

dōTERRA

Ebook

Usos dos óleos essenciais

CAPÍTULO 1 - Uso aromático

CAPÍTULO 2 - Uso tópico

CAPÍTULO 3 - Culinária

CAPÍTULO 4 - Bem-Estar

CAPÍTULO 5 - Sono

CAPÍTULO 6 - Higiene e cuidados pessoais

CAPÍTULO 7 - Boa forma

CAPÍTULO 8 - Administração do humor



Suzana Maia

Introdução



Óleos essenciais: métodos antigos com aplicações nos dias modernos

Quando usados no dia a dia, os óleos essenciais podem proporcionar muitas soluções naturais para aqueles que buscam promover um estilo de vida saudável. Embora alguns pensem que os óleos essenciais sejam meramente um modismo passageiro que um dia acabará, os óleos essenciais na realidade já existem há centenas de anos. Os extratos vegetais e óleos essenciais eram usados na antiguidade para uma série de tarefas e podem ser usados hoje para cultivar um estilo de vida saudável e promover o bem-estar.

Um dos muitos motivos pelos quais os óleos essenciais têm resistido ao teste do tempo é sua versatilidade. Algumas pessoas acham que os óleos essenciais são usados meramente para dar um odor agradável às coisas ou simplesmente tornar uma massagem mais confortável. Na verdade, os óleos essenciais têm dezenas de usos práticos em nossa vida diária.

Os óleos essenciais são extremamente versáteis. Existe uma ampla variedade de óleos à disposição e, como cada óleo essencial proporciona uma lista única de benefícios, as possibilidades de uso e aplicação desses óleos são praticamente ilimitadas. Com tantas opções, você pode personalizar sua experiência com os óleos essenciais para que atenda a suas preferências pessoais e necessidades diárias.

Para que os óleos essenciais podem ser usados?

Assim que você entender que os óleos essenciais de alta qualidade são úteis nos tempos modernos, estará pronto(a) para colocar à prova o poder de ação e a força dos óleos. Como foi mencionado, a variedade de óleos essenciais à disposição e as características únicas de cada óleo individual tornam os óleos essenciais uma solução útil para muitos problemas cotidianos.

Embora muitos saibam que os óleos essenciais sejam úteis para coisas como a aromaterapia e a purificação do ar, algumas pessoas ficam chocadas em saber que os óleos essenciais também podem ser usados na culinária, higiene pessoal, para promover o sono, administrar o humor e muito mais.

Quanto mais você aprender sobre o que são os óleos essenciais, como funcionam e como podem ser usados com segurança, mais eles se tornarão uma parte útil de sua vida diária.

Como incorporar os óleos essenciais ao seu estilo de vida

Quando usados apropriadamente, os óleos essenciais podem tornar-se muito literalmente uma parte "essencial" de sua rotina diária. Quer você se importe profundamente com o uso de soluções naturais no lar, deseje produtos que proporcionem suporte aos seus esforços de levar um estilo de vida saudável ou simplesmente queira um modo poderoso e eficaz de apoiar o bem-estar de sua família, os óleos essenciais podem ajudar você a satisfazer suas necessidades.

A fim de ajudar você a começar, este livro oferece vários usos para os óleos essenciais que lhe proporcionarão maneiras práticas e naturais de transformar seu estilo de vida.



Suzana Maia

CAPÍTULO 1

Uso aromático



Quer você seja completamente novo com relação aos óleos essenciais ou se considere um especialista, a aplicação aromática é uma das maneiras mais simples e eficazes de se usar os óleos. Não só o uso aromático é simples e conveniente, como também é útil para coisas como purificar o ar; promover um ambiente calmo, convidativo ou cheio de energia; e, administrar o humor e as emoções. Devido à natureza potente e forte dos óleos essenciais, você pode começar a experimentar os benefícios do uso aromático imediatamente, já que o óleo se dispersa pelo ar rápida e eficazmente.

Benefícios do uso aromático:

- Método simples e conveniente de aplicação que exige muito pouca experiência com os óleos essenciais;
- Pode ajudar a purificar o ar;
- Permite que você crie um ambiente personalizado de sua escolha (calmante, estimulante, estabilizador, renovador, energizante, etc.);
- Útil para administrar o humor e as emoções.

Difusão

Talvez uma das maneiras mais fáceis de se experimentar os óleos essenciais aromaticamente seja com o uso de um difusor de óleos essenciais. Existem vários modelos de difusores à disposição e sua escolha de um difusor dependerá de suas necessidades e preferências quando se tratar do uso dos óleos essenciais. Embora cada difusor de óleos essenciais ofereça diferentes recursos, a maioria pode ser categorizada como difusores que usam água ou difusores sem água. Os difusores a água utilizam água para dispersar os óleos essenciais no ar como uma fina névoa, enquanto os modelos sem água dispersam o óleo diretamente no ar.

Não importa o tipo de difusor que você venha a escolher, é preciso certificar-se de que ele preserve o poder de ação dos óleos essenciais. Qualquer difusor que utilize calor ou outros elementos que possam alterar a estrutura química do óleo será menos eficaz.





Dicas no uso de difusores

- Evite colocar o difusor na luz solar direta ou perto de um ventilador;
- A quantidade de óleo usada e a duração da dispersão dependerão do tamanho da sala, da localização do difusor, da circulação do ar na sala e da capacidade de produção de névoa do difusor, de modo que uma boa regra empírica é começar com uma pequena quantidade;
- Limpe o difusor regularmente, de acordo com as instruções do fabricante (isso inclui uma limpeza profunda pelo menos uma vez por mês);
- Tente utilizar agentes de limpeza naturais, como água e vinagre, ao limpar o difusor;
- Certifique-se de desligar o dispositivo da tomada antes de limpar.

Como usar os óleos essenciais aromaticamente

- Misture vários de seus óleos essenciais preferidos no difusor para criar uma mistura para difusor personalizada. (Use de uma a três gotas de cada óleo.)
- Para promover ar limpo e fresco no carro, coloque algumas gotas de um óleo essencial em uma bolinha de algodão e prenda-a nas saídas de ar.
- Quando quiser respirar o aroma dos óleos essenciais ao longo do dia, misture os óleos com um pouco de água em um frasco pulverizador e pulverize nas roupas para conservar o aroma consigo por várias horas.
- Para ajudar a criar um ambiente relaxante e de paz para sua família antes de dormir, disperse óleos essenciais calmantes enquanto seus filhos estiverem escovando os dentes, lendo contos de ninar e se preparando para dormir. (Experimente Clary Sage, Lavender, dōTERRA Balance® ou dōTERRA Serenity™.)
- Faça a difusão de óleos essenciais revigorantes e energizantes em sua mesa no trabalho para promover motivação e positividade nas horas sonolentas da tarde. (Experimente Grapefruit, Lime, Spearmint, Spikenard, Tangerine ou dōTERRA Motivate®.)
- Conserve consigo o aroma dos óleos essenciais quando estiver se deslocando, ao criar suas próprias joias de aromaterapia. (Colocar algumas gotas de óleo em esferas de argila, em geral funciona melhor.)
- Faça dispersão durante sua rotina matinal para ter um começo de dia estimulante e revigorante. (Experimente Cypress, Eucalyptus, Peppermint, Citrus Bliss® ou dōTERRA Elevation®.)
- Para ajudar a promover um senso de concentração, coloque um difusor por perto quando estiver fazendo a tarefa de casa, trabalhando em projetos importantes ou estudando para provas, ou quando estiver trabalhando de casa. (Experimente Basil, Douglas Fir ou Peppermint.)
- Quando estiver esperando uma visita, difunda óleos essenciais para produzir um aroma fresco e convidativo pela casa toda. (Experimente Bergamot, Lavender, Lemon ou dōTERRA Purify®.)
- Melhore o aroma e o ambiente de qualquer aposento levando consigo seu difusor para quartos de hotel, salas de conferência, o escritório, o carro, a sala de aula ou qualquer outro lugar que possa se beneficiar do poder dos óleos essenciais.



Suzana Maia

CAPÍTULO 2

Uso tópico



De modo muito parecido com o uso aromático, a aplicação tópica de óleos essenciais é um método relativamente simples que permite às pessoas experimentarem os benefícios dos óleos essenciais rápida e eficazmente. O uso tópico proporciona uma série de benefícios: pode ser bom para a pele, é útil em uma massagem, suaviza o corpo e muito mais. Um dos maiores benefícios do uso tópico de óleos essenciais é que ele visa regiões específicas do corpo para alcançar um efeito desejado específico. Além disso, você desfrutará o aroma do óleo essencial por várias horas enquanto ele é absorvido pela pele.

Diretrizes de segurança

Antes de aplicar qualquer tipo de produto na pele (seja um óleo essencial ou qualquer outra coisa), é importante entender como usar o produto e estar ciente de como ele pode reagir com a pele ou o corpo. Para desfrutar do uso dos óleos essenciais topicamente, siga estas diretrizes de segurança:

Benefícios do uso tópico:

- Benefícios significativos para a pele;
- Proporciona sentimentos suavizantes, calmantes, reconfortantes, refrescantes ou energizantes para o corpo;
- Regiões específicas do corpo podem ser visadas para alcançar um efeito desejado;
- Proporciona benefícios aromáticos enquanto o óleo é absorvido pela pele.



Diluição

Um dos elementos mais importantes da aplicação tópica de óleos essenciais é entender a diluição. Embora algumas pessoas se preocupem e pensem que diluir um óleo antes do uso tópico retire sua potência ou seu poder de ação, na realidade isso estende os benefícios do óleo essencial ao aumentar a absorção pela pele. A melhor maneira de diluir um óleo essencial antes da aplicação tópica é misturá-lo com um óleo-base como o Óleo de Coco Fracionado dōTERRA®.



É importante saber que alguns óleos essenciais sempre devem ser diluídos antes da aplicação tópica devido às suas fortes propriedades químicas. Lembre-se de sempre diluir os óleos a seguir com um óleo-base antes de colocá-los na pele a fim de evitar sensibilidade:



Dosagem e sensibilidade

Ao iniciar com as aplicações tópicas, você pode ficar imaginando quanto óleo é apropriado utilizar. Caso esteja usando um óleo essencial topicamente pela primeira vez, é aconselhável começar com a menor dose possível: de uma a duas gotas. Também é melhor começar com um óleo diluído para ver como ele reagirá com a pele. A partir daí, você poderá ver como a pele reage e aumentar a dose no futuro (se for necessário) a fim de alcançar o efeito desejado. Cada pessoa terá uma experiência um pouquinho diferente com cada óleo essencial, de modo que, se o óleo que você estiver usando no momento não der o resultado desejado, você sempre poderá aplicar um óleo essencial diferente com um perfil químico semelhante.



Suzana Maia

Tenha em mente que os óleos essenciais são extremamente potentes; assim, quando se tratar de aplicação tópica, é melhor aplicar várias doses pequenas ao longo do dia em vez de uma dose grande. Caracteristicamente, os óleos essenciais podem ser aplicados topicamente a cada quatro a seis horas, conforme necessário.

Recomendações de dosagens tópicas

- Começar com 1-2 gotas;
- Repetir a cada 4-6 horas;
- Diluir o óleo se a pele for sensível, principalmente ao experimentar um novo óleo pela primeira vez.

Cada um de nós tem sensibilidade, condições de pele, preferências e questões de saúde diferentes, razão pela qual é possível que os óleos essenciais provoquem uma resposta de sensibilidade. As pessoas com pele sensível têm maior probabilidade de desenvolver sensibilidade, e devem sempre tomar cuidado ao usar óleos essenciais topicamente. É importante também observar que as crianças têm pele muito mais sensível que os adultos, de modo que os óleos essenciais devem sempre ser diluídos antes da aplicação em crianças, e precauções extras de segurança devem ser tomadas para evitar a sensibilidade. A melhor maneira de garantir o uso tópico seguro é sempre seguir as instruções e as diretrizes de cada óleo em particular, e usar a diluição como meio de proteger a pele e ajudar na absorção.

Sensibilidade ao sol

É importante notar que alguns óleos essenciais, principalmente os óleos cítricos, podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta depois da aplicação tópica. Como os óleos cítricos contêm compostos fotossensíveis, a exposição à luz solar, à luz UV ou a lâmpadas solares por até 12 horas após a aplicação pode causar sensibilidade na pele. Os óleos essenciais que oferecem risco de sensibilidade ao sol caracteristicamente incluem uma advertência ou observação de cuidado; assim, certifique-se de ler cuidadosamente o rótulo dos óleos antes da aplicação.

Todo óleo essencial dōTERRA® aprovado para uso tópico inclui uma descrição de sensibilidade à pele para ajudar qualquer pessoa que utilize o óleo a entender a melhor maneira de aplicá-lo para uso seguro. Todo produto aprovado para uso tópico inclui um dos rótulos a seguir:

- N Puro (NEAT):** Os óleos essenciais dessa categoria podem ser aplicados sem qualquer diluição. Os óleos desse grupo tendem a ter química suave e assim oferecem baixo risco de sensibilidade.
- D Diluir:** Essa classificação refere-se a óleos que devem ser diluídos com um óleo-base todas as vezes antes da aplicação tópica. Esses óleos têm uma química mais forte e potente, e podem ser usufruídos com segurança após a diluição.
- S Sensível:** Esses óleos devem sempre ser diluídos antes do uso na pele jovem ou sensível. Certifique-se de prestar atenção a esse rótulo se souber de antemão que tem pele sensível, ou se quiser usar o óleo em seus pequenos.



Suzana Maia

Práticas recomendadas na aplicação tópica

- Sempre leia os rótulos e as instruções antes de aplicar óleos essenciais topicamente;
- Alguns óleos essenciais (especialmente os óleos cítricos) podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta após a aplicação tópica. Preste atenção no rótulo e evite a exposição ao sol por 12 horas após a aplicação;
- Regiões sensíveis em que a aplicação tópica deve ser evitada: olhos, ouvidos, órgãos genitais e pele esfolada, rachada ou ferida;
- Lembre-se de sempre diluir os óleos antes da aplicação em crianças ou se tiver pele sensível.

Como usar óleos essenciais topicamente

- Use óleos essenciais topicamente para limpar a pele ou promover uma cutis de aspecto saudável. (Experimente Bergamot, Clary Sage, Eucalyptus, Frankincense, Geranium, ou Melaleuca).
- Aplique óleos essenciais topicamente no peito para promover a sensação de um respirar desobstruído e criar um vapor revigorante. (Experimente Cardamom, Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint ou o dōTERRA Breathe®.)
- Caso você trabalhe em uma escrivaninha o dia todo, vise as regiões de tensão aplicando óleos suavizantes no pescoço, nas têmporas, nos ombros e nas mãos.
- Aplique óleos essenciais no abdômen para ajudar a promover uma sensação de conforto.
- Esfregue óleos essenciais nos pulsos e tornozelos antes de sair para uma caminhada. (Experimente Arborvitae, Cinnamon Bark, Clove, Geranium, Lemongrass ou Thyme.)
- Misture os óleos essenciais com Óleo de Coco Fracionado para fazer uma massagem suavizante no couro cabeludo. (Experimente Lime, Melaleuca ou Rosemary.)
- Aplique óleos essenciais no abdômen durante períodos de desconforto quando quiser desfrutar uma massagem reconfortante.
- Para ajudar a acalmar a pele, aplique de uma a duas gotas de óleo essencial na região afetada. (Experimente Lavender ou Melaleuca.)
- Adicione seu(s) óleo(s) essencial(is) preferido(s) a uma loção sem perfume e aplique-a na pele para desfrutar dos benefícios tópicos.



CAPÍTULO 3

Culinária



Por que utilizar óleos essenciais na culinária?

Esteja você cansado(a) das mesmas velhas receitas ou queira tirar proveito dos benefícios internos que os óleos essenciais têm a oferecer, cozinhar com óleos essenciais é uma ótima maneira de tornar suas refeições mais saborosas e interessantes. Além disso, eles podem acrescentar um sabor delicioso às suas bebidas.

Como os óleos essenciais são muito potentes, é preciso usar apenas uma pequena quantidade de óleo essencial para acrescentar bastante sabor a qualquer lanchinho, refeição ou bebida. Como apenas uma gota (ou menos) é necessária para produzir um sabor intenso, o uso de óleos essenciais na culinária torna-se uma solução inteligente e econômica com o tempo. Seu frasco de óleo essencial vai durar muito mais que outros ingredientes que duram apenas uma semana na geladeira. Isso também torna os óleos essenciais uma opção conveniente para acrescentar sabor aos seus alimentos. Quando você perceber que acabou o limão ou que não tem mais alecrim fresco para a receita, tudo o que você precisa fazer é ir até sua coleção de óleos essenciais para obter ajuda.



Outro benefício do uso de óleos essenciais na culinária é que, quando usados de modo apropriado, você poderá se sentir bem por estar colocando ingredientes naturais na comida. Muitos óleos essenciais trazem benefícios para o corpo quando consumidos internamente, de modo que acrescentar óleos essenciais às receitas pode ajudar a receber esses benefícios de uma maneira divertida e deliciosa.



Suzana Maia

Diretrizes de segurança para se cozinhar com óleos essenciais

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



Como posso saber quanto óleo essencial acrescentar aos alimentos e bebidas?

Quando se tratar de medir óleos essenciais na culinária, existem muitos fatores a considerar. A quantidade de óleo a acrescentar aos alimentos e bebidas dependerá do óleo em particular que você estiver planejando utilizar, de suas próprias preferências de gosto, de você pretender substituir o óleo essencial por um ingrediente cru, fresco ou seco, da quantidade de alimento que você estiver preparando e muito mais.



Método do Palito de Dente

A melhor maneira de determinar quanto óleo essencial deve ser acrescentado ao alimento é começar com pouco. Você pode começar acrescentando óleos essenciais à receita usando o método do palito de dente, que consiste em colocar a pontinha de um palito de dente no frasco de óleo essencial e depois misturá-lo naquilo que estiver cozinhando. Esse é um modo simples de se acrescentar uma pequena quantidade de óleo sem correr o risco de arruinar o prato com sabor excessivo.



Uma Gota

Se você estiver usando óleos essenciais que tenham uma química mais branda, ou se estiver cozinhando uma quantidade grande de alimentos, pode ser apropriado usar uma gota inteira de óleo. É uma boa ideia usar um contagotas, ou você pode colocar a gota de óleo primeiro em uma colher, em vez de adicioná-la direto ao prato, para evitar excesso.



Várias Gotas

Mais de uma gota de óleo essencial pode ser acrescentada ao alimento quando você estiver cozinhando com calor ou assando e quiser preservar o sabor. Várias gotas podem ainda ser necessárias se você estiver cozinhando uma quantidade bem grande de comida. É melhor adicionar uma ou duas gotas de óleo, fazer um teste de sabor para ver se gosta e depois decidir se é preciso colocar mais óleo.



Suzana Maia

Como utilizar óleos essenciais na culinária

- Acrescente sabor ao chá, chocolate quente, smoothies, cidra, limonada e a outras bebidas misturando algumas gotas de óleo essencial ao líquido. (Óleos essenciais cítricos, mentolados e condimentados funcionam melhor.)
- Considere mudar suas receitas normais de carnes e legumes acrescentando óleos essenciais ao marinado. (Óleos essenciais condimentados e herbáceos funcionam melhor.)
- Infunda um toque de sabor aos cookies, bolos, pães, broinhas, tortas e muffins, adicionando algumas gotas de óleos essenciais na massa antes de assar. (Observação: grande parte do sabor vai evaporar no forno por causa do calor; assim, adicione um pouco mais de óleo se quiser que o sabor permaneça.)
- Torne seu patê ou molho preferido mais interessante acrescentando óleos essenciais. (Use o método do palito de dente para adicionar o óleo até chegar ao sabor desejado.)
- Crie seus próprios temperos com óleos essenciais misturando-os com sal, pimenta e outros temperos secos. Você pode até mesmo fazer uma cobertura doce para a aveia ou torradas adicionando óleos essenciais cítricos ou condimentados ao açúcar.
- Os óleos essenciais podem ser misturados com outros ingredientes (como azeite e vinagre de maçã) para preparar um molho para saladas verdes, ou você pode adicionar uma gota de óleo essencial à salada de legumes, de massas ou de frango para agregar sabor.
- Adicione óleos essenciais a molhos para dar um sabor extra a pratos de massas e carnes. (Óleos essenciais herbais funcionam melhor.)
- Coloque algumas gotas de óleos essenciais em um copo de água junto com fatias de frutas (como limão siciliano ou limão) ou ervas frescas (como manjeriço ou alecrim) para obter uma bebida refrescante.
- Dê uma incrementada em sua receita de sopa adicionando óleos essenciais herbais ou condimentados a ela, mas faça isso perto do fim do processo de preparo para que o sabor não desapareça.
- Óleos essenciais podem ser adicionados a refeições leves como iogurte, aveia, manteiga de amendoim, purê de maçã e muito mais. Isso é especialmente útil para fazer seus filhos experimentarem os óleos essenciais.

Práticas recomendadas na culinária com óleos essenciais

- Cozinhe apenas com óleos essenciais que tenham sido aprovados para uso por ingestão;
- Use utensílios de aço inoxidável, cerâmica ou vidro, já que alguns óleos essenciais podem danificar certos tipos de plástico;
- Os óleos essenciais são afetados pelo calor; assim, acrescente um pouco mais de óleo à receita antes de assar ou ferver. Se for possível, acrescente o óleo no final do cozimento para preservar o sabor;
- Comece com pouco: é necessária só uma pequena quantidade de óleo para adicionar bastante sabor. Você sempre pode adicionar mais depois, mas não pode retirar o sabor depois de acrescentá-lo;
- Sempre use o método do palito de dente quando for adicionar óleos essenciais de química forte, como Cinnamon Bark, Clove ou Oregano Observação: esses óleos também devem ser diluídos apropriadamente quando forem adicionados a bebidas).



CAPÍTULO 4

Bem-Estar



Os óleos essenciais podem realmente ser usados para promover a saúde e o bem-estar?

Como os óleos essenciais são retirados de fontes naturais, quando utilizados adequadamente, eles fornecem uma maneira natural e segura de cuidar do corpo. Os óleos essenciais têm muitas aplicações que podem ser úteis para promover um estilo de vida saudável - especialmente quando combinado com outros hábitos saudáveis, como comer bem e se exercitar com frequência. Quando utilizados para os fins a que se destinam, os óleos essenciais têm o potencial para ajudar a promover um melhor bem-estar em geral. Como mencionado anteriormente, os benefícios que um óleo essencial tem a oferecer dependerão muito sua composição química única. Cada óleo tem seu próprio conjunto de benefícios; porém, uma grande variedade de óleos pode ser utilizada para promover o bem-estar.



Suzana Maia

Como posso saber quanto óleo essencial utilizar?

O uso seguro dos óleos essenciais exige as dosagens apropriadas e os métodos de aplicação sugeridos a seguir. É importante manter-se na "faixa segura" de uso dos óleos, já que utilizar óleo demais pode levar a efeitos e sensibilidade indesejáveis. Siga as diretrizes do quadro abaixo para assegurar a dosagem segura ao usar óleos essenciais para promover o bem-estar:

APLICAÇÃO	ADULTO		CRIANÇA	
	Quant. Ideal	Máx. em 24h	Quant. Ideal	Máx. em 24h
Aromática	-	-	-	-
Ingestão	1-3 gotas	4-20 gotas	-	-
Tópica	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

Diretrizes de segurança

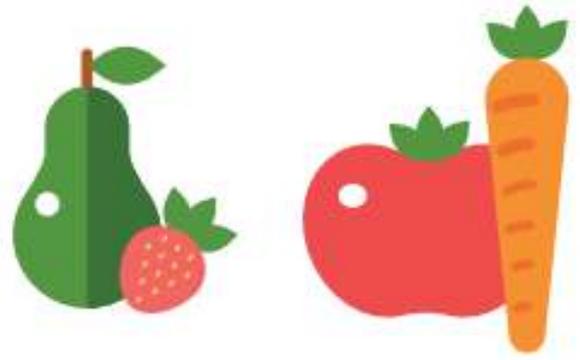
Antes de começar a usar óleos essenciais como parte de um estilo de vida saudável, é importante estar ciente de importantes diretrizes de aplicação e segurança. Quando usados de modo inadequado, os óleos essenciais não serão tão eficazes ou seguros. Aqui estão algumas diretrizes de segurança que devemos conhecer antes de adicionar o uso dos óleos essenciais à rotina diária de bem-estar:

- Antes de usar óleos essenciais internamente, sempre certifique-se de que o óleo foi aprovado para uso interno;
- Toda vez que aplicar óleos essenciais tópicos ou internamente, certifique-se de seguir as diretrizes de dosagem sugeridas para evitar irritação ou efeitos adversos;
- Sempre dilua os óleos fortes antes da ingestão ou da aplicação tópica;
- No caso de alguns óleos, especialmente os óleos cítricos, evite a exposição ao sol ou aos raios UV por até 12 horas após a aplicação tópica;
- Consulte o médico antes de usar óleos essenciais (ou suplementos à base de óleos essenciais), principalmente se tiver questões de saúde específicas ou circunstâncias especiais, como a gravidez;



- Sempre auxilie os filhos pequenos na aplicação dos óleos essenciais dōTERRA® Kids, desenvolvidos especificamente para as crianças. Assegure a aplicação apropriada, e armazene os óleos em um local seguro para evitar a ingestão acidental por crianças;

- Ao promover um estilo de vida saudável, os óleos essenciais devem ser usados junto com outras práticas, como alimentação nutritiva e exercícios regulares.



Como usar óleos essenciais para o bem-estar

- Óleos essenciais com propriedades refrescantes ou suavizantes podem ser usados topicamente. (Experimente Eucalyptus, Melaleuca, Peppermint e dōTERRA Breathe®.)
- Alguns óleos essenciais podem ser usados para proteger contra ameaças ambientais e sazonais.* (Experimente usar os produtos da linha On Guard®.)
- Uma variedade de óleos essenciais pode ser usada para acalmar e dar suporte às emoções.* (Experimente usar a linha dōTERRA Emotional Aromatherapy®.)
- Quando usados apropriadamente, alguns óleos essenciais podem ajudar proporcionar conforto e bem-estar. (Experimente Ginger, Peppermint ou ZenGest®.)
- Muitos óleos essenciais podem contribuir com o equilíbrio emocional e com uma pele mais saudável. (Experimente Black Pepper, Clove, Frankincense, Helichrysum, Lemon, Melaleuca, Myrrh, Rosemary, e os produtos On Guard®.)



CAPÍTULO 5

Sono



Por que utilizar óleos essenciais para o sono

Sabemos que a falta de sono de qualidade pode ter forte impacto sobre como nos sentimos e funcionamos de um dia para outro. Sem sono, privamos o cérebro e o corpo do descanso necessário para nos recuperarmos e restaurarmos para o dia seguinte. Com o tempo, perder horas de sono constantemente pode influenciar os sistemas orgânicos do corpo e o bem-estar em geral, impedir nossa capacidade de aprender, impedir-nos de perder peso e impactar negativamente as emoções ou o comportamento.

Contudo, existem dezenas de produtos no mercado que alegam ajudar a promover o sono; cada pessoa tem diferentes necessidades e preferências, o que quer dizer que, enquanto um método de promover o sono possa funcionar bem para uma pessoa, talvez absolutamente não funcione para outra.



Suzana Maia

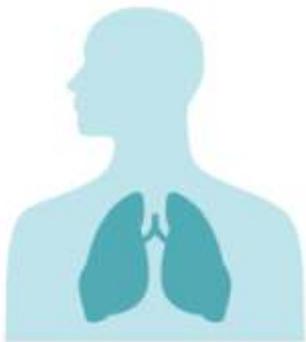
Com uma variedade tão ampla de óleos essenciais à nossa disposição e muitos óleos que ajudam a promover um ambiente repousante, você pode adaptar o uso que faz dos óleos essenciais para satisfazer a suas necessidades quando o assunto for conseguir uma boa noite de sono. Os óleos essenciais também proporcionam uma solução segura e natural para promover um ambiente que facilite uma noite de sono repousante.



Como funciona

Talvez você esteja pensando: "Como os óleos essenciais podem me ajudar a ter uma melhor noite de sono?" Assim como os óleos essenciais têm propriedades químicas úteis para depuração, melhorar a pele e proporcionar outros benefícios, existem muitos óleos essenciais que contêm constituintes químicos conhecidos por serem calmantes e relaxantes. Ao usar óleos essenciais com propriedades calmantes, suavizantes ou relaxantes, é possível produzir um ambiente repousante que pode ajudar a promover uma boa noite de sono.

Os óleos essenciais calmantes não apenas ajudarão você a produzir um ambiente relaxante, favorável ao sono. Quando encontrar os óleos essenciais que funcionam bem com você, será mais fácil usá-los como parte de sua rotina regular para promover bom sono quando você precisar.



Inalar. Respirar o aroma de um óleo essencial com propriedades calmantes pode induzir uma resposta de relaxamento.

Sono. Essa resposta pode ajudar a incentivar uma boa noite de sono.

Associação Positiva. Quando tiver experimentado uma boa noite de sono, o aroma daquele determinado óleo essencial terá criado uma associação positiva no cérebro.

Repetir. Da próxima vez que você usar aquele óleo essencial para promover o sono, o cérebro fará a mesma associação positiva, permitindo que você use o óleo como parte de uma saudável rotina de sono.



Suzana Maia

Quais óleos essenciais dão suporte a um sono repousante?

Quando estiver pronto(a) para usar óleos essenciais para ajudar a promover uma boa noite de sono, os seguintes óleos que têm propriedades suavizantes e calmantes serão uma parte útil de sua rotina noturna:

Bergamot
Cedarwood
Clary Sage
Frankincense

Lavender
Marjoram
Roman Chamomile
Hawaiian Sandalwood

Vetiver
Ylang Ylang

Como utilizar óleos essenciais para o sono

- Crie uma mistura personalizada de óleos essenciais para o difusor para ajudar você a dormir, misturando seus óleos essenciais calmantes preferidos no difusor e colocando-o no quarto na hora de dormir.
- Esfregue um óleo essencial relaxante na planta dos pés antes de dormir para promover uma boa noite de descanso. (Dica: essa é uma ótima maneira de ajudar os pequenos a dormir; apenas certifique-se de utilizar os óleos dōTERRA® Kids, desenvolvidos especificamente para os pequenos antes de aplicá-los nos pés deles.)
- Adicione óleos essenciais a um banho quente antes de dormir para ajudar a relaxar o corpo e a mente e preparar-se para descansar.
- Misture óleos calmantes com um pouco de água em um frasco pulverizador e pulverize os travesseiros e as roupas de cama antes de dormir, permitindo-lhe inalar o aroma dos óleos.
- Coloque algumas gotas de óleo essencial no forro externo de uma almofada elétrica ou um travesseiro de pescoço para experimentar o aroma de óleos calmantes ao mesmo tempo que relaxa o corpo antes de dormir.
- Se você toma banho à noite, experimente adicionar um óleo essencial calmante ao condicionador ou ao gel de banho: quando sair do chuveiro e for dormir, ainda será capaz de sentir o aroma do óleo ao adormecer. (Experimente usar Ylang Ylang ou o dōTERRA Serenity™.)
- Adicione algumas gotas de óleos essenciais para ingestão a uma xícara de chá descafeinado para ajudar a aliviar o corpo antes de dormir.
- Coloque algumas gotas de um óleo essencial calmante na mão, esfregue as palmas e massageie o pescoço e as têmporas para ajudar-lhe a acalmar-se antes de dormir.
- Combine o uso de óleos essenciais com outras práticas como exercícios, alimentação saudável, evitar estimulantes, usar roupas de cama adequadas e evitar o uso de dispositivos com tela na hora de dormir para ajudar a melhorar suas chances de conseguir um sono de qualidade.



Suzana Maia

CAPÍTULO 6

Higiene e Cuidados Pessoais



Por que usar óleos essenciais nos cuidados pessoais?

Quando usados apropriadamente, os óleos essenciais proporcionam uma maneira segura e não tóxica de cuidar do corpo. Os óleos essenciais são não apenas naturais e potentes, como também possuem propriedades de limpeza que são úteis na higiene pessoal. Embora existam incontáveis produtos à disposição para ajudar você em sua rotina de cuidados pessoais, os óleos essenciais proporcionam muitos benefícios que não estão disponíveis em outros produtos. Como vêm de fontes naturais, os óleos essenciais não contêm produtos químicos prejudiciais, como acontece com muitos outros produtos do mercado, o que os torna seguros para que você e sua família os usem, quando aplicados de maneira adequada.

Além de serem naturais e livres de produtos químicos potencialmente perigosos, os óleos essenciais também são mais econômicos com o tempo, porque duram mais que outros produtos. Devido a sua natureza potente e grande poder de ação, basta uma pequena quantidade de óleo essencial para uso nos cuidados pessoais. Como é possível usar uma única gota e obter dela um ótimo rendimento, seus óleos essenciais vão durar muito mais do que muitos outros produtos de higiene.

Por último, sabemos que os óleos essenciais são versáteis e fáceis de usar em uma variedade de tarefas. Isso os torna mais desejáveis que outros produtos de cuidados pessoais, porque um único óleo essencial pode ter várias aplicações em sua rotina de higiene. Você não só terá um grande número de opções quando for usar óleos essenciais em sua rotina de cuidados pessoais, como também poderá adaptar sua experiência com o óleo essencial para satisfazer suas preferências ou necessidades pessoais.



Suzana Maia

Óleos essenciais em comparação com outros produtos cosméticos e de higiene

ÓLEO ESSENCIAL	OUTROS PRODUTOS DE HIGIENE
Consistem de ingredientes naturais obtidos de fontes puras	Muitas vezes contêm ingredientes sintéticos ou misteriosos
Potentes e com grande poder de ação, sendo possível usar só um pouquinho	Maior quantidade de produto é necessária para se chegar ao efeito desejado
Apenas uma pequena quantidade de óleo é suficiente, dura mais e é mais econômica no longo prazo	É preciso reabastecer os produtos com mais frequência
Proporcionam um jeito natural de cuidar do corpo, oferecendo equilíbrio mental.	Talvez você não saiba exatamente o que está usando no corpo

Diretrizes de segurança e práticas recomendadas

Os óleos essenciais podem ser usados com segurança na pele, no cabelo, nos dentes, nas gengivas e na boca durante seu regime diário de higiene; entretanto, o segredo do uso seguro e eficaz é assegurar que as diretrizes apropriadas sejam seguidas. Certifique-se de instruir-se sobre a maneira apropriada de aplicar os óleos essenciais antes de incorporá-los em sua rotina de cuidados pessoais. Aqui estão algumas diretrizes importantes a seguir quando você utilizar óleos essenciais nos cuidados pessoais:

- Quando usar óleos essenciais na pele, use apenas óleos que tenham sido aprovados para uso tópico;
- Antes de usar óleos na pele, considere diluir o óleo para evitar sensibilidade ou irritação (principalmente se já tiver pele sensível);
- Alguns óleos essenciais, particularmente os óleos cítricos, podem causar sensibilidade ao sol; se aplicar óleos cítricos topicamente, evite expor-se ao sol ou a raios UV por até doze horas após a aplicação;
- Quando usar óleos essenciais para os dentes e as gengivas, siga todas as diretrizes de dosagem para uso oral por ingestão;
- Para evitar a aplicação excessiva de óleo essencial no cabelo, misture o óleo com um pouco de água em um frasco pulverizador e pulverize os fios de cabelo.



Suzana Maia

Óleos essenciais benéficos para a pele

Arborvitae
Basil
Bergamot
Cedarwood
Clary Sage
Cypress
Douglas Fir
Eucalyptus

Frankincense
Geranium
Grapefruit
Helichrysum
Juniper Berry
Lavender
Lime

Melaleuca
Myrrh
Patchouli
Roman Chamomile
Hawaiian Sandalwood
Spikenard
Wintergreen



Óleos essenciais benéficos para o cabelo

Clary Sage
Geranium
Lavender

Lime
Melaleuca
Peppermint
Roman Chamomile

Rosemary
Hawaiian Sandalwood
Ylang Ylang



Óleos essenciais benéficos para as gengivas, os dentes ou a boca

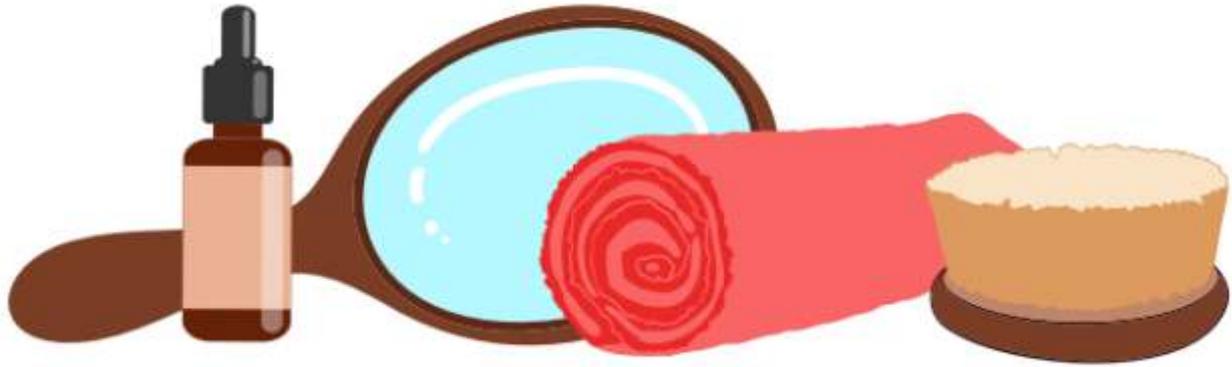
Cilantro
Clove+
Frankincense

Helichrysum
Juniper Berry
Lime

Myrrh
Peppermint
Spearmint



Suzana Maia



Como usar óleos essenciais nos cuidados pessoais

- Para obter uma cútis limpa e de aspecto saudável, aplique os óleos essenciais no rosto depois de diluir o óleo com loção, tonificante, hidratante, limpador facial ou um óleo-base.
- Adicione algumas gotas de óleo essencial ao shampoo e ao condicionador para promover um couro cabeludo limpo e um cabelo de aspecto saudável. (Você pode também experimentar usar qualquer um dos produtos da linha dōTERRA® Salon Essentials.)
- Para uma boca limpa e um hálito fresco, adicione uma gota de óleo essencial à escova de dentes antes da escovação. (Experimente usar Cinnamon Bark, Clove, Lime, Peppermint ou o On Guard® Creme Dental Clareador Natural.)
- Para ter uma experiência relaxante, coloque algumas gotas de óleos essenciais purificadores ou refrescantes no piso do box antes de entrar ou misture o óleo com sais de Epsom (Sulfato de Magnésio) antes de tomar banho.
- Suavize a pele aplicando óleos essenciais diluídos com Óleo de Coco Fracionado diretamente depois de barbear para evitar sensibilidade. (Experimente usar Lavender, Myrrh ou Hawaiian Sandalwood.)
- Aplique óleos essenciais nas unhas das mãos e dos pés depois do banho (em torno da cutícula) para ajudar a mantê-las com um aspecto limpo e saudável. (Experimente usar Cilantro, Frankincense ou Melaleuca.)
- Faça seu próprio perfume com óleos essenciais misturando seus aromas preferidos e aplicando-os ao pescoço, nos pulsos ou nas roupas antes de sair para começar o dia.
- Crie seu próprio enxaguante bucal com óleos essenciais misturando algumas gotas de óleos essenciais com 50 mL de água e fazendo um gargarejo por 15 a 30 segundos. (Experimente usar Cinnamon Bark, Melaleuca ou Spearmint.)
- Use produtos faciais infundidos com óleos essenciais para ajudar a promover uma cútis saudável. (Experimente usar a linha de cuidados Veráge®.)
- Desfrute uma experiência de spa em casa usando óleos essenciais para fazer seus próprios sabonetes, esfoliantes corporais ou máscaras faciais. Você pode também usar qualquer um dos produtos da linha dōTERRA® SPA para uma noite de spa caseira exuberante.



Suzana Maia

CAPÍTULO 7

Boa forma



Por que usar óleos essenciais para a boa forma?

Os óleos essenciais proporcionam muitos benefícios potenciais para o corpo e, podem ser uma parte útil na promoção combinados do bem-estar. Além disso, os óleos essenciais podem ajudar a promover o bem-estar com eficácia quando combinados com hábitos alimentares e atividades físicas saudáveis, e podem inclusive ser usados para tornar sua rotina de exercícios mais fácil ou mais agradável.

A natureza versátil dos óleos essenciais permite que você adapte o uso que faz dos óleos essenciais em sua rotina pessoal de boa forma. Portanto, goste você de levantamento de peso, correr longas distâncias ou andar de bicicleta com os filhos, existe sempre um óleo essencial que pode ajudar a tornar seu exercício mais agradável e eficaz.

Como funciona?

Sendo assim, como os óleos essenciais melhoram os exercícios? Os óleos essenciais têm uma ampla variedade de aplicações quando se trata de boa forma física e podem ser usados durante as fases de aquecimento, exercício e recuperação em sua rotina. Embora existam muitos usos aromáticos, tópicos e por ingestão de óleos essenciais em relação aos exercícios, uma das principais maneiras pelas quais os óleos essenciais ajudam nas atividades físicas é proporcionar ao corpo um alívio relaxante.



Suzana Maia

Muitos óleos essenciais têm propriedades suavizantes que podem ser úteis para o corpo porque produzem uma sensação reconfortante ou refrescante quando aplicados topicamente na pele. Esses óleos, na verdade, não alteram a temperatura do corpo, mas a sensação reconfortante ou refrescante que proporcionam pode ajudar a aliviar certas regiões do corpo antes, durante ou após o exercício.

Além de utilizar os benefícios reconfortantes e refrescantes dos óleos essenciais para o corpo durante um exercício, óleos essenciais com outras propriedades químicas podem constituir uma parte útil de qualquer rotina de boa forma. Por exemplo, muitos óleos essenciais têm propriedades estimulantes e energizantes que podem ajudar você a preparar-se para exercícios intensos ou mantê-lo(a) motivado(a) durante sua rotina de exercícios. Existem também vários óleos essenciais que podem ajudar a promover um melhor respirar durante os exercícios, enquanto outros óleos podem ser úteis para massagear os músculos depois que termina a malhação.

Não importa o tipo de exercício que você prefira, existe uma ampla gama de óleos essenciais à disposição para ajudar a melhorar sua rotina pessoal de exercícios.



Óleos essenciais que estimulam, energizam e revigoram durante os exercícios

Bergamot
Cassia
Clove
Cypress
Eucalyptus

Ginger
Grapefruit
Helichrysum
Lemon
Lime

Myrrh
Peppermint
Hawaiian Sandalwood
Siberian Fir
Spearmint

Spikenard
Tangerine
Wild Orange

Use estes óleos essenciais para ajudar a promover uma sensação de liberdade e força durante a malhação



Cardamom
Douglas Fir
Eucalyptus

Lavender
Melaleuca
Peppermint



Suzana Maia

Óleos essenciais que estimulam, energizam e revigoram durante os exercícios

Use estes óleos durante o aquecimento para massagear os músculos e preparar o corpo para o movimento. Estes óleos também podem ser usados depois dos exercícios para massagear certas regiões como preparação para o período de descanso e conforto.

Basil
Bergamot
Black Pepper
Cassia
Cedarwood

Cinnamon Bark
Cypress
Eucalyptus
Frankincense
Ginger

Lemongrass
Marjoram
Peppermint
Rosemary
Siberian Fir

Vetiver
Wintergreen
Ylang Ylang

Como usar óleos essenciais para a boa forma

- Aplique óleos essenciais com propriedades que promovem a sensação de um melhor respirar antes de exercitar-se para criar um vapor revigorante.
- Use óleos essenciais com propriedades energizantes e revigorantes de modo aromático ou tópico durante os exercícios para ajudar-lhe a se manter motivado(a), concentrado(a) e alerta e ajudá-lo(a) durante a malhação e evitar erros que podem causar lesões.
- Se você tem dificuldade em manter-se hidratado(a) antes ou após os exercícios, experimente adicionar óleos essenciais à água para acrescentar sabor e mais energia.
- Esfregue óleos essenciais com propriedades reconfortantes ou refrescantes em regiões como as pernas, os pés, as costas, o pescoço, os braços e os ombros para manter a saúde dos músculos após o esforço. (Experimente usar qualquer um dos óleos da lista "óleos essenciais para massagear os músculos" acima ou o dōTERRA Deep Blue® Rub.)
- Depois de exercícios particularmente difíceis, considere adicionar óleos essenciais relaxantes a um banho quente para ajudar o corpo a se recuperar. Se não tiver tempo para um banho, simplesmente deixe os pés de molho.
- Antes ou após um exercício de alto impacto, como correr, considere massagear óleos essenciais (como Cinnamon Bark, Ginger ou Frankincense) na pele.
- Se você utiliza massoterapia como parte de seu relaxamento e recuperação após os exercícios, incorpore o uso tópico de óleos essenciais relaxantes ou suavizantes para ajudar a aliviar os músculos e preparar o corpo para descansar.
- Aplique óleos essenciais com propriedades aquecedoras na pele durante o aquecimento para ajudar quaisquer regiões que ainda estejam enrijecidas.



Suzana Maia

CAPÍTULO 8

Administração do humor



Por que usar óleos essenciais para benefícios emocionais?

As emoções são uma parte inevitável do ser humano: não temos escolha e temos de lidar com dezenas de emoções que nos bombardeiam a cada dia. Como cada pessoa experimenta emoções de maneira um pouco diferente, existem muitos métodos para se administrar as emoções. As características revigorantes, calmantes, estabilizadoras, aliviadoras e harmonizadoras dos óleos essenciais tornam-os uma ferramenta viável para combater emoções negativas diariamente.

Uma das coisas mais interessantes sobre o uso dos óleos essenciais no controle do humor é que proporcionam uma solução natural para se lidar com as emoções diárias. Muitos dos métodos para se alterar o humor disponíveis atualmente podem ser questionáveis e até inseguros; contudo, os óleos essenciais vêm de fontes naturais e portanto proporcionam um jeito natural de melhorar o humor.

Além de serem seguros e naturais, os óleos essenciais também caracteristicamente produzem respostas rápidas. O poder de ação dos óleos essenciais os torna extremamente úteis em produzir resposta mesmo quando é utilizada uma pequena quantidade de óleo.

Com tal poder e versatilidade, os óleos essenciais também podem ser facilmente combinados com outras práticas para benefícios emocionais. Por exemplo, combinar aromaterapia com atividades como massagem, meditação ou até exercícios pode ajudar você a personalizar sua experiência com os óleos essenciais e lidar com as emoções de um modo saudável.



Suzana Maia

Como funciona?

Embora a aromaterapia tenha sido usada antigamente para influenciar as emoções, as pesquisas atuais mostram que trata-se de mais que simplesmente uma tradição, e existe uma explicação científica de como os aromas afetam o humor. Sempre que inalamos um aroma como a fragrância de um óleo essencial, o aroma é processado pelo cérebro. Mais especificamente, após a inalação, o aroma é processado no que se conhece como sistema olfativo, ou a parte do cérebro que controla o sentido do olfato. O sistema olfativo está ligado ao sistema límbico, a parte do cérebro que armazena as emoções e as lembranças. Quando o aroma chega ao sistema límbico, o cérebro produz uma resposta com base em nossas memórias associadas com aquele odor em particular. Essa resposta frequentemente causa um fluxo de sentimentos, que podem também ser descritos como uma resposta emocional.

Embora cada pessoa tenha experiências e lembranças diferentes, é possível usar óleos essenciais para produzir uma resposta emocional desejada. Muitos óleos essenciais têm propriedades químicas que os tornam em geral estimulantes ou calmantes. Isso permite escolhermos um óleo essencial com um perfil químico específico com o intuito de provocar uma resposta específica.

Óleos calmantes

Os óleos essenciais com propriedades calmantes podem ser usados para produzir emoções que trazem alívio ou estabilidade.

Arborvitae
Bergamot
Cedarwood
Clary Sage

Eucalyptus
Frankincense
Geranium
Juniper Berry

Lavender
Roman Chamomile
Vetiver
Ylang Ylang



Óleos estimulantes

Os óleos essenciais com propriedades estimulantes podem ajudar a promover emoções energizantes, reconfortantes, revigorantes ou enaltecidas.

Black Pepper
Cinnamon Bark
Cypress
Douglas Fir

Grapefruit
Lemon
Lime
Peppermint

Siberian Fir
Wild Orange



Suzana Maia

Como usar óleos essenciais para administrar o humor

- Quando os níveis de estresse ou tensão estiverem altos, ou quando quiser promover um ambiente inspirador e positivo, coloque óleos essenciais estimulantes em um difusor perto de você.
- Faça a dispersão de óleos essenciais durante sua meditação ou prática de ioga diária para ajudar a concentrar a mente e estabelecer seu propósito naquele dia.
- Quando não tiver um difusor de óleo essencial por perto, coloque gotas de óleos essenciais calmantes ou revigorantes nas mãos, esfregue as palmas, coloque as mãos sobre o nariz e inale profundamente para produzir uma resposta emocional. (Certifique-se de diluir os óleos mais fortes antes da aplicação.)
- Quando estiver frustrado(a) ou tiver dúvidas sobre si mesmo(a), use o dōTERRA Motivate® para ajudar a promover sentimentos de confiança, coragem e crença.
- Neutralize sentimentos de desinteresse ou tédio usando o dōTERRA Passion® para produzir sentimentos de animação e alegria.
- Se estiver tendo dificuldades com sentimentos de raiva e culpa, use o dōTERRA Forgive® para ajudar a promover sentimentos de contentamento, alívio e paciência.
- Quando estiver experimentando emoções de ansiedade e temor, use o dōTERRA Peace® para promover sentimentos de reafirmação e contentamento.
- Neutralize sentimentos de dor e tristeza usando o dōTERRA Console® para induzir sentimentos de consolo e esperança.
- Use o dōTERRA Cheer® para promover sentimentos de otimismo e felicidade quando estiver se sentindo para baixo.
- Massageie óleos estimulantes nas têmporas pela manhã para revigorar e preparar-se para o dia, ou experimente massagear óleos calmantes nos pés depois de um dia cansativo para promover paz e relaxamento.

Como você pode ver, existem dezenas de aplicações para os óleos essenciais na vida diária. Esta lista não é completa, mas dá um vislumbre inicial de como os óleos essenciais podem ser usados para melhorar suas tarefas diárias e aprimorar seu estilo de vida. Ao aprender sobre os óleos essenciais e como usá-los segura e eficazmente, você achará fácil incorporá-los em praticamente todos os aspectos do seu dia. Agora que você entende um pouco mais sobre como os óleos essenciais funcionam, use algumas dessas sugestões para ver como o uso dos óleos essenciais pode transformar sua vida, uma gota de cada vez.

