e vitalidade a longo prazo.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Baixa energia e fadiga, digestão e imunidade comprometidas, dano celular oxidativo, desnutrição, problemas de saúde e desequilíbrio nutricional.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Vitaminas solúveis em água, complexo B e C
- Vitaminas lipossolúveis A, E e K
- Vitamina D3
- Macrominerais (cálcio, ferro, iodo, magnésio, zinco, selênio, cobre, manganês e cromo)
- Mix de polifenóis (extrato de semente de uva, quercetina, rutina, extrato de romã, extrato de polifenóis de frutas cítricas, resveratrol, extrato de madeira de árvore de kino indiano)
- Mix de Alimentos Integrais (extrato de folhas de couve, pó de folhas de dente de leão, pó de folhas de salsa, pó de folhas de espinafre, pó de partes aéreas de brócolis, extrato de folha de couve, inflorescências de couves de Bruxelas imaturas em pó)
- Mix de Conforto Estomacal de extrato de raiz de gengibre, extrato de hortelã-pimenta e extrato de semente de cominho

⚠️ **SEGURANÇA** – Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas.



Um mix de ervas e extratos adaptogênicos com cofatores de energia feito para aumentar a biogênese mitocondrial e a energia global, enquanto diminui a resposta ao estresse devido à atividade física e à vida diária.

★ **PRINCIPAIS USOS** – fadiga corporal e cansaço, fadiga adrenal, desequilíbrio hormonal, libido, estresse físico, ansiedade e má circulação.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Acetil-L-Carnitina HCL
- Ácido alfa-lipóico
- Coenzima Q10
- Extrato de Fruta de Lichia e Extrato de Polifenol de Folha de Chá Verde
- Quercetina di-hidratada
- Micélio Cordyceps
- Extrato de raiz de Ginseng (*Panax quinquefolius*)
- Extrato de raiz de Ashwagandha (*withania somnifera*)

⚠️ **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas.



Uma mistura de vários óleos essenciais em uma prática e orgânica pastilha para garganta que suaviza a garganta e protege o sistema imunológico de invasores externos. (*patógenos*).

★ **PRINCIPAIS USOS** – dor de garganta ou garganta seca, tosse, resfriados e gripes, doença, laringite, cuidados preventivos e imunidade comprometida.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Laranja lima
- Cravo
- Canela
- Laranja lima
- Eucalipto
- Canela
- Alecrim
- Mirra
- Suco de cana orgânico
- Xarope de arroz integral orgânico

⚠️ **SEGURANÇA** – Esteja atento a crianças pequenas, que são propensas a engasgar.



### ON GUARD

Mix De Cápsulas  
De Mix Protetor

Um mix prático de vários óleos essenciais em cápsula, que protege o sistema imunológico de invasores externos (*patógenos*).

★ **PRINCIPAIS USOS** - dor de garganta ou garganta seca, tosse, resfriados e gripes, doença, laringite, cuidados preventivos e imunidade comprometida.

 **INGREDIENTES** –

- Óleo de Casca de Laranja Lima
- Óleo de cravo
- Óleo de semente de pimenta-do-reino
- Óleo de canela
- Óleo de folha de eucalipto
- Óleo de folha de orégano
- Óleo de folha/flor de alecrim
- Óleo de folhas de melissa

 **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. 



### PB ASSIST® +

Mix Probiótico Defensivo

Uma cápsula probiótica duplamente encapsulada, de liberação temporária ou suplemento *probiótico encapsulado em pó* (para crianças ou adultos que têm problemas para engolir comprimidos) com seis espécies diferentes de bactérias boas e fibra prebiótica para máximo aproveitamento e cultivo da flora intestinal saudável.

★ **USOS PRINCIPAIS** – Flatulência, constipação ou diarreia, má absorção, intestino irritável, comprometimento do sistema imunológico, intestino permeável, alergias, doenças autoimunes, má absorção, ansiedade e depressão, distúrbios mentais e infecções.

 **INGREDIENTES (cápsula)** –

- L. acidophilus, L. salivarius, L. casei
- B. lactis, B. bifidum, B. longum
- Biotina
- FOS (*frutooligossacarídeos*) prebiótico

**INGREDIENTES (pó)** –

- L. rhamnosus, L. salivarius, L. plantarum (LP01, LP02), B. breve, B. lactic strains
- FOS prebiótico

 **SEGURANÇA** – Seguro para todas as idades.  
NOTA: Não misture com água quente.

## PHYTOESTROGEN

Mix De Complexo  
Fitoestrogênico



Mix de extratos padronizados de estrógenos vegetais (*fito*) e lignanas para ajudar a criar um equilíbrio de hormônios em todo o corpo e eliminar metabólitos indesejáveis.

- ★ **PRINCIPAIS USOS** - Menopausa, perimenopausa, andropausa, desequilíbrios hormonais e alterações de humor (TPM).

📄 **INGREDIENTES** –

- Genisteína (*extrato de soja*): Um antioxidante de isoflavona que promove a saúde dos tecidos mamários e uterinos traz equilíbrio aos hormônios em homens e mulheres. Também comprovado na ajuda à prevenção do câncer de próstata em homens e câncer de ovário e mama em mulheres.
- Extrato de semente de linho (*lignanas*): Diminui os metabólitos de estrogênio para maior equilíbrio hormonal e proteção dos tecidos e células dos órgãos sexuais.
- Extrato de romã: poderoso antioxidante que ajuda a reduzir os danos causados pelos radicais livres nas células.

- ⚠️ **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas. 🚫

## SERENITY

Mix De Cápsulas  
De Complexo De  
Serenidade



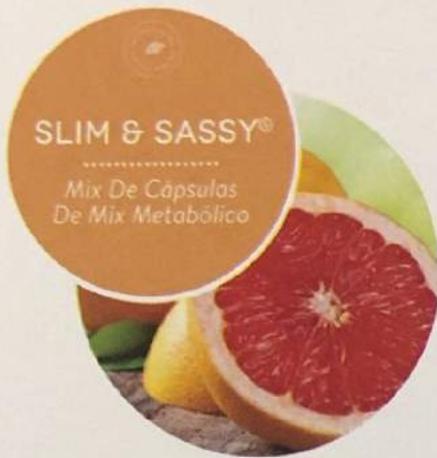
Um mix de óleos essenciais de lavanda e extratos de plantas naturais para melhorar a noite de sono relaxante, promovendo o relaxamento sem sentir-se tonto ou sonolento no dia seguinte.

- ★ **PRINCIPAIS USOS** – *Insônia, incapacidade de adormecer ou acordar facilmente, sentimentos de atordoamento ao acordar de manhã, falta de sono adequado, impacto negativo devido à falta de sono:* diminuição da capacidade de perder peso, aprender ou controlar emoções; tempo de reação fraco, aumento da presença de hormônios do estresse, diminuição do impacto negativo do bem-estar na saúde cardiovascular e capacidade natural do corpo de se recuperar e restaurar.

📄 **INGREDIENTES** –

- Óleo de lavanda
- L-teanina (*aminoácido não proteico encontrado no chá verde [Camellia sinensis]*)
- Erva-cidreira
- Passiflora
- Camomila

- ⚠️ **SEGURANÇA** – Mantenha fora do alcance de crianças. 🚫



**SLIM & SASSY®**

Mix De Cápsulas  
De Mix Metabólico

Um mix de óleos essenciais em cápsulas práticas para ajudar a controlar a fome ao longo do dia, impulsionando o metabolismo e promovendo um humor positivo, limpando o corpo, auxiliando na digestão, reduzindo o apetite, estimulando e proporcionando um efeito positivo no sistema endócrino e auxiliando com a perda de peso.

★ **PRINCIPAIS USOS** – metabolismo lento, indivíduos com sobrepeso ou obesos, falta de energia (*fadiga*), diabetes, fígado intoxicado e comprometimento do sistema endócrino.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Toranja
- Limão Siciliano
- Hortelã Pimenta
- Gengibre
- Canela

⚠️ **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas. 🍷



**TERRAGREENS®**

Mix De Frutas E  
Vegetais Em Pó

Um mix de frutas e legumes integrais combinados com super frutas e óleos essenciais, fornecidos em uma mistura em pó para um prático aumento diário de suplementação nutricional.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Para pessoas com má nutrição, hábitos de vida agitados e estressantes, controle de peso, digestão e imunidade comprometidas.

🍷 **INGREDIENTES** –

- Mix Verde em Pó (*couve, folhas de dente-de-leão, espinafre, salsa, folhas de couve, brócolis, repolho*)
- Mix de gramíneas em pó (*grama de trigo, suco de alfafa, grama de aveia, grama de cevada, suco de aveia e suco de grama de cevada*)
- Mix de frutas em pó (*suco de abacaxi, goiaba, suco de manga, goji berry, mangostão e acerola*)
- Óleo Essencial de Casca de Limão Siciliano e Raiz de Gengibre

⚠️ **SEGURANÇA** – Seguro para todas as idades. Sem glúten e sem transgênicos. Vegano.

## TERRAZYME®

Mix De Enzimas  
Alimentares



Um mix de várias enzimas ativas e integrais e cofatores minerais que ajudam na quebra de proteínas, gorduras, carboidratos complexos, açúcares e fibras, proporcionando ao organismo melhores nutrientes de digestão prontamente disponíveis para absorção e utilização.

★ **PRINCIPAIS USOS** — Má nutrição, azia ou indigestão, metabolismo lento, dor de estômago, inchaço e flatulência.

🍷 **INGREDIENTES** —

- Protease
- Papaína
- Lipase
- Lactase
- Alfa Galactosidase
- Celulase
- Sacarose
- Mix de Enzimas Anti-glúten
- Glicoamilase
- Betaine HCL
- *Mix digestivo de:* folha de hortelã-pimenta, raiz de gengibre, cominho

⚠️ **SEGURANÇA** — Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas. 🌱

## TRIEASE

Mix De Cápsulas  
De Mix Sazonal



Um mix prático de óleos essenciais em capsula para consumir rapidamente e facilmente quando viajar, participar de eventos ao ar livre, ou quando elementos sazonais ou ambientais são particularmente altos, ou diariamente durante períodos de desconforto sazonal, para promover respiração limpa e saúde respiratória geral.

★ **PRINCIPAIS USOS** — alergias sazonais, febre do feno, congestão, resfriados e dores de cabeça, bronquite, asma e sinusite.

🍷 **INGREDIENTES** —

- Limão Siciliano
- Lavanda
- Hortelã Pimenta

⚠️ **SEGURANÇA** — Esteja atento a crianças pequenas, que são propensas a engasgar.



Um mix de shake de controle de peso prático e delicioso que fornece nutrientes com baixo teor de gordura, baixas calorias, alta proteína e alta quantidade de fibras, como uma alternativa enxuta para indivíduos que tentam perder gordura ou manter uma composição corporal magra através da redução de calorias e exercícios.

★ **PRINCIPAIS USOS** - controle de peso, má nutrição, metabolismo lento e hábitos de vida estressantes.

 **INGREDIENTES** –

- Mix de Proteínas (*proteína isolada de soro de leite e proteína de clara de ovo*)
- Mix de Fibras (*fibra de milho solúvel não transgênico, goma xantana, fibra cítrica, goma de tara, oligofrutose*)
- Extrato de raiz/folha de Ashwagandha
- Proteína de Batata em Pó
- Mix de vitaminas e minerais

 **SEGURANÇA** – Seguro para todas as idades. Sem glúten e sem transgênicos.

Um mix de shake vegano de controle de peso prático e delicioso, que fornece nutrientes com baixo teor de gordura, baixas calorias, alta proteína e alta quantidade de fibras, como uma alternativa enxuta para indivíduos que tentam perder gordura ou manter uma composição corporal magra através da redução de calorias e exercícios.

★ **PRINCIPAIS USOS** - controle de peso, má nutrição, metabolismo lento, hábitos de vida estressantes e alternativa vegana.

 **INGREDIENTES** –

- Mix de Proteínas (*Proteína de ervilha, quinoa e amaranto*)
- Mix de Fibras (*fibra de milho solúvel não transgênico, goma xantana, fibra cítrica, goma de tara, oligofrutose*)
- Proteína de Batata em Pó
- Mix de vitaminas e minerais

 **SEGURANÇA** – Seguro para todas as idades. Sem glúten e sem transgênicos.



Uma mistura de ácidos graxos essenciais de base marinha e ômega de base terrestre numa única cápsula de assimilação com óleos essenciais e vitaminas lipossolúveis.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Inflamação e dor, artrite, qualquer coisa terminada em “ite”, comprometimento do sistema imunológico, névoa mental, concentração, DDA/TDAH, envelhecimento da pele, TPM, depressão pós-parto, depressão e ansiedade, doenças cardiovasculares, pele seca e problemas de pele.

#### INGREDIENTES –

- Óleo de semente; Semente de linho, semente de Inca Inchi, Semente de amora, Semente de romã, Semente de abóbora, Semente de uva
- Óleo de algas (DHA)
- Vitamina D natural, vitamina E natural
- Astaxantina
- Luteína
- Zeaxantina
- Licopeno
- Alfa e beta-caroteno
- *Mistura de óleo essencial de:* cominho, cravo, cominho preto, olíbano, camomila alemã, gengibre, hortelã-pimenta, tomilho e laranja lima

⚠ **SEGURANÇA** – Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas.



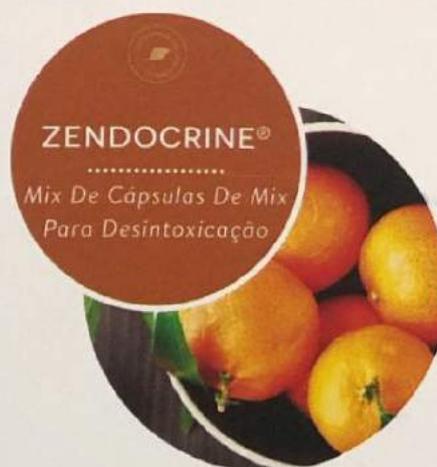
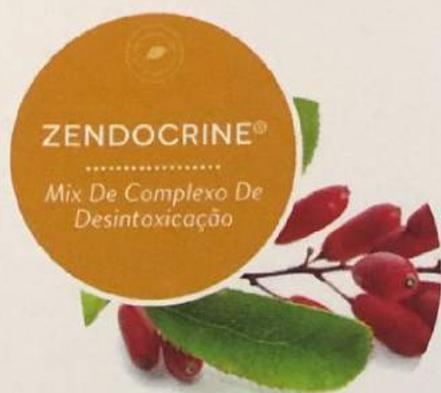
Uma mistura de ácidos graxos essenciais de base marinha e ômega de base terrestre numa única cápsula de assimilação com óleos essenciais e vitaminas lipossolúveis.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Inflamação e dor, artrite, qualquer coisa terminada em “ite”, comprometimento do sistema imunológico, nevoeiro cerebral, concentração, DDA/TDAH, envelhecimento da pele, TPM, depressão pós-parto, depressão e ansiedade, doenças cardiovasculares, pele seca e problemas de pele.

#### INGREDIENTES –

- Concentrado de óleo de peixe (de Anchova, Sardinha, Cavala e Calamari)
- Óleo de semente de romã e Echium plantagineum
- Vitamina A (como Alfa e Beta-caroteno), Vitamina D3 (como Colecalciferol natural), Vitamina E
- Astaxantina
- Luteína
- Zeaxantina
- *Mistura de óleo essencial de:* cominho, cravo, cominho preto, olíbano, camomila alemã, gengibre, hortelã-pimenta, tomilho e laranja lima

⚠ **SEGURANÇA** – Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas. 🍌



Este complexo é um mix patenteado de 14 extratos ativos de alimentos integrais em um sistema patenteado de liberação de enzimas que auxilia funções saudáveis de limpeza e filtragem do fígado, rins, cólon, pulmões e pele.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Fígado intoxicado, icterícia, cirrose, inchaço, vesícula biliar intoxicada, pancreatite, danos nos rins, problemas respiratórios, problemas de cólon e constipação.

 **INGREDIENTES** –

- Folha de bérberis, semente de cardo-mariano, raiz de bardana, cravo, raiz de dente-de-leão, fruto de alho, folha de trevo vermelho
- Caule de ruibarbo turco, raiz de bardana, cravo, raiz de dente-de-leão
- Casca de sementes de Psyllium, caule de ruibarbo turco, casca de goma de acácia, raiz de Malvarisco
- Raiz de osha, pétalas de cártamo
- Algas, semente de cardo-mariano, raiz de bardana, broto de cravo, fruto de alho
- Sistema de assimilação enzimática de amilase e celulase, seu cofator mineral natural magnésio e manganês

 **SEGURANÇA** – Pode ser tomado por todas as idades que consigam engolir cápsulas. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas.

Uma mistura de óleos essenciais que auxilia a desintoxicação natural do corpo para ajudar a limpá-lo de toxinas e radicais livres que podem retardar seus sistemas, deixando uma sensação lenta e pesada.

★ **PRINCIPAIS USOS** – Fígado intoxicado, icterícia, cirrose, inchaço, vesícula biliar intoxicada, pancreatite, danos nos rins e desequilíbrios hormonais.

 **INGREDIENTES** –

- Casca de Tangerina
- Folha de Alecrim
- Planta de Gerânio
- Zimbro
- Coentro (talo e folhas)

 **SEGURANÇA** – Não seguro para crianças. Mantenha fora do alcance de crianças pequenas.



- **Associe com qualidade.** Use suplementos com níveis de nutrientes excelentes, não exagerados ou deficientes, comprando de uma fonte confiável.
- **Constância da dose.** Todos os produtos fornecem recomendações de dose. Os benefícios máximos vêm do uso consistente de uma variedade de suplementos específicos e complementares.
- **Comece devagar.** Ao longo da primeira semana, comece com alguns suplementos em doses menores e depois adicione a partir daí. Isto irá auxiliar a consciência de como os suplementos individuais fazem você se sentir.
- **Hora certa.** Para a maioria das pessoas é melhor tomar suplementos com alimentos, enquanto os processos digestivos estão em ação. Utilizar com o estômago vazio (*exceto na hora de dormir*) pode provocar náuseas. Apenas algumas pequenas porções de comida podem ser suficientes (*por exemplo, metade de uma banana*).
- **Crie um hábito.** Considere a segmentação de dois horários definidos por dia para estabelecer uma rotina ou um ritual para os hábitos básicos de nutrição diária.
- **Seja prático.** Mantenha seus suplementos em locais que ofereçam acesso fácil. A maioria não requer refrigeração, portanto, mantê-los em balcões de cozinha e banheiro cria visibilidade e ajuda no uso rotineiro.
- **Mantenha o curso.** A maioria das pessoas experimenta um aumento da sensação de bem estar ao iniciar um programa de suplementação.
- **Faça dos suplementos parte de seu estilo de vida.** Suplementos para apoiar a saúde geral podem continuar indefinidamente e são um excelente componente de um estilo de vida saudável.
- **Leve-os consigo.** Quando você viaja, leve seus suplementos com você. Obtenha uma caixa de comprimidos que contenha seções específicas e marcadas para diferentes momentos do dia.
- **Guarde-os bem.** Mantenha os suplementos fora dos parapeitos das janelas ou longe de outras fontes de luz forte. Armazene em frascos escuros ou

opacos longe de microondas e outras fontes eletromagnéticas.

### Informa o Adicional

- **Reações de Herxheimer.** A morte de bactérias pode intensificar os sintomas de fadiga, dores musculares e sensação de gripe. Geralmente, as reações herxheimer são mais comuns e mais intensas com a antibioticoterapia convencional, mas ainda podem ocorrer com suplementos naturais. Se você sentir que está tendo reações herxheimer, diminua a dose e aumente gradualmente e lentamente.
- **Excesso de estimulação.** Um dos maiores benefícios da suplementação natural é um aumento de energia e reservas. Geralmente isso é bem-vindo durante o dia, mas pode ser um problema à noite enquanto tenta dormir. Se você notar algum efeito, tome os suplementos principais pela manhã e à tarde.
- **Lidando com efeitos adversos.** Os efeitos adversos associados à ingestão de suplementos naturais são incomuns, mas possíveis. Felizmente, a maioria são leves e transitórios, e você deve ser capaz de trabalhar em torno deles.
- **Gastrite nervosa.** Os efeitos adversos mais comuns são dor de estômago, indigestão, náusea leve e desconforto no peito ou no lado esquerdo sob a caixa torácica inferior (*onde o estômago está localizado*). Primeiro, considere se o consumo ocorreu com o estômago vazio ou excessivamente cheio e ajuste de acordo. Caso contrário, se necessário, faça uma pausa nos suplementos por alguns dias a uma semana. Considere adicionar um óleo essencial, como gengibre, hortelã-pimenta ou mix digestivo para aliviar a dor. Se problemas digestivos crônicos já existiam, considerações adicionais talvez precisassem ser feitas.



## Seção 4

# SISTEMAS DO CORPO E ÁREAS DE FOCO

*Ter uma abordagem holística para o bem-estar, aprendendo a abordar o bem-estar em termos de sistemas do corpo. Pense além do modelo de sintomas de doença e, em vez disso, concentre-se nos sistemas que governam a função de todo o corpo.*



	Cérebro ..... 206		Nervoso ..... 223
	Límbico ..... 221		Sono ..... 232
	Foco e Concentração ..... 214		Estresse ..... 213
	Humor e Comportamento .... 218		
	Vícios ..... 235		
	Emocional..... 236		
	Cardiovascular ..... 204		Saúde Oral ..... 224
	Respiratório ..... 231		Endócrino ..... 211
			Energia e Vitalidade ..... 212
			Peso ..... 229
			Açúcar no Sangue ..... 198
			Distúrbios Alimentares ..... 200
	Digestivo e Intestinal ..... 210		Imune e Linfático ..... 219
	Parasitas ..... 228		Alergias ..... 199
	Cândida ..... 203		Autoimune ..... 202
	Desintoxicação ..... 209		Saúde Celular ..... 205
	Urinário ..... 234		Saúde das Mulheres ..... 227
			Gravidez, Trabalho de Parto e Amamentação ..... 216
	Tegumentar ..... 233		Saúde Masculina ..... 226
			Intimidade ..... 220
	Ósseo ..... 225		Crianças ..... 207
	Muscular ..... 222		Primeiros Socorros ..... 230
	Dor e Inflamação ..... 208		
	Atletas ..... 201		

Um CORPO SAUDÁVEL é como uma orquestra sinfônica bem afinada. Uma orquestra é dividida em seções e as seções são compostas de instrumentos individuais. Da mesma forma, o corpo é dividido em seções chamadas sistemas do corpo que são compostos por órgãos individuais. Durante uma performance musical, quando sons desafinados vêm de um único instrumento, isso afeta não apenas aquela seção, mas também a qualidade da música oriunda de uma orquestra inteira. O papel do maestro é identificar a causa subjacente por trás do som, ajuste e afinação afetados, quando necessário. Assim também, cada indivíduo é o condutor das orquestrações de seu próprio corpo e da harmonia interna em parceria com o próprio corpo.

## ADOTE UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA

Ao abordar o bem-estar em termos de sistemas corporais, cada indivíduo está adotando uma abordagem holística para o bem-estar. Pensar além de um modelo de sintoma de doença e focar nos sistemas que governam a função de todo o corpo permite afastar-se de uma mentalidade de ambulância, de “se não está quebrado, não conserte”, para um pensamento verdadeiro do corpo todo e uma mentalidade de prevenção.

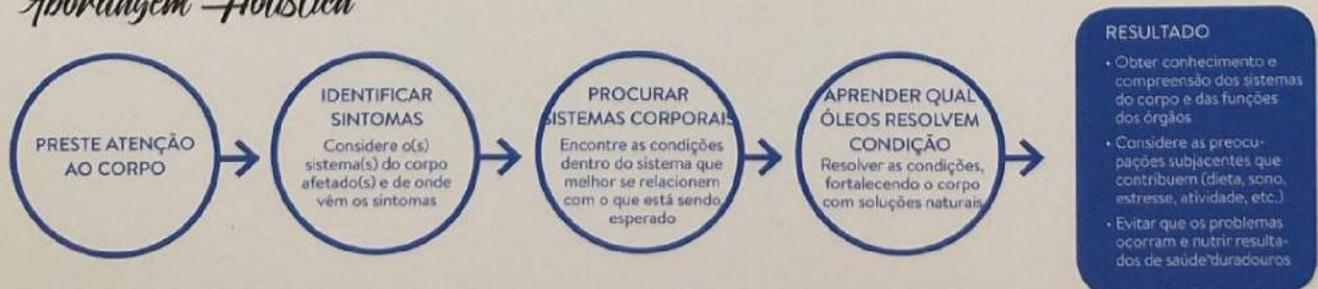


*Uma abordagem holística para o bem-estar promove a vivência com uma mentalidade de prevenção e a abordagem de causas raiz quando os sintomas surgem, fornecendo auxílio aos sistemas do corpo todo.*

### Abordagem de Ambulância



### Abordagem Holística



## INTERCONECTIVIDADE DE TODOS OS SISTEMAS CORPORAIS

Todos os sistemas corporais são interconectados. Quando um sistema está bloqueado ou não funciona adequadamente, outros sistemas são afetados. Da mesma forma, quando um sistema é reparado e fortalecido, todos os benefícios e funções do corpo podem ser restaurados. Para obter os melhores resultados, pense em termos de sistemas corporais para criar um bem-estar verdadeiro e aprenda a usar ferramentas naturais de cura para ajudar nesse processo.



## UTILIZANDO OS SISTEMAS CORPORAIS DE FORMA EFICAZ

A seção Sistemas Corporais deste livro foi desenvolvida para criar uma oportunidade de aprender, primeiro, sobre o próprio sistema do corpo e obter uma compreensão básica de seu propósito ou papel, suas partes funcionais e o que pode dar errado. Segundo, cada seção contém doenças comuns que podem ocorrer (*soluções localizadas na Referência Rápida A-Z*), óleos essenciais e suplementos a serem aprendidos como soluções diretas, dicas de uso, soluções adicionais para inúmeras condições e soluções recomendadas pelo usuário.

Um componente adicional de cada seção é "Por Propriedades Relacionadas". Esta seção permite ao usuário procurar soluções por propriedades relacionadas a determinados óleos. Por exemplo, se alguém quisesse dormir melhor, procuraria por uma categoria de propriedades como "Calmante" e encontraria uma opção de óleo como Lavender ou Roman chamomile. Para adotar esse processo a um nível de "Usuário Avançado" (pg. 254), descobrir o gráfico de propriedades na parte de trás do livro e aprender inúmeras propriedades de cada óleo individual. Esta é a melhor maneira de compreender e aprender a multiplicidade de ações de que um óleo é capaz.

Em conclusão, o resultado desejado do uso de Sistemas Corporais é se tornar um usuário de óleo mais experiente, sabendo como "pensar por si mesmo", levando a atenção dos sintomas para as causas, soluções e ações preventivas.

## açúcar no sangue

Veja também Endócrino



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Coriander** – promove uma resposta saudável à insulina (pág 132)

**Cinnamon** – equilibra os níveis de açúcar no sangue (pág 130)

**Cassia** – equilibra os níveis de açúcar no sangue (pág 128)

**Turmeric** – antioxidante e anti-inflamatório (pág 153)



### MIX

**Slim & Sassy®** – ajuda a controlar o açúcar no sangue (pág 175)

**Zendocrine®** – melhora a receptividade da insulina (pág 177)

**On Guard®** – equilibra os níveis de açúcar no sangue (pág 172)



### SUPLEMENTOS

**Alpha CRS®+** (pág 179), **DigestZen®** Softgels, **xEO Mega**, **cápsulas de Slim & Sassy®** (pág 187), **MicroPlex VMz**

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antifúngico, Anti-inflamatório, Antioxidante, Desintoxicante, Revigorante, Estimulante, Estomacal, Vasodilatador



*Dicas de Uso* Para obter o melhor resultado nos níveis de açúcar no sangue e insulina:

- **Interno:** Coloque 1-5 gotas na água para beber, tome óleo(s) em uma cápsula, coloque uma gota sobre ou sob a língua, ou lamba-a no dorso da mão.
- **Tópica:** Aplique os óleos topicamente na sola dos pés, direcionando os pontos reflexos para o pâncreas e outros parceiros endócrinos, como locais da adrenal e da tireoide; veja reflexologia.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Basil, rosemary** – reduz a resposta inflamatória e auxilia as glândulas supra-renais (págs 125 & 150)

**Blue tansy, lavender** – age como um anti-histamínico e acalma a irritação (págs 127 & 139)

**Lemon** – descongestiona e reduz o muco (pág 140)

**Peppermint** – libera a fleuma e reduz a inflamação (pág 146)



## MIX

**Breathe®** – auxilia a redução e recuperação de respostas alérgicas (pág 162)

**Zendocrine®** – suporta redução permanente de reatividade (pág 177)

**Purify** – alivia as reações alérgicas a mordidas e picadas (pág 174)

**ZenGest®** – auxilia a digestão para acalmar respostas a alergias alimentares (pág 177)

**On Guard®** – auxilia o sistema imunológico (pág 172)

**Serenity®** – age como um anti-histamínico (pág 175)



## ALERGIAS

.....  
Veja também *Imune e Linfático*



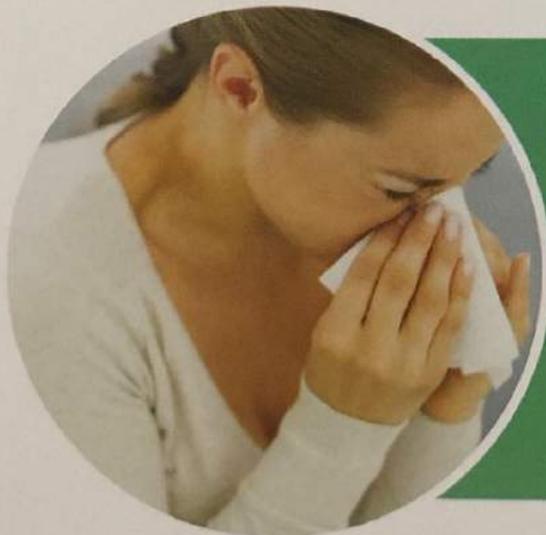
## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, Zendocrine® Complex, Zendocrine® Softgels, Mito2Max®, TerraZyme® (pág 188), Phytoestrogen Complex, *Breathe Respiratory Drops* (pág 180), *TriEase Softgels* (pág 188), MicroPlex VMz

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antialérgico, Anti-histamínico, Anti-inflamatório, Antitóxico, Calmante, Limpador, Desintoxicante, Esteróide



## Dicas de uso para melhor auxílio na recuperação ..... de dependência:

- **Aromático:** faça a difusão óleos escolhidos; aplique no peito, roupa, roupa de cama ou outros para inalar.
- **Tópico:** Aplique os óleos topicamente na testa, bochechas (evite os olhos), peito, solas dos pés.
- **Interno:** Coloque gotas de óleo em água e beba, tome óleo(s) em uma cápsula ou coloque uma gota sobre ou sob a língua.

## ALIMENTARES DISTÚRBIOS

.....  
Veja também *Límbico*



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Grapefruit** — ajuda a curar o relacionamento com o corpo e a conter o emocional (pág 136)

**Patchouli** — auxilia a restaurar a conexão e aceitação do corpo (pág 146)

**Bergamot** — equilibra os hormônios e promove senso de autoestima (pág 126)

**Cinnamon** — equilibra os níveis de glicose e metabolismo; promove sensação de segurança (pág 130)



### MIX

**Slim & Sassy®** — equilibra metabolismo e insulina (pág 175)

**Balance®** — equilibra as emoções e promove uma sensação de tranquilidade (pág 161)

**Purify** — estimula a liberação de emoções tóxicas (pág 174)



### SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, PB Assist®+, *DigestZen® Softgels* (pág 181), xEO Mega, TerraZyme® (pág 188), TerraGreens®, Phytoestrogen Complex, *MicroPlex VMz* (pág 183)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antidepressivo, Antiespasmódico, Calmante, Energizante, Aterramento, Relaxante, Estomacal

### *Dicas de uso* Melhores métodos de ..... utilização para transtornos alimentares:

- **Aromático:** cheire os óleos escolhidos, sejam eles difundidos, inalados diretamente do frasco, passados debaixo do nariz, utilizados como perfume / colônia, ou colocados em roupas, roupas de cama, joias. Coloque os óleos nas mãos, esfregue, cubra o nariz, inspire. Tenha em mãos para uso imediato.
- **Tópico:** Aplique sob o nariz, atrás das orelhas, na base do crânio (especialmente nos triângulos suboccipitais) e testa, no céu da boca (localização mais próxima da amígdala; coloque na almofada do dedo, depois chupe no polegar); para aterramento diário, aplique na sola dos pés.
- **Interno:**
  - › Beba os óleos para satisfazer os desejos ou compulsões, colocando algumas gotas na água.
  - › Planeje com antecedência sobre os desejos típicos tomando óleos de apoio em uma cápsula antes que a vontade bata.
  - › Para efeitos mais instantâneos, lambe uma gota no dorso da mão para ajudar a acalmar o desejo.
  - › Aplique o óleo no céu da boca (coloque óleo no polegar e coloque a almofada do polegar no céu da boca).



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Peppermint** – apoio pré-exercício (pág 146)

**Lemongrass** – apoio do tecido conjuntivo (pág 140)

**Marjoram** – apoio muscular (pág 143)



## MIX

**AromaTouch®** – recuperação pós-exercício (pág 161)

**Deep Blue®, Deep Blue® Rub** –  
recuperação pós-exercício (pág 168)



## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180),  
Alpha CRS<sup>®</sup>+, Zendocrine<sup>®</sup> Complex, Digest-  
Zen<sup>®</sup> Softgels, DDR Prime<sup>®</sup> Softgels, xEO Mega,  
**Mito2Max<sup>®</sup>** (pág 184), TerraZyme<sup>®</sup>, **Deep Blue  
Polyphenol Complex** (pág 181), MicroPlex VMz,  
**TrimShake<sup>®</sup>** (pág 189), cápsulas de **Slim & Sassy<sup>®</sup>**  
(pág 187)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas  
260 e 272.

Analgésico, Anti-inflamatório, Energizante,  
Regenerativo, Relaxante, Esteroidal, Vasodilatador,  
Aquecimento

## Diens de Uso Para Melhores Métodos de Utilização para Atletas:

- **Aromático:** A inalação de determinados óleos antes e durante os treinos pode revigorar, energizar e melhorar a respiração.
- **Tópica:** Usar óleos topicamente para dores musculares / articulares e lesões.


**AUTOIMUNE**

.....  
 Veja também Imune  
 e Linfático

**ÓLEOS INDIVIDUAIS**

**Lemon** – estimula os nervos e auxilia a digestão (pág 140)

**Juniper berry** – antioxidante e auxilia na digestão (pág 138)

**Copaiba** – anti-inflamatório, anti-infeccioso, analgésico (pág 131)

**Ginger** – revigora os nervos e limpa (pág 136)

**Clary sage** – revigora os nervos e auxilia o sistema endócrino (pág 130)

**Turmeric** – antioxidante e anti-inflamatório (pág 153)

**MIX**

**DDR Prime®** – auxilia nervos e glândulas (pág 168)

**Zendocrine®** – desintoxica e auxilia a função digestiva adequada (pág 177)

**Slim & Sassy®** – antioxidante e melhora a digestão (pág 175)

**SUPLEMENTOS**

Bone Nutrient Lifetime Complex, *Alpha CRS®+* (pág 179), *PB Assist®+* (pág 185), *DigestZen®* Softgels, *Mito2Max®*, *DDR Prime®* Softgels (pág 182), *xEO Mega* (pág 190), *TerraZyme®* (pág 188), *IQ Mega®*, *Deep Blue Polyphenol Complex* (pág 181), pastilhas de *On Guard®*, cápsulas de *On Guard®* (use com o *Balance®*), *MicroPlex VMz*


**Por Propriedades Relacionadas**

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antiartrítico, Antidepressivo, Anti-infeccioso, Anti-inflamatório, Antioxidante, Antiparasitário, Regenerativo, Estomacal, Tônico, Animador

**Diens de Uso** Para Melhor Auxílio de Condições Autoimunes:

• **Interno:** Coloque 1-5 gotas na água para beber, tome óleo(s) em uma cápsula, coloque uma gota sobre ou sob a língua, ou lamba-a no dorso da mão.

• **Tópica:** Aplique os óleos topicamente na sola dos pés, direcionando os pontos reflexos para o pâncreas e outros parceiros endócrinos, como locais da adrenal e da tireoide; veja reflexologia.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Melaleuca** — elimina a levedura cândida e previne a mutação (pág 143)

**Oregano** — elimina e previne a levedura cândida e fungos (pág 145)

**Pink pepper** — (pág 147)

**Thyme** — elimina e previne a candidíase e fungos (pág 153)

**Turmeric** — antioxidante e anti-inflamatório (pág 153)



## MIX

**DDR Prime®** — restaura a saúde das células (pág 168)

**Zendocrine®** — desintoxica e elimina os radicais livres (pág 177)

**On Guard®** — ajuda a eliminar cândida/fungo (pág 172)

**HD Clear®** — limpa a pele (pág 170)



## SUPLEMENTOS

**PB Assist®+ (pág 185)**, cápsulas de **Zendocrine® Complex**, **xEO Mega**, **TerraZyme® (pág 188)**, **MicroPlex VMz**, **GX Assist® (pág 182)**

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anticarcinogênico, Antifúngico, Antimicrobiano, Antimutagênico, Antioxidante, Vermífugo

## CÂNDIDA

Veja também Imune e Linfático



## CARDIOVASCULAR



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Cypress** — promove a circulação adequada e o fluxo sanguíneo por todo o corpo (pág 132)

**Ylang ylang** — equilibra a frequência cardíaca e reduz a pressão arterial elevada (pág 156)

**Marjoram** — auxilia o músculo cardíaco (pág 143)

**Helichrysum, yarrow** — repara vasos sanguíneos danificados; deixa de sangrar; resolve a pressão arterial baixa (pg. 137, pg. 156)

**Black pepper** — aquece e tonifica os vasos sanguíneos; descongestiona o sistema circulatório/linfático (pág 127)

**Geranium** — auxilia o coração, sangue e vasos sanguíneos (pág 135)



## MIX

**Purify** — descongestiona o acúmulo circulatório / linfático (pág 174)

**Passion®** — promove um fluxo sanguíneo saudável (pág 173)

**AromaTouch®** — estimula a circulação e o fluxo sanguíneo, especialmente para as extremidades (pág 161)



## SUPLEMENTOS

**Alpha CRS®+** (pág 179), **Mito2Max®** (pág 184), complexos de células moles, Phytoestrogen Complex, Deep Blue Polyphenol Complex, PB Assist®+, MicroPlex VMz

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anticoagulante, Antihemorrágico, Antiinflamatório, Antitóxico, Calmante, Cardiotônico, Descongestionante, Desintoxicante, Hipertensivo, Hipotensivo, Regenerativo, Relaxante, Tônico, Vasoconstritor, Vasodilatador, Aquecedor

*Diets de Uso*

Para melhores métodos de utilização para auxílio cardiovascular e circulatório, considere:

- **Aromático:** Faça a difusão de 5 a 10 gotas de óleos de sua escolha, inalar o frasco do produto ou sinergia própria, aplicar algumas gotas na roupa ou qualquer outro método que auxilie a inalação de óleos, especialmente para auxiliar a redução do estresse.
- **Tópico:** Aplique óleos diretamente no peito, solas dos pés, espinha dorsal e / ou em áreas de interesse específicas para efeito direto, conforme necessário.
- **Interno:** Coloque 1-5 gotas em água para beber, coloque as gotas em uma cápsula ou coloque a(s) gota(s) sob a língua para impactar as atividades internas que afetam a circulação e a atividade cardíaca.

## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Turmeric** – saúde celular e antioxidante (pág 153)

**Sandalwood** – promove a apoptose saudável e a saúde celular (pág 150)

**Frankincense** – promove a apoptose saudável e a saúde celular (pág 135)

**Lemongrass** – desintoxicante celular (pág 140)

**Tangerine, Wild orange** – estimula o DNA saudável e os níveis excelentes de glutathiona (pg. 152, pg. 155)

**Cinnamon** – promove a resposta celular saudável à glicose e inflamação (pág 130)

**Patchouli, yarrow** – auxilia a célula na eliminação de toxinas prejudiciais (pg. 146, pg. 156)

**Clove** – poderoso antioxidante; suporta reparo celular (pág 131)

**Thyme** – saúde celular e reparo de DNA (pág 153)

**Arborvitae** – estimula o suporte imunológico e o reparo celular (pág 125)

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anti-carcinogênico, Anti-carcinoma, Anti-inflamatório, Antimutagênico, Antioxidante, Antitóxico, Anti-tumoral, Limpador, Citofilático, Desintoxicante, Purificador, Regenerativo, Tônico



*Dicas de Uso* Para melhores resultados no  
..... suporte à saúde celular:

- **Tópico:** Aplique os óleos nas solas dos pés, coluna e / ou em qualquer área de interesse específico. Use Técnica de Toque com Óleo regularmente conforme desejado ou capaz.
- **Interno:** Consuma os óleos em capsulas, pingue debaixo da língua ou beba com água.



**CELULAR  
SAÚDE**

.....  
Veja também Imune  
e Linfático

## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+ (pág 179), PB Assist®+, DigestZen® Softgels, Mito2Max®, DDR Prime® Softgels (pág 182), xEO Mega, GX Assist®, Deep Blue Polyphenol Complex, MicroPlex VMz

## MIX

**DDR Prime®** – promove a saúde celular e reparação do DNA (pág 168)

**Zendocrine®** – ajuda a eliminar os radicais livres e metais pesados (pág 177)

**Cheer®** – antioxidante; neutraliza os radicais livres e auxilia as células (pág 163)

**Purify** – desintoxica as células e o sistema linfático (pág 174)

## CÉREBRO



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Sandalwood** – promove a função cerebral ideal, reparação; atravessa barreira hematoencefálica (pág 150)

**Frankincense** – atravessa a barreira hematoencefálica; suporte cerebral antienvhecimento (pág 135)

**Cedarwood, arborvitae** – acalma, estimula e protege o cérebro (pg. 129, pg. 125)

**Rosemary** – melhora o desempenho cognitivo; alivia a fadiga mental (pág 150)

**Clove e thyme** – fornece antioxidantes protetores cerebrais (págs 131 & 153)

**Petitgrain** – acalma e alivia o cérebro (pág 147)

**Turmeric** – proteção cerebral e antioxidante (pág 153)



**Dicas de Uso** Algumas das melhores maneiras de aplicar óleos para a saúde do cérebro são aquelas em que há mais acesso direto ao cérebro:

- **Aromáticos:** Faça a difusão dos óleos escolhidos para estimular o cérebro, permitindo a entrada através do nariz para o sistema olfativo.
- **Tópica:** Aplique na testa, na parte de trás do crânio (especialmente nos triângulos occipitais), abaixo do nariz, no céu da boca (coloque óleo sobre o polegar, coloque no céu da boca, “chupe”) Use os pontos reflexos do pé para o cérebro, ou seja, o dedão do pé, na almofada inferior.



## MIX

**DDR Prime®** – fornece antioxidantes e proteção cerebral (pág 168)

**Zendocrine®** – auxilia o alívio da fadiga mental e toxinas (pág 177)

**InTune®** – auxilia oxigênio e fluxo sanguíneo para o cérebro, barreira hematoencefálica (pág 171)



## SUPLEMENTOS

**Alpha CRS®+** (pág 179), **DDR Prime®** Softgels, **xEO Mega** (pág 190), **Zendocrine®** Complex, **IQ Mega®** (pág 183), **MicroPlex VMz**

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anticonvulsivante, Anti-inflamatório, Antioxidante, Antiparasitário, Nervino, Neuro protetor, Regenerativo, Estimulante

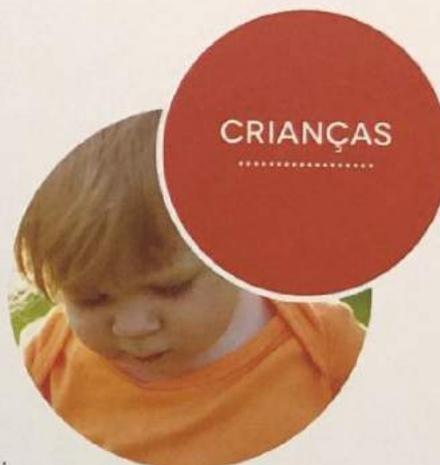
## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lavender** — óleo essencial mais usado para crianças; todas as coisas calmantes (pág 139)

**Wild orange** — suave / poderoso calmante / edificante; suporte digestivo; impulsionar a imunidade / anti-infeccioso; promove sensação de abundância "há o suficiente para mim!" (pág 155)

**Frankincense** — auxilia o cérebro, humor, cicatrização de feridas, sentir-se aterrado e seguro / protegido (pág 135)

**Roman chamomile** — auxilia a sensação de calma / relaxamento; efeito sedativo; dispersa pensamentos negativos / humores agitados; desintoxicante (pág 149)



***Dicas de Uso** As crianças são maravilhosamente receptivas ao uso de óleos essenciais. Eles adoram aprender sobre eles e se envolver no processo de selecionar quais óleos são utilizados em seu favor. Eles adoram cuidar dos outros com os óleos e participar da fabricação de seu próprio mix de frascos roll-on personalizados. Permitir que uma criança cheire um óleo antes de usar cria uma sensação de segurança.*

- **Aromático:** O uso de óleos na hora de dormir com um difusor ou óleo olfativo de algum tipo de recipiente fechado durante a escola pode trazer paz e tranquilidade, além de foco mental e apoio à concentração. Os óleos fornecem uma grande variedade de apoio emocional.
- **Tópica:** O uso de óleos com crianças é mais eficaz quando os óleos são combinados com um óleo carreador e são massageados nas costas, no abdômen ou nos pés.\*

\* Aplicação diretamente sobre a pele — não diluído — aplicação em pés com 1-2 gotas dependendo do peso corporal é aceitável em crianças mais velhas; para bebês e crianças pequenas, dilua os óleos com um óleo carreador antes da aplicação na maioria dos casos.

**Bebês prematuros:** Como bebês prematuros têm pele muito fina e sensível, recomenda-se um uso muito moderado e altamente diluído de óleos essenciais.

## MIX

**Calmer™** — apoia sensação de paz e tranquilidade (pág 165)

**Steady™** — auxilia a sensação de estar aterrada e estável (pág 166)

**ZenGest®** — auxilia a digestão e a eliminação (pág 177)

**Stronger™** — estimula o sistema imunológico (pág 167)

**Thinker™** — suporta foco e concentração ideais (pág 167)

**Rescuer™** — (pág 166)

**Brave** — (pág 165)

## SUPLEMENTOS

A2z Chewable™ (pág 179), PB Assist®+, IQ Mega® (pág 183), TrimShake®, Breathe Respiratory Drops

### *Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antibacteriano, Anticatarral, Antidepressivo, Antiinflamatório, Antisséptico, Antiviral, Acalmar, Descongestionante, Expectorante, Imunoestimulante, Revigorante, Mucolítico, Regenerativo, Relaxante, Sedativo, Estomacal, Edificante



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Copaiba** – alivia a dor e a inflamação (pág 131)

**Turmeric** – alivia a dor e inflamação (pág 153)

**Helichrysum** – reduz a dor; acelera a cura; quelata toxinas (pág 137)

**Wintergreen, Birch** – acalma dores e dor, aquece; tem um efeito semelhante à cortisona; suporta a cicatrização óssea (pág 155)(pág 126)

**Peppermint** – reduz a inflamação e a dor, esfria, revigora e estimula (pág 146)

**Ginger** – revigora os nervos, promove a circulação e cura para os ossos e músculos (pág 136)

**Black pepper e Pink pepper** – reduz a inflamação, alivia a dor, aumenta a circulação (pág 127), (pág 147)

**Basil, Rosemary** – acalma os nervos, melhora a circulação e a cura; ação esteróide(pág 125)(pág 150)



## MIX

**Deep Blue®** – revigora os nervos e reduz a inflamação (pág 168)

**DDR Prime®** – protege as células contra os danos causados pelos radicais livres, apoiando a função celular e a renovação saudáveis (pág 168)

**PastTense®** – acalma articulações e tecidos (pág 173)

**AromaTouch®** – estimula a circulação e o fluxo sanguíneo (pág 161)



## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+ (pág 179), PB Assist®+, **DDR Prime® Softgels** (pág 182), **xEO Mega** (pág 190), **Deep Blue Polyphenol Complex** (pág 181), **MicroPlex VMz**

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Anti-inflamatório, Calmante, Neurotônico, Purificador, Relaxante, Sedativo, Esteróide

*Diens de uso*

Práticas recomendadas para o uso de óleo essencial para alívio da dor e da inflamação:

- **Tópica:** muito eficaz para muitas situações, especialmente quando é mais estrutural; mais importante, aplique óleos diretamente em qualquer área de interesse, lembrando-se de usar um óleo transportador, se necessário, para evitar a sensibilidade. Aplique com frequência, a cada 20 a 30 minutos, até que os sintomas desapareçam e, em seguida, reduza a cada duas a seis horas para a dor aguda. Para dor crônica, aplique duas a três vezes ao dia. Camadas também são muito eficazes para usar vários óleos ao mesmo tempo; aplique um de cada vez.
- **Interno:** altamente eficaz para dores mais crônicas ou internas; coloque óleos em uma cápsula ou solte sob a língua (segure por 30 segundos; engolir).



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Grapefruit** – antioxidante; excelente desintoxicante de gordura, fígado, vesícula biliar (pág 136)

**Lemon** – antioxidante; excelente desintoxicante de gordura, produtos químicos, urinário, fígado, linfa (pág 140)

**Lemongrass** – descongestionante de potência para qualquer sistema do corpo (pág 140)

**Clove** – poderoso antioxidante, limpador de sangue e celular (pág 131)

## MIX

**Zendocrine**® – desintoxicação do fígado, vesícula biliar, intestino, rins, pulmões, pele (pág 177)

**Purify** – desintoxica linfa, sangue, rins, pele (pág 174)

**DDR Prime**® – desintoxica linfa, células, intestino, cérebro (pág 168)

**Slim & Sassy**® – desintoxicação de gordura, fígado, vesícula biliar (pág 175)

## SUPLEMENTOS

DDR Prime® Softgels, Zendocrine® Softgels (pág 191), Zendocrine® Complex (pág 191), Mito2Max®, DDR Prime® Softgels, xEO Mega, TerraZyme®, GX Assist®, MicroPlex VMz

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antitóxico, desintoxicante



*Dicas de Uso* Para a desintoxicação, vários métodos contribuirão para o sucesso. Aqui estão alguns nos quais focar:

- **Aromático:** considere abordar estados emocionais tóxicos durante um programa, pois o humor afeta diretamente a saúde. Emoções negativas e toxinas são indissociáveis e quimicamente conectadas. Aplicação aromática impacta a amígdala imediata e diretamente, o centro das emoções no cérebro. Consulte Comportamento e Humor para selecionar emoções e óleos que melhor auxiliarão um programa de desintoxicação.
- **Tópico:** Convide tecidos e órgãos para liberarem gordura e toxinas aplicando óleos diretamente em áreas de foco específicas. Massageie após a aplicação para garantir a absorção. A aplicação de óleos na sola dos pés terá um impacto direto no sangue e nos fluidos linfáticos do corpo, o que é vital para a desintoxicação. Além disso, use a Técnica de Toque com Óleo para aumentar o sucesso de um programa de desintoxicação.
- **Interno:** Tomar óleos essenciais e suplementos internamente é uma das maneiras mais eficazes de fornecer “instruções” de desintoxicação para órgãos e tecidos específicos. Consuma óleos em uma cápsula, coloque sob a língua ou na água para beber, para realizar esses esforços direcionados.

DIGESTIVO E  
INTESTINAL

## ÓLEOS INDIVIDUAIS (ordenado por doença)

**Estômago** – Black pepper, Cardamon, Fennel, Ginger, Wild orange

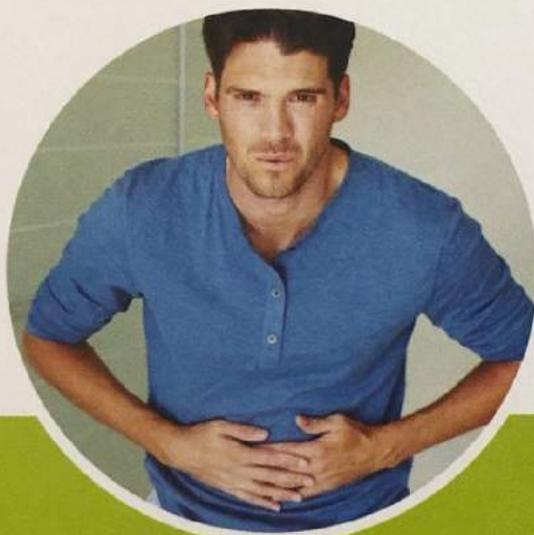
**Estômago / revestimento intestinal** – Grapefruit, Peppermint

**Intestinos** – Basil, Cardamon, Ginger, mandarina verde, Marjoram, Peppermint

**Fígado** – Basil, coentro (folhas e talos), Geranium, Grapefruit, Helichrysum, Lemon, Rosemary

**Vesícula biliar** – Geranium, Grapefruit, Turmeric

**Pâncreas** – endro, erva-doce, Geranium, Ginger, Thyme



## MIX

**ZenGest®** – auxilia a digestão e a eliminação (pág 177)

**Slim & Sassy®** – auxilia o estômago, intestinos, pâncreas, fígado, vesícula biliar, digestão de gordura e saciedade (pág 175)

**AromaTouch®** – auxilia o peristaltismo e o tórax (pág 161)

**Zendocrine®** – auxilia a vesícula biliar, fígado e pâncreas (pág 177)



## SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, **PB Assist@+** (pág 185), **Zendocrine® Softgels**, **Zendocrine® Complex**, **DigestZen® Softgels**, **DDR Prime® Softgels** (pág 182), **xEO Mega** de óleo essencial, **TerraZyme®** (pág 188), **GX Assist®** (pág 182), suplemento de **IQ Mega®**, **MicroPlex VMz**

*Dicas de uso* Para melhor efeito na atividade digestiva e intestinal:

- **Aromático:** Aplique óleos topicamente no abdômen e / ou nas solas dos pés para alívio.
- **Tópica:** Coloque de 1 a 5 gotas em água e beba, tome em cápsula, lamba o dorso da mão ou coloque a(s) gota(s) sobre ou sob a língua para permitir o impacto diretamente no estômago e nos intestinos.

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Calmante, Carminativo, Desintoxicante, Estimulante Digestivo, Laxante, Estimulante, Estomacal



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Frankincense e Sandalwood** – para suporte da pineal, hipófise e hipotálamo (págs 135 e 150)

**Geranium e ylang ylang** – hormônio / suporte glandular e adrenal (págs 135 & 156)

**Blue tansy, clove e lemongrass** – para suporte da tireoide (págs 127, 131 e 140)

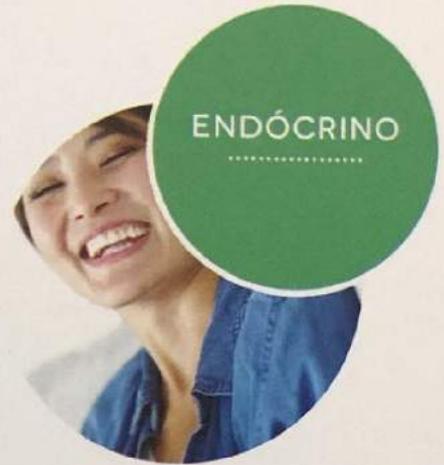
**Rosemary** – estimula as glândulas e a função cerebral; suporte adrenal (pág 150)



### *Diets de Uso*

*Para suporte endócrino, uma variedade de métodos pode ser bem sucedida. Sugestões:*

- **Aromático:** Faça difusão de 5 a 10 gotas de óleos de sua escolha, ou inale o frasco do produto ou o mix feito por você mesmo, aplique algumas gotas na roupa ou em outros métodos de inalação.
- **Tópico:** Aplique os óleos selecionados diretamente sobre a localização da glândula ou nas solas dos pés em pontos reflexos (consulte *Reflexologia*) duas vezes ao dia. Use um óleo carregador para evitar sensibilidade.
- **Interno:** Consumir os óleos selecionados em cápsula, sob a língua ou em água para beber.



## MIX

**DDR Prime®** – reparação nervosa; suporte glandular (pág 168)

**Zendocrine®** – suporte adrenal e glandular (pág 177)

**Whisper®** – suporte glandular e estabilizador de humor (pág 176)



## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, a2z Chewable™, Mito2Max® (pág 184), DDR Prime® Softgels, xEO Mega (pág 190), IQ Mega®, MicroPlex VMz

### *Por Propriedades Relacionadas*

*Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.*

Antiinflamatório, Calmante, Desintoxicante, Regenerativo, Relaxante, Sedativo, Estimulante, Edificante, Vasodilatador

## ENERGIA E VITALIDADE

Veja também *Límbico*



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

- Basil** – estimular e reanimar (pág 125)
- Peppermint** – revigorar e energizar (pág 146)
- Wild orange** – edificar e rejuvenescer (pág 155)
- Lemon** – limpar e refrescar (pág 140)
- Lime** – energizar e animar (pág 141)



### MIX

- Citrus Bliss®** – rejuvenescer e energizar (pág 163)
- Breathe®** – revigorar e reanimar (pág 162)
- Motivate®** – estimular, renovar e fortalecer (pág 172)
- Passion®** – promove emoção, paixão e alegria (pág 173)
- Elevation™** – edificar e energizar (pág 169)
- Purify** – refrescar e limpar (pág 174)



*Dicas de Uso* Para melhor sucesso em auxiliar a energia e a vitalidade ideais:

- **Tópico e Aromático:** Esfregar os óleos selecionados, e que produzem energia, nos ombros, pescoço, costas, pernas e pés cansados / doloridos é revigorante, melhora a circulação, o fluxo sanguíneo e os níveis de oxigênio no corpo, tanto pelo aroma como pela sensação tóxica.
- **Interno:** Consumir os óleos, produtos (por exemplo, energia e complexo de vitalidade) produtores de energia; para óleos, coloque algumas gotas dos óleos selecionados (por exemplo, óleos cítricos) em uma cápsula, para auxílio sistêmico ou contínuo. Além disso, beber óleos em água ou pingar debaixo da língua é eficaz.



### SUPLEMENTOS

*Alpha CRS®+s* (pág 179), *a2z Chewable™*, *DDR Prime® Softgels*, *xEO Mega* de óleo essencial, *Mito2Max®* (pág 184), *MicroPlex VMz* (pág 183)

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antidepressivo, Energizante, Imunoestimulante, Revigorante, Refrescante, Estimulante

## ÓLEOS INDIVIDUAIS

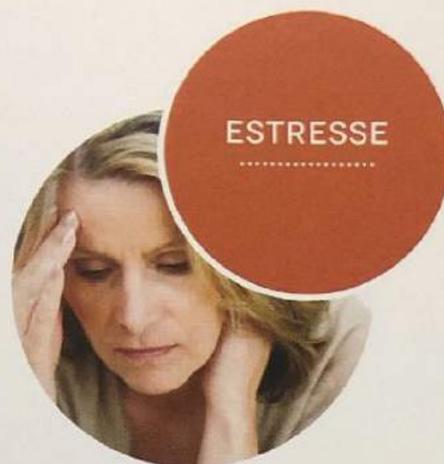
**Lavender** – acalma e alivia o estresse (pág 139)

**Roman chamomile** – acalma o estresse (pág 149)

**Tangerine, Wild orange** – energiza enquanto reduz a ansiedade e a depressão (pág 152)(pág 155)

**Frankincense** – reduz a depressão, trauma e tensão (pág 135)

**Vetiver** – melhora o foco e seda (pág 154)



***Dicas de uso*** Gerenciando e eliminando o estresse. Os óleos essenciais são extremamente eficazes para a redução do estresse. Qualquer método de aplicação pode ser bem sucedido. Aqui estão alguns métodos principais:

- **Aromático:** Obter / criar exposição a um aroma como um primeiro passo para o sucesso, para um convite imediato para relaxar, acalmar, focalizar ou o que for necessário no momento. Óleos favoritos difusos, inalar do frasco ou das mãos, aplicar algumas gotas na roupa ou aplicar sob o nariz.
- **Tópica:** aplique nos músculos tensos ou cansados das costas, ombros, pescoço, pernas ou em qualquer lugar onde o estresse esteja afetando o corpo. Este uso tópico também permite uma experiência aromática. Considere o uso no peito, localização das glândulas, base do crânio (especialmente em triângulos suboccipitais), atrás das orelhas ou na testa, e pontos de perfume.
- **Interno:** o estresse geralmente afeta a atividade interna, como a digestão; escolha e use óleos de acordo com as necessidades.

## MIX

**Citrus Bliss®** – energiza enquanto reduz a ansiedade e a depressão (pág 163)

**Balance®** – equilibra humor enquanto reduz estresse e trauma (pág 161)

**Serenity®** – reduz a ansiedade e o estresse (pág 175)

**PastTense®** – alivia a tensão e o estresse (pág 173)

**Whisper®** – equilibra os hormônios e acalma a ansiedade (pág 176)

## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180), **Alpha CRS®+**, **DigestZen® Softgels**, **Mito2Max®** (pág 184), **xEO Mega** (pág 190), **IQ Mega®**, **Phytoestrogen Complex**, **MicroPlex VMz** (pág 183)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Calmante, energizante, aterramento, refrescante, relaxante, edificante

## FOCO E CONCENTRAÇÃO

Veja também Cérebro



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Roman chamomile** – reduz a ansiedade, promove a confiança (pág 149)

**Vetiver** – promove foco, concentração, desempenho mental (pág 154)

**Lavender** – auxilia a adaptabilidade mental, desempenho (pág 139)

**Clary sage** – auxilia uma mente calma, clara e focada (pág 130)

**Cedarwood** – acalma a mente, auxilia melhor desempenho mental (pág 129)



### MIX

**Serenity®** – relaxa a mente (pág 175)

**InTune®** – acalma e estimula a mente (pág 171)

**Motivate®** promove motivação, estimulação mental e movimento (pág 172)

**Balance®** – promove um estado de espírito alicerçado (pág 161)

**InTune® para Crianças** – acalma e estimula a mente (pág 171)



### SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, Alpha CRS®+, PB Assist®+, cápsulas de Zendocrine®, Mito2Max®, DDR Prime® Softgels, xEO Mega (pág 190), TerraZyme®, MicroPlex VMz, IQ Mega® (pág 183)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antidepressivo, Antifúngico, Antioxidante, Calmante, Energizante, Aterramento, Revigorante, Neuro protetor, Refrescante, Relaxante, Sedativo, Estimulante, Edificante



### Dicas de uso Para melhores métodos de uso

..... para foco e concentração, considere:

- **Aromático:** opte em fazer a difusão de 5 a 10 gotas de óleos de sua escolha, inale o frasco do produto ou o mix feito por você, aplique algumas gotas em roupas, roupas de cama ou qualquer outro método que auxilie a inalação dos óleos, para entrar no cérebro pelo nariz e sistema olfativo.
- **Tópica:** Aplique na testa, abaixo do nariz, nuca (especialmente nos triângulos suboccipitais), céu da boca (colocar óleo no bloco do polegar, colocar no céu da boca, "chupar").



GRAVIDEZ  
TRABALHO DE  
PARTO E  
AMAMENTAÇÃO



 SUPLEMENTOS

*Bone Nutrient Lifetime Complex* (pág 180), *PB Assist*<sup>®</sup>+ (pág 185), *DigestZen*<sup>®</sup> Softgels, *DDR Prime*<sup>®</sup> Softgels, *xEO Megal* (pág 190), *Terra-Zyme*<sup>®</sup> (pág 188), nutriente de comida integral

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antidepressivo, Anticoagulante, Antiemético, Anti-hemorrágico, Antiespasmódico, Calmante, Carminativo, Estimulante Digestivo, Energizante, Galactagogo, Imunoestimulante, Revigorante, Regenerativo, Relaxante, Sedativo, Estomacal, Alto-astral, Aquecimento

*gravidez*

 ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Wild orange** – energiza e eleva o humor (pág 155)

**Ginger** – alivia náuseas e enjoos matinais (pág 136)

**Peppermint** – alivia problemas digestivos e auxilia a memória (pág 146)

 MIX

**Deep Blue**<sup>®</sup> – acalma dores (pág 168)

**PastTense**<sup>®</sup> – alivia a tensão (pág 173)

**Slim & Sassy**<sup>®</sup> – equilibra os níveis de glicose e metabolismo (pág 175)

**ZenGest**<sup>®</sup> – auxilia a digestão e alivia o enjoo matinal (pág 177)

**Whisper**<sup>®</sup> – equilibra os hormônios (pág 176)

**OBSERVAÇÃO:** O uso de *Clary Sage* por mulheres que têm histórico de trabalho de parto prematuro ou aborto espontâneo ou que estejam experimentando tais problemas deve ser evitado.

*Diets de uso* Aqui estão algumas diretrizes de segurança para usar ao selecionar óleos para utilização durante a gravidez:

- Use óleos essenciais verdadeiramente terapêuticos de grau superior que sejam certificados como puros, potentes, genuínos e autênticos e sujeitos a testes rigorosos para garantir que não haja ingredientes prejudiciais presentes.
- Esteja atento Ao usar óleos puros e potentes, esteja ciente do que eles podem fazer antes de utilizá-los.
- Seja um administrador prudente Os primeiros três meses são o tempo em que o bebê se desenvolve rapidamente. Simplesmente seja mais cauteloso durante o primeiro trimestre.

## trabalho de parto



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Clary sage** – apoio de amplo espectro ao processo de trabalho de parto (pág 130)

**Jasmine** – auxilia no parto e no pós parto (pág 138)

**Geranium** – apoia o períneo, desempenho no trabalho de parto, humor e cura (pág 135)

**Lavender** – acalma e suaviza o humor e os tecidos (pág 139)

**Frankincense** – diminui o estresse e o trauma; promove a cura (pág 135)

**Basil** – alivia a dor; melhora o desempenho do trabalho de parto (pág 125)

**Helichrysum** – diminui / interrompe o sangramento e promove a cura (pág 137)



### MIX

**Balance®** – melhora a capacidade de enfrentamento (pág 161)

**PastTense®** – alivia a tensão (pág 173)

**ClaryCalm®** – melhora o desempenho do trabalho de parto (pág 164)

**Deep Blue®** – acalma dores e aflições (pág 168)

## amamentação



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Fennel** – promove a produção de leite; previne dutos entupidos, infecção e aftas (pág 134)

**Ylang ylang** – alivia seios sensíveis e depressão (pág 156)

**Clary sage** – promove o fornecimento de leite e o equilíbrio hormonal; melhora o humor (pág 130)

**Lavender** – promove a produção de leite; previne / cicatriza seios doloridos, mamilos e dutos de leite entupidos (pág 139)



### MIX

**Whisper®** – equilibra os hormônios e aumenta a libido (pág 176)

**Elevation™** – auxilia o humor e alivia a depressão (pág 169)

**NOTA:** O uso de óleo de Peppermint durante a amamentação pode reduzir a produção de leite para algumas mulheres e, portanto, é recomendado reduzir ou interromper o uso durante a amamentação. Fennel, Clary Sage ou Basil podem neutralizar os efeitos da Peppermint sobre a lactação, pois aumentam o suprimento de leite.

- Preste atenção em como o corpo responde às dosagens.
- Use óleos aromaticamente como um método seguro durante a gravidez. Eles são excelentes para impulsionar o humor e a energia e criar um ambiente edificante.
- Considere a fonte. Quando se trata de tentar decifrar fatos sobre o uso de óleo essencial durante a gravidez e amamentação, os estudos com seres humanos não são realizados.
- Erre para o lado da segurança. Em conclusão, use prudência, dilua e evite qualquer coisa que simplesmente não pareça correta.



## HUMOR E COMPORTAMENTO

.....  
Veja também *Límbico*



### ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lavender** — acalma e relaxa, aumenta a capacidade de expressar sentimentos (pág 139)

**Wild orange e Tangerine** — dissipa a ansiedade e energiza (pág 155)(pág 152)

**Cedarwood** — motivos, promove um sentimento de pertença e estar conectado socialmente (pág 129)

**Bergamot** — ajuda a aumentar a autoconfiança (pág 126)

**Neroli ou Magnolia** — acalma e seda (págs 145 & 142)



### MIX

**Citrus Bliss®** — estimula a mente e o humor; incentiva a criatividade (pág 163)

**Elevation™** — energiza, equilibra hormônios; restaura uma sensação de dinamismo (pág 169)

**Cheer®** — promove uma atitude positiva e alegre (pág 163)

**Serenity®** — incentiva um estado de repouso para a mente e o corpo (pág 175)

**Motivate®** — estimula a crença, coragem e confiança (pág 172)

**Balance®** — promove um estado de equilíbrio e calma (pág 161)



### SUPLEMENTOS

Mito2Max® (pág 184), DDR Prime® Softgels, xEO Mega (pág 190), TerraZyme®, IQ Mega® (pág 183), Phytoestrogen Complex (pág 186), MicroPlex VMz

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antidepressivo, Calmante, Energizante, Aterramento, Revigorante, Relaxante, Sedativo, Estimulante, Edificante

### Dicas de uso Para melhor efeito de humor e comportamento:

- **Aromáticos:** óleos difusos de escolha, inalar de uma garrafa, aplicar algumas gotas na roupa ou qualquer outro método que suporte a inalação de óleos para entrar no cérebro pelo nariz.
- **Tópica:** Aplique óleos o mais próximo possível do cérebro, como testa, nariz, nuca (especialmente em triângulos sub-occipitais), céu da boca (coloque óleo sobre o polegar, coloque o polegar no céu da boca e chupe). Aplicar óleos no peito permite respirar os vapores.
- **Interno:** Coloque de uma a cinco gotas de óleo escolhido na água para beber ou tomar uma cápsula, soltar a língua, lambe uma gota do dorso da mão, aplicar no céu da boca (colocar óleo sobre o polegar e depois colocar a almofada céu da boca).

## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Melaleuca** – combate bactérias e vírus (pág 143)

**Cinnamon** – luta contra bactérias e vírus (pág 130)

**Copaiba** – combate bactérias e vírus (pág 131)

**Black pepper ou Pink pepper** – auxilia a digestão e aumenta a imunidade (pág 127), (pág 147)

**Thyme** – combate bactérias e vírus (pág 153)



### dicas de Uso

*Para o uso mais efetivo de óleos essenciais para benefícios imunológicos e linfáticos:*

- **Aromático:** Faça difusão para sintomas respiratórios associados e para eliminar patógenos do ar.
- **Tópica:** Aplique os óleos topicamente nas solas dos pés, especialmente na parte de trás dos dedos dos pés, esfregue os óleos pela coluna e / ou em qualquer área específica de preocupação. Utilize a Técnica de Toque com Óleo
- **Interno:** Tome óleos em cápsula, coloque uma(s) gota(s) sob ou sobre a língua, perto da parte de trás da garganta, ou saboreie em um copo de água.
- **Superfície:** Higienize as superfícies com óleo essencial misturado com água e emulsificante.



## MIX

**On Guard®** – estimula o sistema imunológico e combate bactérias / vírus (pág 172)

**Zendocrine®** – auxilia a desintoxicação adequada (pág 177)

**DDR Prime®** – gerencia a atividade celular anormal e estimula o sistema imunológico (pág 168)

**Purify** – desinfecta e higieniza (pág 174)

## SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, Alpha CRS®+, a2z Chewable™, **PB Assist®+** (pág 185), Zendocrine® Complex celular, DDR Prime® Softgels, xEO Mega, TerraZyme®, **GX Assist®** (pág 182), **On Guard Softgels** (pág 185), On Guard Throat Drops, TriEase Softgels, MicroPlex VMz

### Por Propriedades Relacionadas

*Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.*

Antibacteriano, Antifúngico, Anti-infeccioso, Anti-inflamatório, Antimicrobiano, Antioxidante, Antisséptico, Antiviral, Imunoestimulante, Estimulante, Aquecimento

## INTIMIDADE



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Jasmine, Neroli e Magnolia** – melhora o humor e a libido, eufórico (págs 138, 145, e 142)

**Ylang ylang** – auxilia uma libido saudável e a função endócrina (pág 156)

**Patchouli** – melhora a circulação, aumenta a temperatura corporal, melhora o humor (pág 146)

**Clary sage** – auxilia o sistema endócrino, aumenta a libido (pág 130)

**Bergamot e Pink pepper** – equilibra os hormônios, aumenta a libido (págs 126 & 147)



## MIX

**Whisper®** – apoiar a libido saudável (pág 176)

**Passion®** – promove paixão, emoção e alegria (pág 173)

**Elevation™** – eleva o humor, energiza (pág 169)

**AromaTouch®** – auxilia a circulação, alivia a tensão (pág 161)



## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, Zendocrine® Softgels, Zendocrine® Complex, Mito2Max® (pág 184), DDR Prime® Softgels, xEO Mega, GX Assist®, Deep Blue Polyphenol Complex (pág 181), MicroPlex VMz

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anafrodisíaco, Antidepressivo, Afrodisíaco, Calmante, Energizing, Aterrador, Revigorante, Relaxante, Rubefaciente, Sedativo, Estimulante, Edificante, Vasodilatador, Reconfortante

*Dicas de Uso*

Para melhores resultados para apoiar a intimidade ideal:

- **Aromático:** Defina o humor difundindo os óleos de escolha que são calmantes, aquecidos e excitantes para ambas as partes.
- **Tópica:** Aproveite o uso de óleos especificados para obter os resultados desejados. Quando estiver em áreas sensíveis, certifique-se de usar um óleo transportador.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Melissa** — reduz a depressão e apoia a recuperação do trauma (pág 144)

**Juniper berry** — ajuda a liberar medos, traumas e pesadelos (pág 138)

**Frankincense** — equilibra a atividade cerebral; apoia uma sensação de proteção, segurança e libera memórias traumáticas (pág 135)

**Patchouli** — seda, aterra, estabiliza; suporta o sistema nervoso central (pág 146)

**Turmeric** — antioxidante e anti-inflamatório (pág 153)



## MIX

**Serenity®** — acalma sentimentos de medo, raiva, ciúme e raiva (pág 175)

**Cheer®** — traz sentimentos de alegria, otimismo e positividade (pág 163)

**Motivate®** — estimula a autoconfiança, a coragem e a confiança (pág 172)

**Elevation™** — estabiliza o humor e promove coragem e alegria (pág 169)

**Balance®** — acalma uma mente hiperativa; promove senso de conectividade (pág 161)



LÍMBICO

Veja também Imune e Linfático

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Antidepressivo, Calmante, Aterramento, Relaxante, Sedativo



*Diças de uso* A melhor maneira de afetar o sistema límbico com óleos essenciais é inalá-los, dando aos óleos o acesso mais direto através do bulbo olfatório.

- **Aromáticos:** óleos difusos de escolha, inalar de um frasco, aplicar algumas gotas na roupa ou qualquer outro método que suporte a inalação de óleos para entrar no cérebro pelo nariz.
- **Tópica:** Aplique óleos o mais próximo possível do cérebro, como testa, nariz, nuca (especialmente em triângulos sub-occipitais), céu da boca (coloque óleo na almofada, coloque o polegar no céu da boca e chupe). Aplicar óleos no peito permite respirar os vapores.

## MUSCULAR



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lemongrass** – acalma dores musculares, suporta o reparo do tecido conjuntivo (pág 140)

**Cypress** – promove o fluxo sanguíneo para o músculo e tecido conjuntivo, reduz a dor e espasmos (pág 132)

**Marjoram** – relaxa os músculos e diminui os espasmos (pág 143)

**Ginger e Turmeric** – reduz espasmos e dores musculares e dor (págs 136 & 153)



## MIX

**AromaTouch®** – promove a circulação e alivia a dor (pág 161)

**Deep Blue®** – acalma dores musculares e articulares e inflamação (pág 168)

**PastTense®** – alivia músculos e tecidos doloridos; libera a tensão (pág 173)

**DDR Prime®** – ajuda no reparo do tecido conjuntivo e acalma a dor (pág 168)



## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180), Alpha CRS<sup>+</sup>, Zendocrine<sup>®</sup> Complex, Zendocrine<sup>®</sup> Softgels, Mito2Max<sup>®</sup> (pág 184), DDR Prime<sup>®</sup> Softgels, xEO Mega (pág 190), Deep Blue Polyphenol Complex (pág 181), MicroPlex VMz

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Anticonvulsante, Anti-inflamatório, Antiespasmódico, Energizante, Regenerativo, Esteroidal, Tônico

### Dicas de Uso

Para melhores resultados com músculos e tecido conjuntivo:

- **Aromático:** Aplique óleos diretamente na área de interesse, massageie-o completamente sempre que possível. Conduzir óleos com calor, frio ou umidade. Use óleo transportador conforme necessário ou desejado. Colocar vários óleos sobre a área afetada, colocando-os no tecido, um de cada vez, é muito eficaz. Qualquer tipo de creme ou barreira de transporte retardará a absorção se for colocado primeiro e melhorá-lo se for colocado por último.
  - › **Agudo:** Aplique com frequência, a cada 20 a 30 minutos, até que os sintomas desapareçam e, em seguida, reduza a cada duas a seis horas.
  - › **Crônica:** Aplique duas a três vezes ao dia.
- **Interno:** Consuma óleos para apoiar a resolução da inflamação em uma cápsula ou sob a língua.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Helichrysum** — revigora os nervos e alivia a dor (pág 137)

**Peppermint** — estimula os nervos e apoia a reparação (pág 146)

**Lemongrass** — estimula nervos e sistema elétrico do corpo (pág 140)

**Patchouli** — fornece proteção nervosa e dá suporte à regeneração; remove toxinas (pág 146)

**Basil** — estimula, energiza e restaura os nervos; relaxa a tensão (pág 125)

**Frankincense** — fornece proteção nervosa e dá suporte à regeneração (pág 135)

**Neroli ou Magnolia** — acalma e seda (págs 145 & 142)



## MIX

**InTune®** — ajuda com foco mental e reduz a inflamação (pág 171)

**AromaTouch®** — aumenta a circulação (pág 161)

**Deep Blue®** — revigora e estimula os nervos (pág 168)

**DDR Prime®** — regenera e protege os nervos (pág 168)

**Immortelle** — regenera os nervos e aumenta a clareza (pág 171)



## SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, Alpha CRS®+, Mito2Max®, *DDR Prime® Softgels* (pág 182), xEO Mega (pág 190), TerraZyme®, *IQ Mega®* (pág 183), Deep Blue Polyphenol Complex, MicroPlex VMz

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antifúngico, Antiinflamatório, Calmante, Aterramento, Nervina, Neuroprotetor, Neurotônico, Regenerativo, Relaxante, Esteroidal, Estimulante

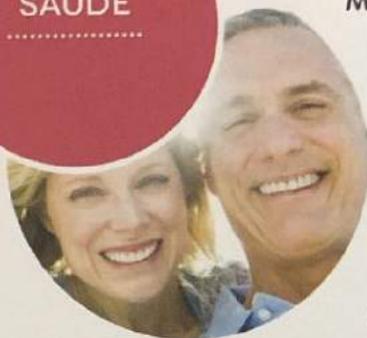
NERVOSO  
SISTEMA



## Diças de Uso

Para melhores resultados no apoio aos nervos e sistema nervoso:

- **Aromático:** A inalação de uma preparação ou a difusão de óleos selecionados pode ter impacto direto no cérebro e no sistema nervoso por vias olfativas.
- **Tópica:** Aplique o (s) óleo (s) selecionado (s) diretamente em qualquer área de interesse, lembrando-se de usar um óleo de transporte, se necessário, para evitar sensibilidade.
- **Tópica:** Consuma óleos em uma cápsula ou debaixo da língua para tratar de questões nervosas e trazer uma mensagem química específica para as áreas afetadas.

ORAL  
SAÚDE

## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Myrrh** – combate doenças da gengiva, infecções e feridas; acalma as gengivas (pág 144)

**Clove** – protege os nervos, acalma a dor; previne a cárie dentária (pág 131)(pág 131)

**Peppermint** – refresca o hálito; reduz o inchaço, inflamação e sensibilidade (pág 146)

**Wintergreen** – proteger os nervos, acalma a dor; previne a cárie dentária (pág 155)

**Turmeric** – alivia a dor e inflamação (pág 153)



## MIX

**On Guard®** – ajuda a combater infecções e bactérias; previne a cárie dentária (pág 172)

**DDR Prime®** – protege os nervos, acalma a dor; previne a cárie dentária (pág 168)

**PastTense®** – reduz a tensão, inflamação, inchaço e dor na mandíbula (pág 173)



## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180), Alpha CRS®+, Zendocrine® Softgels, xEO Mega, TerraZyme®, TerraGreens®, On Guard Softgels, MicroPlex VMz

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antibacteriano, Anti-infeccioso, Anti-inflamatório, Desintoxicante, Imunoestimulante

*Dicas de uso* Para suporte de saúde bucal

- **Tópica:** aplicar óleos diretamente para a área de preocupação na boca como as gengivas, dentes, língua, feridas, etc. Para aliviar a dor, aplique também óleos para aliviar a dor na área externa da bochecha / mandíbula (pode usar um óleo carreador conforme necessário); aplique frequentemente conforme necessário para situações agudas.
- **Interno:** Coloque óleos na escova de dentes e escove os dentes com óleos selecionados para afetar a superfície dos dentes. Ingerir óleos (por exemplo, Lemon) para alterar o pH (alcalinizar) no corpo / boca que afeta a saúde dentária e dentária.

## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Turmeric** — alivia a dor e inflamação (pág 153)

**Copaiba** — alivia dores e inflamações (pág 131)

**Lemongrass** — melhora a reparação do tecido conjuntivo (pág 140)

**Wintergreen** — reduz sofrimentos, dores e inflamação; estimula o reparo ósseo (pág 155)

**Birch** — reduz a inflamação e estimula a reparação óssea (pág 126)

**Helichrysum** — alivia a dor e a inflamação; acelera o reparo ósseo (pág 137)

**Siberian fir** — alivia dores nos ossos e articulações; reduz a inflamação (pág 151)

## MIX

**Deep Blue®** — acalma, relaxa e alivia dores e dores; ajuda com após lesões / cirurgia de cura (pág 168)

**PastTense®** — ajuda a aliviar e resolver a tensão, a dor e a rigidez (pág 173)

**DDR Prime®** — reduz / resolve a inflamação e regenera o tecido (pág 168)



## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180), Alpha CRS®+, PB Assist®+, DigestZen® Softgels, DDR Prime® Softgels, xEO Mega (pág 190), TerraZyme®, **Deep Blue Polyphenol Complex** (pág 181), MicroPlex VMz

### *Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antiartrítico, Anti-inflamatório, Antirreumático, Regenerativo, Esteróide

**Diens de uso** Para melhores resultados com problemas de tecido esquelético e conectivo:

- **Tópica:** Aplique óleos diretamente na área de interesse para questões estruturais e, no caso de lesões, massageie-os minuciosamente sempre que possível. Conduzir óleos com calor, frio ou umidade. Use óleo carreador conforme necessário ou desejado. Colocar vários óleos sobre a área afetada, colocando-os no tecido, um de cada vez, é muito eficaz. Qualquer tipo de creme ou óleo carreador retardará a absorção se for colocado primeiro e melhorá-lo se for colocado por último.
  - ›Agudo: Aplique com frequência, a cada 20 a 30 minutos, até que os sintomas desapareçam e, em seguida, reduza a cada duas a seis horas.
  - ›Crônica: Aplique duas a três vezes ao dia.
- **Interno:** Consuma óleos (para ajudar a resolver inflamação e reparação óssea) em uma cápsula ou sob a língua. Coloque óleos em uma cápsula ou solte sob a língua (segure por 30 segundos; engolir).

ÓSSEO



PARA HOMENS  
SAÚDE



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Frankincense** — promove a longevidade, apoia a saúde do cérebro e da próstata (pág 135)

**Melaleuca** — combate bactérias e fungos com ação antisséptica (pág 143)

**Juniper berry** — apoia a saúde urinária e da próstata, cicatrização de feridas (pág 138)

**Cardamon** — apoia a saúde digestiva, muscular e respiratória (pág 128)

**Lemon** — desintoxica e tem um efeito alcalinizante (pág 140)



## MIX

**Balance®** — é uma ótima colônia, loção pós-barba; suporte cerebral (pág 161)

**On Guard®** — apoia a saúde cardiovascular e imunológica (pág 172)

**Zendocrine®** — auxilia a próstata, urinário; previne a perda de cabelo (pág 177)

**DDR Prime®** — auxilia no reparo celular e na longevidade (pág 168)



*Dicas de uso* Melhores resultados para a saúde masculina:

- Tome os óleos, use-os na pele e ao seu redor. Comece com algumas gotas por dia e vá em frente.
- Use o bom senso. Seja tomando óleos em uma cápsula, copo de água ou debaixo da língua para uso interno; usando como uma loção pós-barba, aplicando-os ao fundo dos pés ou em uma área de interesse de uso tópico; cheirando ou difundindo-os para fins aromáticos, aproveite os benefícios para todos os aspectos da saúde masculina.

## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+ (pág 179), Mito2Max® (pág 184), DDR Prime® Softgels (pág 182), xEO Mega (pág 190), Deep Blue Polyphenol Complex (pág 181), MicroPlex VMz (pág 183)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anti-inflamatório, cardiotônico, restaurador, esteróide



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Rose** — ajuda a superar a frigidez e a infertilidade; promove menstruação saudável (pág 149)

**Geranium** — auxílio hormonal, equilíbrio emocional e fertilidade (pág 135)

**Neroli e ylang ylang** — promove a libido saudável; relaxa (pág 145) (pág 156)

**Clary sage** — melhora a função do sistema endócrino e equilibra os hormônios (pág 130)



**Grapefruit** — suporta níveis saudáveis de progesterona e saúde da mama (pág 136)

**Jasmine** — promove um útero saudável, libido (pág 176)

**Ginger** — promove menstruação e libido saudáveis; alivia cólicas (pág 136)

**Fennel** — suporta níveis saudáveis de estrogênio e suporta ovários saudáveis (pág 134)

**Thyme e oregano** — suporta níveis saudáveis de progesterona (pág 153)(pág 145)



## MIX

**Whisper®** — estabiliza o humor e suporta a função endócrina adequada (pág 176)

**ClaryCalm®** — auxilia o ciclo menstrual (pág 164)

**Motivate®** — auxilia a função reprodutiva saudável (pág 172)



## SUPLEMENTOS

**Bone Nutrient Lifetime Complex** (pág 180), **Alpha CRS®+**, **DDR Prime® Softgels**, **xEO Mega** (pág 190), **IQ Mega®**, **Phytoestrogen Complex** (pág 186), **MicroPlex VMz** (pág 183)

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antidepressivo, Antihemorrágico, Afrodisíaco, Desintoxicante, Emenagogo, Galactagogo

*Dicas de uso* Para melhores resultados para a saúde das mulheres:

- **Aromático:** As mulheres são muito sensíveis e emocionalmente sensíveis aos aromas. Considere o uso regular para promover a estabilidade emocional. Faça a difusão dos óleos selecionados, que auferem os resultados desejados. Além disso, use óleos favoritos para usar como perfume; aplique nos pulsos e no pescoço. Cheire os pulsos ao longo do dia. Reaplicar conforme necessário.
- **Tópica:** Aplique óleos selecionados na parte de trás do pescoço e ombros ou outras áreas de necessidade (por exemplo, costas, para cólicas menstruais) para reduzir a tensão, aliviar os músculos doloridos, reduzir os espasmos.

PARA  
MULHERES  
SAÚDE



## PARASITAS



Blue tansy – (pág 127)

Cinnamon – (pág 130)

Clove – (pág 131)

Thyme (pág 153)

Lemongrass – (pág 140)

Oregano – (pág 145)

Roman chamomile – (pág 149)

Turmeric – (pág 153)

– para estabelecer um ambiente hostil para os parasitas e incentivar a eliminação



## MIX

DDR Prime® – (pág 168)

Purify – (pág 174)

Zendocrine® – (pág 177)

ZenGest® – (pág 177)

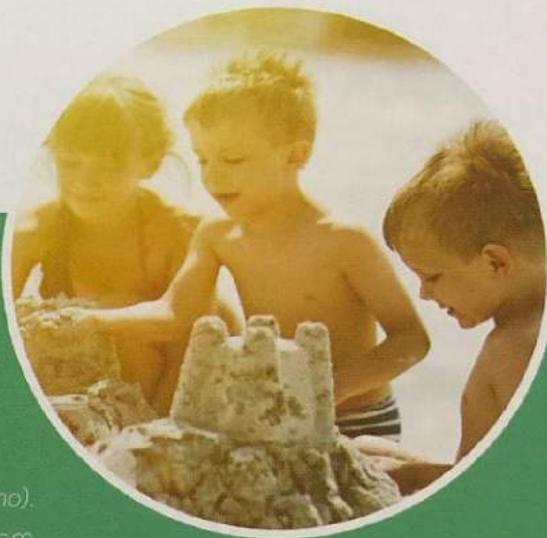
On Guard® – (pág 172)

HD Clear® (pág 170) – para criar um ambiente hostil para os parasitas e incentivar a eliminação



## SUPLEMENTOS

DDR Prime® Softgels, PB Assist®+, Zendocrine® Complex (pág 191), DigestZen® Softgels, TerraZyme®, GX Assist® (pág 182) (Ao conduzir um parasita intestinal limpar, é essencial manter o trato intestinal em movimento para que as toxinas não permaneçam no corpo).



### Diets de Uso

Para eliminação de parasitas:

- O objetivo é obter óleos para a(s) localização(ões) onde o(s) parasita(s) vive (por exemplo, na pele ou no intestino). Consumir ou aplicar topicamente em conformidade. Use um óleo carreador para evitar sensibilidade sempre que necessário.

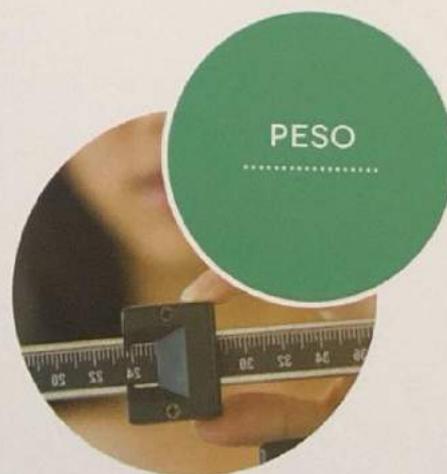
## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Grapefruit** — reduz o desejo, reduz o apetite e induz a queima de gordura (pág 136)

**Cinnamon** — inibe a formação de novas células adiposas; equilibra o açúcar no sangue (pág 130)

**Peppermint** — aumenta a sensação de plenitude; reduz desejos e apetite (pág 146)

**Ginger** — estimula a queima de gordura e promove a saciedade (pág 136)



***Dicas de uso*** Para o controle de peso, o foco é principalmente no que e quanto alimento é consumido (apetite) e como é utilizado como combustível pelo organismo (metabolismo). Além disso, equilibrar outros processos, como eliminação, açúcar no sangue e hormônios, geralmente é necessário para resultados duradouros. Veja os programas sugeridos em “Soluções” abaixo. Com isso em mente:

- **Aromático:** excelente para apoiar o controle do apetite. Inspire conforme necessário.
- **Tópica:** use para ajudar o corpo a desintoxicar e direcionar zonas específicas. Considere a aplicação de mix de óleos em áreas como o abdômen, coxas e braços como tratamento. Use um óleo carreador, se necessário, para evitar a sensibilidade, especialmente com óleos como a Cinnamon.
- **Interno:** A ingestão de óleos para apoiar o apetite, o apetite e o metabolismo, incluindo a capacidade de queimar gordura e liberá-las junto com as toxinas, é muito eficaz. Coloque gotas de óleo em uma cápsula para suporte sistêmico ou contínuo. Beba os óleos em água; pingue na língua. Seja generoso com o uso para este propósito.

## MIX

**Slim & Sassy®** — equilibra o metabolismo, elimina os desejos e eleva o humor; age como diurético (pág 175)

**Zendocrine®** — suporte a capacidade do corpo de eliminar toxinas e resíduos de forma eficaz (pág 177)

**DDR Prime®** — melhora a função do sistema endócrino e tireoide (pág 168)

## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, PB Assist®+, **Zendocrine® Complex** (pág 191), mix de vitaminas, xEO Mega, Terra-Greens®, TrimShake® (pág 189), **Slim & Sassy® Softgels** (pág 187), Phytoestrogen Complex, MicroPlex VMz

## *Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antidepressivo, Calmante, Desintoxicante, Energizante, Esteroidal, Estimulante, Estomacal, Alto-astral

## PRIMEIROS SOCORROS



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Clove** – analgésico potente para feridas entorpecentes (pág 131)

**Frankincense** – propriedades curativas universais, antisséptico / analgésico / cicatrizante, anti cicatricial (pág 135)

**Helichrysum, yarrow** – para o sangramento; reparação de feridas / cicatrizaçã, potente analgésico (pág 137)(pág 156)

**Lavender, Blue tansy** – atividade anti-histamínica; ferida, cuidado de queimadura, tratamento de choque; recuperação de mordida / picada (pág 139)(pág 127)

**Lemon** – higieniza, neutraliza ácido; universal para necessidades imunológicas, cutâneas e respiratórias (pág 140)

**Lemongrass** – reparo do tecido conjuntivo, dores musculares / câibras (pág 140)

**Marjoram** – reparação muscular, auxílio digestivo / eliminativo, alívio de dores musculares / câibras (pág 143)

**Melaleuca** – antisséptico de ferida suave / potente, atividade antimicrobiana (pág 143)

**Oregano** – anti-inflamatório, poderoso antibacteriano / antiviral (pág 145)

**Peppermint** – resfriamento, cuidado de queimaduras, analgésico; aliviar náusea, vômito (pág 146)



## SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, Mito2Max® (pág 184), Deep Blue Polyphenol Complex (pág 181)

*Dicas de Uso* Para o sucesso dos primeiros socorros:

- **Aromático:** Use para auxílio emocional em momentos como choque ou trauma, oferecendo inalação imediata de um frasco ou gotas colocadas nas mãos.
- **Tópico:** Aplique óleos diretamente na(s) área(s) de interesse, como cortes, contusões, mordidas, picadas, locais de ferimentos e queimaduras.
- **Interno:** para qualquer resposta alérgica, coloque uma gota de óleo anti-histamínico na solas dos pés para qualquer idade; Inale também.



## MIX

**DDR Prime®** – antitrauma, celular, suporte cognitivo (pág 168)

**Purify** – propriedades antissépticas; higienizar, recuperação de mordida / picada de insetos (pág 174)

**Zendocrine®** – antialérgico, limpeza do sangue, suporte anti-infeccioso (pág 177)

**ZenGest®** – excelente para solucionar náuseas, vômitos (pág 177)

**AromaTouch®** – para recuperação de tecido lesionado; alívio de dores musculares / câibras (pág 161)

**On Guard®** – proteção imunológica, analgésica (pág 172)

**TerraShield®** – repelente de insetos (pág 176)

**Serenity®** – para choque, recuperação de trauma (pág 175)

**HD Clear®** – antisséptico, tratamento de feridas (pág 170)

**Deep Blue®** – suporte para alívio ósseo / dor; alívio de dores musculares / câibras (pág 168)

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antialérgico, Anticonvulsivo, Anti-hemorrágico, Anti-infeccioso, Anti-inflamatório, Antisséptico, Antiespasmódico, Calmante, Hipotenso, Vasoconstritor, Aquecimento



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Black pepper ou Pink pepper** – reduz a inflamação e o muco (págs 127 & 147)

**Eucalyptus** – abre as vias aéreas, suporta a função respiratória adequada (pág 134)

**Peppermint** – abre as vias aéreas, expele o muco (pág 146)

**Rosemary** – ajuda em muitos problemas respiratórios (pág 150)



## MIX

**Purify** – descongestiona (pág 174)

**On Guard®** – combate infecções respiratórias, ajuda a resolver problemas respiratórios (pág 172)

**Breathe®** – aborda um amplo espectro de problemas respiratórios (pág 162)



## SUPLEMENTOS

DDR Prime® Softgels, xEO Mega, TerraZyme®, pastilhas de On Guard® (pág 184), PB Assist®+ (pág 185), Breathe Respiratory Drops (pág 180), MicroPlex VMz

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

- Anticatarral, Anti-inflamatório, Antiespasmódico,
- Descongestionante, Expectorante, Imunoestimulante, Mucolítico, Esteróide

*Dicas de uso* Seja para medidas preventivas (para limpar agentes patogênicos transportados pelo ar e esterilizar o ar) ou para resolver doenças respiratórias, os óleos essenciais são excelentes para “limpar o ar” tanto no ambiente quanto no próprio sistema respiratório do corpo, além de abordar fatores contribuintes digestão.

- **Aromático:** Faça a difusão (usando um difusor) ou inale os óleos selecionados. Para um tratamento rápido, pingue o(s) óleo(s) nas mãos, esfregue, envolva o nariz e a área da boca (evite tocar o rosto) e inspire profundamente pela boca e nariz. Além disso, o uso de óleos pode ser aplicado sob o nariz, em roupas ou roupas de cama, ou em joias feitas para propósitos de difusão ou para criar exposição prolongada por inalação.
- **Tópica:** esfregar óleos no peito (para benefício aromático também), costas, testa (seios), e no lado de trás dos dedos dos pés e da bola do pé (pontos reflexos para o cabeça e no peito).
- **Interno:** Coloque gotas de óleo em uma cápsula ou em água para suporte sistêmico ou crônico.
- **Interno:** faça um spray misturando óleos essenciais em água com hamamélis para superfícies como balcões e maçanetas de porta para fins de limpeza também apoiará a erradicação de bactérias, vírus, fungos ou outros germes nocivos.

## SONO



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lavender** – acalma, relaxa e tranquiliza; auxilia o sistema parassimpático (pág 139)

**Vetiver** – aterra e promove a tranquilidade (pág 154)

**Roman chamomile** – equilibra hormônios; seda, acalma e relaxa (pág 149)



## MIX

**Serenity®** – acalma a mente / emoções; promove relaxamento e sono repousante (pág 175)

**Balance®** – promove a sensação de bem estar e auxilia o sistema nervoso autônomo (pág 161)

**InTune®** – equilibra a atividade cerebral e acalma a super estimulação (pág 171)



## SUPLEMENTOS

*Bone Nutrient Lifetime Complex* (pág 180), *Alpha CRS®+*, *PB Assist®+*, *cápsulas de Zendocrine®* (pág 191), *Zendocrine® Complex*, *Mito2Max®*, *xEO Mega* (pág 190), *IQ Mega®*, *Phytoestrogen Complex*, *MicroPlex VMz* (pág 183)

### Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antidepressivo, Calmante, Desintoxicante, Aterramento, Relaxante, Restaurador, Sedativo

*Diens de Uso* Para apoiar o sono ideal e tranquilo, a inalação e o uso tópico de óleos essenciais proporcionam acesso direto ao cérebro através do olfato, relaxam os músculos tensos e acalmam as mentes ativas.

- **Aromático:** Óleo(s) selecionado(s) difuso(s) selecionado(s), aplique algumas gotas nas roupas, roupa de cama (por exemplo, travesseiro) ou qualquer outro método que suporte inalação. Comece a exposição antes de dormir.
- **Tópica:** Combine óleos com técnicas de massagem calmantes e relaxantes; aplique óleos na testa, nas costas, nos ombros, debaixo do nariz e, em especial, no fundo dos pés a partir de um mix em frascos roll-on preparados anteriormente para facilitar. Aplicar óleos no peito permite respirar os vapores. Para problemas crônicos, use a Técnica de Toque com Óleo regularmente.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lavender** – auxilia a cicatrização e manutenção de tecido saudável (pág 139)

**Sandalwood** – promove regeneração e tonificação (pág 150)

**Geranium** – regenera o tecido e tonifica a pele (pág 135)

**Frankincense** – revigora a pele, reduz a inflamação (pág 135)

**Helichrysum** – regenera o tecido e reduz as cicatrizes (pág 137)



**TEGUMENTAR**

Cabelo, unhas e pele



## MIX

**Immortelle** – restaura e tonifica a pele (pág 171)

**HD Clear®** – limpa a pele e reduz a inflamação (pág 170)



## SUPLEMENTOS

Bone Nutrient Lifetime Complex, Alpha CRS<sup>®</sup>+, PB Assist<sup>®</sup>+, xEO Mega (pág 190), Zendocrine<sup>®</sup> Complex, TerraZyme<sup>®</sup>, GX Assist<sup>®</sup>, IQ Mega<sup>®</sup> (pág 183), MicroPlex VMz

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Analgésico, Antifúngico, Anti-Infecioso, Anti-inflamatório, Antimicrobiano, Antimutagênico, Antisséptico, Antiviral, Adstringente, Citoflátrico, Desodorante, Repelente de Insetos, Regenerativo, Revitalizador, Tônico



*Diens de Uso* Para melhor suporte de  
cabelo, pele e unhas:

- **Tópica:** Aplique óleos diretamente no cabelo, couro cabeludo, unhas e pele. Use um óleo transportador para diluir e reduzir a sensibilidade à pele quando necessário, especialmente em lactentes, idosos e pele comprometida.
- **Interno:** Consumir óleos especificados por qualquer cápsula ou sob a língua. A saúde intestinal é um componente importante da saúde tegumentar. Veja Digestivo e Intestinal, Cândida.

## URINÁRIO



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Lemon** — ajuda a dissolver pedras e age como diurético (pág 140)

**Juniper berry** — age como diurético; tonifica a bexiga e suporta o sistema urinário (pág 138)

**Lemongrass** — descongestiona o trato urinário e combate infecções urinárias (pág 140)

**Cypress** — resolve incontinência e retenção excessiva de água / líquidos (pág 132)

**Thyme** — suporta próstata saudável e circulação; combate infecções urinárias (pág 153)

**Eucalyptus** — alivia a infecção, pedras (pág 134)

**Cardamon** — antioxidante e combate a infecção (pág 128)



## MIX

**DDR Prime®** — antioxidante; limpa e desinfecta o trato urinário (pág 168)

**Zendocrine®** — apoia a função hepática e renal adequada (pág 177)

**Slim & Sassy®** — age como diurético e desintoxica (pág 175)

**On Guard®** — promove o fluxo sanguíneo e a eliminação de resíduos (pág 172)



## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, Zendocrine® Softgels (pág 191), Zendocrine® Complex (pág 191), DDR Prime® Softgels (pág 182), cápsulas de Slim & Sassy®, cápsulas de On Guard® (pág 185), MicroPlex VMz

*Por Propriedades Relacionadas*

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Anti-infeccioso, Anti-inflamatório, Limpador, Desintoxicante, Diurético, Purificador



*Ideias de uso* Para melhor sucesso no apoio às condições urinárias:

- **Aromáticos:** difundir óleos durante a noite para preocupações noturnas, como enurese.
- **Tópica:** Coloque sobre as áreas urinárias da bexiga / rins. Use óleo carreador conforme necessário para evitar a sensibilidade; espinha, fundos de pés também excelentes localizações.
- **Interno:** Use cápsulas ou coloque gotas de óleo (s) em uma cápsula e consuma a cada poucas horas para situações agudas; ou debaixo da língua ou na água.



## ÓLEOS INDIVIDUAIS

**Copaiba, Helichrysum** — aumentam os níveis de dopamina (págs 131 & 137)

**Grapefruit** — dissipa os desejos compulsivos; auxilia a desintoxicação, energia renovada (pág 136)

**Basil** — elimina padrões de pensamentos negativos que bloqueiam a mudança; restaura a energia mental (pág 125)

**Bergamot** — dá sentido de poder e auto-estima (pág 126)

**Peppermint** — auxilia a sensação de fluabilidade espiritual e recuperação, alívio de emoções dolorosas (pág 146)



## MIX

**Serenity®** — promove um estado de serenidade, calmo, pacífico e tranquilo; acalma a mente (pág 175)

**Zendocrine®** — promove a eliminação, a desintoxicação de toxinas (pág 177)

**Motivate®** — promove autoconfiança, convicção, esperança (pág 172)

**Balance®** — restaura a sensação de solidez / sentindo-se fundamentado na vida (pág 161)

**Purify** — limpa e desintoxica (pág 174)



## SUPLEMENTOS

Alpha CRS®+, Mito2Max® (pág 184), DDR Prime® Softgels, xEO Mega (pág 190), Zendo-crine® Complex, TerraZyme®, IQ Mega® (pág 183), cápsulas de Slim & Sassy®, MicroPlex VMz

## Por Propriedades Relacionadas

Para mais informações, consulte as páginas 260 e 272.

Afrodisiáco, Analgésico, Antidepressivo, Anti-parasitário, Antitóxico, Calmante, Regenerativo, Relaxante, Restaurador, Sedativo, Estimulante, Estomacal, Animador

## Deas de Uso

Para melhor auxílio na recuperação de dependência:

- **Aromático:** escolha um óleo(s) para fazer difusão ou inalar de um frasco ou das mãos, ou qualquer método que pareça mais eficaz no momento Use um óleo(s) como perfume / colônia.
- **Tópica:** Aplique sob o nariz, atrás das orelhas, na base do crânio (*especialmente nos triângulos sub-occipitais*) e testa, e no céu da boca (*localização mais próxima da amígdala; coloque na ponta do polegar, depois chupe no polegar*); coloque o óleo que melhor corresponda ao estado emocional sobre a área cardíaca. Use um óleo carreador conforme necessário para pele sensível ou óleos "quentes". Use para prevenir e eliminar impulsos.
- **Interno:** Para impacto imediato, além da inalação, coloque uma gota ou duas de óleo escolhido sob a língua, segure por 30 segundos, engula; tomar óleos em cápsula ou em um copo de água. Considere produtos/óleos ou um programa de desintoxicação.  
- veja Desintoxicação.

Existe uma conexão significativa entre saúde emocional e física. O corpo libera várias substâncias químicas em resposta às emoções. Por exemplo, a liberação de serotonina, dopamina ou ocitocina pelo corpo resulta em uma emoção edificante e sensação positiva no corpo. Uma experiência de estresse faz com que o cérebro instrua a liberação de cortisol, e a resposta do corpo será de urgência e talvez até de medo.

Estresse emocional, seja agudo ou crônico, pode ter efeitos profundos no corpo. Uma variedade de doenças, desde dores de cabeça a problemas digestivos, falta de sono e doenças cardíacas, pode ser o resultado de emoções como tristeza, ansiedade e depressão prejudicando o sistema imunológico e outras células, tecidos e órgãos de todo o corpo.

Examinar a atividade em nível celular pode auxiliar na compreensão de como as emoções podem afetar as funções do corpo. Embutidos na superfície da membrana celular estão as moléculas de proteína conhecidas como receptores. Esses receptores estão voltados para fora e continuamente examinam, comunicam e solicitam os elementos químicos necessários que existem fora da célula.

Esses elementos químicos solicitados se ligam aos receptores, distribuem informações e produzem respostas bioquímicas dentro da célula para se adaptar ao ambiente e aos estímulos. Desta forma, os receptores desempenham um papel único e importante na comunicação celular. A substância química de ligação, chamada ligante, é classificada como uma "molécula mensageira", porque envia informações para as células que influenciarão o desenvolvimento e a função da célula. Um ligante pode ser um neurotransmissor, hormônio, droga farmacêutica, toxina, partes de um vírus ou um neuropeptídeo usado pelos neurônios para se comunicar uns com os outros.

Enquanto numerosos receptores são encontrados na maioria das células, cada receptor se ligará apenas a ligantes de uma estrutura particular, muito parecido com o modo como um cadeado aceitará apenas uma chave especificamente modelada. Quando um ligante se liga ao seu receptor correspondente, ele ativa ou inibe a via bioquímica associada ao receptor.

Existem dois tipos de ligantes: endógeno e exógeno. Ligantes endógenos, como a serotonina, são produzidos no corpo e podem ter um impacto nas emoções. Ligantes exógenos são substâncias que são introduzidas no corpo e têm um efeito similar. Eles, também, são moléculas mensageiras e podem vir de uma variedade de fontes, como medicamentos ou óleos essenciais.

## AS MENSAGENS DAS EMOÇÕES

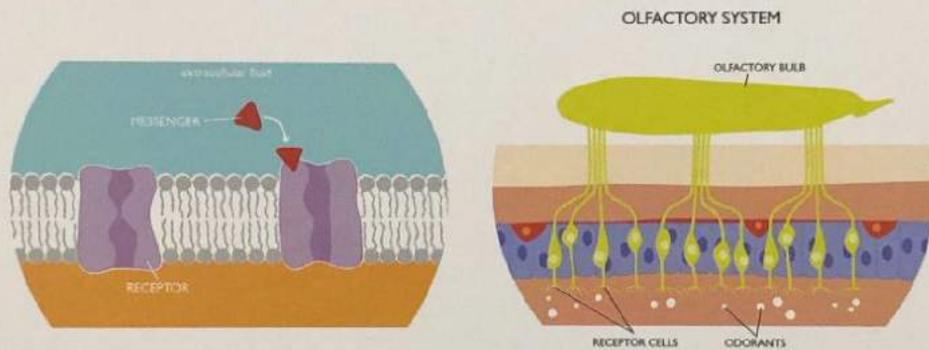
O hipotálamo – o “centro de controle e comando” do cérebro – converte pensamentos e emoções mentais em centenas de diferentes tipos de ligantes, especificamente neuropeptídeos. As emoções desencadeadas por uma ameaça percebida, por exemplo, são poderosas e iniciam a liberação de elementos químicos específicos da molécula do mensageiro que, como indicado acima, se ligam a certos locais receptores de células e afetam a função celular. O que o hipotálamo “acredita ser verdade” determina o que a “fábrica” produz e a produção química segue. Os neuropeptídeos afetam nossa química e nossa química afeta nossa biologia. **Resumindo: emoções desencadeiam atividade celular!**



## O ALARME DO CHEIRO

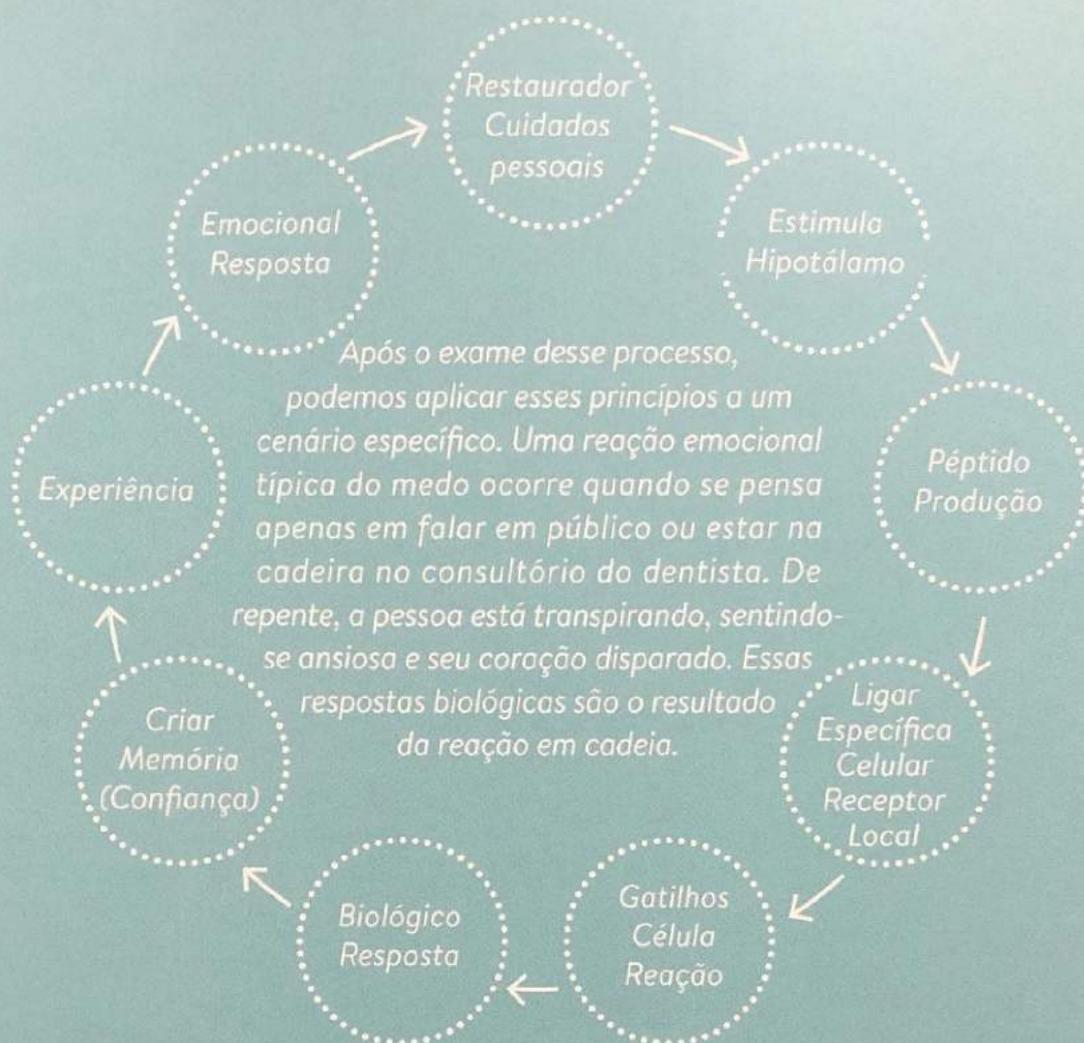
O sentido do olfato é o mais primitivo e exerce poderosa influência sobre nossos pensamentos, emoções, estados de espírito, memórias e comportamentos. Um nariz humano saudável pode distinguir mais de um trilhão de diferentes aromas através de centenas de classes distintas de receptores olfativos. Como comparação, temos apenas três tipos de fotorreceptores usados para reconhecer estímulos visuais. O olfato é muito mais complexo do que a visão, e somos dez mil vezes mais capazes de cheirar do que de sentir sabores.

É correto dizer que "cheiramos" o perigo. Nosso olfato está intrinsecamente ligado à nossa sobrevivência e desempenha um papel importante na lembrança do que é e do que não é seguro e do que é prazeroso. Por que se lembrar de perigo, estresse, trauma e prazer? Para aprender com a experiência, então podemos nos proteger, sobreviver e procriar. Se não foi seguro desta vez, podemos evitá-lo na próxima vez; ou se foi prazeroso (por exemplo, comida, intimidade física), queremos participar novamente. **Pessoas, ambientes, comida: cheirá-los faz parte da vida cotidiana.**



Os aromas servem como ligantes exógenos. Eles são recebidos através de receptores olfativos, que são altamente concentrados no sistema límbico, a parte primitiva do cérebro e a sede da emoção. No centro encontra-se a amígdala, que recebe instantaneamente as informações de cheiro que chegam antes de outros centros cerebrais superiores. No momento em que a informação chega ao nosso córtex "pensante" e de tomada de decisão e nós realmente descobrimos o que nós cheiramos, o cheiro já desencadeou respostas emocionais e químicas do corpo.

A amígdala é o depósito de traumas e contém a concentração mais densa de neuropeptídeos, afetando a memória celular. O olfato é o principal sentido que inconscientemente ativa e afeta memórias traumáticas armazenadas ali. Agindo como o cão de guarda, a amígdala está constantemente à procura de perigo ou ameaças. Como pertence à parte mais primitiva de nosso cérebro, ela não tem a inteligência para discernir entre ameaças reais versus ameaças percebidas (por exemplo, um tigre dente-de-sabre versus um ponto de ônibus perdido ou estar atrasado para o trabalho e um chefe zangado). Ela transmite suas preocupações e notifica o hipotálamo quando a segurança está em risco, o que, por sua vez, notifica a hipófise, que alerta as glândulas suprarrenais, o que desencadeia o alarme de resposta ao estresse de luta ou fuga e libera cortisol e adrenalina. **Resumindo: o estresse emocional desencadeou a liberação dos hormônios do estresse.**



O que você coloca na boca tem um impacto direto nas emoções. Deficiências nutricionais, sensibilidades alimentares, desequilíbrios de açúcar no sangue, abuso de substâncias e estimulantes (como a *cafeína*) afetam a bioquímica e contribuem para as flutuações do humor e estados emocionais comprometidos.

Aditivos em alimentos processados geram reações químicas adversas dentro do corpo e afetam drasticamente o humor e o comportamento de muitas crianças e adultos. Algumas dessas substâncias sintéticas são rotuladas como "excitotoxinas" por nutricionistas e especialistas em bem-estar. Estes incluem aditivos tais como xarope de milho com alto teor de frutose, gorduras trans, aromas artificiais, corantes artificiais, adoçantes artificiais, MSG e outros conservantes. Esses elementos químicos transmitem mensagens para o cérebro e células do corpo como qualquer ligante exógeno. Mais de um ligante específico pode "encaixar" em um receptor. Como a heroína se encaixa no mesmo local de opiáceos que as endorfinas, esses produtos químicos tóxicos podem destravar os receptores em nosso cérebro e transmitir influências que, se soubéssemos, jamais permitiríamos a entrada.

Então, mais uma vez, temos uma escolha sobre qual sopa química queremos ingerir. O velho ditado, "nós somos o que comemos", não poderia soar mais verdadeiro. Ou talvez seja reescrito aqui: nós expressamos emocionalmente o que comemos.

Muitos pesquisadores concordam que as doenças físicas são frequentemente o resultado de uma resposta inflamatória emocional ao trauma ou a experiências negativas. O que pode começar como "inflamação emocional" pode mais tarde se tornar problemas físicos e doenças. Embora a tecnologia médica não seja avançada o suficiente para vê-las, memórias, traumas e emoções dolorosas são armazenadas no corpo e eventualmente se manifestam como inflamação física quando os tecidos do corpo fazem o mesmo.

### A IMPORTÂNCIA DO SENTIDO DO OLFATO

O olfato pode ser usado benéficamente em esforços de cura também. As fragrâncias são experimentadas muito antes das palavras. Seja para aliviar o estresse, estabilizar o humor, melhorar o sono, eliminar a dor, aliviar a náusea ou melhorar os níveis de memória e energia, os aromas podem realmente alterar a bioquímica do sistema nervoso.



Óleos essenciais podem facilitar uma resposta emocional rápida no cérebro e no corpo para facilitar essa liberação. Óleos essenciais são poderosos agentes bioquímicos para equilíbrio emocional, bem-estar e liberação tóxica, que podem ser emparelhados ou em parceria com qualquer programa holístico ou medicamento derivado para criar uma abordagem bem-sucedida para o bem-estar mental e emocional.

### O PODER DOS ÓLEOS ESSENCIAIS ESCOLHE O SEU HUMOR

Os humores são frequentemente percebidos como tendo nos escolhido, como se estivessem acontecendo conosco. Em vez disso, o impacto químico de nossas emoções e outros ligantes exógenos é o verdadeiro selecionador de estados de ânimo. É por isso que buscamos certos alimentos, açúcar, cafeína ou uma droga de escolha (veja *"Comida & Humor" para mais informações*), interagimos com certas pessoas, fazemos certas coisas e praticamos certos comportamentos por causa de como isso nos faz sentir e para obter um prazer "químico".

E se pudéssemos usar esse conhecimento para escolher o estado de espírito que queremos sentir e, então, realmente sentir isso – sem substâncias nocivas ou drogas recreativas? E se pudéssemos pensar em um estado de espírito desejado e, em seguida, optar por usar um ligante exógeno saudável que seja capaz de criá-lo? Com óleos essenciais, temos a capacidade de direcionar nosso próprio tráfego emocional!

## Nosso Segundo Cérebro

Problemas digestivos e distúrbios estão crescendo, em parte por causa dos alimentos refinados e processados que prevalecem nas dietas de hoje. O intestino é considerado o "segundo cérebro" do corpo devido ao seu impacto nos estados de humor. Nos últimos anos, os cientistas descobriram que existem mais neurotransmissores (um tipo de ligante) no intestino do que no cérebro e, entre outras coisas, o controle saudável do humor depende de quão bem esses neurotransmissores transmitem as mensagens uns aos outros.

A serotonina é uma substância química responsável por manter o equilíbrio do humor, comportamento social, apetite e digestão, sono, memória e desejo e função sexual. A maioria da serotonina do organismo, entre 80 e 90 por cento, pode ser encontrada no trato gastrointestinal. A saúde intestinal, então, promove a saúde emocional e a estabilização do humor. Como um indivíduo pode esperar experimentar um humor saudável se suas células estiverem sem nutrição e se seus neurotransmissores residirem em uma área com bloqueios e inflamação? Como podem os mais de cem milhões de neurônios incorporados no intestino influenciar as emoções saudáveis quando a inflamação, os bloqueios, a cândida e outras bactérias nocivas são superpovoadas e os desequilíbrios do sistema são padrão?

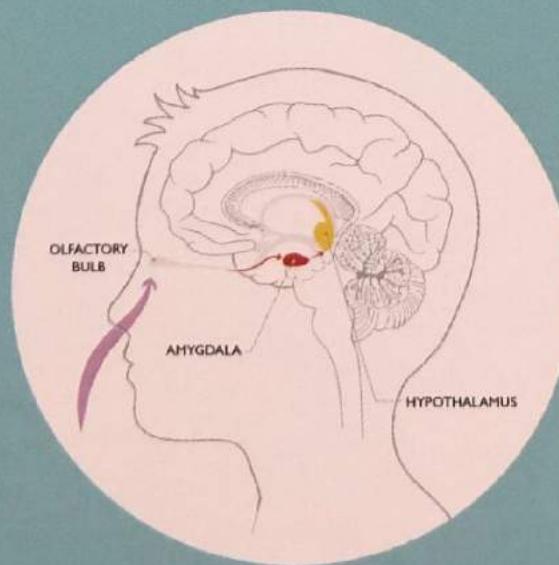
Desintoxicar o corpo pode melhorar a saúde emocional. Os sintomas de toxicidade no organismo podem refletir diretamente muitos sintomas depressivos e podem incluir insônia, pensamentos nebulosos, baixa energia, problemas digestivos, função imunológica atenuada e alergias. Novos estudos sugerem até que a depressão pode ser um tipo de "reação alérgica" à inflamação.

Compostos químicos encontrados em óleos essenciais estimulam uma gama de efeitos de desintoxicação de suaves a mais intensos (dependendo do uso) e promovem uma limpeza natural para os sistemas digestivo, endócrino, imunológico e linfático e outros sistemas de desintoxicação e canais do corpo. Isso, por sua vez, aumenta o humor e restaura a energia mental e física.

Os desequilíbrios do açúcar no sangue também podem desencadear sintomas depressivos. Certos óleos essenciais, como canela, semente de coentro e funcho, sustentam a função metabólica e ajudam a moderar os níveis de açúcar no sangue. Os ácidos graxos ômega 3, enzimas alimentares, minerais quelatados e vitaminas B e D encontrados em suplementos nutricionais, antioxidantes e suplementos de polifenóis também ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, além de reduzir a inflamação, aumentar a energia e sustentar o intestino com a combinação certa de gorduras boas e outros componentes nutritivos.



Cura emocional e reequilíbrio de humor é realizado quando um novo estímulo é introduzido na mesma cadeia de comando no cérebro. Como já discutimos, um aroma (*estímulo*) entra no sistema olfativo e, por sua vez, no sistema límbico e na amígdala, no hipotálamo e em outras partes do cérebro e do corpo. Dependendo de qual aroma é introduzido e a informação que ele transmite, determina a resposta do cérebro. Memórias traumáticas armazenadas na amígdala podem ser liberadas utilizando-se o olfato e óleos essenciais. Se o significado que um indivíduo atribui a uma experiência passada pode ser mudado, a amígdala pode liberar o trauma da memória. É isso que faz da aromaterapia um meio maravilhoso para a cura emocional e o reequilíbrio do humor. *Aqui está um exemplo:*



EMOÇÕES

*Em vez de nos sentirmos vitimados pelos nossos estados emocionais, e se tivéssemos o nosso próprio boticário de óleos essenciais em casa? Essa coleção oferece uma cornucópia de estados emocionais para acesso imediato. Como uma criança ansiosa abrindo uma caixa de doces, saboreando a variedade de cores e desenhos e imaginando os sabores esperando para atormentar sua língua e iluminar seu espírito, nós também podemos deliciar-nos na seleção e geração de humor com o uso de óleos essenciais.*

*Como ligantes exógenos naturais, os óleos essenciais podem influenciar poderosamente nossas emoções, bem como drogas que alteram o humor, como a morfina, mas com resultados saudáveis. Ao contrário de medicamentos sintéticos ou drogas que são projetados para alterar o comportamento, sua estrutura molecular complexa permite que eles se liguem de forma inteligente aos locais receptores das células em nosso corpo e suportem um efeito desejado para restaurar o equilíbrio e a função saudável.*

Se um indivíduo é deficiente em serotonina por um período prolongado de tempo, sua resposta habitual às situações da vida pode ser mais ansiosa ou irritada, mais desesperada, mais triste, mais fóbica, mais pensamentos de “e se?”. Se ele começar a usar laranja selvagem, por exemplo, um óleo antidepressivo conhecido devido à sua capacidade de elevar, desintoxicar e acalmar, ele se sentiria irresistivelmente mais feliz e com uma capacidade plausível de ser mais esperançoso, confiante, menos reativo e mais calma. Ele também tem, portanto, potencial para reagir às experiências e responder às lembranças de maneira diferente. Aqui está outro exemplo. Uma criança pequena experimenta um alto nível de trauma, tal como um pai que sofre com câncer e que, subsequentemente, morre. O corpo da criança experimenta enormes gastos com elementos químicos para apoiar as experiências de estresse, trauma e sofrimento. E então, se ocorrer mais trauma, digamos que o genitor falecido seja substituído e o pai sobrevivente volte a casar, são liberados elementos químicos adicionais para lidar com um novo padrasto e irmãos adotivos.

Se, durante ou após as estações traumáticas da vida da criança, suas reservas químicas não são reabastecidas, sua capacidade de enfrentamento é literalmente diminuída quimicamente. Ela pode se ver chorando mais, experimentando colapsos mais facilmente, talvez sendo provocada por ser um bebê chorão ou simplesmente lidando menos efetivamente com a vida cotidiana. Um prazo final perdido de um dever de casa, notas baixas ou falha no desempenho atlético pode parecer um golpe esmagador. Os mesmos eventos exatos podem acontecer a outra pessoa com reservas completas e que passarão por isso graciosamente. Qual é a diferença?

Uma das substâncias químicas mais importantes que temos para trabalhar nessas situações é a endorfina. O próprio nome revela que ele é um ligante endógeno: “endo-morfina”, morfina ou endorfina autocriada. Quando faltam endorfinas, surgem desafios de enfrentamento. As endorfinas nos servem não apenas em nossa capacidade de sentir prazer, mas também para nos proteger adequadamente da dor, tanto física quanto emocional. O desejo por seus benefícios irá conduzir a qualquer número de comportamentos quando os níveis estão baixos.

Normalmente, dois tipos de vícios podem surgir. Um é geralmente atingido por níveis anormalmente intensos de emoção ou prazer, já que a intensidade é necessária para obter o “acerto” químico. O ligante endógeno, a endorfina, é a “droga” de escolha do corpo, recebida em um local de receptor opióide. Atividades de maior e maior intensidade podem ser buscadas para aumentar a produção de endorfinas. Bungee jumping, uso de pornografia, jogos de videogame intensos, atividade sexual exagerada, jogos de azar, consumo exagerado de comidas de conforto ou outros comportamentos conhecidos por gerar endorfinas tornam-se atraentes na tentativa de preencher uma necessidade.

O segundo vício é geralmente focado em ligantes exógenos na forma de drogas opiáceas que entorpecem a dor, incluindo ópio, heroína, vicodina, oxicodona e outros analgésicos prescritos. Drogas opiáceas são recebidas nos mesmos locais receptores de opiáceos. Qualquer tipo de vício é poderoso, pois as necessidades químicas permanecem não atendidas.

Voltando à história da criança que perdeu o pai, um dos principais elementos químicos provavelmente baixos, com base nas circunstâncias descritas, são as endorfinas. Se essas reservas diminuídas de endorfinas nunca fossem reabastecidas, ela potencialmente se tornaria adulta, experimentando continuamente a incapacidade de lidar com a vida ou experimentando prazer, nunca se recuperando totalmente do trauma, sempre procurando maneiras de anestesiá-la a dor e satisfazer suas necessidades emocionais. Seu corpo está simplesmente sem capacidade química para se curar completamente. O corpo precisa aumentar suas reservas e capacidade de fabricar os elementos químicos necessários.

Agora, para explorar uma solução potencial, o óleo essencial de immortelle. Immortelle tem poderosos benefícios terapêuticos analgésicos e aliviando dores. É alto em muitos constituintes químicos, um conhecido como cetonas; um composto com benefícios poderosos e regenerativos. Como a criança que se tornou adulta usa este óleo e seu corpo experimenta essa química, ela é exposta a quantidades generosas de substâncias químicas que entorpecem e anestesiá-la. O que a ciência ainda precisa identificar é o que acontece no corpo à partir daqui.

Se uma necessidade química é satisfeita ou se um caminho de recepção é aberto, não é conhecido. O que está acontecendo potencialmente para a mulher, no entanto, é que ela finalmente sente alívio da “dor”. Sua capacidade de enfrentamento é aumentada. Ela lida melhor com a vida. Com produtos químicos naturais e curativos a bordo, ricos em suprimentos, ela finalmente experimenta a cura.

Os constituintes químicos diversos e concentrados em óleos essenciais trabalham para limpar, moer, erguer, equilibrar e acalmar o sistema nervoso central e o corpo emocional. Alguns óleos essenciais – como incenso, patchouli e sândalo – têm altas concentrações de moléculas sesquiterpênicas que demonstraram clinicamente atravessar a barreira hematoencefálica. Essas moléculas têm efeitos significativos de suporte de oxigênio no cérebro e, quando combinadas com a estimulação aromática, podem ajudar a amígdala a liberar os efeitos das memórias armazenadas.

Aqui estão alguns benefícios mentais e emocionais adicionais demonstrados:

- Limpar memórias negativas
- Reduzir o estresse, ansiedade e tensão
- Equilibrar fadiga mental
- Elevar o humor
- Acalmar o sistema nervoso central
- Relaxar a tensão muscular
- Induzir o sono repousante
- Revigorar os sentidos
- Aumentar os sentimentos de coragem e determinação
- Promover um efeito catártico  
(facilitando a liberação de emoções presas)
- Apoiar a correção e expressão de DNA



Em conclusão, a aromaterapia oferece muitas vantagens práticas de cura, mas talvez uma das mais fascinantes é a relação que ela tem com o bem-estar emocional. A inalação de óleos essenciais com a exposição aromática resultante é o método mais eficaz de afetar o cérebro para o bem-estar emocional. Alguns estudos demonstram que os óleos essenciais têm a maior bio-frequência de qualquer substância natural consumível.

Óleos essenciais oferecem uma ferramenta de apoio eficaz para ajudar no processo de cura emocional e para sair de velhos hábitos e padrões de enfrentamento ineficazes. A aromaterapia permite ao indivíduo aproveitar o poder olfativo das plantas para a cura, ou simplesmente melhorar o estado de bem-estar usando aromas para criar uma influência poderosa sobre como se pensa, se sente e se comporta.

## *Mova-se, mova-se*

Estudos indicam que o exercício moderado de trinta minutos por dia durante três dias por semana tem um efeito antidepressivo em uma grande porcentagem de indivíduos deprimidos. Mas muitos que estão ansiosos ou deprimidos carecem de energia ou motivação sensorial para iniciar um regime de exercícios. Óleos essenciais como hortelã pimenta, cipreste e wintergreen apoiam o fluxo de sangue e oxigênio e o estímulo sensorial para se engajar em atividade física. Outros óleos ajudam a aliviar a tensão muscular e ajudam na recuperação muscular. Immortelle, por exemplo, contém componentes químicos naturais que têm um efeito regenerativo tanto fisicamente quanto emocionalmente.

### APLICAÇÃO PRÁTICA

Como os óleos essenciais são utilizados topicamente, aromaticamente e internamente, a vibração do corpo é gerada e suas frequências emocionais são impactadas, como é a capacidade para o bem-estar emocional. Cada óleo individual com sua química diversificada tem a capacidade de ser um tremendo multiprocessador e trabalhar em várias áreas de interesse simultaneamente. Benefícios adicionais ao uso de óleo essencial vêm da combinação de óleos para criar misturas sinérgicas. Veja Métodos de Aplicação neste livro para aprender mais.

*Os métodos de aplicação também afetam a resposta do corpo à aromaterapia na saúde emocional e na cura:*

- 6 O **uso aromático** é o caminho mais rápido para acessar o centro do humor do cérebro e convidar a liberação de emoções negativas armazenadas. Também é útil usar os óleos aromaticamente ao redefinir novos e saudáveis padrões de crença.
- 7 O **uso tópico** ajuda o corpo a passar de uma resposta ao estresse para uma resposta de reparo ou restauração necessária para criar um ambiente onde a cura emocional possa ocorrer.
- 8 O uso interno de óleos essenciais suporta reações químicas saudáveis no corpo, nutrição das células e liberação de toxinas. Este apoio interno promove um ambiente emocional saudável e equilibrado. A limpeza do ambiente interno permite que as emoções sejam reconhecidas e processadas mais prontamente.

## *Bons Sonhos*

O sono adequado é crucial para a saúde mental e a função cerebral. A insônia e o sono agitado são um problema para muitos que experimentam estados depressivos ou ansiosos. Emparelhar uma resina ou óleo essencial de árvore como vetiver, cedro, sândalo ou olíbano com um óleo cítrico como laranja selvagem, limão, limão siciliano ou bergamota estabiliza flutuações de humor, aterra o corpo e promove uma resposta de relaxamento em preparação para dormir. Óleos de flores como lavanda, camomila romana, sálvia, gerânio e ylang ylang ajudam a acalmar os barulhos mentais e acalmar o sistema nervoso.

Da mesma forma, muitos estudos foram realizados sobre os poderosos benefícios mentais, físicos e emocionais da meditação. A meditação é uma prática que busca atingir um estado focado de relaxamento. Os óleos essenciais listados acima podem ajudar a acalmar a mente, abrir caminhos de ar e acalmar a mente e o coração.



# Índice de Emoções

Óleos essenciais são alguns dos remédios mais poderosos da natureza para a saúde emocional. Abaixo estão listas projetadas para introduzir o conceito de associar um óleo a uma emoção ou vice-versa, bem como servir como um recurso contínuo. Selecione estados emocionais específicos para abordar e, em seguida, identifique os óleos correspondentes. *Se você quiser pesquisar condições de humor específicas, consulte as seções Foco e Atenção (pág 214) e Humor e Comportamento (pág 218) deste livro.*

<i>Óleo Essencial</i>	<i>Emoção Desequilibrada</i>	<i>Emoção Equilibrada</i>
Arborvitae	Excesso de Zelo	Composto
Basil	Sobrecarregado	Aliviado
Bergamot	Inadequado	Digno
Birch	Covarde	Corajoso
Black pepper	Reprimido	Honesto
Blue tansy	Sobrecarregado	Encorajado
Cardamom	Egocêntrico	Caridoso
Cassia	Incerto	Corajoso
Cedarwood	Sozinho	Conectado
Cilantro	Obcecado	Tranquilo
Cinnamon bark	Negado	Receptivo
Clary sage	Limitado	Esclarecido
Clove	Dominado	Apoiado
Copaiba	Aflito	Direcionado
Coriander	Apreensivo	Participante
Cypress	Parado	Progredir
Dill	Esquivando-se	Intencional
Douglas fir	Bravo	Renovado
Eucalyptus	Congestionado	Estimulado
Fennel	Improdutivo	Próspero
Frankincense	Separado	Unificado
Geranium	Negligenciado	Reparado
Ginger	Apático	Ativado
Grapefruit	Rejeitado	Validado
Green Mandarin	Angustiado	Despreocupado
Helichrysum	Magoado	Tranquilizado
Jasmine	Embaraçado	Liberado
Juniper berry	Negando	Perspicaz
Kumquat	Dividido	Integrado

Lavender	Inaudito	Expressado
Lemon	Desatento	Energizado
Lemongrass	Obstruído	Fluído
Lime	Fraco	Animado
Litsea	Sobrecarregado	Purificado
Manuka	Incomodado	Revivido
Magnolia	Perturbado	Confiante
Marjoram	Duvidoso	Confiante
Melaleuca	Inseguro	Recolhido
Melissa	Deprimido	Cheio de luz
Myrrh	Desconectado	Nutrido
Neroli	Aflito	Liberado
Oregano	Obstinado	Desapegado
Patchouli	Degradado	Aprimorado
Peppermint	Bloqueado	Revigorado
Petitgrain	Conflito	Harmonizado
Pink Pepper	Impedido	Excitado
Ravensara	Descomprometido	Resoluto
Red Mandarin	Com problemas	Resiliente
Roman chamomile	Frustrado	Com propósito
Rose	Isolado	Amado
Rosemary	Confuso	Mente aberta
Sandalwood	Sem inspiração	Devotado
Siberian fir	Excluído	Empoderado
Spearmint	Cansado	Renovado
Spikenard	Agitado	Tranquilo
Tangerine	Oprimido	Restaurado
Thyme	Inflexível	Flexível
Turmeric	Comprometido	Seguro
Vetiver	Não aterrado	Enraizado
White fir	Bloqueado	Receptivo
Wild orange	Drenado	Produtivo
Wintergreen	Teimoso	Receptivo
Yarrow	Errático	Equilibrado
Ylang ylang	Sobrecarregado	Exuberante

## Emoções Positivas

Se você quiser sentir a emoção positiva listada, use o óleo associado.



Receptivo	wintergreen
Ativado	ginger
Excitado	pink pepper
Seguro	turmeric
Corajoso	cassia
Despreocupado	green mandarin
Caridoso	cardamom
Recolhido	melaleuca
Composto	arborvitae
Confiante	magnolia
Conectado	cedarwood
Corajoso	birch
Devotado	sandalwood
Direcionado	copaiba
Tranquilo	cilantro
Empoderado	Siberian fir
Encorajado	blue tansy
Energizado	lemon
Aprimorado	patchouli
Esclarecido	clary sage
Animado	lime
Expressado	lavender
Exuberante	ylang ylang
Próspero	fennel
Fluindo	lemongrass
Guiado	red mandarin
Harmonizado	petitgrain
Honesto	black pepper
Perspicaz	juniper berry
Integrado	kumquat
Intencional	dill
Revigorado	peppermint
Liberado	jasmine
Cheio de luz	melissa

Amado	rose
Reparado	geranium
Nutrido	myrrh
Mente aberta	rosemary
Participante	coriander
Produtivo	wild orange
Progredir	cypress
Purificado	litsea
Com propósito	Roman chamomile
Tranquilizado	helichrysum
Receptivo	white fir
Receptivo	cinnamon bark
Renovado	spearmint
Liberado	neroli
Aliviado	basil
Renovado	Douglas fir
Revivido	manuka
Resoluto	ravensara
Restaurado	tangerine
Enraizado	vetiver
Protegido	yarrow
Estimulado	eucalyptus
Apoiado	clove
Tranquilo	spikenard
Confiante	marjoram
Desapegado	oregano
Unificado	frankincense
Validado	grapefruit
Digno	bergamot
Flexível	thyme

EMOÇÕES

## Emoções Negativas

Se você está sentindo a emoção negativa listada, use o óleo associado.

Aflito	neroli
Agitado	spikenard
Sozinho	cedarwood
Apático	ginger
Apreensivo	coriander
Esquivando-se	dill
Bloqueado	white fir
Incomodado	manuka
Sobrecarregado	ylang ylang
Comprometido	turmeric
Conflito	petitgrain
Confuso	rosemary
Congestionado	eucalyptus
Covarde	birch
Degradado	patchouli
Negado	cinnamon bark
Negando	juniper berry
Deprimido	melissa
Desconectado	myrrh
Angustiado	green mandarin
Perturbado	magnolia
Dividido	kumquat
Dominado	clove
Duvidoso	marjoram
Drenado	wild orange
Sobrecarregado	litsea
Excluído	Siberian fir
Fraco	lime
Frustrado	Roman chamomile
Embaraçado	jasmine
Bloqueado	peppermint
Impedido	pink pepper
Inadequado	bergamot
Sobrecarregado	basil



Invadido	yarrow
Isolado	rose
Limitado	clary sage
Desatento	lemon
Negligenciado	geranium
Obcecado	cilantro
Obstinado	oregano
Obstruído	lemongrass
Oprimido	tangerine
Sobrecarregado	blue tansy
Excesso de Zelo	arborvitae
Aflito	copaiba
Rejeitado	cilantro
Reprimido	black pepper
Egocêntrico	cardamom
Separado	frankincense
Parado	white fir
Teimoso	cypress
Com problemas	red mandarin
Incerto	cassia
Descomprometido	ravensara
Não aterrado	vetiver
Inaudito	lavender
Sem inspiração	sandalwood
Improdutivo	fennel
Inseguro	melaleuca
Inflexível	thyme
Bravo	Douglas fir
Cansado	spearmint
Magoado	helichrysum

# Seção 5

## SUPLEMENTAR

*Recorra a esses recursos para explorar a pesquisa usada, aprofunde a compreensão das doenças e encontre as propriedades do óleo.*







A Vida Essencial é focada nos elementos centrais do bem-estar incrível, e VOCÊ tem o poder de criar isso em sua realidade. Esta seção ensinará como tornar-se um usuário confiante das ferramentas terapêuticas que elevarão sua vida essencial.

## VIVA UM ESTILO DE VIDA ESSENCIAL

Para alcançar um bem-estar elevado, primeiro entenda os componentes que contribuem para o bem-estar ou, caso negligenciados, falta de bem-estar. As ferramentas naturais deste livro podem ajudá-lo em cada uma dessas áreas principais.

O que você coloca em seu corpo se torna seu corpo. Se você quer um corpo de alta energia, vibrante e de alto funcionamento, então coloque alimentos e combustíveis de alta energia, vibrantes e de alto funcionamento em seu corpo! *Adicione suplementos de vitalidade e óleos energizantes a uma ótima dieta.*

Saber como utilizar soluções naturais seguras e eficazes é empoderador. Ele permite restaurar a saúde, evitar problemas indesejados e estar preparado para o inesperado. *Aprenda os usos dos melhores óleos para suas necessidades de saúde.*

*Restaurador  
Cuidados  
pessoais*

*Corpo  
Combustível*

Seu corpo foi construído para se mover. Quando você desfruta de algum tipo de tempo ativo todos os dias, seus sistemas corporais terão boas razões para permanecer ativos e saudáveis. *Melhore a atividade com óleos para suporte muscular, articular e respiratório.*

*Atividade*

**ESSENCIAL  
ESTILO DE VIDA**

*Toxico  
Redução*

A toxicidade pode ser encontrada em nossa água, ar, produtos de limpeza domésticos e químicos, e muitas coisas que colocamos em nossos corpos. *Minimize a toxicidade para criar um ambiente limpo dentro do seu corpo. Use óleos para limpar com segurança a sua casa e desintoxicar seu corpo.*

*Repouso*

O repouso significativo é necessário para que seus sistemas sejam restabelecidos e regenerados. *Comprometa-se a dar-se tempo suficiente para se recuperar através de um sono significativo e cuidados pessoais a cada dia. Aprenda os óleos aos quais seu corpo reage melhor para um ótimo sono.*

*Estresse  
Gerenciamento*

Estressores emocionais e físicos estão na raiz de todas as doenças e enfermidades. *Crie espaço e use boas ferramentas para reduzir os estressores em sua vida. Faça uma breve pausa ao longo de cada dia para desfrutar de equilíbrio emocional com seus óleos.*



## A BOA SAÚDE ADORA A PREPARAÇÃO

Esteja preparado para qualquer coisa por ter seus óleos essenciais e outros remédios à mão.

*Experimente alguns destes:*

- **Dentro de casa** - Mantenha os óleos usados com frequência à mão ao lado da cama, no banheiro, na cozinha e no principal espaço de convivência da família. Você os usará com mais frequência e verá melhores resultados, e sua família participará se eles forem facilmente acessíveis.
- **Bolsa ou Chaveiro** - Tenha uma pequena bolsa de óleos que você precisa para ter disposição, suporte digestivo e proteção imunológica quando estiver fora. Se você não carregar uma bolsa ou mochila, pegue um chaveiro que contenha pequenos frascos (5/8 dram) de seus óleos favoritos.
- **Carro** - Mantenha os óleos para foco e gerenciamento de estresse em seu carro para transformar o tempo de condução em um tempo útil de rejuvenescimento.
- **Bolsa de fraldas ou Carrinho de Bebê** - As crianças gostam de fazer o inesperado, razão pela qual você sempre ficará feliz por ter óleos prontos para trancos e contusões, irritações de pele e birras onde quer que vá.

## Dica

*Consistência faz mágica. Enquanto os óleos são de ação rápida, a consistência gera os melhores resultados a longo prazo.*

## Dica

*A Frequência Ganha da Quantidade. Use quantidades menores de óleo com mais frequência para maximizar os resultados.*

## ENCONTRE RESPOSTAS BRILHANTES

Aprender a responsabilizar-se plenamente por sua saúde e bem-estar pessoal pode ser estressante. Para onde você se volta para encontrar recursos que sejam confiáveis e sempre atualizados?

A equipe do *Vida Essencial* se dedica a ajudá-lo a eliminar o estresse de aprender a cuidar de sua saúde e bem-estar, fornecendo tanto a versão impressa quanto o aplicativo do livro *A Vida Essencial*, além de recursos adicionais em: [EssentialLife.com/resources](http://EssentialLife.com/resources)

**Acesse *EssentialLife.com* para:**

- **Comprar** *A Vida Essencial, Noções Essenciais, O Livro Essencial de Referência Rápida.*
- Faça o **download** do Aplicativo *A Vida Essencial* para procurar soluções em qualquer lugar e fique em sintonia com a comunidade enquanto compartilham suas soluções naturais e informações.

## EXPLORE MÉTODOS DE USO DIFERENTES

- **Aromático.** Mantenha um difusor em áreas de tráfego intenso em casa e em áreas de dormir. Os difusores são uma ótima maneira de permitir que todos desfrutem dos benefícios dos óleos.
- **Tópica.** Tenha à mão óleo carreador, como o óleo de coco fracionado, para uso em pele sensível e use como solução se alguém tiver sensibilidade depois que um óleo tiver sido aplicado. Experimente receitas para cremes e loções para a pele com seus óleos.
- **Interno.** Mantenha as cápsulas vegetais perto de seus óleos para facilitar o uso interno. Tente colocar alguns em uma bolsinha de plástico para que você possa tê-los disponíveis a qualquer momento. Lembre-se de usar apenas óleos internamente se eles tiverem certificação de grau terapêutico e de pureza.

*Dica*

Camadas X Sinergia: Embora misturar óleos seja uma arte valiosa, você pode ter sucesso com camadas. Aplique um óleo topicamente, espere alguns segundos e aplique o próximo, etc.

*Dica*

Concentre seus esforços. Você alcançará melhores resultados ao concentrar seus esforços em algumas metas importantes de bem-estar.

## POTENCIALIZE SEUS ÓLEOS

Embora você possa usar os óleos de um modo aparentemente infinito, também encontrará métodos que funcionam melhor para você e sua família. *Experimente algumas dessas dicas para melhorar a eficácia de seus óleos:*

- **Adicione calor** — Use uma compressa quente para direcionar os óleos mais profundamente ao usar topicamente.
- **Adicione olíbano** — O olíbano aumenta os efeitos terapêuticos de muitos protocolos e traz poderosas propriedades restauradoras.
- **Massagem** — Massagear os óleos na área necessária estimula os tecidos e beneficia a pessoa quem oferece e quem recebe a massagem.
- **Combine óleos que se complementam** — Não tenha medo de experimentar diferentes combinações de óleos. Você pode encontrar um oceano de receitas e protocolos de óleos essenciais porque a natureza se complementa de muitas maneiras. Experimente combinações diferentes e aproveite o processo de descobrir o que ressoa com seu corpo.



SUPLEMENTAR



## POTENCIALIZE SEUS ÓLEOS

Reflexologia é a aplicação de pressão nos pés e mãos com técnicas específicas de polegar, dedo e mão sem o uso de óleo ou loção. Baseia-se em um sistema de zonas e áreas reflexas que refletem uma imagem do corpo nos pés e mãos, com a premissa de que tal trabalho gera uma mudança física no corpo.

A Reflexologia Auricular é uma maneira simples e eficiente de aliviar o estresse e a dor aplicando pressão mínima nos pontos reflexos da orelha. Cada orelha contém um mapa completo do corpo, rico em terminações nervosas e múltiplos conectores ao sistema nervoso central. Por exemplo, se o ponto reflexo da bexiga estiver sensível, o corpo pode estar nos estágios iniciais de uma infecção da bexiga. Pode-se tomar medidas preventivas para evitar a infecção da bexiga, aplicando um óleo essencial no ponto reflexo da orelha seguido de uma pressão mínima.

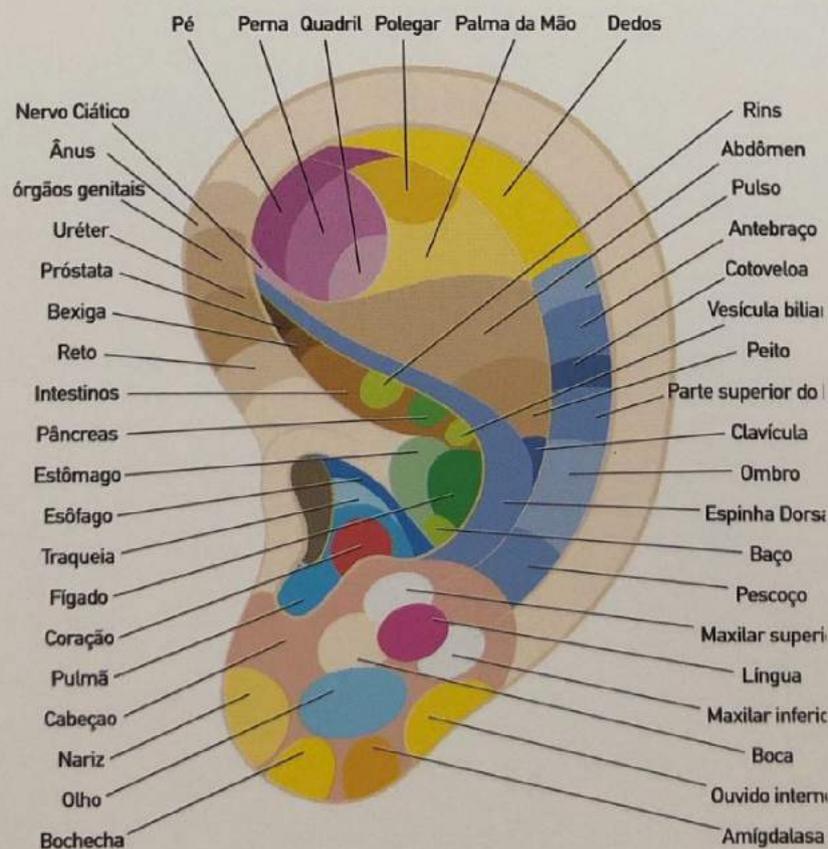
Para iniciar o tratamento, comece no topo da orelha direita e lentamente trabalhe o polegar e o indicador ao longo das bordas externas. Mantenha cada ponto por cinco segundos antes de continuar até o final do lóbulo da orelha. Para melhores resultados, repita esse procedimento pelo menos cinco vezes. Em seguida, trabalhe as fendas internas do ouvido usando o dedo indicador e aplicando pressão mínima. Repita o procedimento na orelha esquerda. Se qualquer área dentro e ao redor das fendas da orelha estiver sensível, consulte o diagrama de reflexologia da orelha para identificar a área do corpo que pode estar desequilibrada.

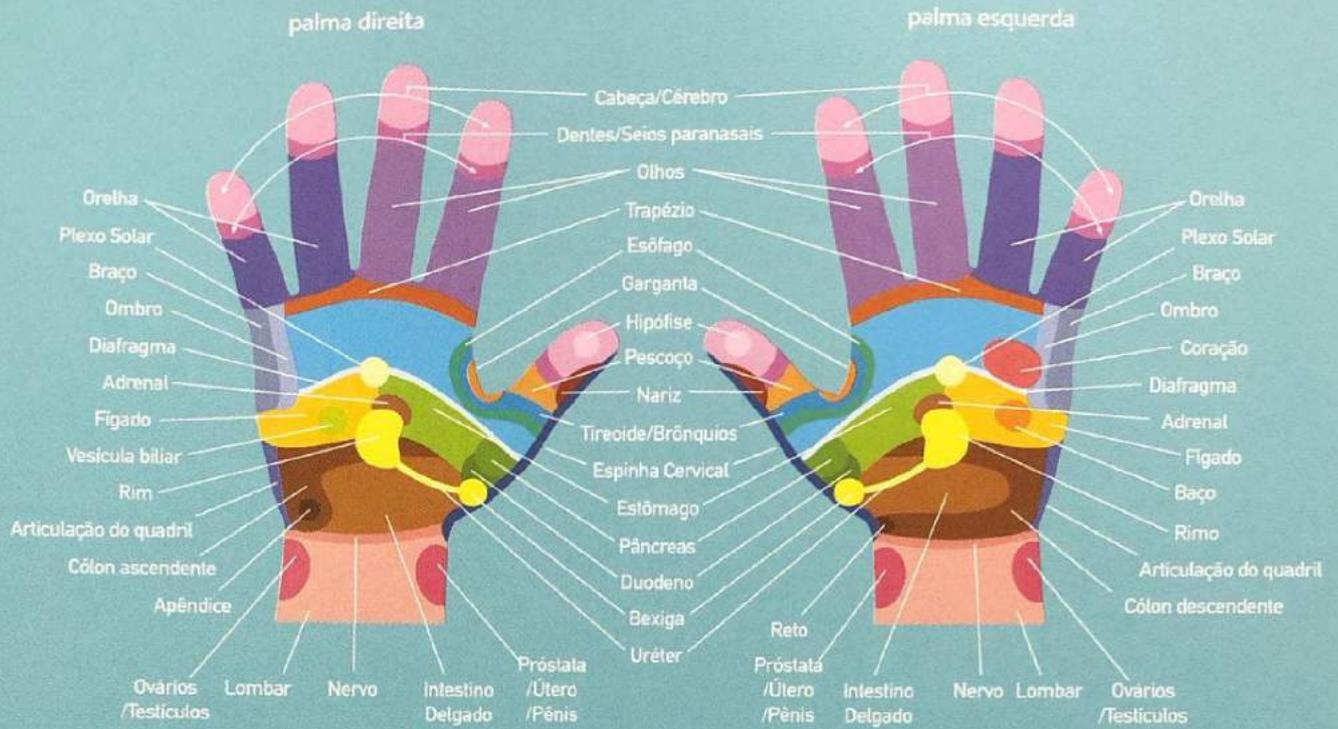
Esta é uma ótima técnica para usar pessoalmente, em família ou amigos, bem como aqueles cujas mãos e pés não são acessíveis para a reflexologia das mãos e dos pés. As crianças pequenas são especialmente receptivas a ter suas orelhas externas trabalhadas, pois acham isso calmante e tranquilizante.

A Reflexologia dos Pés é um método eficaz para equilibrar os sistemas do corpo, aplicando pressão em locais específicos dos pés. A reflexologia das mãos pode ser utilizada de maneira semelhante. Os nervos dos pés correspondem a várias partes do corpo; Assim, todo o corpo é mapeado nos pés, contando uma história de bem-estar físico e emocional. ✓

Uma maneira de encontrar desequilíbrios no corpo é massagear todas as áreas observadas no gráfico de reflexologia dos pés e sentir os gatilhos ou pequenos nós sob a pele. Quando um gatilho for encontrado, aplique um óleo essencial no local do pé e continue massageando o gatilho até que ele seja liberado. Outra maneira de usar a reflexologia é abordar uma doença específica. Por exemplo, se uma pessoa tem uma dor de cabeça, localize o cérebro no gráfico do pé e o ponto correspondente no pé. Aplique um óleo essencial de escolha e massageie a almofada do dedão do pé para reduzir a tensão. Se uma pessoa tem um peito apertado induzido por estresse, localize os pulmões/peito no gráfico do pé e o ponto correspondente no pé. Aplique um óleo essencial de escolha seguido de massagem circular média a leve na ponta do pé.

O sistema nervoso autônomo é então acionado, ajudando a aliviar os sintomas e curar o corpo naturalmente.





REFLEXOLOGIA

**ARBORVITAE** *Thuja Plicata*

adstringente, anafrodisíaco, analgésico, anti-histamínico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antiartrítico, antibacteriano, anticarcinogênico, anticarcinoma, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, antitumoral, antiviral, citopilático, desinfetante, desintoxicante, diurético, emenagogo, estimulante, estomacal, expectorante, imunoestimulante, limpador, neurotônico, purificador, repelente de insetos, tônico, vermífugo

**BASIL** *Ocimum basilicum*

analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, anticatarral, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, antiviral, aterramento laxante, calmante, carminativo, descongestionante, desinfetante, diurético, emenagogo, energizante, esteroideal, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, galactagogo, mucolítico, nervino, neurotônico, regenerativo, relaxante, restaurador, sedativo, tônico, vermífugo

**BERGAMOT** *Citrus bergamia*

analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antiparasitário, antisséptico, antitóxico, calmante, carminativo, desodorante, diurético, edificante, energizante, esteroideal, estimulante, estimulante digestivo, laxante, neurotônico, rubefaciente, sedativo, tônico, vermífugo

**BIRCH** *Betula lenta*

adstringente, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, antiespasmódico, antirreumático, antisséptico, aquecimento, desinfetante, diurético, esteroideal, estimulante, repelente de insetos, rubefaciente, tônico

**BLACK PEPPER** *Piper nigrum*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticatarral, antiespasmódico, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antitóxico, aquecimento, calmante, estimulante, estimulante digestivo, expectorante, hipotensivo, laxativo, neurotônico, rubefaciente

**BLUE TANSY** *Tanacetum annuum*

analgésico, anti-histamínico, anti-inflamatório, antialérgico, antiartrítico, antibacteriano, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antiparasitário, antirreumático, antiviral, aterramento, calmante, carminativo, estimulante, estomacal, hipotensor, inseticida, laxante, relaxante, repelente, sedativo, vasodilatador, vermicida

**CARDAMON** *Elettaria cardamomum*

adstringente, afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticoagulante, anticonvulsivo, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antisséptico, aterramento, calmante, carminativo, desodorante, edificante, emenagogo, estimulante digestivo, estomacal, galactagogo, hipotensivo, mucolítico, nervino, neurotônico, relaxante sedativo, tônico, vermífuga

**CASSIA** *Cinnamon cassia*

afrodisíaco, analgésico, anti-histamínico, anti-inflamatório, antibacteriano, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, anti-infeccioso, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitumoral, antiviral, carminativo, desinfetante, energizante, estimulante, expectorante, imunoestimulante, nervino, reconfortante, regenerativo, vermífugo

**CEDARWOOD** *Juniperus virginiana*

adstringente, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antifúngico, antisséptico, aterramento, diurético, edificante, emenagogo, esteroidal, estimulante, expectorante, inseticida, mucolítico, regenerativo, relaxante, repelente de insetos, sedativo, tônico, vermífugo

**CILANTRO** *Coriandrum sativum*

antibacteriano, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, carminativo, desintoxicante, limpador

**CINNAMON** *Cinnamomum zeylanicum*

adstringente, afrodisíaco, analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antitóxico, antiviral, aquecimento, carminativo, emenagogo, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, imunoestimulante, purificador, repelente de insetos, vermífugo

**CLARY SAGE** *Salvia sclarea*

adstringente, afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticoagulante, anticonvulsivo, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antisséptico, aterramento, calmante, carminativo, desodorante, edificante, emenagogo, estimulante digestivo, estomacal, galactagogo, hipotensivo, mucolítico, nervino, neurotônico, relaxante sedativo, tônico, vermífuga

**CLOVE** *Eugenia caryophyllata*

afrodisíaco, analgésico, anti-histamínico, anti-inflamatório, antibacteriano, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, anti-infeccioso, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitumoral, antiviral, carminativo, desinfetante, energizante, estimulante, expectorante, imunoestimulante, nervino, reconfortante, regenerativo, vermífugo

**COPAIBA** *Copaiba officinalis*

analgésico, anti-carcinoma, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antiartrítico, antibacteriano, antiemético, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antitumoral, antiviral, calmante, cardiotônico, carminativo, descongestionante, desinfetante, desodorante, diurético, hipotensor, imunoestimulante, inseticida, laxante, mucolítico, vasodilatador

**CORIANDER** *Coriandrum sativum*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antirreumático, antitóxico, calmante, carminativo, desodorante, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, inseticida, regenerativo, revitalizador, sedativo, tônico

**CYPRESS** *Cupressus sempervirens*

adstringente, analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antirreumático, antisséptico, aterramento, cardiotônico, carminativo, descongestionante, desintoxicante, desodorante, diurético, edificante, energizante, estimulante, mucolítico, neurotônico, refrescante, relaxante, tônico, vasoconstritor

**DILL** *Anethum graveolens*

anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antiviral, aterramento, carminativo, emenagogo, estimulante, estimulante digestivo, expectorante, galactagogo, hipotensor

**DOUGLAS FIR** *Pseudotsuga menziesii*

adstringente, analgésico, antibacteriano, antioxidante, antisséptico, diurético, energizante, estimulante, estomacal, expectorante, laxante, sedativo



### EUCALYPTUS *Eucalyptus radiata*

analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, anticatarral, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antirreumático, antiviral, aquecimento, descongestionante, desinfetante, desodorante, diurético, estimulante, expectorante, hipotensivo, imunoestimulante, inseticida purificador, limpador, repelente de insetos, rubefaciente, vermífugo



### FENNEL *Foeniculum vulgare*

analgésico, anti-inflamatório, anticonvulsivante, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antiparasitário, antisséptico, antitóxico, aterramento, calmante, cardiotônico, carminativo, diurético, emenagogo, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, galactagogo, imunoestimulante, laxante, mucolítico, relaxante esteroide, tônico, vermífugo



### FRANKINCENSE *Boswellia frereana*

adstringente, analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, anticarcinogênico, anticarcinoma, anticatarral, antidepressivo, antimicrobiano, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antitumoral, calmante, citofláptico, desinfetante, diurético, estimulante digestivo, galactagogo, imunoestimulante, neuroprotetor, regenerativo, restaurador, sedativo, tônico



### GERANIUM *Pelargonium graveolens*

adstringente, anti-hemorrágico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antialérgico, antibacteriano, anticonvulsivo, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antisséptico, antitóxico, calmante, citofláptico, desintoxicante, desodorante, diurético, refrescante, regenerativo, relaxante, repelente, sedativo, tônico, vermífugo



### GINGER *Zingiber officinale*

analgésico, anti-inflamatório, antiartrítico, antibacteriano, antiemético, antifúngico, antimutagênico, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antiviral, aquecimento, cardiotônico, carminativo, descongestionante, emenagogo, estimulante, estomacal, expectorante, imunoestimulante, laxativo, neurotônico, rubefaciente, tônico



### GRAPEFRUIT *Citrus X paradisi*

adstringente, anti-carcinoma, antibacteriano, antidepressivo, antioxidante, antisséptico, antitóxico, cardiotônico, descongestionante, desinfetante, diurético, edificante, energizante, estimulante, estimulante digestivo, limpador, purificador, refrescante, revigorante, tônico

**GREEN MANDARIN** *Citrus Nobilis*

adstringente, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinogênico, antiemético, antiespasmódico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, calmante, carminativo, desintoxicante, diurético, edificante, estimulante digestivo, expectorante, limpador, regenerador, restaurador, rubefaciente, sedativo, tônico

**HELICHRYSUM** *Helichrysum italicum*

adstringente, analgésico, anti-hemorrágico, anti-inflamatório, antialérgico, antibacteriano, anticatarral, anticoagulante, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, antiviral, diurético, estimulante digestivo, expectorante, mucolítico, nervino, regenerativo, rubefaciente, vasoconstritor

**JASMINE** *Jasminum grandiflorum*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antidepressivo, antiespasmódico, antisséptico, aterramento, calmante, cardiotônico, carminativo, emenagogo, expectorante, galactagogo, regenerativo, relaxante, sedativo

**JUNIPER BERRY** *Juniperus communis*

adstringente, afrodisíaco, analgésico, antiespasmódico, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitóxico, calmante, cardiotônico, carminativo, desintoxicante, diurético, emenagogo, estimulante, estimulante digestivo, estomacal tônico, limpador, nervino, revitalizador, rubefaciente, sedativo

**KUMQUAT** *Fortunella Japonica*

adstringente, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinogênico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, antiviral, carminativo, citofilático, edificante, energizante, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, hipotensor, imunoestimulante, limpador, mucolítico, nervino, neuroprotetor, refrescante, regenerativo, restaurador, revigorante, revitalizante sedativo, tônico, vermícida

**LAVENDER** *Lavandula angustifolia*

adstringente, analgésico, anti-histamínico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, anticoagulante, anticonvulsivo, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitumoral, antitóxico, calmante, cardiotônico, carminativo, citofílico, desodorante, diurético, emenagogo, hipotensivo, inseticida, nervino, neuroprotetor, regenerativo, relaxante, rubefaciente, sedativo, tônico, vermícida, vermífugo



### LEMON *Citrus limon*

anti-carcinoma, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antitóxico, antiviral, carminativo, descongestionante, desinfetante, desintoxicante, diurético, edificante, energizante, hipotensivo/hipotensor, imunoestimulante, inseticida, limpador, mucolítico, refrescante, revigorante, revitalizador, rubefaciente, tônico, vermífugo



### LEMONGRASS *Cymbopogon flexuosus*

analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, antidepressivo, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antitóxico, aterramento, carminativo, descongestionante, desodorante, energizante, estimulante digestivo, expectorante, galactagogo, inseticida, nervino, purificador, reconfortante, regenerativo, revitalizador, sedativo, tônico, vasodilatador



### LIME *Citrus aurantifolia*

anti-inflamatório, antibacteriano, antiespasmódico, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antiviral, desinfetante, desintoxicante, diurético, edificante, energizante, estimulante, imunoestimulante, purificador, refrescante, restaurador, revitalizador, tônico



### LITSEA *Litsea*

adstringente, analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antiviral, calmante, cardiotônico, carminativo, desinfetante, desintoxicante, desodorante, edificante, estimulante digestivo, hipotensivo/hipotensor, relaxante, repelente de insetos, revigorante, vasodilatador



### MAGNOLIA *Michelia x alba*

afrodisíaco, analgésico, antialérgico, antibacteriano, antidepressivo, antimicrobiano, antisséptico, aterramento, calmante, descongestionante, desintoxicante, estomacal, mucolítico, neuroprotetor, purificador, relaxante, rubefaciente, sedativo



### MANUKA *Leptospermum scoparium*

anti-histamínico, anti-inflamatório, antialérgico, antiartrítico, antibacteriano, antifúngico, antimicrobiano, antirreumático, antisséptico, antiviral, cardiotônico, citopático, desodorante, hipotensor, purificador, regenerativo, relaxante, revitalizador, vasodilatador

**MARJORAM** *Origanum marjorana*

afrodisíaco, analgésico, anti-infeccioso, antibacteriano, antiespasmódico, antisséptico, cardiotônico, emenagogo, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, hipotensor, purificador, reconfortante, relaxante, sedativo, tônico, vasodilatador

**MELALEUCA** *Melaleuca alternifolia*

analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antifúngico, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antiviral, aterramento, descongestionante, edificante, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, imunoestimulante, inseticida, neurotônico, purificador, refrescante, regenerativo, sedativo, tônico, vermífugo

**MELISSA** *Melissa officinalis*

adstringente, anti-histamínico, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antiespasmódico, antimicrobiano, antisséptico, antiviral, calmante, cardiotônico, carminativo, edificante, estomacal, hipertensor, imunoestimulante, nervino, sedativo, tônico

**MYRRH** *Commiphora myrrha*

adstringente, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antiarcinoma, antibacteriano, anticarcinogênico, anticatarral, antifúngico, antimicrobiano, antisséptico, antitumoral, antiviral, cardiotônico, carminativo, emenagogo, estimulante digestivo, estimulante tônico, expectorante, mucolítico, regenerativo, relaxante

**NEROLI** *Citrus aurantium*

afrodisíaco, anti-inflamatório, antiartrítico, antibacteriano, anticatarral, anticonvulsivo, antidepressivo, antiespasmódico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antisséptico, carminativo, citofílico, desinfetante, desodorante, hipotensivo, neurotônico, reconfortante, regenerativo, relaxante, restaurador, sedativo, tônico, vasodilatador

**OREGANO** *Origanum vulgare*

analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antifúngico, antimicrobiano, anti oxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antiviral, calmante, cardiotônico, carminativo, desinfetante, emenagogo, estimulante digestivo, expectorante, imunoestimulante, purificador, reconfortante, vermífuga


**PATCHOULI** *Pogostemon cablin*

adstringente, afrodisíacos, anti-infecciosos, anti-inflamatórios, antibacteriana, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antifúngica, antimicrobianos, antissépticos, antitóxica, calmante, cardiotônico, carminativa, descongestionante, desintoxicante, desodorizante, digestivo estimulante, diurético, esteroidal, estimulante, hipertensivo, hipertensor, imunoestimulante, inseticida, nervino, regenerativa, repelente de insetos, restauradora, sedativa, tônica


**PEPPERMINT** *Menta piperita*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinogênico, antiemético, antiespasmódico, antisséptico, antiviral, aquecimento, cardiotônico, carminativo, emenagogo, energizante, estomacal, expectorante, nervino, refrescante, revigorante, vasoconstritor, vermífugo


**PETITGRAIN** *Citrus aurantium*

anti-infeccioso, antibacteriano, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antisséptico, calmante, cardiotônico, desintoxicante, desodorante, edificante, imunoestimulante, relaxante, sedativo, tônico


**PINK PEPPER** *Jasminum grandiflorum*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antimicrobiano, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antiviral, cardiotônico, diurético, edificante, energizante, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, laxante, purificador, reconfortante, refrescante, relaxante, repelente de insetos, revigorante, rubefaciente, tônico


**RAVENSARA** *Ravensara aromatica*

afrodisíaco, analgésico, antibacteriano, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antisséptico, antiviral, desinfetante, diurético, expectorante, imunoestimulante, relaxante, tônico


**RED MANDARIN** *Citrus Reticulata*

adstringente, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinogênico, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antisséptico, antitumoral, antiviral, calmante, carminativo, citopático, desintoxicante, diurético, edificante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, imunoestimulante, limpador, nervino, refrescante Relaxante, restaurador, rubefaciente, sedativo, tônico

**ROMAN CHAMOMILE** *Anthemis nobilis*

anti-infeccioso, anti-inflamatório, antiespasmódico, antiparasitário, calmante, cardiotônico, carminativo, emenagogo, neuroprotetor, relaxante, sedativo, tônico, vermífugo

**ROSE** *Rose damascena*

afrodisíaco, anti-infeccioso, antidepressivo, antiespasmódico, antisséptico, antiviral, cardiotônico, carminativo, emenagogo, estomacal, laxante, nervino, sedativo, tônico

**ROSEMARY** *Rosmarinus officinalis*

adstringente, afrodisíaco, analgésico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, anticatarral, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, calmante, cardiotônico, carminativo, citofilático, desintoxicante, diurético, emenagogo, energizante, esteroidal, estimulante, estomacal, expectorante, hipertensor, imunoestimulante, nervino, restaurador, rubefaciente, tônico, vasodilatador, vermífugo

**SANDALWOOD** *Santalum album*

adstringente, afrodisíaco, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, anticatarral, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antisséptico, antitumoral, calmante, cardiotônico, carminativo, diurético, edificante, expectorante, hipertensor, inseticida, refrescante, regenerativo, restaurador, sedativo, tônico

**SIBERIAN FIR** *Abies Sibirica*

analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antisséptico, antiviral, aterramento, descongestionante, desodorante, energizante, estimulante, expectorante, hipertensor, imunoestimulante, purificador, refrescante, revigorante, rubefaciente, tônico, vasoconstritor

**SPEARMINT** *Mentha spicata*

afrodisíaco, anti-inflamatório, antibacteriano, anticatarral, antiespasmódico, antifúngico, antisséptico, cardiotônico, carminativo, emenagogo, energizante, estimulante, estimulante digestivo, imunoestimulante, inseticida, restaurador, revigorante

**SPIKENARD** *Spikenardstachys jatamansi*

anti-infeccioso, anti-inflamatório, antibacteriano, antidepressivo, antifúngico, antioxidante, antisséptico, desodorante, estimulante, imunoestimulante, inseticida, laxante, regenerativo, sedativo, tônico, vasoconstritor

**TANGERINE** *Citrus reticulata*

anti-inflamatório, anticarcinogênico, anticarcinoma, anticoagulante, anticonvulsivo, antidepressivo, antiespasmódico, antimutagênico, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, calmante, carminativo, citoflátrico, desintoxicante, diurético, edificante, energizante, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, laxante, mucolítico, purificador, restaurador sedativo, tônico

**THYME** *Thymus vulgaris*

afrodisíaco, antibacteriano, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitóxico, antiviral, cardiotônico, carminativo, diurético, emenagogo, esteroideal, estimulante, expectorante, hipertensor, imunoestimulante, inseticida, limpador, nervino, neuroprotetor, reconfortante, repelente de insetos, rubefaciente, vasodilator, vermífugo

**TURMERIC** *Curcuma longa*

analgésico, anti-inflamatório, antialérgico, antibacteriano, anticarcinogênico, anticarcinoma, anticonvulsivo, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antitumoral, antiviral, carminativo, descongestionante, desintoxicante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, neuroprotetor, reconfortante, relaxante, repelente de insetos, sedativo

**VETIVER** *Vetiveria zizanioides*

afrodisíaco, antiespasmódico, antioxidante, antisséptico, aterramento, calmante, cardiotônico, carminativo, estimulante, imunoestimulante, inseticida, neuroprotetor, repelente de insetos, rubefaciente, sedativo, tônico, vermífugo

**WHITE FIR** *Abies alba*

adstringente, analgésico, antiartrítico, anticatarral, antirreumático, antisséptico, antiviral, calmante, descongestionante, desodorante, diurético, energizante, estimulante, expectorante, hipotensor, imunoestimulante, relaxante, rubefaciente, tônico, vasoconstritor

**WILD ORANGE** *Citrus sinensis*

afrodisíaco, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, anticarcinoma, antidepressivo, antiespasmódico, antifúngico, antioxidante, antisséptico, cardiotônico, carminativo, desintoxicante, diurético, edificante, energizante, estimulante digestivo, estomacal tônico, imunoestimulante, limpador, purificador, refrescante, regenerativo, revigorante, vermífugo

**WINTERGREEN** *Gaultheria procumbens*

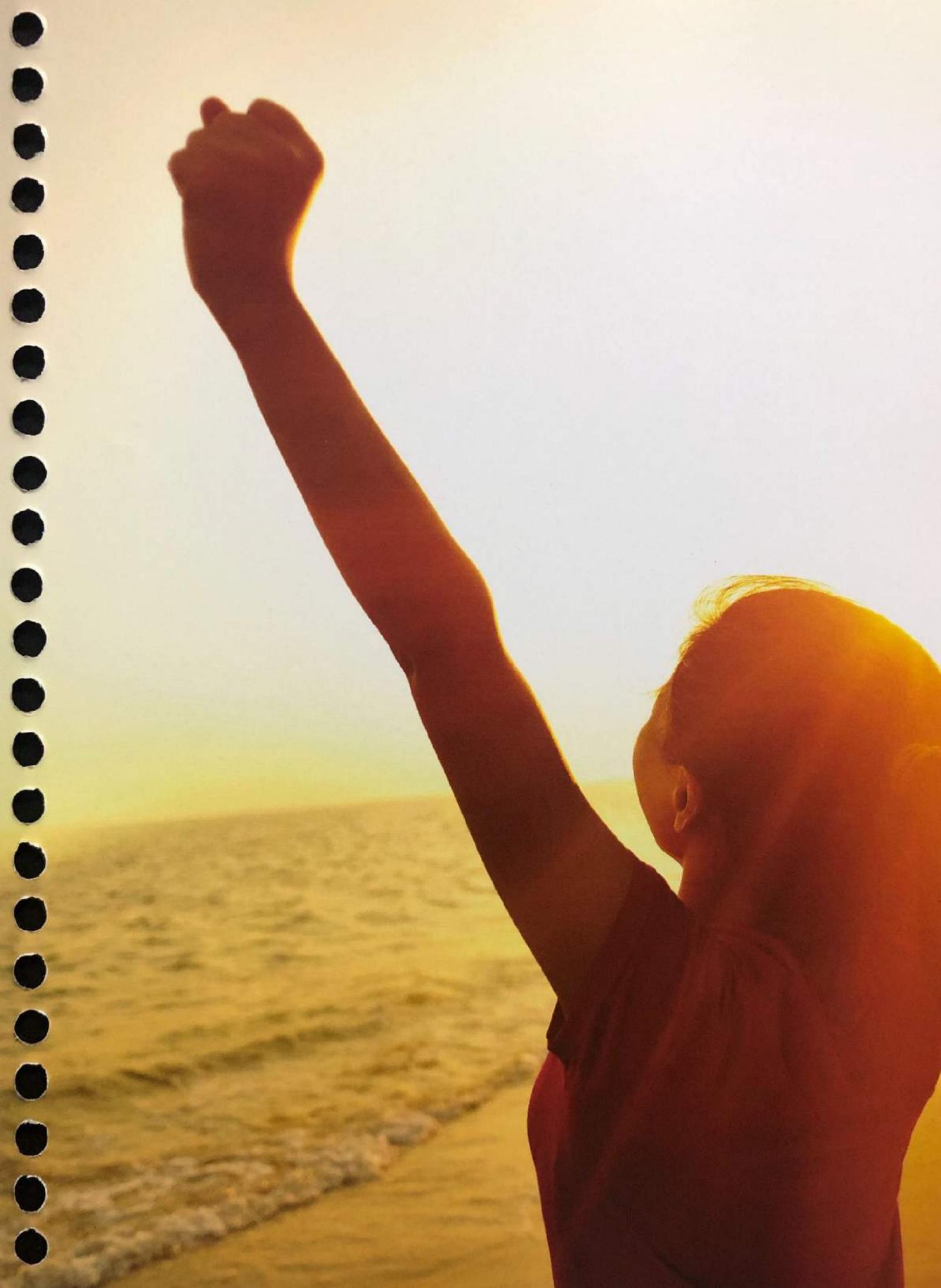
adstringente, analgésico, anti-inflamatório, antiespasmódico, antirreumático, antisséptico, aquecimento, aterramento, calmante, cardiotônico, carminativo, desinfetante, diurético, emenagogo, esteroidal, estimulante, galactagogo, refrescante, revigorante, vermífuga, vermífugo

**YARROW** *Achillea millefolium*

adstringente, analgésico, anti-hemorrágico, anti-histamínico, anti-inflamatório, anticarcinogênico, anticarcinoma, antiespasmódico, antioxidante, antirreumático, antiviral, calmante, carminativo, descongestionante, desintoxicante, emenagogo, energizante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, hipotensor, imunoestimulante, laxante, mucolítico, purificador, regenerativo, sedativo, tônico

**YLANG YLANG** *Cananga odorata*

afrodisíacos, antibacteriana, antidepressivo, antiespasmódico, antissépticos, aterramento, edificante, estimulantes, hipotensor, imunoestimulante, relaxante, repelente de insetos, sedativos, tônico, vasoconstritor



# A

## Oleos por Propriedade

### ACALMAR

Basil, Bergamot, Black pepper, Blue tansy, Cassia, Clary sage, Copaiba, Coriander, Fennel, Frankincense, Geranium, Green mandarin, Jasmine, Juniper berry, Lavender, Litsea, Magnolia, Melissa, Oregano, Patchouli, Petitgrain, Red mandarin, Roman chamomile, Rosemary, Sandalwood, Tangerine, Vetiver, White fir, Wintergreen, Yarrow

### ADSTRINGENTE

Arborvitae, Birch, Cassia, Cedarwood, Cinnamon, Clary sage, Cypress, Douglas fir, Frankincense, Geranium, Grapefruit, Green mandarin, Helichrysum, Juniper berry, Kumquat, Lavender, Litsea, Melissa, Myrrh, Patchouli, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, White fir, Wintergreen, Yarrow

### AFRODISÍACO

Black pepper, Cardamom, Cinnamon, Clary sage, Clove, Coriander, Jasmine, Juniper berry, Magnolia, Neroli, Patchouli, Peppermint, Pink pepper, Ravensara, Rose, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, Thyme, Vetiver, Wild orange, Ylang ylang

### ANAFRODISÍACO

Arborvitae, Marjoram

### ANALGÉSICO

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Blue tansy, Cassia, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Douglas fir, Eucalyptus, Fennel, Frankincense, Ginger, Helichrysum, Jasmine, Juniper berry, Lavender, Lemongrass, Litsea, Marjoram, Magnolia, Melaleuca, Oregano, Peppermint, Pink pepper, Ravensara, Rosemary, Siberian fir, Turmeric, White fir, Wild orange, Wintergreen, Yarrow

### ANTI-HEMORRÁGICO

Geranium, Helichrysum, Yarrow

### ANTI-HISTAMÍNICO

Arborvitae, Blue tansy, Clove, Lavender, Manuka, Melissa, Yarrow

### ANTI-INFECCIOSO

Arborvitae, Basil, Bergamot, Cardamom, Cedarwood, Cinnamon, Clove, Copaiba, Cypress, Eucalyptus, Frankincense, Geranium, Lavender, Litsea, Marjoram, Melaleuca, Myrrh, Patchouli, Petitgrain, Roman chamomile, Rose, Rosemary, Spikenard

### ANTI-INFLAMATÓRIO

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cedarwood, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Dill, Eucalyptus, Fennel, Frankincense, Geranium, Ginger, Green mandarin, Helichrysum, Jasmine, Kumquat, Lavender, Lemongrass, Lime, Litsea, Magnolia, Manuka, Melaleuca, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Peppermint, Pink pepper, Red mandarin, Roman chamomile, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Tangerine, Turmeric, Wild orange, Wintergreen, Yarrow

### ANTIALÉRGICO

Blue tansy, Geranium, Helichrysum, Magnolia, Manuka, Turmeric

**ANTIARTRÍTICO**

Arborvitae, Blue tansy, Cassia, Copaiba, Ginger, Manuka, Neroli, White fir

**ANTIBACTERIANO**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cedarwood, Cilantro, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Dill, Douglas fir, Eucalyptus, Geranium, Ginger, Grapefruit, Green mandarin, Helichrysum, Kumquat, Lemongrass, Lime, Litsea, Magnolia, Manuka, Marjoram, Melaleuca, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Peppermint, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Thyme, Turmeric, Wild orange, Ylang ylang

**ANTICARCINOGENICO**

Arborvitae, Frankincense, Green mandarin, Kumquat, Myrrh, Peppermint, Red mandarin, Tangerine, Turmeric, Yarrow

**ANTICARCINOMA**

Arborvitae, Copaiba, Frankincense, Grapefruit, Kumquat, **Lemon**, Lemongrass, Litsea, Myrrh, Pink pepper, Rosemary, Sandalwood, Tangerine, Turmeric, Wild orange, Yarrow

**ANTICATARRAL**

Basil, Black pepper, Eucalyptus, Frankincense, Helichrysum, Myrrh, Neroli, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, White fir

**ANTICOAGULANTE**

Clary sage, Helichrysum, Lavender, Tangerine

**ANTICONVULSIVO**

Clary sage, Fennel, Geranium, Lavender, Neroli, Tangerine, Turmeric

**ANTIDEPRESSIVO**

Basil, Bergamot, Cinnamon, Clary sage, Coriander, Dill, Frankincense, Geranium, Grapefruit, Jasmine, Lavender, **Lemon**, Lemongrass, Melissa, Magnolia, Neroli, Oregano, Patchouli, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Rose, Sandalwood, Spikenard, Tangerine, Wild orange, Ylang ylang

**ANTIEMÉTICO**

Basil, Cardamom, Cassia, Clove, Copaiba, Coriander, Fennel, Ginger, Green mandarin, Lavender, Patchouli, Peppermint, Petitgrain, Pink pepper, Red mandarin

**ANTIESPASMÓDICO**

Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cinnamon, Clary sage, Clove, Coriander, Cypress, Dill, Eucalyptus, Fennel, Geranium, Green mandarin, Helichrysum, Jasmine, Juniper berry, Lavender, Lemon, Lime, Litsea, Marjoram, Melissa, Neroli, Patchouli, Peppermint, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Roman chamomile, Rose, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spearmint, Tangerine, Thyme, Vetiver, Wild orange, Wintergreen, Yarrow, Ylang ylang

## A

**ANTIFÚNGICO**

Arborvitae, Bergamot, Blue tansy, Cassia, Cedarwood, Cilantro, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Dill, Eucalyptus, Fennel, Geranium, Ginger, Helichrysum, Kumquat, Lavender, **Lemon**, Lemongrass, Litsea, Manuka, Melaleuca, Myrrh, Oregano, Patchouli, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Thyme, Turmeric, Wild orange

**ANTIMICROBIANO**

Arborvitae, Basil, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cilantro, Cinnamon, Clary sage, Copaiba, Coriander, Cypress, Dill, Eucalyptus, Fennel, Frankincense, Green mandarin, Helichrysum, Kumquat, Lavender, Lemon, Lemongrass, Litsea, Magnolia, Manuka, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Siberian fir, Thyme, Turmeric

**ANTIMUTAGÊNICO**

Cinnamon, Copaiba, Ginger, Lavender, Lemongrass, Neroli, Tangerine

**ANTIOXIDANTE**

Arborvitae, Basil, Black pepper, Cassia, Cilantro, Cinnamon, Clove, Copaiba, Coriander, Douglas fir, Eucalyptus, Frankincense, Ginger, Grapefruit, Green mandarin, Helichrysum, Juniper berry, Kumquat, Lemon, Lemongrass, Lime, Melaleuca, Neroli, Oregano, Pink pepper, Red mandarin, Rosemary, Spikenard, Tangerine, Thyme, Turmeric, Vetiver, Wild orange, Yarrow

**ANTIPARASITÁRIO**

Bergamot, Black pepper, Blue tansy, Cinnamon, Clove, Fennel, Frankincense, Juniper berry, Lavender, Melaleuca, Oregano, Roman chamomile, Rosemary, Tangerine, Thyme, Turmeric

**ANTIRREUMÁTICO**

Birch, Blue tansy, Cassia, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Eucalyptus, Ginger, Juniper berry, Lavender, Lemon, Lemongrass, Lime, Manuka, Oregano, Pink pepper, Rosemary, Thyme, White fir, Wintergreen, Yarrow

**ANTISSÉPTICO**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Cardamom, Cedarwood, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Cypress, Douglas fir, Fennel, Frankincense, Geranium, Ginger, Grapefruit, Green mandarin, Helichrysum, Jasmine, Juniper berry, Kumquat, Lavender, Lemon, Lemongrass, Lime, Magnolia, Manuka, Marjoram, Melaleuca, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Peppermint, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rose, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Tangerine, Thyme, Turmeric, Vetiver, White fir, Wild orange, Wintergreen, Ylang ylang

**ANTITÓXICO**

Bergamot, Black pepper, Cinnamon, Coriander, Fennel, Geranium, Grapefruit, Juniper berry, Lavender, Lemon, Lemongrass, Patchouli, Thyme

**ANTITUMORAL**

Arborvitae, Clove, Copaiba, Frankincense, Lavender, Myrrh, Red mandarin, Sandalwood, Turmeric

**ANTIVIRAL**

Arborvitae, Basil, Blue tansy, Cassia, Cinnamon, Clove, Copaiba, Dill, Eucalyptus, Ginger, Helichrysum, Kumquat, Lemon, Lime, Litsea, Manuka, Melaleuca, Melissa, Myrrh, Oregano, Peppermint, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rose, Siberian fir, Thyme, Turmeric, White fir, Yarrow

**ATERRAMENTO**

Basil, Blue tansy, Cedarwood, Clary sage, Cypress, Dill, Fennel, Jasmine, Lemongrass, Magnolia, Melaleuca, Siberian fir, Vetiver, Wintergreen, Ylang ylang

**CARDIOTÔNICO**

Cassia, Copaiba, Cypress, Fennel, Ginger, Grapefruit, Jasmine, Juniper berry, Lavender, Litsea, Manuka, Marjoram, Melissa, Myrrh, Oregano, Patchouli, Peppermint, Petitgrain, Pink pepper, Roman chamomile, Rose, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, Thyme, Vetiver, Wild orange, Wintergreen

**CARMINATIVO**

Basil, Bergamot, Blue tansy, Cardamom, Cassia, Cilantro, Cinnamon, Clary sage, Clove, Copaiba, Coriander, Cypress, Dill, Fennel, Ginger, Green mandarin, Jasmine, Juniper berry, Kumquat, Lavender, Lemon, Lemongrass, Litsea, Melissa, Myrrh, Neroli, Oregano, Patchouli, Peppermint, Pink pepper, Roman chamomile, Red mandarin, Rose, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, Tangerine, Thyme, Turmeric, Vetiver, Wild orange, Wintergreen, Yarrow

**CITOFILÁTICO**

Arborvitae, Frankincense, Geranium, Kumquat, Lavender, Manuka, Neroli, Red mandarin, Rosemary, Tangerine

**DESCONGESTIONANTE**

Basil, Cardamom, Cassia, Copaiba, Cypress, Eucalyptus, Ginger, Grapefruit, Lemon, Lemongrass, Magnolia, Melaleuca, Patchouli, Siberian fir, Turmeric, White fir, Yarrow

**DESINFETANTE**

Arborvitae, Basil, Birch, Clove, Copaiba, Eucalyptus, Frankincense, Grapefruit, Lemon, Lime, Litsea, Neroli, Oregano, Ravensara, Wintergreen

**DESINTOXICANTE**

Arborvitae, Cassia, Cilantro, Cypress, Geranium, Juniper berry, Green mandarin, Lemon, Lime, Litsea, Magnolia, Patchouli, Petitgrain, Red mandarin, Rosemary, Tangerine, Turmeric, Wild orange, Yarrow

**DESODORANTE**

Bergamot, Clary sage, Copaiba, Coriander, Cypress, Eucalyptus, Geranium, Lavender, Lemongrass, Litsea, Magnolia, Manuka, Neroli, Patchouli, Petitgrain, Siberian fir, Spikenard, White fir

**DIURÉTICO**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Cardamom, Cedarwood, Copaiba, Cypress, Douglas fir, Eucalyptus, Fennel, Frankincense, Geranium, Grapefruit, Green mandarin, Helichrysum, Juniper berry, Lavender, Lemon, Lime, Patchouli, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, Tangerine, Thyme, White fir, Wild orange, Wintergreen

**EDIFICANTE**

Bergamot, Cardamom, Cedarwood, Clary sage, Cypress, Grapefruit, Green mandarin, Kumquat, Lemon, Lime, Litsea, Melissa, Petitgrain, Pink pepper, Red mandarin, Sandalwood, Tangerine, Wild orange, Ylang ylang

**EMENAGOGO**

Arborvitae, Basil, Cassia, Cedarwood, Cinnamon, Clary sage, Dill, Fennel, Ginger, Jasmine, Juniper berry, Lavender, Marjoram, Myrrh, Oregano, Peppermint, Roman chamomile, Rose, Rosemary, Spearmint, Thyme, Wintergreen, Yarrow

**ENERGIZANTE**

Basil, Bergamot, Clove, Cypress, Douglas fir, Grapefruit, Kumquat, Lemon, Lemongrass, Lime, Peppermint, Pink pepper, Rosemary, Siberian fir, Spearmint, Tangerine, White fir, Wild orange, Yarrow

**ESTEROIDAL**

Basil, Bergamot, Birch, Cedarwood, Fennel, Patchouli, Rosemary, Thyme, Turmeric, Wintergreen

**ESTIMULANTE**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Black pepper, Blue tansy, Cardamom, Cedarwood, Cinnamon, Clove, Coriander, Cypress, Dill, Douglas fir, Eucalyptus, Fennel, Ginger, Grapefruit, Juniper berry, Kumquat, Lime, Melaleuca, Myrrh, Patchouli, Pink pepper, Rosemary, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Tangerine, Thyme, Vetiver, White fir, Wintergreen, Ylang ylang

**ESTIMULANTE DIGESTIVO**

Basil, Bergamot, Black pepper, Cardamom, Cinnamon, Clary sage, Coriander, Dill, Fennel, Frankincense, Grapefruit, Helichrysum, Juniper berry, Green mandarin, Kumquat, Lemongrass, Litsea, Marjoram, Melaleuca, Myrrh, Oregano, Patchouli, Pink pepper, Red mandarin, Spearmint, Tangerine, Turmeric, Wild orange, Yarrow

**ESTOMACAL**

Arborvitae, Basil, Blue tansy, Cardamom, Cinnamon, Clary sage, Coriander, Douglas fir, Fennel, Ginger, Juniper berry, Kumquat, Magnolia, Marjoram, Melissa, Peppermint, Pink pepper, Red mandarin, Rose, Rosemary, Tangerine, Turmeric, Wild orange, Yarrow

**EXPECTORANTE**

Arborvitae, Basil, Black pepper, Cardamom, Cedarwood, Clove, Dill, Douglas fir, Eucalyptus, Fennel, Ginger, Green mandarin, Helichrysum, Jasmine, Lemongrass, Marjoram, Melaleuca, Myrrh, Oregano, Peppermint, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Thyme, Turmeric, White fir, Yarrow

**GALACTAGOGO**

Basil, Clary sage, Dill, Fennel, Frankincense, Jasmine, Lemongrass, Wintergreen

**HIPERTENSIVO**

Melissa, Patchouli, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Thyme

**HIPOTENSOR**

Black pepper, Blue tansy, Clary sage, Copaiba, Dill, Eucalyptus, Kumquat, Lavender, Lemon, Litsea, Manuka, Marjoram, Neroli, White fir, Yarrow, Ylang ylang

**IMUNOESTIMULANTE**

Arborvitae, Cassia, Cinnamon, Clove, Copaiba, Eucalyptus, Fennel, Frankincense, Ginger, Kumquat, Lemon, Lime, Melaleuca, Melissa, Oregano, Patchouli, Petitgrain, Ravensara, Red mandarin, Rosemary, Siberian fir, Spearmint, Spikenard, Thyme, Vetiver, White fir, Wild orange, Yarrow, Ylang ylang

**INSETICIDA**

Arborvitae, Birch, Blue tansy, Cedarwood, Cinnamon, Eucalyptus, Geranium, Litsea, Patchouli, Pink pepper, Spikenard, Thyme, Turmeric, Vetiver, Ylang ylang

**LAXANTE**

Basil, Bergamot, Black pepper, Blue tansy, Copaiba, Douglas fir, Fennel, Ginger, Pink pepper, Rose, Spikenard, Tangerine, Yarrow

**LIMPADOR**

Arborvitae, Cilantro, Eucalyptus, Grapefruit, Green mandarin, Kumquat, Juniper berry, Lemon, Red mandarin, Thyme, Wild orange

**MUCOLÍTICO**

Basil, Cedarwood, Clary sage, Copaiba, Cypress, Fennel, Helichrysum, Kumquat, Lemon, Magnolia, Myrrh, Tangerine, Yarrow

**NERVINO**

Basil, Clary sage, Clove, Helichrysum, Juniper berry, Green mandarin, Kumquat, Lavender, Lemongrass, Melissa, Patchouli, Peppermint, Red mandarin, Rose, Rosemary, Thyme

**NEUROPROTETOR**

Frankincense, Kumquat, Lavender, Magnolia, Roman chamomile, Thyme, Turmeric, Vetiver

**NEUROTÔNICO**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Black pepper, Clary sage, Cypress, Ginger, Melaleuca, Neroli

**PURIFICADOR**

Arborvitae, Cinnamon, Eucalyptus, Grapefruit, Lemongrass, Lime, Magnolia, Manuka, Marjoram, Melaleuca, Oregano, Pink pepper, Siberian fir, Tangerine, Wild orange, Yarrow

**RECONFORTAR**

Birch, Black pepper, Cassia, Cinnamon, Clove, Eucalyptus, Ginger, Lemongrass, Marjoram, Neroli, Oregano, Peppermint, Pink pepper, Thyme, Turmeric, Wintergreen

**REFRESCANTE**

Cypress, Geranium, Grapefruit, Kumquat, Lemon, Lime, Melaleuca, Peppermint, Pink pepper, Red mandarin, Sandalwood, Siberian fir, Wild orange, Wintergreen

**REGENERATIVO**

Basil, Cedarwood, Clove, Coriander, Frankincense, Geranium, Green Mandarin, Helichrysum, Jasmine, Kumquat, Lavender, Lemongrass, Manuka, Melaleuca, Myrrh, Neroli, Patchouli, Sandalwood, Spikenard, Wild orange, Yarrow

**RELAXANTE**

Basil, Blue tansy, Cassia, Cedarwood, Clary sage, Cypress, Fennel, Geranium, Jasmine, Lavender, Litsea, Magnolia, Manuka, Marjoram, Myrrh, Neroli, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Spikenard, Roman chamomile, Turmeric, White fir, Ylang ylang

**REPELENTE DE INSETOS**

Arborvitae, Birch, Blue tansy, Cedarwood, Cinnamon, Eucalyptus, Geranium, Litsea, Patchouli, Pink pepper, Spikenard, Thyme, Turmeric, Vetiver, Ylang ylang

**RESTAURADOR**

Basil, Frankincense, Green mandarin, Kumquat, Lime, Neroli, Patchouli, Red mandarin, Rosemary, Sandalwood, Spearmint, Tangerine

**REVIGORANTE**

Grapefruit, Kumquat, Lemon, Litsea, Peppermint, Pink pepper, Siberian fir, Spearmint, Wild orange, Wintergreen

**REVITALIZADOR**

Coriander, Juniper berry, Kumquat, Lemon, Lemongrass, Lime, Manuka

**RUBEFACIENTE**

Bergamot, Birch, Black pepper, Eucalyptus, Ginger, Green mandarin, Helichrysum, Juniper berry, Lavender, Lemon, Magnolia, Pink pepper, Red mandarin, Rosemary, Siberian fir, Thyme, Vetiver, White fir

**SEDATIVO**

Basil, Bergamot, Blue tansy, Cedarwood, Clary sage, Coriander, Douglas fir, Frankincense, Geranium, Green mandarin, Jasmine, Juniper berry, Kumquat, Lavender, Lemongrass, Magnolia, Marjoram, Melissa, Neroli, Patchouli, Petitgrain, Red mandarin, Roman chamomile, Rose, Sandalwood, Spikenard, Tangerine, Turmeric, Vetiver, Yarrow, Ylang ylang

---

**TÔNICO**

Arborvitae, Basil, Bergamot, Birch, Cardamom, Cedarwood, Clary sage, Coriander, Cypress, Fennel, Frankincense, Geranium, Ginger, Grapefruit, Green mandarin, Juniper berry, Kumquat, Lavender, Lemon, Lemongrass, Lime, Marjoram, Melissa, Myrrh, Neroli, Patchouli, Petitgrain, Pink pepper, Ravensara, Red mandarin, Roman chamomile, Rose, Rosemary, Sandalwood, Siberian fir, Spikenard, Tangerine, Vetiver, White fir, Wild orange, Yarrow, Ylang ylang

---

**VASOCONSTRITOR**

Cypress, Helichrysum, Peppermint, Siberian fir, Spikenard, White fir, Ylang ylang

---

**VASODILATADOR**

Blue tansy, Copaiba, Lemongrass, Litsea, Manuka, Marjoram, Neroli, Rosemary, Thyme

---

**VERMICIDA**

Blue tansy, Clary sage, Kumquat, Lavender, Oregano, Wintergreen

---



*Secas* 6

# ÍNDICE





- A2Z Chewable™: 179
- Aborto: 40, 216
- Abscesso (dente): 40
- Abuso: 115, 239
- Acalmar: 14, 16, 126, 133, 137, 139, 143-146, 154, 199-200, 207, 213, 243-245, 247, 272
- Ácaro de ouvido: 40
- Ácaro: 40
- Acidose: 40
- Acne: 40, 126-127, 129, 136-138, 141-143, 148, 151
- Acromegalia: 40
- Açúcar no sangue: 5, 41, 60, 67, 81, 103, 113, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 195, 198, 229, 239, 241
- Acufeno: 41
- Adenite mesentérica: 41
- Adrenais: 148
- Adstringente: 16, 129, 133, 136, 138, 140, 150, 233, 260-270, 272
- Afrodísíaco: 15, 22, 130, 138, 142, 145-146, 149, 156, 220, 235, 260-262, 264-270, 272
- Aftas: 41, 79, 141, 143-146, 217
- Agitação: 41, 149
- Aids: 41
- Alcalose: 41
- Alcoolismo: 42
- Alegre: 218
- Alergias (inseto): 42
- Alergias (pelos de animais): 42
- Alergias (respiratórias): 42
- Alergias: 5, 42, 91, 102, 104, 117, 127, 129, 140, 142, 156, 195, 199, 241
- Align®: 159
- Alotriofagia: 42
- Alpha Crs®+: 179
- Alucinações: 42
- Amamentação: 5, 36, 40, 42, 59-60, 69, 77, 84, 86, 88-89, 99-101, 105, 112-113, 195, 217
- Amavi®: 159
- Amenorreia: 43
- Amigdalite: 43, 143, 145
- Amnésia: 43
- Analgésico: 14, 16-17, 126, 131-133, 136-137, 140, 143, 146, 150-151, 153-155, 200-202, 208, 216, 222-225, 229-230, 232-233, 235, 260-270, 272
- Anchor®: 160
- Anemia falciforme: 43
- Anemia perniciosa: 43
- Anemia: 43
- Aneurisma: 43
- Angina: 43
- Anorexia: 44, 149, 154
- Anosmia: 44
- Ansiedade: 44, 114, 127, 129-130, 137-139, 141-142, 144-146, 152-156, 213-214, 218, 236, 245
- Anti-histamínico: 14, 127, 139, 144, 149, 199, 260-262, 264-266, 270, 272
- Anti-infeccioso: 15, 144, 202, 207, 219, 224, 233-234, 260-269, 272
- Anti-inflamatório: 14, 126, 131-132, 134, 136, 140-142, 144-147, 150-153, 155, 198-199, 201-203, 206, 208, 219, 221-222, 225-226, 230-231, 234, 260-270, 272
- Antialérgico: 135, 142, 199, 260, 263-265, 269, 272
- Antiartrítico: 131, 154, 202, 225, 260, 262-263, 265-266, 269, 273
- Antibacteriano: 15, 17, 125-126, 129, 131-133, 139-145, 149, 152-153, 207, 219, 224, 230, 260-270, 273
- Anticarcinogênico: 153, 203, 260, 263-264, 266-267, 269-270, 273
- Anticarcinoma: 131, 140, 150, 260, 263, 265, 267-270, 273
- Anticatarral: 16, 133, 137, 207, 231, 260, 263-264, 266, 268-269, 273
- Anticoagulante: 130, 204, 216, 261, 264, 269, 273
- Anticonvulsivo: 261, 263-264, 266, 269, 273
- Antidepressivo: 17, 126, 135, 138, 142, 144-147, 149-150, 155, 200, 202, 207, 212, 214, 216, 218, 220-221, 229, 232, 235, 243, 245, 260-270, 273
- Antiespasmódico: 14, 125, 128, 130, 132-134, 136-139, 141, 143-144, 146-149, 152, 154, 156, 200, 216, 222, 231, 260-270, 273
- Antifúngico: 15, 125-131, 141, 143-146, 149, 151-152,

- 198, 203, 214, 219, 223, 233, 260-270, 274
- Antimicrobiano:** 14, 17, 128, 130-131, 133, 139-140, 144, 147-148, 203, 219, 233, 260-269, 274
- Antimutagênico:** 17, 140, 145, 153, 203, 205, 233, 261-266, 269, 274
- Antioxidante:** 14, 127, 129-133, 136, 140-141, 144, 147, 152-154, 198, 202-203, 205-206, 209, 214, 219, 221, 234, 260-270, 274
- Antiparasitário:** 15, 131, 138, 143, 145, 202, 206, 235, 260-264, 266, 268-269, 274
- Antirreumático:** 132, 138, 140, 153, 155-156, 225, 260-270, 274
- Antisséptico:** 14, 129-130, 132-133, 136, 138-141, 143, 147-148, 151, 154-155, 207, 219, 230, 233, 260-270, 274
- Antitumoral:** 153, 260-264, 266-269, 274
- Antiviral:** 14-15, 125, 127-128, 130-131, 142-145, 153, 156, 207, 219, 230, 233, 260-270, 275
- Antraz:** 44
- Apatia:** 44, 156
- Apetite (perda de):** 44
- Apneia do sono:** 44
- Arborvitae:** 125
- Arise™:** 160
- Aromatouch®:** 161
- Arritmia:** 44
- Arteriosclerose:** 45
- Articulações:** 66, 126, 132, 138, 140, 142, 153-154, 225
- Artrite reumatoide:** 45
- Artrite:** 22, 45, 108, 126-127, 131, 143, 147, 151, 153, 155-156, 161
- Asma:** 45, 127, 134, 139, 141-142, 146, 153-154, 172
- Assaduras:** 45
- Ataxia:** 45
- Aterosclerose:** 45
- Aterramento:** 16, 33, 133, 200, 213-214, 218, 221, 223, 232, 260-266, 268-270, 275
- Atletas:** 5, 48, 55, 91, 95, 97, 99, 102, 195, 201
- Audição:** 100
- Autismo:** 46
- Autoimune:** 5, 43, 46, 62-63, 70-71, 88, 108, 112-113, 119, 195
- Autointoxicação:** 46
- Azia:** 46, 136-137, 140, 155, 177
- Balance®:** 161
- Barreira hematoencefálica:** 12, 206, 244
- Basil:** 125
- Batimento cardíaco:** 141
- Beautiful®:** 162
- Bebê:** 27, 53, 139, 216, 243, 255
- Bem-estar emocional:** 5, 22, 236, 242, 245-246
- Bergamot:** 126
- Birch:** 126
- Black Pepper:** 127
- Blue Tansy:** 127
- Bócio:** 46
- Bolhas:** 46-47, 139
- Bone Nutrient Lifetime Complex:** 180
- Brave™:** 165
- Breathe Respiratory Drops:** 180
- Breathe®:** 162
- Bronquite:** 47, 126, 134, 139, 141, 143, 147-148, 151, 154, 172
- Bruxismo:** 47, 139
- Bulimia:** 47
- Bursite:** 47, 154
- Cabelo (oleoso):** 47
- Cabelo frágil:** 48
- Cabelo:** 5, 47-48, 96, 135, 143, 156, 233
- Cãibras musculares:** 48, 126, 143
- Cãibras nas pernas:** 48
- Calmante:** 14, 16-17, 129, 132-133, 137-139, 146, 149-150, 152, 154, 156, 177, 197, 199-200, 204, 207-208, 210-211, 213-214, 216, 218, 220-221, 223, 229, 232, 235, 258, 260-270
- Calmer™:** 165
- Calor da menopausa:** 48
- Calos:** 48, 145
- Calvície:** 49
- Câncer (bexiga):** 49
- Câncer (boca):** 49
- Câncer (cêrebro):** 49

- Câncer (cervical): 49  
 Câncer (cólon): 49  
 Câncer (fígado): 49  
 Câncer (garganta): 50  
 Câncer (língua): 50  
 Câncer (mama): 50  
 Câncer (ovário): 50  
 Câncer (pancreático): 50  
 Câncer (pele): 50  
 Câncer (próstata): 51  
 Câncer (pulmão): 51  
 Câncer (tireoide folicular): 51  
 Câncer (tireoide): 51  
 Câncer (uterino): 51  
 Câncer: 49-51, 125, 130-131, 134-135, 137, 140, 147, 150, 153, 156, 171, 243  
 Cândida: 5, 51, 84, 87, 105, 118, 125, 143, 145, 151-153, 195, 203, 233, 241  
 Cardamom: 128  
 Cardiopatia congênita: 52  
 Cardiotônico: 128, 147, 204, 226, 262-270, 275  
 Cardiovascular: 5, 22, 43-45, 52-54, 60, 62-64, 67-68, 72, 75-76, 78-79, 85, 89, 95, 99-101, 106-109, 111-112, 115-116, 118, 195, 204  
 Carminativo: 15, 128, 131, 133, 138, 144, 151, 155, 210, 216, 260-270, 275  
 Carrapatos: 52  
 Caspa: 52, 142-143, 146, 152  
 Cassia: 128  
 Catapora: 52, 127, 141  
 Catarata: 52, 126  
 Caxumba: 52, 127  
 Cedarwood: 129  
 Celulite: 52, 132-134, 136, 152  
 Ceratose actínica: 53  
 Cérebro: 5, 23, 26, 28, 40, 43, 45-46, 49, 55-59, 61-63, 69-70, 72-73, 80, 86, 88, 100, 107, 114-115, 131, 153, 195, 206-207, 209, 214, 218, 221, 223, 226, 232, 236, 238-242, 244-246, 258  
 Cheer®: 163  
 Choque: 53, 137, 142, 144, 147, 149, 230  
 Choro de bebê: 53  
 Choro: 53  
 Ciática: 53, 127, 135  
 Cicatrizes: 135, 137, 139, 145, 148-151, 156, 171, 233  
 Cilantro: 129  
 Cinnamon: 130  
 Cirrose: 53  
 Cisto no ovário: 54  
 Cisto sebáceo: 54  
 Cisto sinovial: 54  
 Citofílico: 17, 152, 264, 266  
 Citrus Bliss®: 163  
 Clary Sage: 130  
 Clarycalm®: 164  
 Clove: 131  
 Coágulo de sangue: 54  
 Coceira: 54, 72  
 Cólera: 54  
 Colesterol: 54, 130, 138, 140  
 Cólica: 55, 139, 143, 151, 177  
 Cólicas abdominais: 55  
 Colite: 55, 128, 131, 177  
 Cólon: 49, 177  
 Colônia: 147, 159, 200, 235  
 Coma: 55  
 Comer demais: 55  
 Compulsão alimentar: 55  
 Compulsão: 55, 114  
 Concussão: 55  
 Condromalácia patelar: 56  
 Confiança (falta de): 56  
 Confusão mental: 56  
 Confusão: 56, 128, 172  
 Congestão linfática: 140  
 Congestão nasal: 56, 137  
 Congestão: 56, 128, 134, 137, 140-142, 147-148, 151, 154  
 Conjuntivite (olho rosa): 56  
 Conjuntivite: 56, 139, 143, 152  
 Console®: 164  
 Controle da bexiga: 57

- Convalescença: 57  
 Convulsões: 57, 70, 129-130, 135, 145, 147, 149, 152  
 Copaiba: 131  
 Coqueluche: 57, 132, 148  
 Coriander: 132  
 Cortes: 57, 133, 135, 139, 143  
 Cotovelo de tenista: 57  
 Crianças: 5, 22, 24, 27, 36, 38, 53, 55, 58, 67, 69-70, 90, 102, 104, 107, 119, 123, 137, 148, 165-167, 178-179, 195, 207, 214, 239, 255, 258  
 Crosta láctea: 57  
 Crupe: 58  
 Cuidados com a pele: 10  
 Cypress: 132  
 Danos por radiação: 58  
 Ddr Prime® Softgels: 181  
 Ddr Prime®: 168  
 Deep Blue Polyphenol Complex: 181  
 Deep Blue®: 168  
 Demência: 58, 135, 153  
 Dengue: 58  
 Dental: 153  
 Dentes: 58, 155, 224  
 Dependência de drogas: 58  
 Depressão pós-parto: 59, 130, 154  
 Depressão: 59, 130, 135, 138, 141-142, 144-145, 149-151, 153-155, 172, 213, 217, 221, 236, 241  
 Dermatite: 155  
 Descongestionante: 128, 132, 136, 140, 142-143, 153, 204, 207, 209, 231, 260, 262-263, 265-270, 275  
 Desequilíbrio de cortisol: 59  
 Desequilíbrio químico: 59  
 Desinfetante: 140-141, 260-263, 265-267, 270, 275  
 Desintoxicação: 5, 40-41, 46, 52, 60, 69, 85, 93, 113, 128-129, 133, 136, 138, 152, 155, 195, 209, 235, 241  
 Desintoxicante: 15, 128-129, 135-136, 138, 140-141, 147-148, 151-153, 198-199, 204-205, 207, 209-211, 224, 229, 232, 234, 260-265, 267-270, 275  
 Desmaio: 60  
 Desodorante: 135, 146, 152, 233, 260-269, 275  
 Destilação: 11, 18-20, 28  
 Diabetes: 60, 130, 132, 139  
 Diarreia: 60, 127-128, 132, 143, 177  
 Dieta: 21, 35, 178, 254  
 Dificuldades de aprendizagem: 61, 154  
 Difteria: 61  
 Digestivo e intestinal: 5, 44, 46, 48, 53, 55, 59-62, 64-65, 69, 71, 76, 78-79, 81-82, 85, 92, 96, 99-100, 102, 107, 109, 116, 119, 195, 233  
 Digestzen® Softgels: 182  
 Dill: 133  
 Disenteria: 61  
 Disfunção cerebral focal: 61  
 Disfunção erétil: 61, 145  
 Dismenorreia: 61  
 Distração: 61  
 Distrofia miotônica: 62  
 Distrofia muscular: 62  
 Distúrbio do processamento auditivo: 62  
 Distúrbios alimentares: 5, 42, 44, 47, 113-115, 195  
 Diurético: 129, 133-134, 136, 138, 140-141, 146, 152, 234, 260-265, 267-270, 275  
 Diverticulite: 62  
 Doença cardiovascular: 62  
 Doença celíaca: 62  
 Doença de addison: 62  
 Doença de buerger: 63  
 Doença de creutzfeldt-jakob: 63  
 Doença de crohn: 63, 147, 177  
 Doença de graves: 63  
 Doença de huntington: 63  
 Doença de lyme: 63  
 Doença do legionário: 63  
 Doença hepática: 64  
 Doença óssea de paget: 64  
 Doença pericárdica: 64  
 Doenças neuromusculares: 64  
 Dor crônica: 65, 132, 178, 208  
 Dor de dente: 65, 126-127, 131  
 Dor de garganta: 66, 131, 143, 151

- Dor de ouvido: 66, 134, 137
- Dor de pescoço: 66
- Dor e inflamação: 5, 65, 67, 69, 84, 104, 131, 137, 141, 151, 156, 195, 208, 224-225
- Dor lombar (lumbago): 66
- Dor menstrual: 66, 128, 147
- Dor muscular: 66, 126, 133, 142, 148, 150
- Dor na dentição: 66
- Dor nas articulações: 66, 132, 142, 153
- Dor nas costas: 67, 135, 141, 161
- Dor no peito: 67
- Dor: 3, 5, 9, 28-29, 65-67, 69, 84, 104, 106, 125-128, 130-135, 137, 141-143, 147-148, 150-151, 153, 155-156, 161, 178, 192, 195, 208, 217, 222-225, 240, 243-244, 257-258
- Dores de cabeça: 67, 127, 135, 141, 143, 145-146, 151, 236
- Dores de crescimento: 67
- Dores fantasma: 67
- Dores nas canelas: 67
- Dores: 24, 67, 127, 135, 140-141, 143, 145-146, 149, 151, 154, 161, 172, 192, 201, 208, 222, 225, 230, 236, 244
- Douglas Fir: 133
- Drenado: 14, 249, 251
- Drge: 64
- Duto lacrimal: 68
- E. coli: 68
- Eczema: 68, 126-127, 129, 141, 144
- Edema: 68, 132, 134, 140, 152, 154
- Edificante: 125, 140-141, 147-148, 151-152, 155, 207, 211, 213-214, 217-218, 220, 236, 260-270, 276
- Efeito chicote: 68
- Elevation™: 169
- Endócrino: 5, 40, 59-60, 62-63, 73, 80-81, 95, 101, 106-107, 109, 112-114, 119, 195, 202, 211, 220, 227, 241
- Endometriose: 68, 130
- Endorfina: 243-244
- Endurecimento de artérias: 68
- Energia e vitalidade: 5, 68, 72-74, 103, 195
- Energia: 5, 14-17, 22, 68, 72-74, 103, 132-133, 142, 146, 155, 178-179, 192, 195, 212, 217, 232, 235, 240-241, 245, 254
- Energizante: 14, 132, 141, 151-152, 155, 200-201, 212-214, 216, 218, 222, 229, 260-265, 267-270, 276
- Enfisema: 69
- Enjoo de movimento: 69, 136, 177
- Enjoo matinal: 69, 136, 177
- Entorpecimento: 69
- Enurese: 69, 132, 234
- Envenenamento por chumbo: 69
- Enxaqueca: 69, 127
- Enzimas alimentares: 241
- Epilepsia (convulsões): 70
- Epilepsia: 69-70, 124
- Eritema infeccioso: 70
- Erliquiose: 70
- Escaras: 70
- Escarlatina: 70
- Esclerodermia: 70
- Esclerose lateral amiotrófica (ela): 70-71
- Esclerose múltipla: 71, 150
- Escoliose: 71
- Escorbuto: 71, 155
- Esofagite: 71
- Espinha bífida: 71
- Espinha: 29, 48, 71, 134, 204, 234
- Espirros: 127
- Espondilite anquilosante: 71
- Esporões ósseos: 72, 126
- Esquistossomose (coceira de nadador): 72
- Esquizofrenia: 72
- Estado de alerta: 72, 153
- Estenose da artéria renal: 72
- Esteroidal: 16, 125-126, 201, 222-223, 229, 260-261, 263, 267-270, 276
- Estimulante digestivo: 15, 126, 137, 139, 141, 143, 147-148, 210, 216, 260-270, 276
- Estimulante: 14-15, 125-127, 130, 132-133, 136-137, 139, 141, 143, 147-148, 150-154, 198, 206, 210-212, 214, 216, 218-220, 223, 229, 235, 260-270, 276

- Estomacal: 34, 76, 127-128, 142, 152, 198, 200, 202, 207, 210, 216, 229, 235, 260-270, 276  
 Estômago: 35, 65, 128, 192, 210  
 Estresse: 5, 9, 28-29, 31, 33, 35, 72, 76, 114, 126, 138-139, 145, 149, 151-152, 154-156, 195, 204, 213, 217, 236, 238, 240, 243, 245-246, 254-255, 257-258  
 Estrias: 72, 135, 137, 148, 171  
 Eucalyptus: 134  
 Exaustão pelo calor: 73  
 Exaustão: 34, 72-73, 132, 138, 141, 172  
 Excesso de apetite: 73  
 Exercício: 35, 73, 245  
 Expectorante: 127-128, 131, 133, 136-137, 144, 146, 151, 153, 207, 231, 260-270, 276  
 Fadiga adrenal: 73, 125, 136, 156  
 Fadiga crônica: 73, 177  
 Fadiga mental: 73, 128, 150, 172, 179, 206, 245  
 Fadiga muscular nas costas: 73  
 Fadiga muscular: 73, 134  
 Fadiga nervosa: 73, 148  
 Fascite plantar: 74  
 Fadiga: 74, 125  
 Febre q: 74  
 Febre reumática: 74  
 Febre tifoide: 74  
 Febre: 74, 126, 134, 142, 144, 151, 156  
 Fennel: 134  
 Feridas diabéticas: 74  
 Feridas: 74-75, 135, 137, 139, 143-144, 147-148, 150-151, 207, 224, 226, 230  
 Fertilidade: 138, 227  
 Fibrilação: 75  
 Fibromialgia: 75, 127  
 Fibrose cística: 75  
 Fígado: 26-27, 49, 129, 131-132, 135, 138, 150, 209-210  
 Flatulência: 76  
 Flebite (tromboflebite): 75  
 Fluxo de urina (fraco): 75  
 Fluxo sanguíneo: 24, 127-128, 130-131, 204, 206, 212, 222, 232  
 Foco e concentração: 5, 55, 61, 75, 80, 89, 111, 195, 214  
 Foco: 5, 8, 21-22, 39, 55, 61, 75, 80, 89, 111, 125, 129, 150-151, 154, 195, 207, 209, 213-214, 229, 248, 255  
 Forgive®: 169  
 Frankincense: 135  
 Frustração: 156  
 Fungos: 12, 76, 203, 226, 231  
 Furúnculos: 76, 143  
 Galactagogo: 130, 133-134, 216, 260-265, 270, 276  
 Gangrena: 76  
 Garganta inflamada: 76, 141, 145  
 Gargarejo: 143, 145-146  
 Gases: 76, 127, 129, 132-133, 148, 152, 177  
 Gastroenterite: 76  
 Gastrointestinal: 241  
 Gengivas: 77, 127, 129, 144, 224  
 Gengivite: 77  
 Geranium: 135  
 Germes: 148, 154, 231  
 Giardíase: 77  
 Ginger: 136  
 Glaucoma: 77  
 Gota: 23, 25, 27, 29, 34, 36, 77, 125-131, 135-137, 141, 143, 145-147, 149, 151-153, 155, 198-200, 202, 204, 210, 218-219, 235  
 Grapefruit: 136  
 Gravidez: 5, 36, 40, 42, 59-60, 69, 77, 84, 86, 88-89, 99-101, 105, 112-113, 145, 195, 216-217  
 Green Mandarin: 137  
 Gripe (comum): 77  
 Gripe estomacal: 34, 76  
 Gripe: 34, 76-78, 127, 130, 134, 139, 143, 148, 151, 153, 192  
 Gx Assist®: 182  
 H. pylori: 78  
 Halitose: 78  
 Hd Clear®: 170  
 Helichrysum: 137

- Hematoma: 78  
Hematomas: 78  
Hemocromatose: 78  
Hemofilia: 78  
Hemorragia: 78-79, 156  
Hemorroidas: 79, 151, 156  
Hepatite: 79  
Hera venenosa: 79  
Hérnia de disco: 79  
Hérnia: 79  
Herpes labial: 79, 125, 141, 143-144  
Herpes simples: 80  
Herpes zóster (cobreiro): 80  
Herpes: 79-80, 125, 134, 141, 143-144, 146  
Hidrocefalia: 80  
Hiperatividade: 80, 148  
Hiperglicemia: 41  
Hiperpneia: 80  
Hipersexualidade: 82  
Hipersônia: 80  
Hipertensão: 99, 131, 141, 144  
Hipertensivo: 133, 204, 267, 276  
Hipertireoidismo: 80, 140  
Hipoglicemia: 41, 81  
Hipotálamo: 211, 236, 238-239, 242  
Hipotensão: 99  
Hipotensor: 260, 262, 264-266, 269-270, 277  
Hipotermia: 81  
Hipotireoidismo: 81, 140  
Histeria: 81, 142, 147  
Hiv: 41  
Holiday Joy®: 170  
Hormônios: 19, 138, 200, 218, 220, 227, 229, 232, 238  
Humor e comportamento: 5, 22, 41-42, 44-45, 56, 59, 81, 88-89, 92, 102, 110, 113, 115, 195, 218, 248  
Humor: 5, 12, 22-23, 41-42, 44-45, 56, 59, 81, 88-89, 92, 102, 110, 113, 115, 195, 207, 209, 211, 216-218, 220-221, 239-243, 245-248  
Icterícia: 81, 138, 150  
Ictiose vulgar: 81  
Immortelle: 171  
Impetigo: 81, 146  
Impotência: 81, 145, 149-150, 156  
Impulso sexual: 82, 128, 135  
Imune e linfático: 5, 41, 43-46, 52, 54, 56, 58, 63-64, 68, 70-71, 74, 76-78, 80, 82-83, 88-89, 91, 93-94, 98, 105-106, 108, 116, 118-119, 195  
Imunoestimulante: 15, 17, 22, 135, 139, 145, 147-149, 154-155, 207, 212, 216, 219, 224, 231, 260-270, 277  
Inchaço: 82, 129, 133, 147-148, 153, 177, 224  
Incontinência: 82, 132, 153, 234  
Índice de emoções: 5, 22, 248, 250  
Indigestão: 82, 127, 133, 141, 148, 151-152, 177, 192  
Infecção da bexiga (cistite): 82  
Infecção de ouvido: 83, 125  
Infecção dentária: 83  
Infecção do trato urinário (ITU): 83  
Infecção fúngica da pele: 83  
Infecção por estafilococos: 83, 143, 145  
Infecção por shigella: 83  
Infecção pulmonar: 83  
Infecção renal: 84, 130  
Infecção uretral: 84  
Infecção: 28, 34, 82-84, 125, 129-131, 133, 138, 140, 143-145, 148, 153-154, 156, 217, 234, 257  
Infertilidade: 84, 130, 153, 156, 227  
Inflamação: 5, 9, 29, 65, 67, 69, 84, 104, 128, 131, 135, 137, 141, 151, 155-156, 195, 199, 205, 208, 222, 224-225, 231, 233, 240-241  
Influenza: 78  
Ingurgitamento: 84  
Inquietação: 84  
Inseticida: 17, 129, 146, 260-269, 277  
Insetos: 103, 125, 127, 139, 146, 148, 233, 260-261, 263, 265, 267, 269-270, 278  
Insolação: 84  
Insônia: 85, 126, 147, 149, 152, 154-155, 241, 247  
Insuficiência cardíaca: 85  
Insulina: 60, 103, 139, 198, 200

- Intestinal: 5, 44, 46, 48, 53, 55, 59-62, 64-65, 69, 71, 76, 78-79, 81-82, 85, 92, 96, 99-100, 102, 107, 109, 116, 119, 195, 210, 233, 241  
 Intimidade: 5, 82, 87, 195, 220, 238  
 Intolerância à lactose: 85  
 Intoxicação alimentar: 34, 85, 132, 177  
 Intune®: 171  
 Iq Mega®: 183  
 Irite: 85  
 Jasmine: 138  
 Jet lag: 85  
 Joanete: 85  
 Juniper Berry: 138  
 Kumquat: 139  
 Lábios: 86  
 Labirintite: 86  
 Laceração perineal: 86  
 Lactação: 100, 130, 217  
 Laringite: 86, 143, 153  
 Lavender: 139  
 Laxante: 133, 136, 152, 210, 260, 262-263, 267-270, 277  
 Lemon: 140  
 Lemongrass: 140  
 Lesão cerebral: 61, 86, 135  
 Lesão de cartilagem: 86, 155  
 Lesão do tecido conjuntivo: 87, 140  
 Lesão: 61, 86-87, 135, 140, 155  
 Leucemia: 87  
 Levedura: 84, 87, 128, 203  
 Libido: 87, 130, 135, 138, 149, 156, 220, 227  
 Límbico: 5, 23, 42, 106-107, 114, 195, 221, 238, 242  
 Lime: 141  
 Limpeza: 10, 36, 127, 129, 133, 138, 140-141, 143, 147-148, 150, 231, 241, 246, 254  
 Linfático: 5, 41, 43-46, 52, 54, 56, 58, 63-64, 68, 70-71, 74, 76-78, 80, 82-83, 88-89, 91, 93-94, 98, 105-106, 108, 116, 118-119, 161, 195, 204, 241  
 Linfoma: 50, 87  
 Lipoma: 87  
 Líquen plano: 87  
 Listeria: 83  
 Litsea: 141  
 Lúpus: 88  
 Luto: 16, 88, 149  
 Má absorção: 107  
 Magnolia: 142  
 Mal de alzheimer: 88, 135, 150  
 Mal de parkinson: 88  
 Malária: 88, 134  
 Manchas de idade: 88, 148  
 Manchas flutuantes: 88  
 Mandíbula travada: 89  
 Manuka: 142  
 Marjoram: 143  
 Massagem: 24, 29, 32-33, 132-133, 135, 137, 139, 141-143, 152, 154, 156, 232, 256, 258  
 Mastite: 89  
 Meditação: 144, 159, 171, 247  
 Medo: 14, 89, 155-156, 221, 236, 239, 256  
 Melaleuca: 143  
 Melanoma: 89  
 Melatonina: 60  
 Melissa: 144  
 Memória: 89, 136, 141, 150, 153, 216, 238-242  
 Meningite: 89  
 Menopausa: 48, 90, 130, 134, 155  
 Menstruação: 133, 151, 227  
 Mesotelioma: 90  
 Metabolismo (baixo): 90  
 Miastenia grave: 90  
 Micção noturna: 90, 150  
 Micose na virilha: 90  
 Micose nas unhas: 91  
 Micose: 90-91, 143, 145  
 Microplex Vmz: 183  
 Mielite transversa: 91  
 Mielofibrose: 91  
 Miomas: 91, 153  
 Miopatias inflamatórias: 91  
 Miosite: 91  
 Mito2Max®: 184

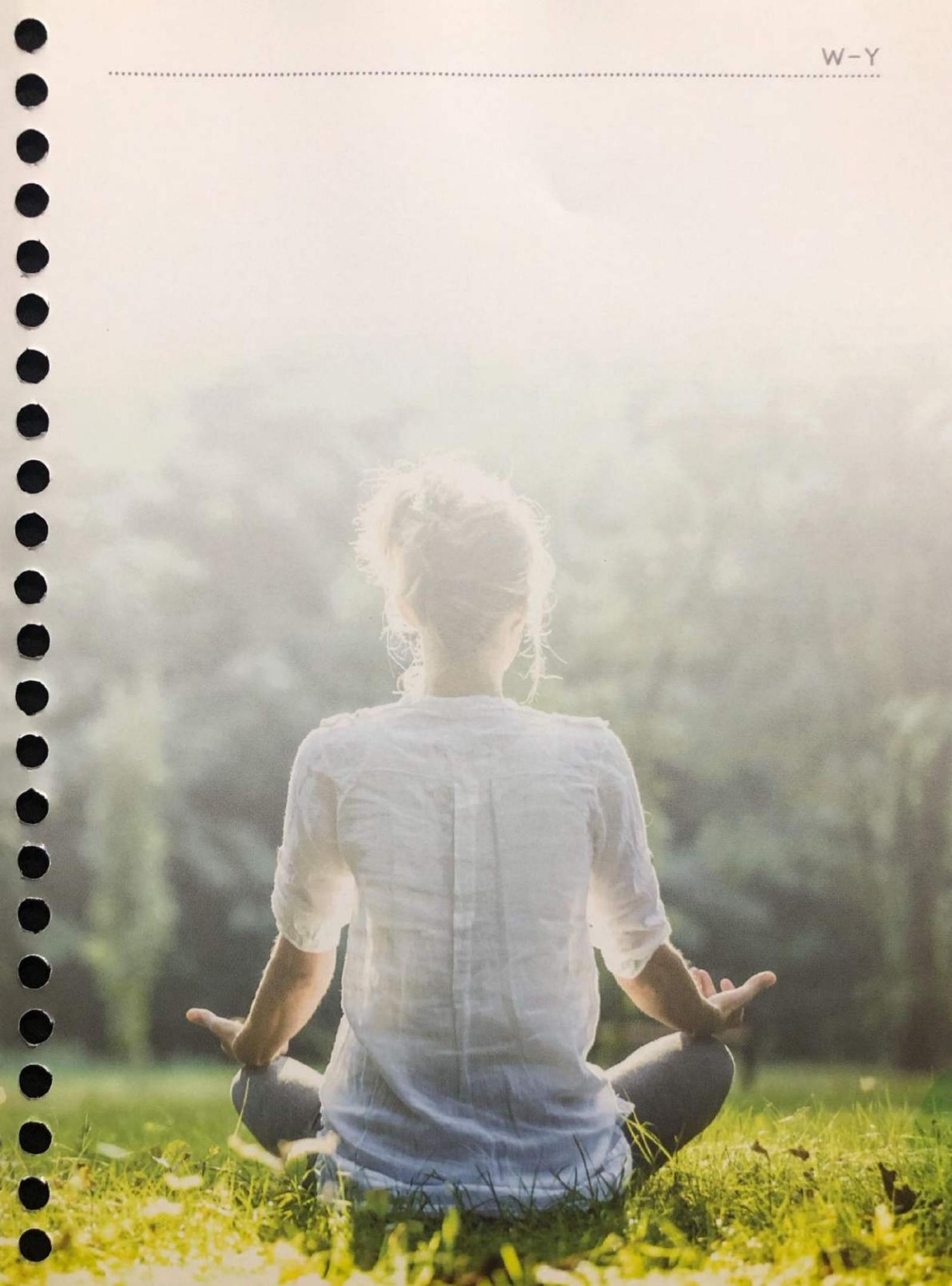
- Mofa: 12, 91  
Mononucleose: 91  
Motivate®: 172  
Muco: 92, 133, 140, 144, 150, 199, 231  
Mucolítico: 130, 134, 140, 152-153, 207, 231, 260-266, 269-270, 277  
Músculos doloridos: 92, 136, 138  
Myrrh: 144  
Narcolepsia: 92  
Nariz: 23, 38, 89, 92, 125-128, 131, 133-135, 137-142, 145-146, 148-152, 154-156, 171-172, 177, 200, 206, 213-214, 218, 221, 231-232, 235, 238  
Náusea: 92, 125, 132, 136, 141, 151, 177, 192, 230, 240  
Neroli: 145  
Nervino: 16, 131, 137, 139, 144, 206, 260-262, 264-269, 277  
Nervosismo: 92, 133, 150, 152  
Neuralgia do trigêmeo: 92  
Neuropatia periférica: 93  
Neuropeptídeos: 236, 238  
Neuroprotetor: 137, 223, 263-265, 268-269, 277  
Neurotônico: 125-127, 130, 136-137, 145, 208, 223, 260-263, 266, 277  
Neurotransmissores: 241  
Nevralgia (neuralgia): 93  
Obesidade: 93, 136  
Odor corporal: 93, 132, 135, 146-147  
Olfato (perda de): 93  
Olhos (inchados): 93  
Olhos (secos): 94  
Olhos: 25, 36, 38, 47, 93-94, 124, 127, 158, 199  
On Guard Softgels: 184  
On Guard Throat Drops: 185  
On Guard®: 172  
Oregano: 145  
Osso quebrado: 94  
Osteoartrite (artrose): 94  
Osteomielite: 94  
Osteoporose: 94, 151  
Ovários: 227  
Ovulação: 94, 138, 149  
Oxiúros: 94  
Paladar: 95  
Palpitações: 95, 144-145, 156  
Pâncreas: 128, 132-133, 135, 143, 198, 202, 210  
Pancreatite: 95, 128, 143  
Pânico: 45, 142  
Paralisia de bell: 95, 150  
Paralisia: 95, 150  
Parasitas: 5, 40, 52, 72, 77, 94-95, 97-98, 101, 106, 118, 131, 134, 139, 145, 149, 152-153, 195, 228  
Paratireoide: 114  
Passion®: 173  
Pasttense®: 173  
Patchouli: 146  
Patógenos: 154, 219  
Pb Assist®+: 185  
Pé de atleta: 95, 142-143, 145  
Pé torto: 95  
Peace®: 174  
Pedra na vesícula: 96  
Pedras nos rins: 96, 126, 140  
Pele (oleosa): 96  
Pele (seca): 96  
Pele ressecada: 96  
Pele seca: 32, 96, 144, 146, 149, 152  
Peppermint: 146  
Percevejos de cama: 96  
Perda de cabelo: 96  
Perda olfativa: 97  
Perfume: 25, 138, 147, 159, 200, 213, 235  
Períneo: 217  
Periodontite: 97  
Pernilongo: 98  
Pés doloridos: 97  
Pesadelos: 221  
Peso: 5, 26, 55, 73, 90, 93, 100, 136, 195, 207, 229  
Pesticidas: 20  
Petitgrain: 147  
Phytoestrogen Complex: 186  
Picada de abelha: 97

- Picada de vespa: 97
- Picadas de carrapato: 97
- Picadas de cobra: 97, 146
- Picadas de inseto: 98
- Picadas: 97-98, 139, 144, 146, 199
- Pink Pepper: 147
- Piolhos: 98, 141, 143
- Placa: 98, 128
- Pleurisia: 98
- Pneumonia: 98, 134, 145, 153
- Polimiosite: 98
- Poliomielite: 98
- Pólipo nasal: 99
- Pólipos: 99
- Porfíria: 99
- Poros obstruídos: 99
- Pré-eclâmpsia: 99
- Pressão sanguínea: 140
- Primeiros socorros: 5, 42, 53, 57, 60, 73, 79, 81, 84, 86, 97-98, 103, 110, 195
- Prisão de ventre: 100
- Problemas cardíacos: 100, 130, 143
- Problemas de equilíbrio: 100
- Problemas digestivos: 172, 192, 216, 236, 241
- Problemas respiratórios: 101, 125, 127, 131, 133, 147, 151, 231
- Produção de leite (baixa): 101
- Progesterona: 136, 145, 153, 227
- Prolapso da válvula mitral: 101
- Próstata: 51, 80, 130, 132, 150, 153, 226, 234
- Prostatite: 101
- Protetor: 16, 131, 206, 214
- Psoríase: 101, 126-127, 129, 137-138
- Puberdade precoce: 101
- Puberdade: 101
- Pulgas: 101
- Pulmões: 23, 128, 132, 258
- Purificador: 24, 134, 136, 147, 205, 208, 234, 260-261, 263, 265-270, 277
- Purify: 174
- Queimadura de sol: 102
- Queimaduras: 102, 127, 139, 230
- Raiva: 102, 142, 147, 149, 221
- Ravensara: 148
- Reconfortar: 15, 127, 131, 136, 278
- Recuperação de treino: 102
- Red Mandarin: 148
- Reflexologia: 5, 25, 147, 198, 202, 211, 257-259
- Refluxo ácido: 102
- Refluxo infantil: 102
- Refrescante: 137, 140-141, 147, 150-151, 212-214, 262-268, 270, 278
- Regenerativo: 14, 16, 125, 131, 135, 138, 140, 145, 154, 156, 201-202, 204-207, 211, 216, 222-223, 225, 233, 235, 245, 260-266, 268-270, 278
- Relaxante: 14, 16, 139, 142-143, 150, 200-201, 204, 207-208, 211, 213-214, 216, 218, 220-221, 223, 232, 235, 260-270, 278
- Repelente de insetos: 103, 127, 146, 233, 260-261, 263, 265, 267, 269-270, 278
- Rescuer™: 166
- Resistência: 103, 172
- Respiração: 30, 151, 154, 201
- Respiratório: 5, 22-23, 41-42, 44-45, 47, 56-57, 61, 63, 66, 68-69, 75, 80, 83, 86, 92, 94-95, 97-101, 104-106, 110-112, 116, 119-120, 134, 195, 231, 254
- Ressaca: 103, 146
- Restaurador: 16, 135, 226, 232, 235, 239, 254, 260, 263-269, 278
- Retenção de água: 103, 137, 140
- Retinite pigmentosa: 103
- Reumatismo: 103, 125-127, 147, 151, 153-156
- Revigorante: 14, 17, 26, 125, 140, 146-147, 155, 198, 207, 212, 214, 216, 218, 220, 232, 263-265, 267-268, 270, 278
- Revitalizador: 233, 262, 264-265, 278
- Rigidez muscular: 103-104
- Rinite alérgica: 104
- Rinite: 104
- Rins: 96, 104, 126, 129, 136, 138, 140, 234
- Roman Chamomile: 149
- Ronco: 104
- Rosácea ocular: 104

- Rosácea: 104
- Rose: 149
- Rosemary: 150
- Roséola: 104
- Rouquidão: 105
- Rubefaciente: 127, 154, 220, 260, 263-265, 267-269, 278
- Rubéola: 105
- Rugas: 105, 137-138, 148-149, 171
- Sandalwood: 150
- Sangramento uterino: 105
- Sangue: 5, 27, 41, 51, 54, 60, 67, 81, 103, 113, 128, 130, 132, 134-136, 138, 153, 195, 198, 204, 209, 229, 239, 241, 245
- Sapinho: 105
- Sarampo: 105
- Sarm: 105
- Sarna: 106, 143
- Saúde celular: 5, 49-51, 58, 63, 80, 87, 89-90, 116, 135, 195, 197, 205
- Saúde das mulheres: 43, 48, 53-54, 59, 61, 66, 68, 90, 94, 97, 106-107, 109-110, 120, 195
- Saúde do cérebro: 153, 206, 226
- Saúde masculina: 5, 59, 61, 81, 84, 90, 92, 101, 111, 195
- Saúde oral: 5, 40-41, 47, 52, 58, 64-66, 77-79, 83, 97-98, 105-106, 117, 130, 195
- Sdra: 106
- Sedativo: 16, 129-130, 133, 139, 142-147, 149-150, 152, 154-156, 207-208, 211, 214, 216, 218, 220-221, 232, 235, 260-270, 278
- Seios fibrocísticos: 106
- Seios paranasais: 129
- Sepse: 106
- Serenity Softgels: 186
- Serenity®: 175
- Siberian Fir: 151
- Síndrome da dor pélvica: 106
- Síndrome da guerra do golfo: 106
- Síndrome da perna inquietada: 106
- Síndrome de cushing: 107
- Síndrome de down: 107
- Síndrome de dumping: 107
- Síndrome de hipersensibilidade eletromagnética: 107
- Síndrome de marfan: 107
- Síndrome de quervain: 108
- Síndrome de raynaud: 108
- Síndrome de schmidt: 108
- Síndrome de sjogren: 108
- Síndrome de stevens-johnson: 108
- Síndrome de tourette: 108
- Síndrome de turner: 109
- Síndrome do coração partido: 109
- Síndrome do ombro congelado: 109
- Síndrome do ovário policístico (sop): 109
- Síndrome do qt longo: 109
- Síndrome do túnel do carpo: 109
- Sintomas de abstinência: 110
- Sinusite: 110, 127, 134, 142, 146, 150, 154
- Sistema nervoso: 5, 28-29, 223, 232, 240, 244-245, 247, 257-258
- Sistemas corporais: 5, 21, 124, 196-197, 201, 203, 205, 221, 227, 229, 254
- Slim & Sassy® Softgels: 187
- Slim & Sassy®: 175
- Soluços: 110, 127, 148
- Sonambulismo: 110
- Sono: 5, 9, 35, 44, 80, 84-85, 92, 110, 114, 139, 152, 195, 232, 236, 240-241, 245, 247, 254
- Spearmint: 151
- Spikenard: 152
- Steady™: 166
- Stronger™: 167
- Suor noturno: 110
- Superaquecimento: 110
- Suplementos: 35, 123, 192, 197-199, 201-203, 206, 209, 211, 219-220, 224, 226, 229, 241, 254
- Tabagismo: 9, 111
- Tangerine: 152
- Taquicardia: 111
- Tda: 111

- Técnica de toque com óleo: 28-30, 32, 34, 205, 209, 219, 232
- Tegumentar: 5, 40, 46-49, 52-54, 68, 70, 72, 74-76, 79, 81, 83, 86-88, 90, 96, 99-102, 104-105, 108, 116-118, 195, 233
- Tendinite: 111, 131, 143
- Tensão (músculo): 111
- Tensão: 65, 111-112, 127, 130, 138, 141, 145, 148, 152-153, 161, 213, 223-224, 245, 258
- Terçol: 111
- Terragreens®: 187
- Terrashield®: 176
- Terrazyme®: 188
- Testosterona: 111, 150
- Thinker™: 167
- Thyme: 153
- Tímpano perfurado: 112
- Tireoide: 49, 51, 131, 144, 198, 202, 211
- Tireoidite de hashimoto: 112
- Tireoidite: 112
- Tônico: 16, 128, 133, 141, 147, 149, 152, 154, 202, 204-205, 222, 233, 260-270, 279
- Tontura: 112, 125
- Torção: 112
- Tosse: 22, 57, 112, 129, 132-134, 141-142, 147-148, 177
- Toxemia: 112, 132
- Toxicidade hematológica: 113
- Toxicidade: 9, 26, 113, 129, 131, 136, 178, 241, 254
- Trabalho de parto prematuro: 113, 216
- Trabalho de parto: 5, 40, 42, 59-60, 69, 77, 84, 86, 88-89, 99-101, 105, 112-113, 130, 138, 145, 195, 216-217
- Tranquilizante: 33, 258
- Transpiração: 113, 156
- Transtorno afetivo sazonal: 113
- Transtorno bipolar: 114
- Transtorno de apego reativo (tar): 114
- Transtorno de ruminação: 115
- Transtorno purgativo: 115
- Trauma de abuso: 115
- Trauma emocional: 115
- Trauma: 115, 135, 213, 217, 221, 238, 240, 242-244
- Triese Softgels: 188
- Trimshake® Vegan: 189
- Trimshake®: 189
- Trombose venosa profunda: 115
- Trombose: 115
- Tuberculose: 116, 145, 154
- Tularemia: 116
- Tumor: 116
- Turmeric: 153
- Úlcera: 127
- Unha encravada: 117
- Unhas quebradiças: 117
- Urinário: 5, 46, 57, 75, 82-84, 96, 103-104, 117, 129, 195, 209, 234
- Urticária: 117
- Uveíte: 117
- Vaginite: 118
- Varizes: 118, 156
- Vasinhos: 118
- Vasoconstritor: 132, 137, 146, 204, 262, 264, 267-270, 279
- Vasodilatador: 143, 198, 201, 204, 211, 220, 260, 262, 265-266, 268, 279
- Veo Mega: 190
- Vermicida: 127, 131, 260-261, 264, 266, 270, 279
- Vermífugo: 154, 203, 260-261, 263-270
- Verminoses: 118
- Verrugas genitais: 118
- Verrugas: 118, 125, 144-145
- Vesícula biliar: 35, 82, 100, 132, 135, 209-210
- Vetiver: 154
- Vícios: 5, 42, 55, 58, 103, 110-111, 119, 126, 195, 244
- Viral: 144, 156
- Vírus epstein-barr: 119
- Visão: 3, 119, 238
- Vitiligo: 119, 154
- Vômito: 119, 128, 230
- Whisper®: 176
- White Fir: 154

Wild Orange: 155  
Wintergreen: 155  
Xenoestrogênios: 120  
Xeo Mega: 190  
Xeroftalmia: 120  
Yarrow: 156  
Ylang Ylang: 156  
Zendocrine® Complex: 191  
Zendocrine® Softgels: 191  
Zendocrine®: 177  
Zengest®: 177





## OS FUNDAMENTOS *essenciais*

*Aprenda como utilizar óleos essenciais, uma das soluções mais potentes, poderosas e seguras da natureza, para auxiliar seu estilo de vida mais saudável.*

.....

OS FUNDAMENTOS ESSENCIAIS são uma composição de tudo o que é essencial para uma vida vibrante. Para o novo usuário de óleo essencial e para o experiente, ele fornece informações simples, de referência rápida e conhecimento em um nível de especialista. Este livro reúne as melhores pesquisas e soluções comprovadas para fornecer a você, usuário, um guia confiável, abrangente e de fácil compreensão.

