

## SAÚDE E FELICIDADE

CUIDAR DE UMA FAMÍLIA COM ÓLEOS ESSENCIAIS

PÁGINA 16

## Renove a sua Lavandaria

PÁGINA 28

## Limão e Bergamota

FORNECIMENTO DE IMPACTO CONJUNTO NA SICÍLIA

PÁGINA 4

## Receitas Saudáveis DO JAPÃO

PÁGINA 20



4



24



20



9

# NESTA EDIÇÃO

## destaques

- 4 FORNECIMENTO DE IMPACTO CONJUNTO NA SICÍLIA, ITÁLIA**  
A história inspiradora por trás dos óleos de Limão e Bergamota dōTERRA
- 12 USO TÓPICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS**  
Tudo o que precisa de saber sobre o uso de óleos essenciais no corpo
- 16 SAÚDE E FELICIDADE**  
Uma família no Reino Unido partilha o modo como usa óleos essenciais na vida quotidiana
- 18 COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS AROMATICAMENTE**  
Um guia de fácil compreensão para tirar o máximo partido dos benefícios
- 22 SONO: ALGO QUE FALTA A MUITAS PESSOAS**  
Sugestões e óleos essenciais para dormir melhor
- 26 COMO SÃO FEITOS OS ÓLEOS ESSENCIAIS**  
Percurso desde a semente até ao frasco e até sua casa
- 30 O QUE TORNA OS ÓLEOS ESSENCIAIS ÚNICOS?**  
Saiba mais sobre a química e as características únicas de um óleo essencial
- 34 MISTURAS DE AROMATERAPIA EMOCIONAL dōTERRA**  
Uma forma inovadora de dar resposta às suas necessidades emocionais

## departamentos

- 6 Healing Hands Foundation:** Resposta à catástrofe no Nepal
  - 8 Pergunte ao Dr. Hill**
  - 9 Destaque de Óleo Essencial:** Hortelã-comum
  - 10 Slim & Sassy®:** Mary Myers partilha a sua história de sucesso
  - 14 Ciência Essencial:** CPTG®: a Diferença dōTERRA
  - 20 Receitas Essenciais:** do Japão
  - 24 AromaTouch®:** Técnica para Mãos
  - 28 Renove a sua Lavandaria**
  - 32 Destaque de Óleo Essencial:** Abeto de Douglas
  - 33 Caderno de Ideias:** Sugestões e Truques com Óleos Essenciais
- Guia de Produtos dōTERRA:** Referência rápida de compra para todos os produtos



**GUIA DE PRODUTOS dōTERRA** (consulte as páginas 36-51)

**Au Naturel** nunca  
cheirou tão bem.



**Desodorizante Natural dōTERRA®**

37420001 | 50 g

# Pomares de Citrinos Italianos:

## UMA HISTÓRIA DE IMPACTO CONJUNTO

“Podemos dizer que nas veias do nosso produtor não circula sangue, mas sim óleo de Limão e Bergamota.” – Cecilia



Imagine-se a entrar num voo para Itália, um local onde esperaria encontrar grandes monumentos de civilizações antigas e destinos movimentados para turistas. Esperaria também encontrar os sabores deliciosos de uma variedade de alimentos, para além da pizza e do gelado. E talvez, ao deixar para trás as cidades cheias de pessoas, encontrasse as folhas verdes brilhantes e o aroma das árvores italianas de citrinos.

Infelizmente, após anos de recessão económica, muitos produtores foram forçados a abandonar os seus pomares. A iniciativa Cō-Impact Sourcing™ da dōTERRA desempenha agora um papel muito importante ao ajudar a reabrir operações familiares, continuar a produção nos pomares e preservar uma parte especial da cultura italiana. Ao recorrer aos pomares da Sicília e de Reggio di Calabria como fonte de fornecimento de Limão e Bergamota, a dōTERRA® tem conseguido influenciar positivamente a economia italiana de várias formas. Esta região é a casa de algumas das pessoas mais resistentes e entusiastas da Itália que por vezes têm dificuldades económicas, mas que dispõem de recursos valiosos para oferecer ao mundo.

### Empenho Siciliano

As pessoas da Sicília identificam-se orgulhosamente como sicilianos e o orgulho que têm no seu património é contagioso. Esse orgulho também se aplica ao trabalho. Salvatore (Reno) e Roberto Amedeo trabalham juntos no negócio familiar de produção de limões, que já vai na quarta geração. Perante as fracas condições económicas na Itália, Cecilia, mulher de Roberto, procurou online empresas americanas de óleos essenciais com o intuito de encontrar formas de manter o negócio vivo. Quando encontrou a dōTERRA, ela diz “ter sentido algo de especial na empresa”. Dando seguimento a essa sensação, enviou um e-mail a Emily Wright, com a esperança de receber uma resposta. O e-mail chamou a atenção da Emily e ela decidiu responder. Com a troca de correspondência, cresceu rapidamente uma amizade.

Quando a Emily visitou a Itália pela primeira vez, encontrou uma família empenhada em melhorar continuamente a qualidade dos seus óleos essenciais e estabeleceram-se relações de confiança. Quando ela voltou a Itália sete meses mais tarde acompanhada pelo Dr. Hill, a grande dimensão dos benefícios que as iniciativas Cō-Impact Sourcing da dōTERRA

**A Bergamota foi introduzida originalmente na província Reggio di Calabria vinda das Ilhas Canárias. Cultivada em encostas, a Bergamota prospera nesse clima ideal. O solo ácido e o ar refrescante do oceano ajudam a reforçar as árvores, de modo a produzir um fruto perfeito para captar os benefícios terapêuticos do óleo essencial da Bergamota.**



teriam nos produtos e apanhadores tornou-se evidente. Para a família Amedeo, isso significava poder oferecer empregos que não só estimulariam uma economia em baixa, como também manteriam vivo o património de citrinos do país.

Giovanni, o pai e produtor de citrinos de terceira geração, procedeu à instalação de equipamento profissional quando era jovem, o que melhorou significativamente os níveis de produção, assegurando ao mesmo tempo um elevado padrão de qualidade. Salvatore, que supervisiona a produção de óleo e as relações entre os produtores, diz o seguinte: “Entre 1850 e 1890 era tudo feito à mão. Com máquinas modernas, é muito mais fácil produzir mais óleo essencial sem perder qualidade.” Roberto, o químico da família que supervisiona a garantia de qualidade, acrescenta: “O meu pai costumava precisar de mais de 50 pessoas numa temporada inteira para fazer o que agora conseguimos fazer num só dia.”

## *Negócio de Quarta Geração*

Além do seu próprio pomar, a família Amedeo também recebe limões e bergamotas de muitos produtores da Sicília e da Calábria. Ao todo, a família Amedeo estima

um crescimento da produção de cerca de 45 por cento desde o estabelecimento da parceria com a dōTERRA®. Os limões provêm de uma área com cerca de 350 hectares e a bergamota de uma área com cerca de 100 hectares em Reggio di Calabria, de outros produtores familiares com o mesmo nível de entusiasmo e empenho. Alfredo, um produtor de limão e parceiro, diz que é possível verificar a qualidade de um limão siciliano simplesmente pelo cheiro. Defendendo com entusiasmo o seu património, ele reforça: “Um limão só é um limão se for siciliano.” Alfredo assumiu a gestão de um pomar abandonado e já criou muitos empregos para pessoas da área que, de outra forma, teriam emigrado para o norte do país ou para fora da Itália.

Em Reggio di Calabria, a “ponta da bota” de Itália, a bergamota prospera no único local da Terra em que é cultivada. Única entre as plantas cítricas, a bergamota produz um óleo essencial muito doce, embora o fruto seja amargo. Salvatore é o tratador de um belo pomar de bergamotas. Ele conhece todas as árvores, inclusivamente quando foram plantadas e quantos frutos têm. O Salvatore começou a ajudar o pai dele nos pomares quando era novo, o que rapidamente se tornou uma paixão. Ele diz o seguinte: “Sei que gosto muito de fazer este trabalho porque faço-o mesmo quando chove.” O Salvatore e os seus colegas apanham as bergamotas duas vezes por ano, entre março e abril, e novamente em junho. O Salvatore também organiza muitos outros produtores de bergamota, para ajudar a dar resposta à procura da dōTERRA e também para assegurar trabalho regular e salários justos.

## *Objetivos Importantes*

Os objetivos de cada produtor na Itália estão associados aos fins da iniciativa Cō-Impact Sourcing. A paixão de Salvatore Amedeo está em cuidar das pessoas e na criação de empregos para ajudar a economia. Roberto está empenhado na qualidade; ele analisa todos os lotes, realizando cerca de 3000 cromatogramas gasosos por ano. A qualidade dos óleos essenciais de Limão e Bergamota deve-se ao empenho da família Amedeo perante as pessoas com quem trabalham e à atenção que a família presta à preservação dos seus pomares.

A dōTERRA tem uma parceria exclusiva com a família Amedeo, assegurando um óleo essencial de qualidade e empregos na Itália durante muito tempo.

# Healing Hands

*pele Nepal*

Como disse o poeta John Donne, **“Ninguém é uma ilha.”** É praticamente impossível viver sem ter um impacto positivo ou negativo nas vidas de outras pessoas. Isso é ainda mais verdadeiro em alturas de catástrofes naturais devastadoras, tais como o terramoto e as muitas réplicas que aconteceram no Nepal em abril e maio de 2015. Incentivados pelo sofrimento de uma nação já muito atingida pela pobreza, outros países de todo o mundo doaram tempo, dinheiro e mão de obra para ajudar. A dōTERRA® juntou-se a esse movimento perante a oportunidade de poder melhorar as vidas das pessoas traumatizadas por essa catástrofe.



## Primeiros Socorros

Numa fase em que já estava muito envolvida na iniciativa Cō-Impact Sourcing™ no Nepal, a dōTERRA começou de imediato a entrar em contacto com parceiros para ver o que era possível fazer. No dia 28 de abril de 2015, os fundadores anunciaram que a dōTERRA igualaria todas as contribuições feitas para a Healing Hands Foundation™ da dōTERRA até um máximo de 500.000 dólares ao longo do mês de maio. Entretanto, para ajudar nas necessidades imediatas, a Healing Hands Foundation da dōTERRA libertou 100.000 dólares no dia 1 de maio de 2015. Esses fundos iniciais, juntamente com os fundos adicionais dos nossos parceiros no terreno, permitiram que milhares de pessoas recebessem bens que eram muito necessários. Caixas com toldos, tendas, cobertores e alimentos chegaram pouco tempo depois a algumas das áreas mais afetadas.

A resposta ao pedido de donativos demonstrou a grande preocupação das pessoas em toda a comunidade dōTERRA. **Foram doados mais de 317.000 dólares, o que permitiu à dōTERRA entregar um donativo combinado de quase 636.000 dólares.** Esses fundos foram distribuídos através dos nossos parceiros, tais como CHOICE Humanitarian e outros, para financiamento dos esforços de reconstrução do povo nepalês, sobretudo nos distritos de Lamjung e Dolakha.



## Necessidades Contínuas

Reconhecendo a necessidade de manter o ensino ativo, o povo nepalês pedia sobretudo ajuda para reconstruir escolas que tinham sido destruídas pelo terremoto. As pessoas queriam olhar para a frente em busca de um futuro melhor e realçaram a importância de ter uma escola mesmo antes das casas. Para dar resposta a essa necessidade, foram construídas salas de aula temporárias em tendas de grande dimensão doadas pela Healing Hands Foundation, com a vantagem adicional de poderem servir de abrigo a famílias durante a noite.

Mesmo com o país a renascer, o Nepal continua a enfrentar tempos difíceis. Até ao momento, a reconstrução tem avançado progressivamente e os cidadãos têm vindo a restabelecer uma sensação de normalidade, enquanto muitos vivem em condições temporárias. A Healing Hands Foundation da dōTERRA financiou 200 habitações temporárias. À medida que são construídas escolas e habitações preparadas para terremotos, a esperança está a voltar e a recuperação já começou.



## COMO SE ENVOLVER

Além de grandes eventos patrocinados por organizações, os Consultores de Produtos Independentes organizam outros eventos de beneficência que têm uma influência positiva em diversas comunidades de todo o tipo. Aqui estão algumas ideias para fazer a diferença:

**1. TRATE DE UM PEDAÇO DE TERRENO** – Trate de um pedaço de terreno no seu jardim comunitário local. Em alternativa, junte alguns amigos e comece um jardim.

**2. AJUDE A ENSINAR** – Muitas escolas, grupos de igreja, acampamentos, etc., estão à procura de voluntários para ajudar no ensino de leitura ou artes.

**3. FAÇA BOLOS** – Quando fizer bolos, dobre a quantidade e ofereça alguns aos seus vizinhos.

**4. ORGANIZE UMA RECOLHA DE ALIMENTOS** – Organize uma recolha de alimentos enlatados.

**5. LIMPEZA DA COMUNIDADE** – Limpe um terreno vazio ou um parque para embelezar a vizinhança.

**6. FAÇA TRABALHO VOLUNTÁRIO** – Faça trabalho voluntário no hospital local, num lar de idosos, num abrigo para animais ou noutras instalações de cuidados de saúde para ajudar os mais necessitados.



# pergunte ao Dr. Hill

**DR. DAVID K. HILL, DC**

Vice-Presidente Executivo, Diretor Médico/Presidente, Comitê Consultivo Científico

**P:**

**A temperatura afeta os meus óleos?**

**R:**

Após a abertura, o aumento ou excesso de calor intensifica a velocidade da reação que leva à oxidação e polimerização dos óleos essenciais. A oxidação altera a composição química dos óleos essenciais, convertendo os compostos químicos em diferentes substâncias, alterando o aroma, diminuindo as propriedades benéficas e, possivelmente, aumentando o risco de sensibilidades. Cada óleo essencial tem uma composição química única, o que significa que o processo de oxidação começa a temperaturas diferentes, ocorre a velocidades variáveis e afeta cada óleo de forma distinta, mas os efeitos nunca são positivos. Por outro lado, e de um modo geral, as temperaturas frias não provocam alterações químicas no óleo, mesmo a temperaturas de congelamento. O armazenamento adequado dos óleos essenciais pode prolongar a vida útil dos mesmos. Para obter os melhores resultados, recomendo que mantenha os óleos essenciais afastados de fontes diretas de calor e com uma temperatura inferior a 27 °C.

**Que informações devo dar ao meu médico sobre o meu uso de óleos essenciais?**

Embora os óleos essenciais tenham uma longa história de uso seguro e eficaz, continua a ser importante falar sobre o uso dos mesmos com o seu profissional de saúde qualificado. É algo particularmente importante se tiver acompanhamento relacionado com uma condição médica ou se estiver a tomar medicamentos farmacêuticos. Existem várias informações disponíveis em [doterratools.com](http://doterratools.com) e [doterrauniversity.com](http://doterrauniversity.com) que poderão ajudar o seu profissional de saúde a conhecer melhor os óleos essenciais, mas o mais importante é manter uma linha aberta de comunicação.

**Qual é o processo de criação de uma mistura de óleos essenciais?**

O processo de tornar a ideia de uma mistura de óleos essenciais numa realidade e introduzi-la no mercado é longo e complexo. A pedra basilar das misturas de óleos essenciais dōTERRA® é a química e a sinergia entre os compostos químicos que proporcionam os excelentes benefícios. As misturas são primeiro imaginadas com base num perfil químico exato, para dar resposta a uma preocupação específica. Visto que a dōTERRA trabalha apenas com óleos inteiros e não isola os compostos químicos, esse perfil inicial é obtido por meio da seleção de óleos individuais e depois da decisão relativamente à composição geral. Posteriormente, será possível realizar testes para assegurar que os compostos químicos e as respetivas proporções não são alterados pelo processo de mistura. Após o estabelecimento da composição química, outras considerações (por exemplo, o cheiro) serão tidas em conta através de mais revisões. Só após as várias fases de testes e revisões, assegurando o cumprimento dos padrões CPTG, é que a ideia de uma mistura se transforma num óleo essencial dōTERRA.

**O meu corpo conseguirá adaptar-se ao uso regular de óleos essenciais?**

O uso regular de óleos essenciais naturais não resultará na diminuição da eficácia, desde que continue a usá-los. A resistência está associada, em grande parte, a um processo químico conhecido como "reciclagem de recetores", no qual os recetores das células se associam a ligantes (químicos que possibilitam a interação com a célula) que são destruídos ou reprocessados depois de concluírem o seu percurso de afastamento da célula. Não há qualquer prova de que o uso de óleos essenciais provoque a morte dos respetivos recetores celulares e, por conseguinte, que o uso repetido resulte numa diminuição progressiva dos benefícios.

## Recomendação do Médico

Novas Misturas de Aromaterapia Emocional dōTERRA

dōTERRA Motivate™  
Mistura Incentivadora



dōTERRA Cheer™  
Mistura Animadora



dōTERRA Passion™  
Mistura Inspiradora



dōTERRA Forgive™  
Mistura Renovadora



dōTERRA Console™  
Mistura Confortante



dōTERRA Peace™  
Mistura Encorajadora



\* Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

# Hortelã-comum

**Método de destilação:** vapor

**Origem:** Índia

**Parte da planta:** toda a planta

A Hortelã-comum, conhecida no meio científico como *Mentha spicata*, é uma planta perene que é utilizada há séculos pelas suas propriedades saudáveis e pelo sabor agradável. Além do seu sabor refrescante e muito conhecido, a Hortelã-comum tem muitos benefícios impressionantes. É muito provável que já tenha experimentado o sabor de hortelã-comum em rebuçados, pasta de dentes, pastilha elástica ou chá. O seu aroma adocicado e refrescante ajuda a evocar um estado de espírito positivo. Quando tomado por via interna, este óleo essencial tem a capacidade de acalmar um desconforto gástrico ocasional e apoiar a saúde digestiva. Em comparação com a Hortelã-pimenta, a Hortelã-comum é uma opção mais suave para usar em crianças e pessoas com pele sensível.

## COMO USAR

### ◆ Aromaticamente

- Para melhorar a confiança, faça a difusão de algumas gotas num difusor à sua escolha.
- Adicione uma gota ao banho para obter um aroma refrescante.

### ◆ Internamente

- Adicione 1 a 2 gotas a bolos, bebidas e pastilha elástica feita em casa.
- Coloque 1 a 2 gotas numa cápsula vegetariana em caso de desconforto gástrico.

### ◆ Topicamente

- Aplique na escova de dentes antes de lavar os dentes para ficar com o hálito fresco.
- Aplique numa massagem sobre o coração, nas solas dos pés ou na nuca em momentos de stress e tensão.
- Adicione a loção ou óleo de coco e aplique na pele para uma experiência agradável de relaxamento.

### ◆ Outro

- Adicione algumas gotas à água do banho para tomar um banho refrescante e relaxante.

## FACTOS INTERESSANTES

- Na Idade Média, a hortelã-comum era espalhada no chão para afastar roedores e incentivar uma boa saúde.
- A parte “spear” (lança) do nome em inglês (“spearmint”) tem origem nas pontas afiadas das folhas.



# Mary Myers



DEPOIS

Quando se apercebeu do mau estado em que estava a sua saúde, a Mary constatou que precisava de mudar ou iria acabar por deixar os filhos sem mãe. Perante essa realidade, iniciou um percurso rumo ao bem-estar sem olhar para trás. Já perdeu 23 kg\* e adora o seu novo estilo de vida.

## A chamada de atenção

Após um período de aumento de cuidados médicos que não estavam a funcionar, o médico da Mary disse-lhe que havia uma razão para ela não estar a melhorar. Ela explica: “Culpava as minhas hormonas e a minha medicação por tudo o que estava errado, mas o meu médico disse-me que precisava de fazer análises ao sangue porque estava convencido de que tinha outros problemas.” Há algum tempo que a Mary recorria à comida para lidar com a dor emocional, mas não conseguia admitir que tinha um problema. A chamada de atenção veio no dia em que recebeu os resultados das análises sanguíneas. Ela tinha vários indicadores de saúde fraca a longo prazo que também existe na família e que já encurtou a vida de alguns familiares. “Eu não queria ser assim. Apercebi-me de que o nível de saúde que uma pessoa tem é uma escolha e que não ser saudável não tem de ser o futuro.” Com essa nova mentalidade, a Mary decidiu inscrever-se no Concurso Slim & Sassy.

## Introdução de uma nova dieta

Shane, o marido da Mary, foi o maior apoio dela nesse período. No dia em que ela começou o desafio, ele vasculhou os armários todos e deitou fora toda a comida de plástico que tinham em casa, embora ela lhe tenha pedido que não fizesse isso. Depois, ele foi às compras e voltou a casa com comida saudável e recipientes para refeições ligeiras, para que fosse mais fácil para ela começar de imediato uma dieta saudável. Durante três dias, a Mary só pensava em desistir, à medida que o corpo se ressentia com as ressacas de açúcar e cafeína. Mas o Shane disse-lhe que ela conseguiria aguentar mais um dia ou mesmo mais uma hora. Com esse incentivo, a Mary não desistiu e começou a gostar da dieta saudável. Ela diz o seguinte: **“Nunca me senti limitada. Ingeria o óleo essencial Slim & Sassy e um TrimShake todas as manhãs e nunca me senti esfomeada.** Não era uma dieta extrema de emagrecimento, mas sim uma dieta para mudar o estado de saúde. Comecei por comer um vegetal por dia e acabei a comer sete ou nove doses de vegetais por dia. Em vez de estar constantemente a comer doces, cereais ou batatas fritas, comia um pouco de ervilhas, cenouras ou edamame.”



PRIMA

## Insistir para continuar

A Mary reforça: “Quando se consegue ultrapassar a primeira semana de exercício e a primeira semana de dieta saudável, já não há vontade de voltar atrás.” À medida que ela avançava, a motivação para continuar mudou. “Comecei a gostar do modo como me sentia, o que me incentivava a continuar, mesmo nos dias em que estava dorida e não queria fazer exercício. Olhava para o espelho, subia para a balança ou apercebia-me de repente que podia brincar e correr com os meus filhos, e isso fez a diferença.” A Mary fez coisas que não conseguiria ter feito antes do desafio, incluindo treinar a equipa de futebol da escola pré-primária do filho. Ela diz o seguinte: “Quando se está a ensinar crianças a jogar futebol, não se pode ficar na linha lateral a dar instruções, é preciso correr no campo com eles. Por isso corria com eles três dias por semana, a juntar aos exercícios e às corridas que já fazia. Não poderia ter feito isso sem alimentar o meu corpo devidamente.”

Para as pessoas que estejam a tentar mudar para um estilo de vida mais saudável, a Mary dá o seguinte conselho: “Qualquer pessoa pode fazê-lo. Não interessa o nível em que se começa. Qualquer pessoa pode aguentar um dia de cada vez ou mesmo uma hora de cada vez, se mantiver a concentração. **Juntamente com o exercício físico e uma dieta saudável, os óleos essenciais são muito importantes para uma mudança saudável de estilo de vida, porque mantêm o corpo no caminho certo.** Já tinha usado produtos dōTERRA antes de vez em quando, mas quando comecei a usar os produtos todos os dias e a incluí-los num regime, o meu corpo começou a sentir-se muito melhor.”

\*É necessário exercício físico e mudanças de dieta para obter resultados. Os utilizadores que não fizeram essas mudanças terão menos probabilidade de obter resultados.

# Como se manter no caminho certo

- 1 Coma os vegetais habituais e experimente alguns novos.** Uma salada é a opção saudável de toda a gente, mas há muito mais para experimentar.
- 2 Beba água regularmente.** Adicione um óleo cítrico, como Limão, Lima ou Toranja, para variar.
- 3 Faça exercício mesmo quando doer.** Não pare, porque só vai doer mais quando desistir.
- 4 Encontre um amigo ou alguém a quem dê satisfações.** Pode enganar-se a si mesmo e só se magoa a si, mas se enganar outra pessoa, também estará a prejudicar o progresso dela.
- 5 Viva a vida ao máximo.** Dê a si mesmo o que for necessário para tal. Quando se sente bem e coloca a vida em primeiro lugar, tudo o resto entra nos eixos. O mundo parece ficar muito mais feliz quando toma conta de si antes de ajudar os outros.



## PRODUTOS USADOS

- **Slim & Sassy® Metabolic Blend**  
(Artigo n.º 31370001)
- **TrimShake Slim & Sassy®**  
(Artigo n.º 35200001)
- **Lifelong Vitality Pack**  
(Artigo n.º 34210001)
- **Pomada Deep Blue®** (Artigo n.º 38900001)
- **Peppermint (Hortelã-pimenta)**  
(Artigo n.º 30190001)
- **Mito2Max®** (Artigo n.º 35310001)
- **Lemon (Limão)** (Artigo n.º 30120001)
- **Lime (Lima)** (Artigo n.º 30870001)
- **Grapefruit (Toranja)** (Artigo n.º 30100001)



# Uso Tópico de ÓLEOS ESSENCIAIS

A aplicação tópica é uma das formas de tirar partido dos benefícios de óleos essenciais dōTERRA®. Esse modo de aplicação é único, uma vez que possibilita efeitos localizados na área da aplicação, além de proporcionar apoio a todo o corpo. Adicionalmente, pode usar óleos essenciais por via tópica quando quiser ter uma forma fácil de aplicação em áreas específicas do corpo.

## PRINCÍPIOS BÁSICOS DE DILUIÇÃO

A diluição é um processo em que os óleos essenciais são misturados com um óleo transportador, ou seja, um óleo puramente vegetal que ajuda a “transportar” o óleo essencial para a pele. A diluição tem vários benefícios, incluindo o aumento da área da superfície de absorção, o reforço da absorção através de pele seca e o facto de evitar reações de sensibilidade.

O óleo transportador preferencial da dōTERRA é o Óleo de Coco Fracionado, devido à sua longa duração e à sua textura leve.

## CLASSIFICAÇÕES DE ÓLEOS PARA USO TÓPICO

**Puro:** os óleos incluídos na categoria “Puro” podem ser aplicados por via tópica sem diluição, devido à sua composição química extremamente branda. Olíbano, Alfazema, Melaleuca, Cidreira e Sândalo são bons exemplos de óleos essenciais “puros”.

**Diluir:** os óleos incluídos nesta categoria têm uma composição química potente e devem ser diluídos com um óleo transportador antes da aplicação tópica em todos os casos. Cássia, Canela, Cravinho, Orégão e Tomilho são exemplos de óleos da categoria “Diluir”.

**Sensível:** os óleos da categoria “Sensível” são óleos que devem ser diluídos antes do uso em pele jovem ou sensível. Bergamota, Pimenta Preta, Eucalipto, Gengibre e Hortelã-pimenta são exemplos de óleos “sensíveis”.

## SEGURANÇA DA APLICAÇÃO

Embora não seja habitual, é possível que de vez em quando haja uma reação de sensibilidade a um óleo essencial. Isso acontece quando há um aumento da reatividade de um óleo essencial, que pode originar uma resposta indesejada no corpo ou na pele. O conhecimento do corpo e da forma como reage a diferentes óleos essenciais, às quantidades aplicadas e à localização das aplicações pode ajudar a minimizar os riscos e a garantir uma utilização segura.

### Dicas de Segurança Essenciais:

- Os óleos cítricos contêm uma categoria única de compostos fotossensíveis com o nome de furocumarinas, por isso é importante evitar a exposição a luz solar, lâmpadas solares ou outras fontes de iluminação ultravioleta durante um período de até 12 horas após a aplicação tópica desses óleos.
- Mais nem sempre é melhor! Os óleos essenciais são muito potentes, por isso uma pequena quantidade é suficiente. Comece com 1 a 2 gotas e vá aumentando a dose conforme necessário.
- Diluir, diluir, diluir! A diluição não diminui de forma alguma a eficácia dos óleos essenciais e proporciona vários benefícios que podem melhorar a experiência de aplicação.
- Faça um teste simples de sensibilidade quando experimentar um óleo novo, aplicando uma pequena quantidade de óleo essencial numa área que não seja visível. Verifique o local de hora a hora durante várias horas para se certificar de que não há sensibilidade.

### Outros métodos eficazes de aplicação tópica:

- Adicionar algumas gotas de óleo a um banho de água morna
- Fazer uma compressa fria ou quente molhando uma toalha ou um pano, juntando óleos essenciais e aplicando na área pretendida
- Adicionar óleo a uma loção ou a um hidratante e aplicar na pele
- Misturar com água e usar como líquido de limpeza da boca e da garganta



### ROSTO

Use óleos essenciais como parte de um regime regular de cuidados da pele para embelezar a pele e promover uma tez limpa e de aspeto saudável.



### CÉU DA BOCA (PALATO MOLE)/ BASE DO CRÂNIO

A aplicação de óleos nestas áreas é uma excelente forma de ajudar a transformar o seu estado de espírito e equilibrar as suas emoções.



### PESCOÇO/TESTA/TÊMPORAS

Estas são boas áreas de aplicação se tiver tensão na cabeça ou no pescoço.



### PEITO

Esfregar óleos no peito promove um aparelho respiratório saudável e ajuda a manter a respiração desobstruída.



### ABDÓMEN

A aplicação de óleos essenciais, principalmente sobre os principais órgãos digestivos, apoia uma função saudável e pode ajudar a aliviar desconfortos digestivos ocasionais.



### FÍGADO

Aplique óleos essenciais sobre o fígado em conjunto com um protocolo de limpeza para apoiar uma função saudável dos órgão de limpeza do corpo.



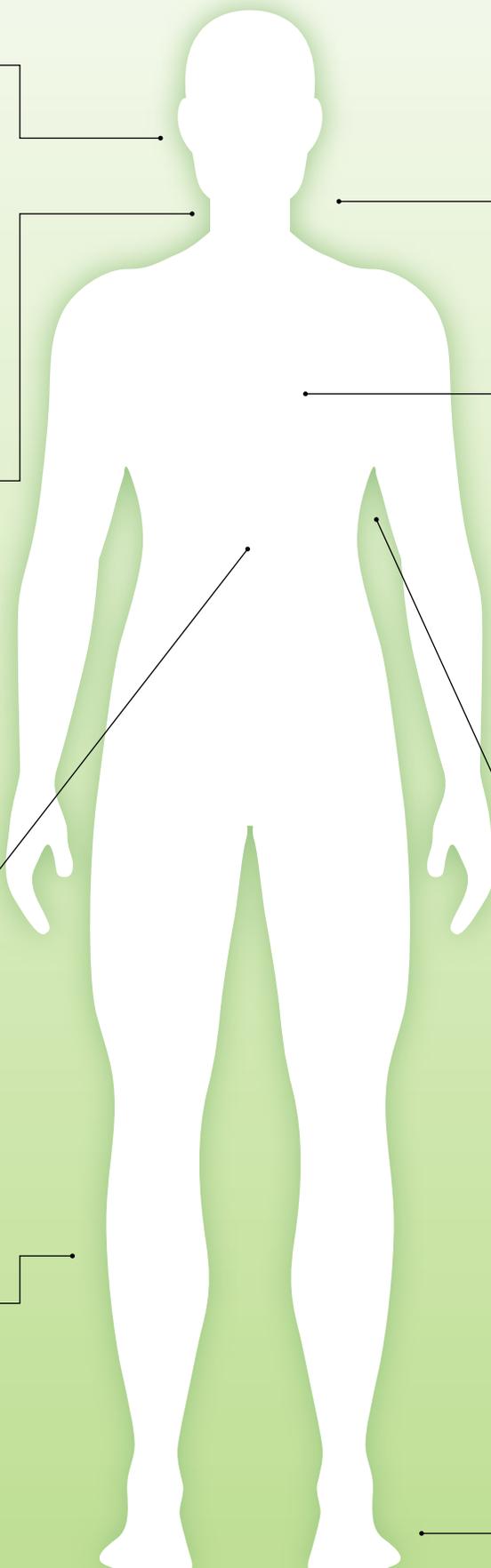
### BRAÇOS/PERNAS/COSTAS

Aplique com uma massagem nos braços, nos pulsos, nas pernas, nos pés ou nas costas para aliviar articulações e músculos cansados e doridos, e promover uma circulação saudável.



### PLANTAS DOS PÉS

Os pés têm poros grandes que absorvem rapidamente os óleos essenciais, sendo este um local de aplicação ideal para obter um efeito generalizado. Aplique e faça uma massagem com 2 a 4 gotas de óleo essencial.



# CPTG

A Diferença  
dōTERRA

## O significado além da marca comercial

A expressão "CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®" parece ser técnica, oficial e impressionante, e é mesmo. Perante a inexistência de um padrão aceite de qualidade de óleos essenciais, a dōTERRA criou um padrão próprio, o mais rigoroso do setor, para certificar que não existem aditivos, ingredientes sintéticos ou contaminantes prejudiciais nos seus óleos essenciais que poderiam reduzir a eficácia dos mesmos. A dōTERRA vai até um pouco mais longe, submetendo todos os seus produtos e embalagens a um conjunto de testes para assegurar uma duração longa e eficaz. Recorrendo a instalações próprias e a laboratórios independentes de confiança, cada lote de óleos essenciais dōTERRA é submetido a um processo de CPTG® alargado constituído por três fases antes de ser disponibilizado para venda, para assegurar sempre a qualidade superior do produto recebido.



## Passo 1: Química



A química é a base dos óleos essenciais puros de qualidade. Após a destilação dos compostos aromáticos a partir do material da planta, é confirmado o cumprimento dos padrões relativos a compostos químicos de cada lote por meio de um instrumento combinado conhecido como “**cromatografia gasosa/espectroscopia de massa (GC/MS)**”, para garantir que a composição química do óleo corresponde ao perfil esperado. O instrumento de cromatografia gasosa separa as moléculas existentes no óleo com base na composição química e o espectrómetro de massa identifica cada grupo de moléculas.

Após os testes de GC/MS, as proporções entre cada composto químico são analisadas para os nossos especialistas em óleos essenciais poderem verificar se cada óleo está no seu estado mais puro e natural. Após a confirmação de que um lote cumpre as nossas diretrizes relativas ao perfil químico, o lote pode avançar para a próxima fase de testes.

## Passo 2: Testes físicos



Após os testes químicos, cada lote de óleos essenciais é submetido a vários testes físicos: avaliações organolépticas, espectroscopia de infravermelhos por transformada de Fourier (FTIR), rotação ótica, gravidade específica e índice de refração. No que diz respeito a óleos essenciais, os atributos **organolépticos** são os que podem ser testados através de visão e olfato. Nesta fase, a nossa equipa de químicos de óleos essenciais, engenheiros de produção e técnicos de qualidade avalia manualmente o aspeto, o aroma e a cor de cada óleo essencial. Cada lote é depois submetido a **testes de FTIR**, que utilizam luz infravermelha para analisar a composição material de um óleo, com o objetivo de determinar se cumpre os padrões estabelecidos da dōTERRA. Em seguida, a **rotação ótica** testa a quiralidade, utilizando instrumentos que torcem as moléculas dos óleos essenciais para identificar os aditivos sintéticos não detetados pelos testes de GC/MS. Depois, é testada a **gravidade específica** de cada lote; a proporção volume/peso é comparada a padrões de referência para confirmar a qualidade e a pureza do óleo. Por último, é utilizado um refratómetro para determinar se o **índice de refração** dos óleos essenciais, um valor que mede a propagação da luz através de uma substância específica, cumpre os padrões estabelecidos da dōTERRA.

## Passo 3: Testes químicos



Os lotes que passam nos testes físicos são depois submetidos a um conjunto de testes de contaminação para confirmar a ausência de contaminantes prejudiciais. Realizamos testes para verificar se existem micro-organismos potencialmente prejudiciais, metais pesados e pesticidas, para confirmar o uso seguro para toda a família quando são seguidas as instruções de utilização adequadas. O processo de testes de qualidade CPTG® não fica por aqui. Continuamos para uma quarta fase de testes para assegurar que os óleos essenciais permanecem puros durante todo o período de duração do produto.

## Passo 4: Testes contínuos de estabilidade



A última fase de testes confirma que os óleos CPTG® manterão a sua pureza e eficácia durante todo o período de utilização. Os testes de estabilidade são contínuos e envolvem não só a análise da integridade dos óleos essenciais, mas também as embalagens. No primeiro conjunto de testes, utilizando câmaras que podem alterar a temperatura e a humidade, analisamos o que acontece aos óleos essenciais quando são expostos a diferentes condições atmosféricas, tanto em estudos acelerados, como em estudos a longo prazo, durante longos períodos de tempo. Este protocolo de testes assegura que os óleos essenciais CPTG® da dōTERRA continuarão a proporcionar benefícios seguros e eficazes durante anos após a produção.



*Sem uma entidade controladora oficial, a dōTERRA confirmou a sua dedicação à honestidade com o desenvolvimento de um protocolo de testes pela primeira vez no setor, com o intuito de confirmar que o conteúdo de cada frasco corresponde efetivamente às alegações de pureza e qualidade feitas no rótulo. Com os óleos essenciais CPTG® da dōTERRA, terá a certeza de que cada produto é seguro e eficaz, e continuará a ser seguro e eficaz durante toda a sua duração.*

Visite [youtube.com/doTERRAcorp](https://youtube.com/doTERRAcorp) para ver o vídeo “CPTG® Essential Oils is Part of dōTERRA’s Promise to You”

# SAÚDE E FELICIDADE

## Cuidar da Família com Óleos Essenciais

*Nathan e Rebecca Bowles vivem em Fleet, Hampshire na Inglaterra. Têm três filhas com 7, 5 e 3 anos de idade. Estão envolvidos com a dōTERRA® há dois anos.*

### Como é que a dōTERRA a ajudou enquanto mãe?

**Rebecca:** Tenho três filhas lindas e sinto-me bem por poder usar óleos essenciais dōTERRA para as ajudar. Tenho conseguido usar esses produtos naturais para apoiar as minhas filhas nas coisas que acontecem às crianças, desde dores de crescimento a congestão. Sempre que uso os óleos nelas, sinto-me preenchida como mãe sabendo que os produtos ajudam a tratar do corpo delas cuidadosamente.

### O que é que a vossa família acha dos produtos dōTERRA?

**Nathan:** No início eu estava muito relutante, porque não acreditava muito nas propriedades dos óleos essenciais. Dois meses após a adesão da Rebecca, sofri uma lesão a jogar futebol e tinha muitas dores no tornozelo. Ela ofereceu-me um pouco da Pomada Deep Blue® para aliviar as dores e a inflamação. Fiquei muito impressionado e agora uso os óleos sempre que é preciso. O meu óleo favorito continua a ser o Deep Blue!

**Rebecca:** A Sophia, a Sienna e a Isabelle adoram cheirar os óleos e muitas vezes sentamo-nos a percorrer os óleos todos. Muitas vezes ao pequeno-almoço elas dão-me os pés para eu pôr um pouco da Mistura Protetora dōTERRA On Guard® antes de irem para a escola.

As minhas filhas começaram recentemente a tomar dōTERRA a2z Chewables™ e IQ Mega®. Esses produtos parecem fazer uma diferença significativa na atenção e capacidade de concentração delas.

A Sophia, de 7 anos, leva um frasco de amostra de Laranja para a escola e diz que é o “óleo feliz” dela. Quando está chateada, ela cheira o óleo e fica a sentir-se melhor!

### Quais são os produtos dōTERRA que usam mais?

**Rebecca:** Gosto muito de usar Laranja e Hortelã-pimenta todas as manhãs para começar bem o dia. Gosto do modo como me abrem as vias respiratórias e me ajudam a acordar e a estimular a mente.

Bebo Limão na água ao longo do dia e faço a difusão do dōTERRA On Guard quase todas as noites no quarto das minhas filhas enquanto dormem.

Uso diariamente a Embalagem de Vitalidade Vitalícia e o Mito2Max®. Também uso o Champô e o



Amaciador dōTERRA Salon Essentials® com frequência. Adoro o Hidratante Veráge™ e o Sérum Hidratante Immortelle, porque suavizam a minha pele e dão-me mais ânimo ao mesmo tempo. Também uso a pasta de dentes dōTERRA diariamente. Gosto muito de usar os produtos naturais de limpeza para ajudar a reduzir a carga tóxica em minha casa.

### Qual é o vosso óleo favorito e como é que o usam?

**Rebecca:** O meu óleo favorito é o dōTERRA Balance®. Uso-o para estabilização, principalmente quando os meus pensamentos estão totalmente dispersos ou quando me sinto agitada. Gosto muito do cheiro e do efeito calmante que tem.

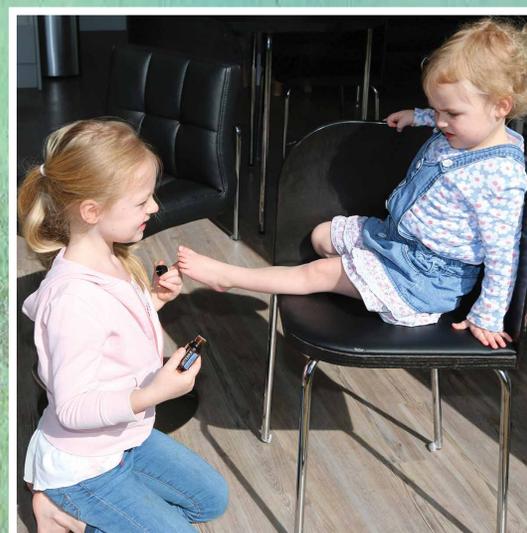
### Que impacto teve a dōTERRA na vossa família?

**Nathan:** A dōTERRA deu-nos a confiança de podermos sempre contar com estes óleos em qualquer local ou em qualquer altura do dia, para dar resposta às nossas necessidades físicas e emocionais.



## As nossas sugestões de óleos:

- Use **Lima e Gengibre na água** para ficar com uma bebida refrescante. **Ponho 3 gotas de Lima e uma gota de Gengibre** numa garrafa de um litro. Gosto de pôr algumas gotas de **Limão no hummus e em bolas de tâmaras**.
- Quando uso a **Pomada Deep Blue para as dores de costas**, aplico a cada vinte minutos durante cerca de 3 horas para obter os melhores efeitos. A aplicação tópica de uma a duas gotas de **óleo Deep Blue** no estômago ajuda a aliviar **dores de estômago intensas**.
- No caso de **dores de ouvidos**, descobri que é muito mais eficaz pôr o **óleo diretamente num bocado de algodão e introduzi-lo no ouvido**. Gosto de usar **Alfazema e Melaleuca**, mas também já usei **Manjeriço**.
- Em caso de **gripe ou amigdalite**, alterno entre uma gota de **Orégão** num pouco de água e as **Cápsulas Moles dōTERRA On Guard+** de duas em duas horas.
- A minha combinação favorita para dar **ânimo** é pôr uma gota de **Laranja** na palma de uma mão e uma gota de **Hortelã-pimenta** na outra, esfregar as mãos uma na outra e massajar suavemente na nuca. Depois, faço uma concha com as mãos, fecho os olhos e inalo.



# COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS

## Aromaticamente

**O uso aromático de óleos essenciais** pode influenciar uma pessoa de diversas formas. Tradicionalmente, a utilização aromática tem por objetivo melhorar o estado de espírito de uma pessoa. Um temperamento melhorado e mais estável pode ter inúmeros benefícios na sua vida, todos os dias. A inalação direta de Elevation ou Citrus Bliss da dōTERRA logo pela manhã pode ajudar a acordar e dar motivação para realizar as tarefas do dia. Faça a difusão de óleos essenciais com notas distintas (por exemplo, Eucalipto e Manjeriçã) ao longo do dia para manter a produtividade no trabalho. Uma inalação rápida de Hortelã-pimenta dar-lhe-á o impulso necessário para aguentar um exercício físico intenso. Fazer a difusão de Alfazema ou Vetiver à noite, ou adicionar algumas gotas à almofada, pode ajudar na preparação para uma noite de sono tranquila, necessária para aguentar o dia seguinte. O uso aromático de óleos essenciais pode ser o reforço de que precisa para lidar com as preocupações normais do dia a dia.

-  Faça a difusão de algumas gotas de manhã, ao longo do dia ou antes de se deitar.
-  Coloque uma gota na palma da mão, esfregue as mãos uma na outra e inale.
-  Coloque 2 ou 3 gotas no chão do chuveiro quente, fora do percurso da água, e inale.
-  Adicione a produtos de limpeza de superfícies ou à roupa suja para lavar.
-  Adicione duas gotas às almofadas ou aos lençóis.

Há estudos que apresentam provas convincentes de que a simples inalação do aroma de um óleo essencial é eficaz para acalmar sensações de nervosismo ou ansiedade em diversas situações.

### Combater a quebra da tarde

2 gotas de Erva-limão  
4 gotas de Gaultéria  
3 gotas de Laranja



### Descontrair e relaxar

3 gotas de Alfazema  
3 gotas de Vetiver  
4 gotas de Cedro



### Mistura para se sentir bem

3 gotas de Bergamota  
3 gotas de Laranja  
1 ou 2 gotas de Ilangue-ilangue  
2 gotas de Hortelã-comum





# DigestTab™

Mistura DigestZen® + Carbonato de Cálcio

Agora disponível num prático comprimido mastigável.



## DigestTab™

Mistura DigestZen® +  
Carbonato de Cálcio

34380001 | 100 Comprimidos

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

# Receitas Essenciais do Japão

## Sobre a Coco

Natural de Hiroshima, no Japão, Satoko Kojo, também conhecida como “Coco”, redescobriu a paixão pela cozinha quando conheceu os óleos essenciais dōTERRA. Autodidata e inspirada pela paixão, Coco abriu um restaurante vegan de produtos orgânicos em Hiroshima. Enquanto geria o restaurante, dava aulas de cozinha e promovia workshops de saúde relacionados com batidos verdes e cozinha Ayurveda.

Também trabalhou na cozinha de 長春素食, um restaurante vegan de cinco estrelas em Taipei e foi destacada numa revista com sede em Hiroshima. Durante esse período, apresentou o seu próprio programa de rádio e dois programas de televisão sobre saúde, bem-estar e nutrição. Atualmente, a Coco está a viver o seu sonho em Taipei, onde continua a dar aulas e workshops de cozinha, e fornece receitas a diversos cafés e lojas.

“Uso Laranja para fazer excelentes sobremesas cruas. Uso Toranja para dar sabor a água, batidos verdes crus e sobremesas.”

Colocar fatias de kiwi fresco e nozes trituradas



## Cru Bolo de Abacate

### Ingredientes para a base:

- 3-4 tâmaras sem caroço
- 60 g de coco ralado
- 60-80 g de amêndoas
- ½ - 1 colher de chá de água
- Sal marinho q.b.
- 1 colher de chá de óleo de coco virgem extra derretido
- 1 gota de óleo essencial dōTERRA de **Limão, Lima, Laranja** ou **Toranja**

### Instruções:

1. Triture os primeiros cinco ingredientes num processador de alimentos até obter uma massa.
2. Junte o óleo de coco virgem extra e o óleo essencial e misture tudo até a massa ficar consistente quando carrega nela com a mão. Coloque no fundo de uma pequena forma circular.

**sugestão** Utilize uma forma em que seja possível separar o fundo do molde. Prepare dois conjuntos e utilize um dos fundos para moldar a base uniformemente.

3. Coloque a mistura no frigorífico enquanto prepara o recheio.

### Ingredientes para o recheio:

- 1 abacate grande
- 4 colheres de chá de xarope de agave ou 3 colheres de sopa de xarope de açúcar
- 3 colheres de sopa de água
- 1 - 1 ½ colheres de chá de extrato de baunilha puro (opcional)
- 1-2 gotas de óleo essencial dōTERRA de **Limão, Lima, Laranja** ou **Toranja**
- 5-6 colheres de sopa de óleo de coco virgem extra derretido

### Instruções:

1. Junte os primeiros 5 ingredientes num misturador até ficarem totalmente lisos e cremosos. Certifique-se de que a mistura recebe ar suficiente, para ficar muito cremosa.
2. Junte o óleo de coco e o óleo essencial e misture novamente.
3. Retire a base do frigorífico e deite o recheio para a forma.
4. Coloque novamente no frigorífico e deixe no frio até ficar sólido (cerca de 8 horas).

## Cru Molho Marinara

### Ingredientes (A):

1 tomate médio

\*Menos de 1 gota de óleo essencial de **Orégão**

\*Menos de 1 gota de óleo essencial de **Manjeriço**

\*Misture os óleos essenciais utilizando um palito até obter o sabor pretendido.

### Ingredientes (B):

1 tomate médio

10 tomates cherry

½ - ¾ de paprica vermelha fresca

3 dentes de alho

1 colher de chá de Sal Rosa dos Himalaias ou sal marinho

4 colheres de sopa de azeite virgem extra

1-2 pedaços de tomates secos (não os que são marinados em óleo e sal, apenas secos)

½ colher de chá da mistura (A)

### Ingredientes para a massa

Curgetes de uma cor à escolha

### Instruções:

1. Prepare a massa utilizando um espiralizador de legumes.
2. Misture bem (A) num misturador de alta velocidade. Ponha a mistura de parte.
3. Misture todo o conteúdo de (B) num misturador de alta velocidade até ficar cremoso, junte ½ colher de chá de (A) e misture novamente.
4. Coloque o molho sobre a massa.



## Cru Brownie Saudável

### Ingredientes:

235 g de tâmaras sem caroço

470 g de coco ralado

1 colher de chá ou de sopa de maca crua em pó (opcional)

Sal q.b.

1 gota de óleo essencial dōTERRA de **Casca de Canela** ou **Laranja** (ou dos dois)

### Instruções:

1. Triture todos os ingredientes num processador de alimentos de alta velocidade até obter uma massa.
2. Molde a massa com as palmas das mãos para ficar com a forma de uma bola pequena.

**sugestão** Se gostar de chocolate, junte 1-2 colheres de sopa de cacau cru em pó ou a quantidade que preferir, e uma gota de óleo essencial dōTERRA de Hortelã-pimenta em vez de Canela.

## Cru Bolinhas da Coco

### Ingredientes:

235 g de nozes cruas

3-5 tâmaras sem caroço

1 ½ colheres de sopa de cacau cru em pó ou a quantidade que preferir

1 gota de óleo essencial dōTERRA de **Laranja**

½ colher de chá de extrato de baunilha puro

1 colher de sopa de pepitas de cacau

Sal marinho ou Sal Rosa dos Himalaias q.b.

### Instruções:

1. Deixe as nozes cruas em água de um dia para o outro.
2. Passe-as por água várias vezes ou até a água ficar limpa.
3. Triture os ingredientes num processador de alimentos de alta velocidade até obter uma massa.
4. Molde a massa como quiser e coloque no frigorífico até ficar fria.



Fotografias: Ryuji Pepe Sekihiro



# Sono:

## ALGO QUE FALTA A MUITAS PESSOAS

Jeff Dorsett, MSHS, Cientista de Investigação da dōTERRA

### O que é mais importante: dieta, exercício ou sono?

Todas as pessoas sabem que a dieta e o exercício físico são elementos essenciais de qualquer estilo de vida saudável. Outro pilar fundamental da saúde (igualmente importante, se não mesmo mais importante) é o sono. Embora a quantidade de sono necessária varie de pessoa para pessoa, os especialistas recomendam que os adultos durmam, no mínimo, sete a oito horas todas as noites<sup>1</sup>. Infelizmente, cerca de 33 por cento dos norte-americanos não dormem

o suficiente por noite e cerca de um em cinco adultos nos Estados Unidos sofrem de insónia ocasional ou têm dificuldade em dormir<sup>2</sup>. Existem muitos fatores que podem prejudicar a quantidade (e a qualidade) de sono de uma pessoa, desde a família (por exemplo, um recém-nascido em casa), até às conveniências da vida moderna (por exemplo, o acesso à tecnologia 24 horas por dia), até aos diferentes horários de trabalho<sup>3</sup>, a qualidade e a idade dos colchões e das almofadas<sup>4</sup>, e também o consumo de álcool, nicotina e cafeína. A lista não tem fim e muitas vezes o sono é a primeira coisa que muitas pessoas ignoram para satisfazer as exigências dos horários ocupados.

### Porque é que o sono é tão importante?

O sono não existe só para passar o tempo ou para nos impedir de trabalhar 24 horas por dia. O sono é importante porque é uma forma inerente de recuperação física e mental, permitindo que o corpo recupere da agitação da vida quotidiana e devolvendo energia e concentração. A privação de sono já foi associada a vários riscos de saúde e sobrecarga em grande medida praticamente todos os sistemas orgânicos do corpo. A falta de sono adequado afeta a nossa capacidade de perder ou manter um

# Sugestões para dormir melhor

## 1 Comer bem e manter uma rotina de exercício saudável

– Uma dieta saudável e muito exercício físico ajudam a controlar o peso, mas também ajudam a dormir. A ingestão de alimentos ricos em hidratos de carbono enche os músculos de glicose, o que causa movimentos musculares involuntários durante o sono e perturba o descanso. Fazer exercício muito perto da hora de dormir acelera o metabolismo e aumenta a temperatura do corpo, podendo tornar-se mais difícil adormecer. Se tiver fome antes de ir para a cama, experimente comer um pouco de frutos secos. Os frutos secos fornecem proteínas e gordura que não só satisfazem, como também são de digestão lenta, o que proporciona um sono calmo, e são também ricos em magnésio, um mineral que ajuda a acalmar o sistema nervoso.

## 2 Manter um ritmo

– Experimente manter um horário de sono regular, indo para a cama à mesma hora e acordando à mesma hora. A criação desse ritmo ajuda a regular o relógio interno do corpo e poderá ajudar a dormir melhor.

## 3 Evitar álcool, cafeína, nicotina e aparelhos eletrônicos

– Tudo isso pode dificultar o sono. Não beba álcool ou bebidas com cafeína muito próximo da hora de dormir. Retire todos os aparelhos eletrônicos do quarto, incluindo televisores, computadores e outros dispositivos. Tente evitar luzes brilhantes pelo menos uma hora antes de se deitar. A escuridão ajuda o corpo a produzir melatonina, uma hormona que regula o sono de forma natural. Para ajudar a manter o equilíbrio do relógio interno, exponha-se a luz solar logo pela manhã, que naturalmente diz ao corpo que é hora de acordar.

## 4 Manter uma temperatura agradável

– Certifique-se de que o seu quarto tem um ambiente tranquilo, escuro e relaxante, que não seja nem muito quente, nem muito frio. A cama e as almofadas devem servir de apoio e ser confortáveis. Se tiver dores nos ombros, nas ancas ou nas costas de manhã, é um sinal de que não descansou como devia ter descansado. Poderá estar na altura de mudar o colchão e a roupa da cama.

## 5 Descontrair

– O seu corpo precisa de tempo para mudar para o modo de sono, por isso passe a última hora antes de ir dormir a fazer uma atividade relaxante (por exemplo, ler ou tomar um banho quente). Algumas bebidas, como o chá de camomila, poderão ser relaxantes e não estimulantes.

## 6 Usar óleos essenciais tranquilizadores

– Os óleos essenciais como Alfazema e Bergamota são ricos em linalol e acetato de linalilo, compostos que têm propriedades relaxantes conhecidas. Esses óleos podem ser difundidos aromáticamente no quarto para criar um ambiente calmo e tranquilo, ideal para ter uma boa noite de sono. Também podem ser usados topicamente e tomados por via interna para acalmar o sistema nervoso, promover o relaxamento e proporcionar um sono tranquilo. Experimente colocar duas a quatro gotas de óleo essencial de **Alfazema** ou **Bergamota** num chá quente (Camomila, Erva-limão, etc.) ou noutra bebida sem cafeína à sua escolha cerca de 30 minutos antes de se deitar, ou adicione duas a quatro gotas de Alfazema a uma cápsula vazia e engula cerca de 30 minutos antes de ir dormir.



**Óleos Essenciais para Sono e Relaxamento:** Alfazema • Vetiver • Mistura Tranquilizadora doTERRA Serenity™ • Bergamota • Camomila Romana

peso saudável, influencia os nossos sentimentos, a nossa aprendizagem ou os nossos comportamentos, e tem um impacto negativo na saúde cardiovascular e no bem-estar geral. Ainda mais importante é o facto de a falta de sono poder reduzir o tempo de reação e interferir com a capacidade de condução<sup>3</sup>. A incapacidade de conduzir de forma segura coloca em risco não só as pessoas que estão no carro, mas também as pessoas

com quem partilhamos a estrada. Resumidamente, quanto menos dormir, menos oportunidades o seu corpo terá de recuperar e preparar-se para o dia seguinte, o que reduz a qualidade de vida de um modo geral.

## O que posso fazer para melhorar?

Obviamente, a vida arranja sempre uma forma de apresentar obstáculos

que fogem do nosso controlo, como um filho doente, um trabalho de última hora ou um vizinho a precisar de ajuda. Cada um desses obstáculos irá afetar o nosso sono. Contudo, temos de pensar no que podemos controlar e, felizmente, há várias sugestões e técnicas que pode aplicar para ajudar a assegurar uma quantidade de sono suficiente e de boa qualidade.

### Referências:

1 "How Much Sleep Is Enough? - NHLBI, NIH." [Online]. Disponível: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/howmuch>. [Acedido em: 22 de maio de 2015].  
2 "Unhealthy Sleep-Related Behaviors --- 12 States, 2009." [Online]. Disponível: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6008a2.htm>. [Acedido em: 22 de maio de 2015].

3 "Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic | Features | CDC." [Online]. Disponível: <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>. [Acedido em: 22 de maio de 2015].

4 S, Hogan, J, Edinger, G, Bieler, and A. Krystal, "Choosing the Best Mattress: An Experiment in Testing Whether Individuals Choose a Bed that Leads to Improved Sleep," RTI Press, Research Triangle Park, NC, Agosto 2011.



# aromatouch<sup>®</sup>

## TÉCNICA PARA MÃOS

**Em situações em que o tempo é limitado, a Técnica para Mãos AromaTouch pode ser extremamente benéfica. A Técnica para Mãos é uma forma fácil de proporcionar a uma pessoa uma experiência de óleos essenciais, influenciando de forma positiva os diferentes sistemas do corpo.**

Com a Técnica para Mãos, é possível aplicar o óleo essencial que dá resposta às necessidades pessoais do destinatário. Esta técnica é uma excelente introdução aos óleos essenciais, uma vez que proporciona ao destinatário uma experiência de um para um com a pessoa que aplica a técnica e com os óleos.

A Técnica para Mãos AromaTouch é uma ferramenta simples que qualquer pessoa pode utilizar para proporcionar a alguém uma fantástica experiência com óleos essenciais. Nunca se sabe a dimensão do impacto que se pode ter numa pessoa até se fazer um esforço. A Técnica para Mãos AromaTouch pode ser essa experiência que causa impacto. Incentivamo-lo a efetuar esta técnica num familiar ou amigo que precise de se sentir bem cuidado.

**Quer esteja em casa ou num café, há sempre tempo para a Técnica para Mãos AromaTouch. ►**

A **Técnica para Mãos AromaTouch®** consiste em quatro passos simples efetuados numa mão e depois repetidos na outra mão. A realização da técnica completa demora apenas entre cinco e sete minutos. Depois de escolher o óleo que pretende usar e fazer a preparação para efetuar a Técnica para Mãos AromaTouch, siga estes passos para proporcionar uma experiência agradável ao destinatário da técnica.



Passo 1

#### Introdução do óleo e esticamento do tecido do dorso

- Aplique uma camada fina e uniforme do óleo escolhido em toda a palma da mão do destinatário (cerca de uma a três gotas).
- Segure na mão do destinatário dos dois lados com ambas as mãos. Certifique-se de que o dorso (ou parte de trás) da mão está virado para cima e que os seus polegares estão em cima.
- Utilize os polegares para esticar o tecido da mão com um movimento de dentro para fora e desde o pulso até à base dos dedos.



Passo 2

#### Esticamento do tecido regional

- Segure na mão do destinatário (palma para cima) com uma mão de cada lado e com os polegares em cima.
- Utilize os polegares para trabalhar as três regiões de forma metódica com um movimento circular, começando na Região 1 com pressão média.
- Trabalhe toda a área da superfície de cada uma das regiões da mão.



Passo 3

#### Passeio vertical dos polegares

- Utilize os polegares para trabalhar cada uma das cinco zonas da mão. Começando na Zona 1, coloque os polegares na parte superior da mão do destinatário perto do pulso e, de forma alternada, percorra todo o comprimento da Zona 1 com os polegares até à ponta do dedo três vezes. Repita o procedimento para todas as cinco zonas.



Passo 4

#### Esticamento interfalangeal

- Com a palma do destinatário virada para cima, segure no pulso da pessoa com uma mão.
- Estique o tecido localizado entre cada dedo para fora segurando e fazendo deslizar o tecido entre o polegar e o indicador.
- Repita o esticamento três vezes entre cada dedo antes de avançar.
- Repita os passos 1 a 5 na outra mão do destinatário.



Se tiver alguma dúvida sobre a Técnica AromaTouch ou Técnica para Mãos, envie um e-mail para [aromatouch@doterra.com](mailto:aromatouch@doterra.com).

Já alguma vez pensou no percurso de uma gota de óleo? Apresentamos um olhar de bastidores da transformação de uma pequena semente num potente óleo essencial.

## 1 DA SELEÇÃO E COLHEITA

**A.** A dōTERRA® seleciona cuidadosamente os artífices cuja experiência, localização e prática de cultivo asseguram um óleo essencial da mais alta qualidade. A maioria dos artífices que são parceiros da dōTERRA consiste em negócios familiares em que a experiência e o conhecimento são transmitidos de geração em geração.

*Nos países em desenvolvimento onde existem culturas disponíveis para óleos essenciais, as iniciativas dōTERRA Cō-Impact Sourcing™ permitem aos artífices locais manter culturas de alta qualidade, o que permite também melhorar a vida dos produtores.*

**B.** Em seguida, são escolhidas espécies de plantas específicas pelo seu perfil distinto de compostos aromáticos. A potência começa na semente. Para serem seguros e eficazes, sobretudo para uso interno, é necessário que os óleos essenciais tenham o perfil químico adequado e estejam livres de quaisquer impurezas e adulterações.

**C.** Para assegurar a potência máxima, a planta tem de ser colhida com o método certo e no momento certo. Dependendo do óleo essencial, pode ser a semente, o caule, a folha, a flor, a raiz ou a casca. Além disso, a região onde a planta cresce tem um impacto significativo na sua constituição, o que por sua vez determina a potência.



A potência e a qualidade dos óleos essenciais são determinadas por:

- Época de cultivo
- Altitude
- Clima
- Humidade
- Solo
- Terreno
- Fator pH

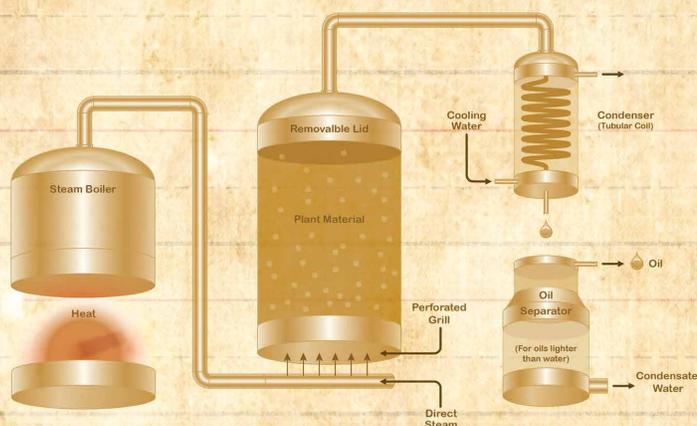


## 2 ... À DESTILAÇÃO...

Existem várias formas de destilar um óleo essencial para obter a melhor qualidade. A maioria dos óleos é sujeita à destilação a vapor, mas os óleos cítricos são extraídos com prensa fria.

### Destilação a vapor

1. É forçada a passagem de vapor sob pressão (variável) através do material da planta, o que provoca a libertação dos elementos voláteis
2. Os elementos voláteis voltam a condensar-se
3. Com a condensação dos elementos voláteis, a água e o óleo essencial separam-se e o óleo é recolhido



### Espremedura com prensa fria

1. Os citrinos são colocados numa prensa fria
2. O fruto é limpo por escovas rotativas
3. O fruto entra na secção da máquina para recolha do óleo, em que cilindros raspam a casca
4. O óleo essencial é recolhido por jatos de água
5. A mistura de água e óleo é filtrada para remover partículas sólidas
6. A mistura de água e óleo é centrifugada para recuperar apenas o óleo essencial



## 3 ... PASSANDO AOS TESTES

O nosso padrão de qualidade CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® exige um cuidado e um esforço precisos para proteger o que a natureza criou tão bem. Os testes rigorosos para assegurar a pureza e a potência incluem:

- Testes organolépticos
- Testes microbianos
- Análise de cromatografia gasosa e espectrometria de massa
- Espectroscopia de infravermelhos por transformada de Fourier
- Testes de quiralidade
- Análise isotópica
- Testes de metais pesados
- Rotação ótica
- Gravidade específica
- Índice de refração

## 4 INSTALAÇÕES DE ENGARRAFAMENTO

É realizada uma segunda fase de testes nas nossas instalações de produção após a receção e colocação em quarentena, para assegurar que o conteúdo destilado e testado é o mesmo óleo essencial que foi recebido. É feita uma terceira revisão da composição química do óleo num procedimento constituído por três fases, durante o processo de engarrafamento, rotulagem e embalagem dos óleos.

## 5 ATÉ SUA CASA

Fica depois pronto para ser encomendado e entregue em sua casa.



# Renove a sua Lavandaria

Tratar da roupa pode não ser sempre uma forma muito estimulante de passar o seu tempo, mas é uma tarefa que todos temos de enfrentar semanalmente ou até diariamente. Pode melhorar a sua rotina de tratamento da roupa com o poder de limpeza dos óleos essenciais, juntamente com algumas sugestões úteis.

1. A roupa delicada, as camisolas e as T-shirts em algodão devem ser viradas do avesso para evitar os borbotos. As roupas escuras com tendência a desbotarem também devem ser viradas do avesso, já que a abrasão causada pela fricção das roupas umas contra as outras pode fazer com que as fibras se separem, dando um aspeto desbotado à roupa.
2. Quando secar almofadas, coloque uma ou duas bolas de ténis na máquina de secar para evitar o fosqueamento.
3. Adicione 125 ml de vinagre branco e 4-6 gotas de óleo essencial de Melaleuca ao ciclo de lavagem para abrilhantar naturalmente as roupas brancas.
4. Instale cestos rotulados para que os membros da família recolham a sua roupa.
5. Utilize o espaço estreito entre a máquina de lavar e a máquina de secar para colocar um carrinho de arrumação ou um cesto de seleção de roupa suja.
6. Coloque os peluches num saco de roupa suja e lave num ciclo suave/delicado. Após a lavagem, retire-os do saco e pendure-os para secar.
7. Antes de colocar as meias na máquina de lavar, junte os pares utilizando um saco de lingerie, alfinetes de segurança ou uma mola para meias. Quando dobrar a roupa, coloque as meias sem par numa "gaveta de meias desaparecidas" ou crie um quadro de meias desaparecidas.
8. Coloque uma toalha seca dentro da máquina de secar junto da roupa suja molhada para poupar tempo e energia.

## AMACIADOR DE TECIDOS CASEIRO

### INGREDIENTES

- Saco de 2 kg de sais de banho sem aroma
- 40 gotas de óleo essencial de Alfazema
- 30 gotas de óleo essencial de Melaleuca
- 20 gotas de óleo essencial de Limão

### INSTRUÇÕES

Deite o sal de banho numa taça grande em vidro ou em aço inoxidável. Adicione os óleos essenciais e mexa bem para que se misturem. Guarde num frasco de vidro. Utilize 125 g para cargas médias a grandes no ciclo de lavagem a qualquer temperatura e 65 g para cargas pequenas.



## LIXÍVIA CASEIRA PARA LIMPAR

(constitui 1 litro)

### INGREDIENTES

- 250 ml de água oxigenada (solução a 3%)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão OU ½ colher de chá de ácido cítrico
- 250 ml de água
- 10 gotas de óleo essencial de Limão

### INSTRUÇÕES

Guarde em garrafas escuras ou cobertas, uma vez que a exposição à luz enfraquece a solução. Dura até 1 mês numa garrafa transparente, 2-3 meses numa garrafa escura.

## ÓLEOS ESSENCIAIS NA ROTINA DA LAVANDARIA

—Soluções naturais, seguras e eficazes

### TRANSFORMAR E REUTILIZAR

Utilize os recipientes vazios do Slim & Sassy® TrimShake para guardar o detergente da roupa em pó, molas de roupa ou bolas caseiras para máquina de secar (visite doterrablog.com para ver um tutorial).

Utilize frascos roll-on de 10 ml vazios para o tratamento de nódoas.

Coloque os seus trocos em frascos LLV vazios.

Adicione duas gotas de óleo essencial de Limão, Melaleuca ou Purify a uma toalhita usada de máquina de secar para a limpeza de rodapés.

Adicione 4 gotas de Limão a uma garrafa de água para pré-tratar algumas nódoas.

Utilize o Detergente de Roupa dōTERRA On Guard® para adicionar os benefícios do produto dōTERRA On Guard a cada carga.

Adicione 2 gotas do seu óleo essencial preferido ao ciclo de enxaguamento para benefícios duradouros:

- Adicione Citrus Bliss® às suas toalhas para um aroma estimulante após cada duche.
- Adicione Laranja às suas roupas de exercício físico para um aroma energizante durante o próximo treino.
- Adicione Purify aos seus panos da louça para benefícios purificadores adicionais.
- Adicione Melaleuca pelas suas propriedades de limpeza.

Adicione 2-4 gotas de Alfazema às toalhas sem aroma da máquina de secar ou a uma toalha de rosto para ter um aroma fresco na sua lavandaria.

Adicione uma gota do seu óleo preferido a um pano húmido e coloque o mesmo por cima da roupa quando passar a ferro.



# O QUE TORNA OS Óleos ESSENCIAIS ÚNICOS?

Imagine que tinha uma lupa suficientemente forte para ver até ao nível molecular. Pegue nessa lupa e analise uma gota de óleo essencial. Encontraria um conjunto fantástico de químicos de plantas naturais cuidadosamente tratados por milénios de evolução, meticulosamente produzidos e colhidos para preservar o perfume único, e cuidadosamente extraídos para captar as verdadeiras proporções de componentes fisiológicos ativos. O que veria nessa gota de óleo essencial é uma das melhores criações da natureza.

## O que são óleos essenciais?

Tal como os humanos, as plantas necessitam de comunicar com os seus vizinhos. Precisam de repelir pragas, combater os invasores, atrair os ajudantes adequados e curar-se após uma lesão. Muitos dos químicos que utilizam nesses processos são o que conhecemos por óleos essenciais.

A variedade de compostos de óleos essenciais é espantosa: monoterpenos, diterpenos, sesquiterpenos, ésteres, álcoois e terpenoides, para mencionar alguns. É possível que alguns óleos essenciais contêm compostos que nunca vimos antes, visto que apenas uma pequena parte das espécies de plantas foram avaliadas em relação aos seus benefícios para a saúde.

Os óleos essenciais são úteis de muitas formas, mas a sua verdadeira singularidade está em várias características: volatilidade, sinergia e adaptabilidade.

## Volatilidade

Os óleos essenciais são únicos e elegantemente funcionais, porque contêm uma mistura de componentes altamente voláteis. Esta é uma das melhores ferramentas da planta fixa. Como é que uma planta de hortelã-pimenta comunicaria com os seus vizinhos? Não consegue arrancar as suas raízes, por isso envia uma molécula volátil. Como é que a planta de hortelã-pimenta diria a um inseto esfomeado para se afastar das suas folhas ou raízes? Segrega moléculas voláteis que envolvem a planta como um escudo invisível.

Historicamente, os humanos têm aproveitado esta volatilidade química para propósitos de bem-estar. A ciência começa agora a perceber os processos fisiológicos em causa quando um óleo essencial é inalado.

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Pense na Alfazema, por exemplo. Vários estudos demonstram que o óleo essencial de Alfazema oferece muito mais do que apenas um aroma agradável. Já foi demonstrado que o óleo de Alfazema inalado afeta diretamente o sistema de serotonina do cérebro<sup>1</sup>, regula as enzimas antioxidantes<sup>2</sup> e mantém as vias respiratórias abertas<sup>3</sup>. Todos estes químicos voláteis podem entrar nas nossas passagens nasais e começar a interagir com a nossa fisiologia quase instantaneamente. É uma das características que tornam os óleos essenciais tão potentes.

## Sinergia

Outro ponto-chave da química dos óleos essenciais está no equilíbrio delicado dos componentes. Uma gota de óleo essencial é como uma fotografia do ambiente e da composição única da planta. Todos os químicos no óleo essencial (centenas de químicos, em alguns casos) desempenham um papel na fisiologia da planta. Além disso, todos esses componentes formam um óleo completo que é único, como uma impressão digital, e que é muito mais do que a soma das suas partes.

Não compreendemos ainda totalmente a sinergia dos óleos essenciais. Sabemos que, em muitos casos, um óleo contém uma mão cheia de componentes ativos principais (elementos como o pineno, eugenol, limoneno, linalol e carvacrol) e um conjunto de componentes secundários. Por vezes, estes são os precursores ou produtos de reação dos principais elementos. Por vezes, estes são apenas químicos individuais lançados para a mistura: um pouco disto, um pouco daquilo e todos contribuem para um produto final espantoso.

A parte interessante é que vários estudos demonstraram a sinergia dos componentes dos óleos essenciais. Por exemplo, um estudo recente pegou em sete óleos essenciais e testou as suas propriedades antioxidantes, comparando os resultados com os mesmos testes realizados com o componente mais abundante em cada óleo. O estudo revelou que a capacidade antioxidante de um óleo nem sempre pode ser associada a um único componente principal. Frequentemente, são os químicos secundários de suporte que formam e interagem uns com os outros de modos que ainda não compreendemos.

## Adaptabilidade

Os humanos evoluem com as plantas. A nossa composição física baseia-se nas mesmas moléculas orgânicas. Estamos sujeitos a agressões e ameaças ambientais semelhantes. Por isso, não é uma surpresa que os químicos desenvolvidos

pelas plantas para proteção e adaptação ao ambiente sejam também agentes poderosos no corpo humano.

Ao contrário dos químicos produzidos em laboratório, os óleos essenciais mudam. Eles adaptam-se. Eles transformam-se no cocktail químico que melhor apoiará a sobrevivência da planta. Foi essa capacidade de adaptação que chamou a atenção de cientistas e profissionais da área da medicina. Será que as opções naturais baseadas em plantas podem ser melhores para o nosso bem-estar do que os químicos estáticos que perderam a sua eficácia? A pesquisa continua e acabará por responder a essa questão. Uma planta luta muito para sobreviver e nós beneficiamos dessa luta em constante mudança.

Uma única gota. É essa a unidade pela qual medimos os óleos essenciais e falamos dos seus componentes químicos. É também o estado atual do nosso conhecimento científico: uma única gota num vasto oceano de possibilidades à espera de serem exploradas. Recolheremos essa informação relativa às capacidades únicas e potentes dos óleos essenciais num estudo após o outro. Uma gota de cada vez.



### Nicole Stevens, MSc

Nicole Stevens é uma entusiasta dos óleos essenciais com uma vontade profissional de aumentar a credibilidade e a compreensão científica por trás dos produtos naturais. Tem investigado as diversas propriedades dos óleos essenciais durante a maior parte da sua carreira. A Nicole completou a sua licenciatura e o seu mestrado na Brigham Young University. Também trabalhou no UNLV Cancer Research Center e terminou um projeto que analisava a possibilidade da utilização de óleos essenciais num processo conhecido como terapia fotodinâmica.

1. Chioica LR, Ferro MM, Baretta IP, Oliveira SM, Silva CR, Ferreira J, Losso EM, Andreatini R. 2013. "Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice: participation of serotonergic but not GABAA/benzodiazepine neurotransmission." *J Ethnopharmacol.* 147(2):412-8.
2. Hancianu M, Cioanca O, Mihasan M, Hritcu L. 2013. "Neuroprotective effects of inhaled lavender oil on scopolamine-induced dementia via anti-oxidative activities in rats." *Phytotherapy.* 20(5):446-52.
3. Ueno-Iio T, Shibakura M, Yokota KI, Aoe M, Hyoda T, Shinohata R, Kanehiro A, Tanimoto M, Kataoka M. 2014. "Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma." *Life Sci.* 108(2):109-15.
4. Dawidowicz AL, Olszowy M. 2014. "Does antioxidant properties of the main component of essential oil reflect its antioxidant properties? The comparison of antioxidant properties of essential oils and their main components." *Nat Prod Res.* 28(22):1952-63.



Método de destilação: vapor

Origem: Nova Zelândia

Parte da planta: ramo/folha

# Abeto de Douglas

Desde os pinheiros de Natal até aos postes telefónicos e a um óleo essencial refrescante, o Abeto de Douglas tem uma grande variedade de usos e benefícios. Esta árvore conífera cerdosa está repleta de compostos revitalizantes que podem purificar a pele e ajudar a manter a concentração. Quando utilizada por via aromática ou tópica, o seu aroma fresco reflete a tranquilidade das florestas nativas da Nova Zelândia, criando sensações de calma e encorajando um estado de espírito elevado. A composição química exclusiva do óleo essencial de Abeto de Douglas também pode promover sensações de abertura das vias respiratórias e respiração fácil.

Facto divertido:

O Abeto de Douglas tem o nome do famoso botânico escocês David Douglas. No entanto, o nome científico da árvore, *Pseudotsuga menziesii*, tem origem num botânico rival, Archibald Menzies.



## Como usar:

### Uso aromático

- 🔹 Inalar diretamente ou difundir sozinho ou com outros óleos essenciais para refrescar o ar, melhorar o humor e promover uma sensação de concentração.
- 🔹 Difundir 2-3 gotas de Abeto de Douglas com 2-3 gotas de Eucalipto ou esfregar o mesmo nas mãos e inalar profundamente para promover sensações de abertura das vias respiratórias e respiração fácil.

### Uso tópico

- 🔹 Adicionar 1 gota ao purificador facial, sabonete ou gel de banho para benefícios purificadores adicionais e um aroma revigorante.
- 🔹 Combinar com 1-2 gotas de Gaultéria para uma experiência de massagem relaxante.

# CADERNO DE IDEIAS

## SUGESTÃO DE BEBIDA

### Ginger Ale caseiro

#### Ingredientes

- 350 ml de água com gás
- Espregidela de limão
- 2 colheres de sopa de mel, agave ou xarope de açúcar (adicionar mais para um sabor mais doce)
- 1-2 gotas de óleo essencial de Gengibre

#### Instruções:

- Juntar e misturar todos os ingredientes, adicionar gelo e desfrutar!



## SUGESTÃO PARA TRANSFORMAR

### Sugestão para limpeza de tinta

Para tinta à base de óleo: mergulhe o pincel num frasco com Óleo de Coco Fracionado doTERRA e várias gotas de óleo essencial de Limão.

Para tinta à base de água: mergulhe o pincel em água quente misturada com óleo essencial de Limão. Também pode remover manchas de tinta da pele esfregando com algumas gotas de Limão num pedaço de algodão ou num pano.

## SUGESTÃO PARA SPA DOMÉSTICO

### Imersão dos pés em Hortelã-comum

#### O que é necessário

- 2,5 l de água quente
- 80 g de sais de banho
- 10 gotas de óleo essencial de Hortelã-comum
- 5 gotas de óleo essencial de llangue-llangue

#### Instruções:

1. Misture os óleos e os sais de banho na água quente.
2. Mergulhe os pés cerca de 30 minutos.



### Mistura incentivadora para difusor

- 1 gota de óleo essencial Elevation
- 2 gotas de óleo essencial de Lima
- 2 gotas de óleo essencial Motivate

Misture num difusor à sua escolha para uma experiência aromática estimulante.





## dōTERRA emotional aromatherapy™

### FORMA INOVADORA DE INFLUENCIAR EMOÇÕES

Os cientistas e os psicólogos passaram séculos a tentar compreender o fenómeno que conhecemos como emoções. Embora a ciência ainda não consiga explicar definitivamente os mecanismos exatos, sabemos que as emoções têm uma grande influência no bem-estar. Utilizando a investigação mais atual e os óleos essenciais mais puros, as novas misturas de Aromaterapia Emocional dōTERRA são compostos aromáticos voláteis e exclusivos que dão resposta às emoções que tanto influenciam a nossa saúde.

Apesar de o termo só ter sido cunhado no século XX, a aromaterapia tem sido utilizada para influenciar emoções durante milhares de anos. A forma como os óleos essenciais influenciam as emoções através dos seus aromas é um processo complexo e fascinante. Apesar de já se saber muito acerca da aromaterapia, só agora começamos a compreender a ligação entre o aroma e as emoções. Foi só no início da década de 90, com o estudo de Linda Buck e Richard Axel vencedor do prémio Nobel, que os biólogos começaram a compreender os sensores químicos responsáveis pelos extraordinários efeitos do aroma. Recentemente descobriu-se que os sensores do olfato estão presentes não só no nariz, mas também na pele, uma

descoberta que tem um grande número de implicações para o futuro da investigação de aromaterapia e da utilização de óleos essenciais (Busse, et al.). O aroma é uma ferramenta extraordinariamente poderosa que podemos utilizar para influenciar as nossas vidas de diversas formas.

#### Experimente por si mesmo

A base de todos os óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® é a química. Os constituintes químicos e as suas concentrações determinam os benefícios e o aroma destas dádivas da Terra. O uso das misturas de Aromaterapia Emocional é baseado nos seus perfis químicos exclusivos. O kit inclui um diagrama com instruções que divide os óleos essenciais em categorias para ajudar num uso orientado com base na química e na composição de cada mistura. O diagrama está dividido em seis categorias diferentes: mentas, citrinos, especiarias, ervas e gramíneas, árvores e flores. Cada categoria é conhecida por ter perfis constituintes alargados que evocam respostas emocionais específicas. A sua combinação em proporções precisas cria um espectro totalmente novo de benefícios.

Os ativadores e as respostas são exclusivos, mas o elemento constante é

que todos temos emoções. Para uma pessoa, o cheiro doce da mistura Cheer pode ser estimulante ao recordar-lhe a sua infância a brincar nos pomares de citrinos; para outra pessoa, pode despertar sentimentos de angústia devido a uma experiência totalmente diferente. A beleza do Kit de Aromaterapia Emocional é que os usos das novas misturas são ilimitados e os melhores resultados provêm da sua experiência com os mesmos. Apesar de sabermos, com base na investigação química e de aromaterapia, que as misturas tendem a estimular respostas emocionais específicas, a forma como poderá beneficiar das misturas é individual. O diagrama da Aromaterapia Emocional deve ser usado como guia para uso inicial, mas experimente descobrir o verdadeiro valor para si.

O Sistema de Aromaterapia Emocional dōTERRA é uma forma inovadora de se familiarizar com os benefícios da aromaterapia e ajudar a equilibrar os seus estados de espírito, promovendo o bem-estar geral. Experimente por si mesmo.

---

#### Referências

Busse D, et al. Journal of Investigative Dermatology.2014;134(11):2823-2832.



## O Sistema de Aromaterapia Emocional dōTERRA inclui seis misturas exclusivas

**Mistura Incentivadora Motivate** é uma combinação extraordinária de diversos óleos essenciais de citrinos e menta, incluindo Yuzu, Clementina e Hortelã-pimenta. O perfil químico resultante é rico em monoterpenos e álcoois de monoterpenos, conhecidos pelas suas propriedades estimulantes e tonificadoras.

**Mistura Animadora Cheer** é uma mistura revigorante de óleos essenciais de citrinos e especiarias. Com óleos essenciais de Laranja, Casca de Canela e Anis-estrelado, o perfil químico resultante é rico em monoterpenos e aldeídos, reconhecidos pelas suas propriedades animadoras e reconfortantes.

**Mistura Inspiradora Passion** estabelece um equilíbrio entre óleos essenciais de ervas e especiarias. Combinando Casca de Canela, Gengibre, Cardamomo, Cravinho e Damiana, cria um perfil químico com elevadas concentrações de fenóis e éteres para proporcionar benefícios reconfortantes e renovadores.

**Mistura Renovadora Forgive** combina óleos essenciais conhecidos de ervas e árvores para criar um perfil químico variado com elevadas concentrações de ésteres e álcoois de monoterpenos. O óleo essencial de Tomilho Puro, juntamente com outros óleos de árvores, produz uma mistura com propriedades renovadoras e tonificadoras.

**Mistura Confortante Console** combina óleos essenciais de flores e árvores. A combinação de Rosa, Ilangue-ilangue, Olíbano, Sândalo e muitos outros óleos essenciais de flores e árvores extremamente valorizados cria uma mistura rica em monoterpenos e álcoois sesquiterpenos. O produto final espelha a sua composição química, sendo extremamente estabilizador e renovador.

**Mistura Encorajadora Peace** é uma fusão de óleos essenciais de flores e menta. A combinação de óleos essenciais populares como Alfazema e Hortelã-comum, juntamente com a essência de algumas plantas menos conhecidas (por exemplo, o Ládano), cria um perfil químico rico em ésteres e álcoois de monoterpenos para uma experiência renovadora e tonificadora.

# ÓLEOS ESSENCIAIS INDIVIDUAIS

A coleção de óleos essenciais da dōTERRA inclui os extratos aromáticos mais requintados disponíveis atualmente no mundo. Cada óleo fornece a essência da sua fonte botânica, gentilmente destilada a partir de plantas que são cuidadosamente alimentadas e colhidas em todo o mundo. Cada óleo respeita padrões rigorosos de pureza e potência. Enquanto paleta elegante de energias botânicas, podem ser usados individualmente ou em misturas de modo a proporcionar benefícios personalizados.

 <p><b>ARBORVITAE (TUIA-GIGANTE)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Thuja plicata</i> A T N 39360001   15 ml</p>	 <p><b>BASIL (MANJERICÃO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30010001   15 ml</p>	 <p><b>BERGAMOT (BERGAMOTA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30790001   15 ml</p>	 <p><b>BLACK PEPPER (PIMENTA PRETA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Piper nigrum</i> A T I S 41040001   5 ml</p>	 <p><b>CARDAMOM (CARDAMOMO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49350001   5 ml</p>
 <p><b>CASSIA</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30020001   15 ml</p>	 <p><b>CEDARWOOD (CEDRO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001   15 ml</p>	 <p><b>CILANTRO (COENTRO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41850001   15 ml</p>	 <p><b>CINNAMON (CASCA DE CANELA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30030001   5 ml</p>	 <p><b>CLARY SAGE (SALVIA-E SCLAREA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Salvia sclarea</i> A T I N 30420001   15 ml</p>
 <p><b>CLOVE (CRAVINHO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30040001   15 ml</p>	 <p><b>CORIANDER (SEMENTE DE COENTRO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30780001   15 ml</p>	 <p><b>CYPRESS (CIPRESTE)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001   15 ml</p>	 <p><b>DOUGLAS FIR (ABETO DE DOUGLAS)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001   5 ml</p>	 <p><b>EUCALYPTUS (EUCALIPTO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001   15 ml</p>
 <p><b>FENNEL, SWEET (FUNCHO, DOCE)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41290001   15 ml</p>	 <p><b>FRANKINCENSE (OLÍBANO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i> A T I N 30070001   15 ml</p>	 <p><b>GERANIUM (GERÂNIO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30090001   15 ml</p>	 <p><b>GINGER (GENGIBRE)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Zingiber officinale</i> A T I S 30080001   15 ml</p>	 <p><b>GRAPEFRUIT (TORANJA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30100001   15 ml</p>
 <p><b>HELICHRYSUM (PERPÉTUA-DAS-AREIAS)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Helichrysum italicum</i> A T I N 30410001   5 ml</p>	 <p><b>JUNIPER BERRY (ZIMBRO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Juniperus communis</i> A T I N 49290001   5 ml</p>	 <p><b>LAVENDER (ALFAZEMA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30110001   15 ml</p>	 <p><b>LEMON (LIMÃO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Citrus limon</i> A T I N 30120001   15 ml</p>	 <p><b>LEMONGRASS (ERVA-LIMÃO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30130001   15 ml</p>
 <p><b>LIME (LIMA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30870001   15 ml</p>	 <p><b>MARJORAM (MANJERONA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Origanum majorana</i> A T I N 30140001   15 ml</p>	 <p><b>MELALEUCA</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150001   15 ml</p>	 <p><b>MELISSA (CIDREIRA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30850001   5 ml</p>	 <p><b>MYRRH (MIRRA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Commiphora myrrha</i> A T I N 30160001   15 ml</p>
 <p><b>OREGANO (ORÉGÃO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180001   15 ml</p>	 <p><b>PATCHOULI</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30890001   15 ml</p>	 <p><b>PEPPERMINT (HORTELÁ-PIMENTA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190001   15 ml</p>	 <p><b>ROMAN CHAMOMILE (CAMOMILA ROMANA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Anthemis nobilis</i> A T I N 30800001   5 ml</p>	 <p><b>ROSEMARY (ALECRIM)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30200001   15 ml</p>

MÉTODOS DE APLICAÇÃO A Uso aromático T Uso tópico I Uso interno (ingestão)

SENSIBILIDADE DA PELE N Uso tópico sem diluição (PURO) S Diluir no caso de pele jovem ou sensível (SENSÍVEL) D Diluir antes de uso tópico (DILUIR)

 <p><b>SANDALWOOD (SÂDALO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Santalum album</i> A T I N 30210001   5 ml</p>	 <p><b>SANDALWOOD, HAWAIIAN (SÂDALO, HAVAIANO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Santalum paniculatum</i> A T I N 41860001   5 ml</p>	 <p><b>SPEARMINT (HORTELÂ-COMUM)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Mentha spicata</i> A T I S 31610001   15 ml</p>	 <p><b>THYME (TOMILHO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Thymus vulgaris</i> A T I D 30220001   15 ml</p>	 <p><b>VETIVER</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Vetiveria zizanioides</i> A T I N 30430001   15 ml</p>
 <p><b>WHITE FIR (ABETO-BRANCO)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Abies alba</i> A T N 30250001   15 ml</p>	 <p><b>WILD ORANGE (LARANJA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30170001   15 ml</p>	 <p><b>WINTERGREEN (GAULTÉRIA)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31620001   15 ml</p>	 <p><b>YLANG YLANG (ILANGUE-ILANGUE)</b> ÓLEO ESSENCIAL <i>Cananga odorata</i> A T I N 30240001   15 ml</p>	 <p><b>ESFERA DE HORTELÂ-PIMENTA</b> 31570001   125 esferas</p>

## EXCLUSIVAS MISTURAS DE ÓLEOS ESSENCIAIS

As misturas de óleos essenciais dōTERRA® são fórmulas exclusivas para aplicações de bem-estar específicas. Representam a sabedoria convergente de muitos anos de experiência na área de óleos essenciais e a validação de um volume crescente de investigação e estudo científico. Aproveitando as energias vivas inerentes às plantas, cada fórmula é equilibrada sinergicamente de modo a reforçar a potência e os benefícios dos produtos, e contém apenas óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.

 <p><b>AROMATOUCH®</b> MISTURA DE MASSAGEM T N 31200001   15 ml</p>	 <p><b>dōTERRA BALANCE®</b> MISTURA ESTABILIZADORA A T N 31010001   15 ml</p>	 <p><b>dōTERRA BREATHE™</b> MISTURA RESPIRATÓRIA A T S 49370001   15 ml</p>	 <p><b>CITRUS BLISS®</b> MISTURA REVIGORANTE A T N 31020001   15 ml</p>	 <p><b>CLARYCALM®</b> MISTURA MENSAL PARA MULHERES A T N 35270001   10 ml</p>
 <p><b>DEEP BLUE®</b> MISTURA RELAXANTE T S 31380001   10 ml</p>	 <p><b>DIGESTZEN®</b> MISTURA DIGESTIVA A T I N 31030001   15 ml</p>	 <p><b>ELEVATION</b> MISTURA ALEGRE A T N 31040001   15 ml</p>	 <p><b>HD CLEAR®</b> MISTURA TÓPICA T N 49400001   10 ml</p>	 <p><b>IMMORTELLE</b> MISTURA ANTI-ENVELHECIMENTO T N 37140001   10 ml</p>
 <p><b>INTUNE®</b> MISTURA DE CONCENTRAÇÃO A T N 41840001   15 ml</p>	 <p><b>dōTERRA ON GUARD®</b> MISTURA PROTETORA A T I S 31100001   15 ml</p>	 <p><b>PASTTENSE®</b> MISTURA DE TENSÃO A T N 31350001   10 ml</p>	 <p><b>PURIFY</b> MISTURA PURIFICADORA A T N 31060001   15 ml</p>	 <p><b>dōTERRA SERENITY®</b> MISTURA TRANQUILIZADORA A T N 31090001   15 ml</p>
 <p><b>SLIM &amp; SASSY®</b> MISTURA METABÓLICA A T I S 31370001   15 ml</p>	 <p><b>TERRASHIELD®</b> MISTURA REPELENTE A T N 31700001   15 ml</p>	 <p><b>WHISPER™</b> MISTURA PARA MULHERES A T N 31080001   5 ml</p>	 <p><b>ZENDOCRINE®</b> MISTURA DESINTOXICANTE A T I S 31460001   15 ml</p>	 <p><b>ESFERA dōTERRA ON GUARD®</b> 31580001   125 esferas</p>

# dōTERRA TOUCH™ KIT

Encontrar o equilíbrio certo entre proteção da pele sensível e fornecimento dos benefícios que se encontram nos óleos essenciais não é só uma questão de ciência, é também uma questão de arte. O dōTERRA Touch conseguiu alcançar esse equilíbrio. Com nove dos nossos óleos mais populares numa base de Óleo de Coco Fracionado, o dōTERRA Touch facilita a aplicação com roll-ons de 9 ml. É ideal para crianças e adultos e está pronto a usar, para poder começar logo a tirar partido dos óleos essenciais. Desfrute da conveniência e dos benefícios de dōTERRA Touch.

## dōTERRA TOUCH™ KIT NOVO!



- dōTERRA Breathe™
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Olíbano
- Alfazema
- Melaleuca
- dōTERRA On Guard®
- Origano
- Hortelã-pimenta

21190001 | nove roll-ons de 9 ml



**dōTERRA BREATHE™** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31820001 | roll-on de 9 ml



**DEEP BLUE®** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31810001 | roll-on de 9 ml



**DIGESTZEN®** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31780001 | roll-on de 9 ml



**FRANKINCENSE (OLÍBANO)** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31800001 | roll-on de 9 ml



**LAVENDER (ALFAZEMA)** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31660001 | roll-on de 9 ml



**MELALEUCA** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31680001 | roll-on de 9 ml



**dōTERRA ON GUARD®** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31790001 | roll-on de 9 ml



**OREGANO (ORÉGÃO)** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31770001 | roll-on de 9 ml



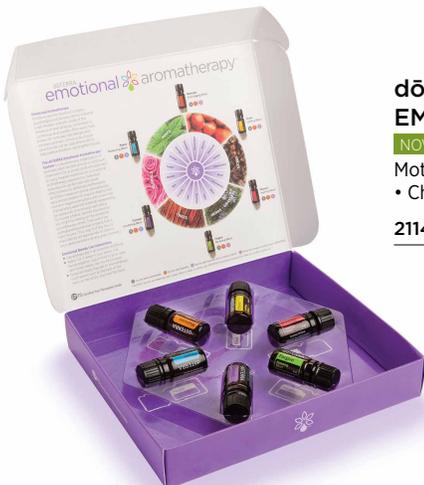
**PEPPERMINT (HORTELÃ-PIMENTA)** NOVO!  
MISTURA TOUCH



31670001 | roll-on de 9 ml

# dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ KIT

O Sistema de Aromaterapia Emocional dōTERRA contém seis misturas únicas de óleos essenciais que foram cuidadosamente criadas para proporcionar benefícios focados na saúde emocional. Cada mistura delicada contém óleos essenciais puros de grau terapêutico que podem ser usados por via aromática ou tópica para ajudar a equilibrar e melhorar o humor. Bastam algumas gotas destas misturas naturalmente complexas e aromáticas para despertar respostas emocionais profundas e para ajudar a libertar-se de fardos, encontrar conforto e incentivos ou encontrar inspiração para sonhar novamente com entusiasmo.



## dōTERRA SADA EMOTIONAL AROMATHERAPY™

- NOVO!
- Motivate
  - Cheer
  - Passion
  - Forgive
  - Console
  - Peace

21140001 | seis frascos de 9 ml



**dōTERRA MOTIVATE™** NOVO!  
MISTURA INCENTIVADORA



31740001 | 5 ml



**dōTERRA CHEER™** NOVO!  
MISTURA ANIMADORA



31720001 | 5 ml



**dōTERRA PASSION™** NOVO!  
MISTURA INSPIRADORA



31760001 | 5 ml



**dōTERRA FORGIVE™** NOVO!  
MISTURA RENOVADORA



31750001 | 5 ml



**dōTERRA CONSOLE™** NOVO!  
MISTURA CONFORTANTE



31730001 | 5 ml



**dōTERRA PEACE™** NOVO!  
MISTURA ENCORAJADORA



31710001 | 5 ml

# UTILIZAÇÃO ESSENCIAL

## USO TÓPICO



### ÓLEO DE COCO FRACIONADO



Combine o Óleo de Coco Fracionado doTERRA® com os seus óleos essenciais doTERRA favoritos para obter uma mistura personalizada de absorção rápida.

- Um emoliente leve fornece uma barreira suavizadora sem entupir os poros
- Totalmente solúvel com todos os óleos essenciais, inodoro, incolor e não deixa manchas

31640001 | 115 ml

### LOÇÃO PARA MÃOS E CORPO

Desfrute dos benefícios dos seus óleos essenciais favoritos e fique com uma pele suave e sedosa com esta loção hidratante.

- Loção leve e sem aroma, ideal para hidratar a pele

36100001 | Tubetto da 200 ml



### CORRECT-X® POMADA À BASE DE ÓLEOS ESSENCIAIS

A Correct-X é uma pomada tópica completamente natural que utiliza óleos essenciais CPTG que ajudam a acalmar vários problemas da pele.

- Ajuda a acalmar enquanto hidrata
- É rapidamente absorvida e é suave e não irritante, sendo ideal para pele sensível
- Mantém a pele limpa enquanto recupera
- Manter sempre à mão quando levar crianças ao parque, a eventos desportivos ou a acampar

60110001 | 15 ml

## USO AROMÁTICO

### DIFUSOR LÓTUS

Moderno e elegante, o Difusor Lótus liberta rapidamente os benefícios aromáticos dos óleos essenciais doTERRA para o ar.

- Inclui três definições (1, 2 e 3 horas) e uma luz noturna opcional
- Abrange até 30 metros quadrados
- Serve de peça de decoração em qualquer casa ou escritório

33160005 | Ficha da UE



## USO INTERNO

### CÁPSULAS VEGETARIANAS

Personalize o seu regime de suplementos de óleos essenciais com cápsulas vegetarianas de rápida e fácil absorção.

- Sem conservantes, gelatina, trigo, açúcar, amido, laticínios e produtos de origem animal
- Constituídas por ingredientes vegetais inertes que não interferem com a digestão

34100001 | 160 cápsulas HPMC



### DIFUSOR doTERRA CLOUD™ NOVO!

O doTERRA Cloud é um difusor que liberta rapidamente os óleos essenciais para o ar, criando uma experiência intensamente aromática.

- Luz LED branca opcional
- Três definições personalizadas para saída do vapor, tempo de funcionamento e tempo de pausa
- Abrange 55 metros quadrados

33300005 | Ficha da UE



### DIFUSOR PETAL

O Difusor Pétala doTERRA é um pequeno difusor de fácil utilização que proporciona benefícios para a saúde da sua família e para a sua casa. Tem um vapor relaxante e uma suave luz ambiente branca, o que o torna ideal para difusão à noite, podendo abranger até.

- 30 metros quadrados
- Definições de 1, 2 e 4 horas do difusor
- Luz LED opcional
- Vapor ultrafino que abrange até 30 metros quadrados

33150005 | Ficha da UE



### DIFUSOR ZENBOW

O Zenbow beneficia de uma iluminação de ambiente que percorre um arco-íris de cores, enquanto emite um vapor fresco, aromático e relaxante até 4 horas. Também poderá fixar a definição numa cor favorita ou desligar a luz. É fornecido com uma garantia do fabricante de 1 ano.

- Muda de cor
- Funciona até 4 horas
- É possível definir uma cor ou desligar a luz completamente

33110005 | Ficha da UE

## CONJUNTO DE 2 BOCAIS DE SUPORTE DE ÓLEO

33330001 | 2 bocais de suporte de óleo

# PRODUTOS dōTERRA ON GUARD®

## ESPUMA PARA LAVAGEM DE MÃOS

### dōTERRA ON GUARD®

Mantenha as mãos limpas e protegidas com o poder da mistura de óleos essenciais dōTERRA On Guard.

- Disponível num frasco conveniente de 473 mL que enche os dispensadores de espuma de 237 mL
- Com a fórmula exclusiva da Mistura Protetora dōTERRA On Guard
- Não tóxico e seguro para o ambiente

## ESPUMA PARA LAVAGEM DE MÃOS

### dōTERRA ON GUARD® COM 2 DISPENSADORES

38070005 | Espuma para Lavagem de Mãos de 473 ml

#### RECARGA ÚNICA

38010001 | Sapone mani da 473 ml

#### CONJUNTO DE DUAS RECARGAS

38020005 | Espuma para Lavagem de Mãos de 473 ml



## dōTERRA ON GUARD® MISTURA PROTETORA

mais vendido



A mistura dōTERRA On Guard é uma alternativa aromática, natural e eficaz às opções sintéticas de apoio imunitário.\*

31100001 | 15 ml

## PASTA DE DENTES BRANQUEADORA NATURAL

### dōTERRA ON GUARD®

Lave os dentes com suavidade com o benefício adicional da mistura de óleos essenciais de grau terapêutico dōTERRA On Guard.

- Fórmula sem flúor
- Sabor único de canela-menta misturado com xilitol para manter a escova de dentes e o hálito frescos e limpos
- Inclui os benefícios protetores da mistura de óleos essenciais dōTERRA On Guard

38910001 | 113 g

## REBUÇADOS DE PROTEÇÃO PARA A GARGANTA

### dōTERRA ON GUARD®

Mantenha-se saudável durante o inverno com a conveniência destes rebuçados para a garganta que ajudam a imunidade.

- Ajuda a acalmar e aliviar a garganta seca e irritada
- Inclui as propriedades únicas da Mistura Protetora dōTERRA On Guard
- Fórmula com sumo de cana e xarope de arroz integral orgânicos e naturais

34050001 | 30 rebuçados

## DETERGENTE DE ROUPA

### dōTERRA ON GUARD®

O Detergente de Roupa dōTERRA On Guard é um detergente de roupa com base natural, bastante concentrado, 6X, que utiliza o poder da Mistura Protetora dōTERRA On Guard e enzimas criadas biologicamente para obter roupa extraordinariamente limpa.

- Ajuda a livrar cada carga de roupa de ameaças ambientais para proteger a sua família e manter a roupa fresca e limpa
- Contém 10 ml de Mistura Protetora dōTERRA On Guard para uma ajuda preciosa na limpeza
- 64 cargas em cada garrafa, 1 colher de sopa = 1 carga (com máquina de lavar de elevada eficiência)

38980001 | 947 ml

## dōTERRA ON GUARD® ESFERA

As Esferas dōTERRA On Guard fornecem uma forma fácil e conveniente de obter os benefícios que estimulam a imunidade\* da Mistura Protetora dōTERRA On Guard.

- Apoia uma função imunitária saudável\*
- Método de consumo prático da Mistura Protetora dōTERRA On Guard

31580001 | 125 esferas

## CONCENTRADO DE LIMPEZA dōTERRA ON GUARD®

Produto de limpeza natural e ideal, o Concentrado dōTERRA On Guard é fortalecido com a Mistura Protetora dōTERRA On Guard.

- Inclui uma fórmula não tóxica, biodegradável e segura para toda a família
- Combina derivados à base de plantas com a poderosa Mistura Protetora dōTERRA On Guard

38140001 | 355 ml

## CÁPSULAS MOLES

### dōTERRA ON GUARD+

As Cápsulas Moles dōTERRA On Guard+ combinam a mistura exclusiva de óleos essenciais dōTERRA On Guard com óleos essenciais de Pimenta Preta, Orégão e Cidreira para um apoio adicional à imunidade.\*

- Ajuda a apoiar e manter o sistema imunitário saudável\*
- Protege o corpo contra ameaças sazonais\*
- Apoia a circulação e a função respiratória saudáveis\*

35420001 | 60 cápsulas moles vegetarianas



## AMOSTRAS DE PASTA DE DENTES BRANQUEADORA NATURAL

### dōTERRA ON GUARD®

Os fantásticos benefícios da Pasta de Dentes Branqueadora Natural dōTERRA On Guard devem ser partilhados e esta nova embalagem permite partilhar com 10 dos seus amigos mais próximos.

- Conjunto de 10 saquetas numa embalagem prática
- Fórmula igual à do tubo de tamanho normal
- Fácil de partilhar e prática para levar em viagens

39000001 | 10 amostras, 2 g cada uma

# CUIDADOS DA PELE



## HD CLEAR® MISTURA TÓPICA



Usada para tratamento localizado de borbulhas ou para aplicação geral, a Mistura Tópica HD Clear favorece uma pele limpa com óleos essenciais reconhecidos pelas suas propriedades benéficas para a pele.

- Inclui uma mistura única de óleo de semente de cominho preto, assim como óleos essenciais CPTG de Madeira Ho, Melaleuca, Eucalipto, Gerânio e Litsea
- Promove uma pele limpa e suave ao visar o local das imperfeições

**49400001** | roll-on de 10 ml

## KIT HD CLEAR®

Este kit contém Espuma para Lavagem de Rosto HD Clear, Mistura Tópica e Loção Facial para uma tez equilibrada.

**42700005** |

## LOÇÃO FACIAL HD CLEAR®

Desfrute de uma tez bela e suave com a Loção Facial HD Clear. Esta loção contém emolientes naturais que promovem níveis saudáveis de hidratação da pele para uma tez equilibrada, assim como óleos essenciais CPTG® combinados com extratos botânicos conhecidos por ajudarem a obter uma pele sem imperfeições.

- Inclui uma mistura única de óleo de semente de cominho preto, assim como óleos essenciais CPTG de Madeira Ho, Melaleuca, Eucalipto, Gerânio e Litsea
- Promove uma pele limpa
- Acalma a vermelhidão e irritação

**49410001** | 50 ml

## ESPUMA PARA LAVAGEM DE ROSTO HD CLEAR®

Descubra a solução perfeita para problemas da pele em todas as idades com a Espuma para Lavagem de Rosto dōTERRA® HD Clear.

- Concebida para limpar cuidadosamente sem retirar a hidratação natural da pele
- Contém óleos essenciais CPTG e extratos de plantas que deixam a pele extremamente limpa e suave

**49420001** | 50 ml

## COLEÇÃO DE CUIDADOS DA PELE VERÁGE™

Uma coleção que junta o Purificador, o Tônico Facial, o Sérum Hidratante Immortelle e o Hidratante Veráge para uma pele radiante e com aspeto saudável.

**42690001** |

### TÔNICO FACIAL VERÁGE™

O Tonicificador Veráge combina óleos essenciais CPTG® com extratos de plantas hidratantes para promover a aparência de uma pele esticada, tonificada e suave, a qualquer altura e em qualquer momento. Este tonicificador hidratante fortalece e refresca a pele enquanto revigora os sentidos para um reforço estimulante e uma tez brilhante.

- Os óleos essenciais CPTG de llangue-ilangue, Palmarosa, Cipreste e Semente de Coentro tonificam e equilibram a pele
- Os extratos de plantas hidratantes fornecem hidratação localizada e tonificação para dar o melhor aspeto possível à sua pele
- Aplicação fácil com pulverização

**37390001** | 50 ml

### PURIFICADOR VERÁGE™

Uma pele suave e saudável começa com o Purificador Veráge. Este purificador em gel totalmente natural purifica a pele para uma tez fresca e com aspeto jovem.

- Impregnado com óleos essenciais CPTG® de Laranja, Melaleuca e Manjerição para purificar suavemente e remover as impurezas
- Revigora e purifica a pele enquanto os emolientes naturais hidratam e alimentam a pele

**37380001** | 60 g

### SÉRUM HIDRATANTE VERÁGE™ IMMORTELLE

Experimente os efeitos de antienvhecimento do Sérum Hidratante Veráge Immortelle. Esta fórmula poderosa combina óleos essenciais CPTG com extratos de plantas para uma pele mais suave e com aspeto mais jovem.

- Utiliza os óleos essenciais CPTG presentes na popular mistura Immortelle para uma pele radiante
- Fornece um equilíbrio de lípidos ideal para uma pele mais suave e com aspeto mais jovem

**37400001** | 15 ml

### HIDRATANTE VERÁGE™

O Hidratante Veráge combina os óleos essenciais CPTG com extratos de plantas para hidratação e nutrição natural da pele. Este hidratante leve e não oleoso é rapidamente absorvido, mas hidrata profundamente, ajudando a reduzir a aparência de linhas finas e rugas, resultando numa tez suave e uniforme.

- Fórmula com óleos essenciais CPTG de Zimbro, Jasmim, Baga de Espinheiro Amarelo e Gerânio, todos conhecidos como revitalizadores da pele
- Utiliza ingredientes naturais para hidratar a pele, ajudando a reduzir o aparecimento de linhas finas e rugas

**37410001** | 30 g



## GUIA DE PRODUTOS

### PURIFICADOR FACIAL

Com os óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® de Melaleuca e Hortelã-pimenta, o Purificador Facial dōTERRA® elimina suavemente as impurezas e deixa a sua pele com uma sensação de limpeza, frescura e suavidade. Os extratos de vegetais crucíferos também actuam de modo a reduzir as imperfeições, ao mesmo tempo que protegem o aspeto da pele.

37010001 | 120 ml

### TÓNICO REDUTOR DE POROS

Com uma fórmula que reduz visivelmente o aparecimento de poros, o Tónico Redutor de Poros dōTERRA® contém óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade de Alfazema, Ilangue-ilangue e Camomila Alemã para acalmar a pele sensível.

37020001 | 120 ml

### CREMA HIDRATANTE

Recheado com ingredientes ricos em emolientes para fornecer uma hidratação intensa sem deixar resíduos oleosos, o Creme Hidratante dōTERRA® foi concebido para auxiliar o rejuvenescimento da pele madura, restaurar o equilíbrio da pele e ajudar a reduzir os sinais visíveis de envelhecimento para revelar uma aparência mais jovem e radiante.

37160001 | 50 ml

### SÉRUM REFIRMANTE

Com óleos essenciais CPTG de Olibano, Sândalo Havaiano e Mirra em proporção generosa, o Sérum Refirmante dōTERRA® foi formulado cientificamente para reduzir a aparência de rugas e ridulas, e promover a hidratação da pele.

37040001 | 30 ml



### HIDRATANTE ANTIENVELHECIMENTO

Ingredientes de ponta combinados com os óleos essenciais CPTG de Alfazema, Jasmim, Gerânio e Olibano resultam num hidratante antienuelhecimento que vai muito além da hidratação e suavização da pele. O Hidratante Antienuelhecimento combate os sinais visíveis do envelhecimento, melhora o tom da pele, reduz o aparecimento de rugas e ajuda a manter o aspeto jovem e vibrante da pele.

37030001 | 50 ml

### CREME ESFOLIANTE REVIGORANTE

Pode revigorar e dar mais energia à pele ao esfoliar e polir com este creme aromático. Os óleos essenciais CPTG de Toranja e Hortelã-pimenta tornam o passo de esfoliação do seu regime de beleza uma experiência refrescante e aromática. Os extratos de joboba e vegetais crucíferos deixam a pele com um aspeto saudável e suave, enquanto outros ingredientes inovadores reduzem as manchas cutâneas e a descoloração.

37050001 | 75 ml

### IMMORTELLE MISTURA ANTIENVELHECIMENTO

Uma mistura exclusiva de óleos essenciais raros e rejuvenescedores, utilizados ao longo da história pelos seus benefícios de embelezamento, a Mistura Antienuelhecimento Immortelle foi concebida para proteger e nutrir a pele. Esta mistura de óleos essenciais de Olibano, Sândalo, Alfazema, Mirra, Perpétuas- areias e Rosa ajuda a manter uma pele mais suave, radiante e com um aspeto mais jovem.

37140001 | roll-on de 10 ml



### SISTEMA DE REVELAÇÃO DE ROSTO

O Sistema de Revelação de Rosto consiste num processo de dois passos que dará ao seu rosto um tratamento do tipo spa, para trazer o brilho e a beleza da sua pele à superfície.

- Inclui óleos essenciais cítricos dōTERRA de Lima e Laranja para purificar a pele
- Pequenas esferas de polimento e enzimas botânicas esfoliam as células mortas da pele para limpar o rosto
- A fórmula rica em nutrientes ajuda a manter uma tez radiante

37340001 | 2 tubetti da 50 ml ciascuno

## PRODUTOS dōTERRA® BREATHE



### dōTERRA BREATHE™ MISTURA RESPIRATÓRIA

Breathe é uma mistura potente de óleos essenciais que favorece a sensação de abertura das vias respiratórias e respiração fácil.

- Combina óleos essenciais de Folha de Louro, Hortelã-pimenta, Eucalipto, Melaleuca, Limão, Ravensara e Cardamomo
- Favorece a sensação de abertura das vias respiratórias e respiração fácil.
- Ajuda a minimizar os efeitos de ameaças sazonais

49370001 | 15 ml



### REBUÇADOS PARA RESPIRAÇÃO dōTERRA BREATHE™

Os benefícios respiratórios dos óleos essenciais selecionados CPTG® da mistura Breathe podem ser encontrados nesta pastilha prática e com ótimo sabor.

- A mistura exclusiva inclui Limão, Hortelã-pimenta, Eucalipto, Tomilho, Cidreira e Cardamomo
- Mantém as vias respiratórias e a respiração desobstruídas
- Ajuda a saúde respiratória no geral

35460001 | 30 rebuçados



### VAPORIZADOR dōTERRA BREATHE™

Desfrute da conveniência, rápida absorção e aplicação relaxante do Vaporizador Breathe. Este método único de fornecimento da mistura exclusiva de óleos essenciais Breathe da dōTERRA pode ser utilizado a qualquer altura e em qualquer momento.

- Favorece a sensação de abertura das vias respiratórias e respiração fácil
- Fornece uma sensação refrescante e relaxante

34290001 | 12,5 g

## PRODUTOS DEEP BLUE®



### DEEP BLUE® mais vendido MISTURA RELAXANTE



A mistura Deep Blue proporciona efeitos de alívio que se sentem de imediato.

- Esfregar Deep Blue nos músculos inferiores das costas após um dia a levantar coisas pesadas ou durante uma mudança de casa
- Aplicar nos pés e nos joelhos antes e depois de exercício

**31050001** | frasco de 5 ml

**31380001** | roll-on de 10 ml



### AMOSTRAS DE POMADA DEEP BLUE®

Receba o conforto específico da Pomada Deep Blue da dōTERRA numa embalagem prática de 10 unidades. Partilhe o seu poder relaxante em eventos desportivos, no ginásio ou em viagens.

- Dez pacotes em alumínio de 2 ml
- Com a fórmula da Mistura Relaxante Deep Blue
- Fácil de partilhar e prática para levar em viagens

**38950001** | dez amostras de 2 ml



### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Agora a Deep Blue tem um suplemento nutricional que contém poderosos polifenóis clinicamente testados para ajudar na dor e no desconforto.

- Extrato de boswellia de ação rápida com patente pendente que comprovadamente contribui para o conforto e função das articulações\*
- Inclui extratos exclusivos e padronizados de gengibre, curcumina, resveratrol e outros polifenóis para aliviar as dores e o desconforto\*
- Pode ser usado em conjunto com a Pomada Deep Blue ou com a Mistura Relaxante Deep Blue

**34360001** | cápsulas vegetais

## CUIDADOS CAPILARES

### SISTEMA DE CUIDADOS DO CABELO dōTERRA SALON ESSENTIALS®

O Sistema de Cuidados do Cabelo dōTERRA Salon Essentials é a forma ideal de experimentar os extraordinários benefícios dos quatro produtos de cuidados do cabelo dōTERRA e também lhe permite poupar. Ao adquirir o Champô Protetor, o Amaciador Suavizante e o Sérum da Raiz às Pontas no Sistema de Cuidados do Cabelo dōTERRA Salon Essentials, a Máscara de Fixação Saudável é fornecida GRATUITAMENTE!

**36280001**

### CHAMPÔ PROTETOR dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Desfrute da fórmula profissional de óleos essenciais CPTG®, purificadores suaves e extratos botânicos no Champô Protetor dōTERRA Salon Essentials.

- Inclui um reforço emulsionante e de limpeza fornecido pelos óleos essenciais de Laranja e Lima e de extratos de plantas
- Remove suavemente as impurezas do cabelo e do couro cabeludo
- Hidrata levemente o cabelo, deixando-o com um aspeto suave e agradável ao toque como num cabeleireiro

**36220001** | 250 ml



### CHAMPÔ PROTETOR, CONJUNTO DE 2

**36240005**

### AMACIADOR SUAVIZANTE, CONJUNTO DE 2

**36250005**

### CHAMPÔ E AMACIADOR

**36260005**

### MÁSCARA DE FIXAÇÃO SAUDÁVEL dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Obtenha todos os benefícios de uma fixação flexível, saúde e brilho para o seu cabelo num só produto com a Máscara de Fixação Saudável dōTERRA Salon Essentials.

- Fornece condicionamento, suavidade e brilho imediatos
- Quando o cabelo está indomável, aplicar para uma fixação ligeira e um estilo suave e perfeito
- Ajuda a manter o aspeto saudável do cabelo mesmo quando exposto à luz solar e ao secador

**36270001** | 120 ml

### POMADA DEEP BLUE® LOÇÃO RELAXANTE

Impregnada com a Mistura Relaxante Deep Blue, a Pomada Deep Blue cria um efeito relaxante e refrescante.

- Produzida com a mistura exclusiva Deep Blue de óleos essenciais e outros ingredientes potentes
- Perfeita para atletas, a Pomada Deep Blue é misturada com uma base de emolientes hidratantes que deixam a pele suave e não oleosa
- Fornece uma sensação refrescante e relaxante para áreas específicas

**38900001** | 120 ml

### SÉRUM DA RAIZ ÀS PONTAS dōTERRA SALON ESSENTIALS®

O Sérum da Raiz às Pontas fornece um ambiente saudável para o couro cabeludo e otimiza a força e o brilho do cabelo.

- Com óleos essenciais de Alfazema, Hortelã-pimenta, Manjerona, Cedro, Lavanda, Alecrim, Niaouli e Eucalipto
- Fornece proteção e hidratação prolongadas para o cabelo e couro cabeludo

**36210001** | 30 ml

### AMACIADOR SUAVIZANTE dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Dê ao seu cabelo um aspeto final suave e proteja-o com a fórmula profissional do Amaciador Suavizante dōTERRA Salon Essentials.

- Inclui emolientes condicionadores, extratos botânicos e proteínas naturais
- Inclui uma mistura exclusiva de óleos essenciais CPTG para o cabelo e couro cabeludo
- Suaviza o cabelo e promove um efeito antiestático com nanotecnologia

**36230001** | 250 ml

## SPA

### LOÇÃO PARA MÃOS E CORPO

Desfrute dos benefícios dos seus óleos essenciais favoritos e descubra uma pele suave e sedosa com esta loção hidratante.

- Loção leve e sem aroma, ideal para hidratar a pele
- Combinar com os óleos essenciais favoritos para benefícios adicionais
- Fornece à pele importantes nutrientes, elementos botânicos e humectantes
- Inclui extratos vegetais crucíferos para manter a pele com bom aspeto

**36100001** | tubo de 200 ml

### CONJUNTO DE 3

**36110005** | três tubos de 200 ml



### BÁLSAMO LABIAL COM HORTELÃ-PIMENTA E LARANJA

Refresque os lábios com o poder protetor dos óleos essenciais de Hortelã-pimenta e Laranja.

- A fórmula não cerosa inclui agentes hidratantes como manteiga de karité e de semente de manga
- Restaura a hidratação dos lábios
- Revigora e melhora o humor com uma mistura de Hortelã-pimenta e Laranja

**36190001** | 4,5 ml

### LOÇÃO ROSA

Junte-se à causa da doTERRA Healing Hands Foundation adquirindo a loção rosa com um agradável aroma e com óleo essencial CPTG® de Rosa Búlgara, que não só suaviza a pele e liberta um maravilhoso aroma, como também melhora a vida de alguém que precisa de ajuda. O preço total da compra será doado à doTERRA Healing Hands Foundation para ajudar pessoas que passam necessidades em todo o mundo. O seu coração e a sua pele sentir-se-ão melhor.

**36170001** | 100 ml

### LOÇÃO PARA MÃOS CITRUS BLISS®

Com uma embalagem prática para uma experiência aromática quando viaja, esta loção suaviza as mãos e aviva os sentidos com o agradável aroma da Mistura Revigorante Citrus Bliss.

- Aroma leve e estimulante com um toque de baunilha e um perfume de óleos essenciais cítricos
- Tamanho perfeito para transportar no carro, levar para o escritório ou colocar numa mala ou num saco
- Contém extratos de plantas naturais que deixam a pele suave e hidratada

**36200001** | 75 ml tuba



### DESODORIZANTE NATURAL NOVO!

O Desodorizante Natural doTERRA consiste numa fórmula completamente natural com óleos essenciais de Cipreste, Melaleuca, Cedro e Bergamota, para criar um produto eficaz no combate ao odor para homens e mulheres.

- Os óleos essenciais de Cipreste, Melaleuca, Cedro e Bergamota fornecem benefícios purificantes, ajudando a reduzir o odor das axilas
- A cera de abelhas fornece uma barreira protetora que permite à pele respirar e contribui para a aplicação suave do produto
- O óleo de coco contém ácidos gordos, conhecidos pelas suas propriedades hidratantes e capacidade de manter a pele suave e saudável
- A manteiga de karité hidrata a pele sem deixar uma sensação de oleosidade
- Sem álcool, alumínio, parabenos, corantes e fragrâncias artificiais

**37420001** | 50 g

## SUPLEMENTOS ESPECIALIZADOS



### CÁPSULAS MOLES NÓVO PRIME™ COMPLEXO CELULAR DE ÓLEOS ESSENCIAIS

A NÓVOPrime consiste numa mistura exclusiva de óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® que ajudam a proteger o corpo contra os danos oxidantes sofridos pelo ADN celular.\*

- Fornece proteção antioxidante contra os danos oxidantes\*
- Promove uma resposta, reparação e regeneração celular saudáveis\*

34410005 | cápsulas moles

 PRODUZIDO COM CÁPSULAS MOLES VEGETARIANAS



### MITO2MAX® COMPLEXO DE ENERGIA E RESISTÊNCIA

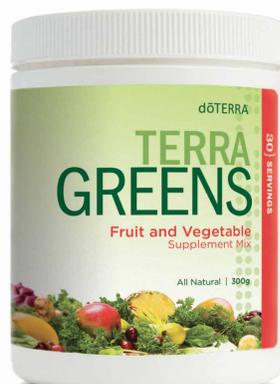
O Mito2Max é uma alternativa mais saudável a longo prazo à cafeína para mais energia e vitalidade.\*

- Promove uma microcirculação melhor com extrato de lícias Oligonol®†, quercetina e outros extratos de plantas padronizados\*
- Espectro potente e completo de cofatores energéticos mitocondriais que apoiam a capacidade aeróbica celular e a produção de energia\*
- Sem estimulantes; sem criação de hábito

34350001 | cápsulas vegetais

 PRODUZIDO COM CÁPSULAS VEGETAIS SEM SLS

Oligonol® é uma marca comercial da AminoUp Chemical Co., LTD.



### TERRAGREENS®

Reforce a ingestão diária de frutos e vegetais com esta mistura de suplementos em pó para tomar com água, TrimShakes ou com a sua bebida favorita.

- Mistura de verduras e frutos importantes
- Cheio de vitaminas, minerais e antioxidantes de origem natural
- Com sabor dos óleos essenciais CPTG de Limão e Gengibre

60120001 | 300 g

### CÁPSULAS MOLES TRI EASE® MISTURA SAZONAL

As Cápsulas Moles TriEase foram desenvolvidas para proteger contra os elementos sazonais e ambientais, e ajudar a ter um sistema respiratório saudável quando é mais necessário.\* Cada cápsula mole contém partes iguais de óleos essenciais de Limão, Alfacema e Hortelã-pimenta, conhecidos pela capacidade de manter uma função respiratória saudável e fácil quando combinados.\*

- Promove a função respiratória e uma respiração desobstruída\*
- Apoia uma função saudável do sistema imunitário
- Ajuda a limpar os sistemas do corpo

49310001 | 60 cápsulas moles

 PRODUZIDO COM CÁPSULAS MOLES VEGETARIANAS

### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Agora a Deep Blue tem um suplemento nutricional que contém poderosos polifenóis clinicamente testados para ajudar na dor e no desconforto.\*

- Extrato de boswellia de ação rápida com patente pendente que ajuda a apoiar o conforto e a função das articulações\*
- Inclui extratos exclusivos e padronizados de gengibre, curcumina, resveratrol e outros polifenóis para aliviar as dores e o desconforto\*
- Pode ser usado em conjunto com a Pomada Deep Blue® ou com a Mistura Relaxante Deep Blue

34360001 | cápsulas vegetais

 PRODUZIDO COM CÁPSULAS VEGETAIS SEM SLS

## SUPLEMENTOS PARA CRIANÇAS

### dōTERRA a2z CHEWABLE™

Concebido para crianças e adultos com dificuldade em engolir cápsulas, o suplemento a2z fornece os nutrientes de que o corpo necessita para uma saúde ideal.\*

- Combina uma mistura de vitaminas B com vitaminas A, C e E
- Inclui extratos botânicos e foi concebido para utilização com IQ Mega
- Apoia uma imunidade saudável e fornece proteção antioxidante\*
- Promove o desenvolvimento e a longevidade saudáveis das células quando tomado diariamente\*

35330001 | 60 comprimidos

### IQ MEGA®

O IQ Mega retira o sabor a peixe do óleo de peixe e adiciona o sabor fresco a laranja do óleo essencial de Laranja.

- Fornece 1000 mg de ómega-3s por dose
- Apoia a função saudável do cérebro, do sistema cardiovascular, do sistema imunitário e das articulações\*
- Concebido para utilização com o suplemento a2z Chewable

35320001 | 150 ml



# VITALIDADE DIÁRIA



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR FIDELIDADE

EMBALAGEN LIFELONG VITALITY SUPLEMENTOS DIETÉTICOS QUE INCLUEM ALPHA, CRS+®, MICROPLEX MVp™ E xEO MEGA®

20640001



### MICROPLEX MVp™ COMPLEXO DE NUTRIENTES ALIMENTARES

Uma fórmula totalmente nova com mais ingredientes biodisponíveis, concebida para fornecer a quantidade exata de vitaminas, minerais e polifenóis de que o corpo precisa todos os dias.\*

- Leque abrangente e naturalmente equilibrado de vitaminas e minerais para lhe proporcionar o que é verdadeiramente necessário\*
- Minerais quelados altamente biodisponíveis
- Mistura de extratos de polifenóis potente e antioxidante\*
- Nova mistura de alimentos integrais
- Também inclui uma mistura dōTERRA de Hortelã-pimenta, Gengibre e Semente de Alcaravia para ajudar a acalmar o estômago\*

34320001 | 120 cápsulas vegetais



### xEO MEGA® COMPLEXO DE ÔMEGA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

A xEO Mega é uma fórmula revolucionária que mistura óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® com óleos e carotenóides de ômega-3 naturais de origem vegetal e marinha.

- Ajuda a saúde cardiovascular, a imunidade, as articulações e a saúde do cérebro\*
- Fornece um rácio igual de EPA e DHA com origem em concentrados sustentáveis de óleo de peixe e lula, e óleo de Echium com SDA e ácidos gordos GLA
- Espectro completo de carotenóides e vitamina E para proteção antioxidante, mais vitamina D\*
- Inclui óleos essenciais de Cravinho, Olibano, Tomilho, Cominho, Laranja, Hortelã-pimenta, Gengibre, Alcaravia e Camomila Alemã

34310001 | 120 cápsulas moles



### vEO MEGA® COMPLEXO DE ÔMEGA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

A vEO Mega é uma fórmula revolucionária e 100 por cento vegan, que combina óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® com ácidos gordos essenciais e naturais de origem vegetal.

- Inclui óleos essenciais de Cravinho, Olibano, Tomilho, Cominho, Laranja, Hortelã-pimenta, Gengibre, Alcaravia e Camomila Alemã
- Inclui ácidos gordos essenciais de óleos de sementes de linhaça, algas, semente de incha inchi, borragem, oxícoco, romã, abóbora e uva
- Apoia a saúde cardiovascular, a imunidade, as articulações e a saúde do cérebro\*
- Inclui uma forma única da astaxantina carotenóide para apoio antioxidante\*

34260001 | 120 cápsulas líquidas



### ALPHA CRS+® COMPLEXO DE VITALIDADE CELULAR

Fornecer proteção antioxidante ao ADN celular e a outras estruturas celulares essenciais.\*

- Ajuda na proliferação e na vida útil das células saudáveis\*
- Promove a produção de energia mitocondrial\*
- Ajuda a dar uma resposta saudável ao stress oxidativo\*
- Inclui extratos botânicos, carotenóides e polifenóis, assim como uma mistura energética celular\*

34180001 | 120 cápsulas vegetais





PROGRAMA DE  
RECOMPENSAS  
POR FIDELIDADE

EMBALAGEN dōTERRA DAILY NUTRIENT™  
MICROPLEX MVP™ E XEO MEGA®  
20650001

## PROGRAMA DE BEM-ESTAR PERSONALIZADO

PROGRAMA DE  
RECOMPENSAS  
POR FIDELIDADE

### Personalize e Poupe

Adquira uma Embalagem de Nutrientes Diários ou uma Embalagem Vitalidade Vitalícia numa Encomenda de Recompensas por Fidelidade e adicione até duas unidades em qualquer combinação dos artigos apresentados com poupanças significativas.

ACQUISTATE 1 PACCHETTO NUTRITIVO QUOTIDIANO O LIFELONG VITALITY



OU



DEPOIS ADICIONE ATÉ 2 EM QUALQUER COMBINAÇÃO  
DOS ARTIGOS ABAIXO A PREÇOS REDUZIDOS

Mito2 Max



Deep Blue  
Polyphenol



# SAÚDE DIGESTIVA



## DIGESTZEN® MISTURA DIGESTIVA



Os populares óleos essenciais da mistura DigestZen são conhecidos por fornecerem um alívio digestivo calmante.\*

- Inclui uma mistura exclusiva de óleos essenciais de Gengibre, Hortelã-pimenta, Estragão, Funcho, Alcaravia, Semente de Coentro e Anis
- Mantém um trato gastrointestinal saudável\*
- Acalma o desconforto gástrico ocasional\*

31030001 | 15 ml



## DIGESTZEN® CÁPSULAS MOLES

As Cápsulas Moles dōTERRA DigestZenR são uma forma prática e fácil de obter todos os benefícios da mistura exclusiva de óleos essenciais DigestZen. Cada cápsula mole vegetariana contém 120 mg de DigestZen, a mistura de óleos que já conhece e em que confia para uma saúde digestiva geral.\*

35430001 | 60 cápsulas moles vegetarianas



## DIGESTTAB® NOVO! COMPRIMIDOS MASTIGÁVEIS

O DigestTab é um comprimido de carbonato de cálcio que inclui a Mistura Digestiva DigestZen para fornecer os benefícios da mistura de óleos essenciais DigestZen, assim como os benefícios de neutralização de ácidos do carbonato de cálcio.\*

- Ajuda a aliviar a azia e indigestão ocasionais, enquanto promove a saúde geral do trato gastrointestinal\*
- Tomar com ou entre as refeições conforme necessário, para um alívio de desconforto gástrico ocasional, indigestão e azia\*
- Ajuda a aliviar problemas de estômago ocasionais\*
- Fornece 200 mg de cálcio por comprimido

34380001 | 60 comprimidos mastigáveis



## DIGESTZEN TERRAZYME® COMPLEXO DE ENZIMAS DIGESTIVAS mais vendido

O DigestZenTerraZyme fornece ao seu corpo as enzimas integrais e os cofatores minerais de apoio necessários para uma digestão saudável.\*

- Apoia a produção constante de enzimas essenciais do corpo para funções bioquímicas saudáveis\*
- Promove a digestão saudável de nutrientes alimentares e o metabolismo celular de nutrientes em energia\*
- Inclui uma variedade de enzimas integrais que ajudam na digestão de proteínas, gorduras, hidratos de carbono complexos, açúcares e fibras\*

35110001 | 90 cápsulas vegetais



## GX ASSIST® FÓRMULA DE LIMPEZA GASTROINTESTINAL

Limpe o trato gastrointestinal antes de começar com o PB Assist\*+, com esta combinação de óleos essenciais CPTG Certified Pure Therapeutic Grade\*\*.\*

- Inclui óleos essenciais de Orégão, Melaleuca, Limão, Erva-limão, Hortelã-pimenta e Tomilho, assim como ácido caprílico
- Ajuda a ter um trato digestivo saudável criando um ambiente desfavorável para as potenciais ameaças\*
- Concebido para ser utilizado durante 10 dias como passo preparatório de limpeza antes de utilizar a Fórmula de Defesa Probiótica PB Assist\*+

35040001 | 60 cápsulas moles



## PB ASSIST®+ FÓRMULA DE DEFESA PROBIÓTICA

Esta fórmula exclusiva de fibras pré-bióticas e seis estirpes de organismos probióticos é segura para toda a família.

- Fornece 6 mil milhões de CFU de culturas probióticas ativas e FOS (frutoligosacáridos) pré-bióticos solúveis que incentivam a aderência e o crescimento da cultura\*
- Sistema de libertação lenta de duas cápsulas concebido para ajudar a proteger as culturas probióticas sensíveis do ácido gástrico
- Apoia a função e a imunidade digestivas saudáveis\*

35160001 | 30 cápsulas vegetais





**ZENDOCRINE®**  
**MISTURA DESINTOXICANTE**



Apoie os sistemas de desintoxicação natural do corpo com Zendocrin.\*

- Inclui uma mistura exclusiva de óleos essenciais de Tangerina, Alecrim, Zimbro, Coentro e Gerânio
- Apoia uma função hepática saudável\*
- Pode ser usada individualmente ou em combinação com o Complexo Desintoxicante Zendocrin

31460001 | 15 ml



**CÁPSULAS MOLES ZENDOCRINE®**  
**MISTURA DESINTOXICANTE**

As Cápsulas Moles Zendocrin ajudam a libertar o corpo das toxinas e dos radicais livres que podem abrandar os sistemas, causando uma sensação de peso.

34280001 | 60 cápsulas moles vegetarianas



PRODUZIDO COM CÁPSULAS MOLES VEGETARIANAS



**ZENDOCRINE®**  
**COMPLEXO DESINTOXICANTE**

Apoie o sistema de filtração e gestão de resíduos do seu corpo com o Complexo Desintoxicante Zendocrin exclusivo.\*

- Inclui uma mistura exclusiva de 14 extratos integrais ativos num sistema de libertação de enzimas patenteado
- Apoia as funções saudáveis de limpeza e filtragem do fígado, dos rins, do cólon, dos pulmões e da pele\*

35120001 | 60 cápsulas vegetais



PRODUZIDO COM CÁPSULAS VEGETAIS SEM SLS

## LA SALUTE DELLE DONNE



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR FIDELIDADE

**KIT PER LA SALUTE DELLE DONNE**

Inclui o Complexo Vitalício de Fitoestrogénio, o Complexo Vitalício de Nutrientes para os Ossos e a Mistura Mensal ClaryCalm.

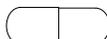
35250005

**FITOESTROGÉNIO**  
**COMPLEXO VITALÍCIO**

O Complexo Vitalício de Fitoestrogénio dōTERRA Women consiste numa mistura de extratos de plantas naturais que ajudam no equilíbrio hormonal em todas as fases da vida da mulher.\*

- Inclui um extrato de soja padronizado com genisteína, um potente fitoestrogénio
- Ajuda na transição da mulher para a menopausa com um extrato concentrado de linhanos de sementes de linhaça\*
- Ajuda a manter saudáveis os ossos, coração, tecido mamário e outras estruturas corporais\*

35260001 | cápsulas vegetais



PRODUZIDO COM CÁPSULAS VEGETAIS SEM SLS

**NUTRIENTES PARA OS OSSOS**  
**COMPLEXO VITALÍCIO**

Este prático suplemento dietético aumenta o consumo de nutrientes necessários para ter ossos saudáveis.\*

- Perfeito para homens e mulheres de todas as idades
- Inclui uma mistura de vitaminas C e D, cálcio, magnésio e outros oligoelementos
- Combate o declínio da densidade óssea fornecendo aos ossos nutrientes muitas vezes ausentes nas dietas modernas\*

35240001 | 120 cápsulas vegetais



PRODUZIDO COM CÁPSULAS VEGETAIS SEM SLS

**CLARYCALM®**  
**MISTURA MENSAL PARA MULHERES**



A mistura dōTERRA ClaryCalm ajuda as mulheres a gerirem as alterações emocionais associadas à síndrome pré-menstrual e durante as fases de transição da menopausa de forma natural e eficaz.

- Inclui uma mistura de óleos essenciais de Salva-esclareira, Alfazema, Bergamota, Camomila Romana, Cedro, Ilangue-ilangue, Gerânio, Funcho, Palmarosa e Vitex
- Ajuda a equilibrar o humor ao longo do mês

35270001 | roll-on de 10 mL

# SLIM & SASSY®

## SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

Slim & Sassy TrimShake é uma mistura de batido prática e deliciosa que fornece nutrientes essenciais.

- O TrimShake pode ajudar a perder gorduras indesejadas através de restrição de calorias e exercício físico regular
- Inclui o ingrediente patenteado de controlo de peso EssentraTrim® para ajudar a reduzir o apetite e a comida em excesso
- Inclui Solathin®, um extrato de proteína especial que apoia uma sensação de saciação mais prolongada
- Mistura-se bem com laticínios magros, leite de amêndoa, arroz e soja ou água

35180001	baunilha
35200001	chocolate

## SLIM & SASSY® KIT TRIM

Quatro frascos de 15 ml de Mistura Metabólica Slim & Sassy e 2 TrimShakes.

40770005	1 de chocolate, 1 de baunilha
35280005	2 de chocolate
35290005	2 de baunilha
20270005	2 ks V shakes

## SLIM & SASSY® V SHAKE

Apresentamos uma alternativa vegetariana aos batidos de controlo do peso. O Slim & Sassy V Shake tem os mesmos benefícios do TrimShake, salvo o facto de todos os ingredientes serem 100 por cento vegetais e adequados a vegetarianos.

- Inclui Solathin® e EssentraTrim®
- 7 gramas de proteína de origem vegetal
- Proteína obtida de ervilha, quinoa e amaranto
- Sabor versátil, mistura-se facilmente com fruta, leite ou sumo
- Sem adoçantes, aromas, corantes ou conservantes artificiais

35440001	
----------	--



## SLIM & SASSY® SOFTGELS

Le Softgels Slim & Sassy contengono la miscela di oli essenziali brevettata Slim & Sassy di dōTERRA® in pratiche capsule gelatinose, per il raggiungimento del proprio peso ottimale in modo naturale. La miscela aromatica di Slim & Sassy contiene oli essenziali noti per il loro supporto nella gestione dell'appetito durante la giornata, per il loro potenziamento del metabolismo e per la loro capacità di migliorare l'umore.\*

- Aiuta a mantenere un metabolismo sano\*
- Aiuta a gestire gli attacchi di fame improvvisi\*
- Stimola una digestione sana\*

34270001	60 capsule morbide vegetali
----------	-----------------------------

PRODOTTO REALIZZATO CON CAPSULE MORBIDE VEGETALI

## SLIM & SASSY® MISCELA METABOLICA

mais vendido

La miscela brevettata di oli essenziali Slim & Sassy aiuta a raggiungere e mantenere il proprio peso ottimale.\*

- Formulata con i seguenti oli essenziali: Pompelmo, Limone, Menta piperita, Zenzero e Cannella
- Aiuta a mantenere un metabolismo sano\*
- Aiuta a gestire gli attacchi di fame improvvisi\*
- Rilassa lo stomaco e migliora l'umore\*
- Diuretico, stimolante e privo di calorie

31370001	15 ml
----------	-------



## MISTURA INSTANTÂNEA SLIM & SASSY CONTRÔL™

Slim & Sassy contrôl está disponível sob a forma de uma mistura em pó que pode tomar a qualquer altura durante o dia para ajudar a controlar o apetite.\* O produto contrôl contém um ingrediente revolucionário produzido a partir de um extrato de espinafre chamado Appethyl™, que segundo demonstração clínica consegue reduzir significativamente o apetite por um período de até seis horas.\*

- Ajuda a promover o controlo do apetite e gerir os tamanhos das doses\*
- Ajuda a manter uma ingestão saudável de alimentos\*
- Juntamente com um programa sensato de dieta e exercício físico, pode ajudar a promover e manter uma perda de peso saudável ao longo do tempo\*

34150001	30 saquetas
----------	-------------



## BARRAS SLIM & SASSY CONTRÔL

contrôl também está disponível numa deliciosa barra. Prático para pessoas que estão sempre em movimento, o produto contrôl fornece o poder de controlo do apetite do Appethyl™ para ajudar a controlar o peso e o bem-estar geral.

- Ajuda a promover o controlo do apetite e gerir os tamanhos das doses
- Ajuda a manter uma ingestão saudável de alimentos
- Juntamente com um programa sensato de dieta e exercício físico, pode ajudar a promover e manter uma perda de peso saudável ao longo do tempo

EssentraTrim é uma marca comercial da NutraGenesis, LLC.  
Solathin é uma marca comercial da Cyvex Nutrition.  
Appethyl™ é uma marca comercial da Greenleaf Medical AB.

34330001	10 barras de maçã/canela
34340001	10 barras de limão
34370001	10 barras de alperce

## CONJUNTO DE 3 BARRAS CONTRÔL

20900001	10 barras de cada sabor
----------	-------------------------

# KITS DE ADESÃO



## KIT DE LIMPEZA & RESTAURO

- Lifelong Vitality
- PB Assist<sup>®</sup> +
- GX Assist<sup>®</sup>
- Zendocrine<sup>®</sup> Softgels
- DigestZen<sup>®</sup> TerraZyme<sup>®</sup>
- Lemon (15 ml)
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**39259105** | Pacote de Boas-Vindas



## KIT DE ATLETA+

- Kit de Atleta: Saco de transporte, Deep Blue<sup>®</sup> Rub, Frascos de 5 ml de doTERRA Breathe<sup>™</sup>, doTERRA On Guard<sup>®</sup>, Lavender, Melaleuca, Peppermint
- Deep Blue Polyphenol Complex<sup>™</sup>
- Mito2Max<sup>®</sup>
- Daily Nutrient Pack
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**21329105** | Pacote de Boas-Vindas



## KIT DE ESSENCIAIS PARA O LAR

- Frankincense
- Lavender
- Lemon
- Melaleuca
- Oregano
- Peppermint
- doTERRA Breathe<sup>™</sup>
- DigestZen<sup>®</sup>
- doTERRA On Guard<sup>®</sup>
- Deep Blue<sup>®</sup> (5 ml)
- Difusor Petal
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**41189105** | Ficha da UE



## SISTEMA DE AROMATERAPIA EMOCIONAL COM DIFUSOR

- doTERRA Emotional Aromatherapy<sup>™</sup>: Frascos de 5 ml de di doTERRA Motivate<sup>™</sup>, doTERRA Cheer<sup>™</sup>, doTERRA Passion<sup>™</sup>, doTERRA Forgive<sup>™</sup>, doTERRA Console<sup>™</sup>, doTERRA Peace<sup>™</sup>
- Difusor Petal
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**21319105** | Ficha da UE



## SISTEMA DE SOLUÇÕES NATURAIS

### ÓLEOS ESSENCIAIS: OUTROS PRODUTOS: PRODUTOS doTERRA ON GUARD<sup>®</sup>:

- **Frascos de 10 ml:** Clary Calm<sup>™</sup>, HD Clear<sup>™</sup>, Past Tense<sup>®</sup>
- **Frascos de 15 ml:** Balance, Elevation<sup>™</sup>, Purify, doTERRA Serenity<sup>®</sup>, Slim & Sassy<sup>®</sup>, Wild Orange
- Difusor Petal
- Óleo di Coconut frazionato
- doTERRA Salon Essentials<sup>®</sup> Shampoo
- doTERRA Salon Essentials<sup>®</sup> Conditioner
- Deep Blue<sup>®</sup> Rub
- Lifelong Vitality Pack
- DigestZen TerraZyme<sup>®</sup>
- DigestZen<sup>®</sup> Softgels
- Veráge<sup>™</sup> Skin Care Collection
- Family Physician<sup>®</sup> Kit
- Frascos para amostras de 2 ml (72)
- Caixa de Madeira
- Esferas
- Concentrado de limpeza
- Espuma para lavagem de mãos
- 2 dispensadores
- Detergente de roupa
- Pasta de dentes branqueadora natural
- Cápsulas moles
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**41649105** | Ficha da UE



## SISTEMA "FAMILY PHYSICIAN" COM SLIM & SASSY<sup>®</sup>

- Family Physician Kit: Frascos de 5 ml de Lavender, Lemon, Peppermint, Melaleuca, Oregano, Frankincense, Deep Blue<sup>®</sup>, doTERRA Breathe<sup>™</sup>, DigestZen<sup>®</sup> e doTERRA On Guard<sup>®</sup>
- Slim & Sassy (15 ml)
- Pacote de Boas-Vindas & Taxa de Adesão

**40499105** | Pacote de Boas-Vindas

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East  
Cambs, PE29 2LN  
United Kingdom  
www.doterra.com

# breathe™

## VAPORIZADOR

### Basta respirar

Sinta instantaneamente o poder da mistura de óleos essenciais Breathe, que alivia as vias respiratórias nasais e proporciona um efeito refrescante de forma tópica e aromática.



### Vaporizador Breathe

Para encomendar: 34290001 | 12,5 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®