

eBOOK dōTERRA®

Óleos Essenciais e Cuidados Pessoais



CAPÍTULO 1 Os benefícios do uso de óleos essenciais para cuidados pessoais

CAPÍTULO 2 Óleos essenciais e cuidados da pele

CAPÍTULO 3 Óleos essenciais e cuidados do cabelo

CAPÍTULO 4 Óleos essenciais e cuidados bucais

CAPÍTULO 5 Como usar óleos essenciais em sua rotina de higiene diária

CAPÍTULO

Os benefícios do uso de óleos essenciais para cuidados pessoais

Entre seus muitos usos, os óleos essenciais têm vastas aplicações nos cuidados pessoais, inclusive para o embelezamento da pele e do cabelo, a limpeza da boca, das gengivas e dos dentes e outros usos na higiene geral. Como cada óleo essencial tem um perfil químico exclusivo que proporciona diferentes benefícios, é fácil utilizar os óleos essenciais para uma grande variedade de tarefas relacionadas à higiene pessoal. Desde os tempos antigos, os óleos essenciais têm sido usados para ajudar a promover uma pele saudável, uma boca limpa, unhas fortes nas mãos e nos pés, cabelo brilhante e muito mais. As propriedades de limpeza, suavizantes e purificadoras dos óleos essenciais não só fazem deles uma escolha ideal para os cuidados pessoais, como também possibilitam ao usuário desfrutar simultaneamente de seus aromas adoráveis e convidativos durante o uso.

Por que devo usar óleos essenciais em minha rotina de higiene pessoal?

Embora algumas pessoas pensem que o uso de óleos essenciais nos cuidados pessoais seja complicado, inconveniente ou seja o mesmo que usar outros produtos de higiene, é importante observar que os óleos essenciais proporcionam uma maneira pura e não-tóxica de cuidar do corpo, além de serem fáceis de incorporar na rotina diária.

Óleos essenciais em comparação com outros produtos cosméticos e de higiene disponíveis no mercado

Você pode estar pensando: “Qual é o benefício do uso dos óleos essenciais na higiene em comparação com outros produtos do mercado?” Apesar de existirem vários benefícios na incorporação de óleos essenciais em sua rotina de higiene, talvez o maior deles seja que os óleos essenciais são naturais e têm grande poder de ação, e ainda assim são seguros para o corpo.

Os óleos essenciais são extraídos de fontes puras e naturais que existem na terra, o que significa que não contêm enchimentos sintéticos ou toxinas. Muitos produtos cosméticos e de higiene disponíveis no mercado atualmente contêm ingredientes obscuros que podem ser potencialmente prejudiciais para o corpo. Extraídos das plantas, de materiais vegetais e de frutos, os óleos essenciais proporcionam um modo eficaz de cuidar da pele, dos cabelos, dos dentes e do resto do corpo, por serem seguros, naturais e puros. Se quiser se sentir confiante e à vontade, sabendo exatamente o que está usando em seu corpo, optar pelos óleos essenciais em vez de outros produtos comerciais pode lhe trazer tranquilidade.



ÓLEOS ESSENCIAIS EM COMPARAÇÃO COM OUTROS PRODUTOS COSMÉTICOS E DE HIGIENE

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

Os óleos essenciais e suas preferências de higiene pessoal

Além dos benefícios acima, muitas pessoas usam óleos essenciais na higiene diária ou em sua rotina de beleza, porque é fácil adaptar certos óleos essenciais a suas preferências pessoais. Conforme foi mencionado, cada óleo essencial tem uma composição química exclusiva, que proporciona incontáveis aplicações. Um óleo individual pode ter vários usos diferentes e proporcionar uma variedade de benefícios, dependendo de sua constituição química. Alguns componentes químicos tornam o óleo essencial útil para limpeza e purificação, enquanto outros fornecem propriedades suavizantes ou embelezadoras. Como cada óleo essencial tem uma combinação diferente de constituintes químicos, é fácil encontrar um óleo essencial que se encaixe em sua rotina de higiene com base em suas preferências pessoais.

Juntamente com uma ampla variedade de óleos essenciais e constituintes químicos à sua escolha, existem também vários métodos de aplicação de óleos essenciais que facilitam a incorporação dos óleos em sua rotina própria de higiene. Os métodos de aplicação de óleos essenciais podem ser modificados para atender a pessoas com pele sensível, diferentes tipos de cabelo e necessidades variáveis de cosméticos ou de higiene. Caracteristicamente, existe apenas uma maneira de se usar um produto cosmético ou de higiene, mas ao usar óleos essenciais nos cuidados pessoais, é possível escolher óleos e métodos de aplicação específicos que funcionem com suas preferências pessoais.



Desfrutar dos benefícios aromáticos dos óleos essenciais

Um benefício extra do uso de óleos essenciais nos cuidados pessoais é que você poderá desfrutar das propriedades aromáticas de cada óleo ao usá-los no cabelo, na pele, nas unhas, nos dentes e nas gengivas, ou em qualquer outra parte do corpo. Embora você possa inicialmente usar o óleo essencial para purificar a pele ou promover um cabelo brilhante, o aroma do óleo permanecerá o dia todo. Os óleos essenciais não só proporcionam um aroma agradável, como ainda alguns óleos podem promover sentimentos revigorantes, estimulantes, calmantes ou relaxantes, dependendo de sua estrutura química.

CAPÍTULO

Óleos Essenciais e Cuidados da Pele

Os cuidados da pele são uma das áreas mais importantes da boa higiene, e as propriedades naturais e potentes dos óleos essenciais são úteis para promover uma pele limpa, acetinada e com aspecto saudável. Há muitas características dos óleos essenciais que os tornam úteis para a pele, inclusive suas propriedades depurativas, suavizantes e nutritivas.

Propriedades depurativas

Ter uma pele limpa é um dos elementos mais importantes do cuidado apropriado da pele. Alguns óleos essenciais possuem significativas propriedades depurativas e purificadoras, que podem ser muito úteis para promover uma pele limpa e uma cutis perfeita. Como foi mencionado, constituintes químicos específicos podem conferir certos benefícios ao óleo essencial. Se um óleo essencial possui propriedades químicas que o tornam útil como depurador, e se esse óleo é aprovado para uso tópico, ele poderá ser utilizado em sua rotina diária de cuidados da pele, para mantê-la limpa e pura.

Propriedades nutricionais

Talvez a característica mais interessante dos óleos essenciais para a pele é que podem ajudar a nutrir e fortificar a cutis. Dependendo do óleo, você pode ajudar a hidratar, proporcionar propriedades tonificantes ou promover um brilho de aspecto saudável à pele. Alguns óleos essenciais podem ser usados até mesmo para reduzir a aparência de rugas e linhas de expressão ao nutrirem a pele e promoverem nela uma tonalidade uniforme. A natureza pura dos óleos essenciais os torna úteis para nutrir a pele, porque potentes constituintes químicos trabalham proporcionando nutrição de um modo seguro e natural.



Propriedades suavizantes

Além das propriedades depurativas, alguns óleos essenciais têm uma composição química que confere ao óleo características suavizantes. Os óleos essenciais que possuem essas propriedades suavizantes são muito úteis para os cuidados da pele porque podem ajudar a suavizar a pele irritada e reduzir irritações ou manchas ocasionais. As propriedades suavizantes encontradas em alguns óleos essenciais podem também proporcionar uma maneira simples e natural de promover uma cutis saudável em pessoas com pele sensível. Caso você tenha pele sensível, os limpadores, tonificantes ou hidratantes faciais comerciais podem ser muito severos para sua pele delicada e podem com frequência irritá-la ainda mais. Ao usar os óleos essenciais de modo apropriado para cuidar da pele, as pessoas que têm sensibilidade podem evitar os produtos químicos ou ingredientes agressivos que são frequentemente encontrados nos produtos populares para o cuidado da pele, e assim cuidar dela com propriedades suavizantes naturais.



Os melhores óleos essenciais para a pele

Os óleos essenciais a seguir são considerados alguns dos melhores óleos para a pele porque incluem algumas das propriedades depurativas, suavizantes e nutricionais discutidas acima.

Arborvitae	Cypress	Helichrysum	Patchouli
Basil	Eucalyptus	Juniper Berry	Hawaiian Sandalwood
Bergamot	Frankincense	Lavender	
Cedarwood	Geranium	Melaleuca	
Clary Sage	Grapefruit	Myrrh	

Diretrizes para o uso de óleos essenciais na pele

Apesar de os óleos essenciais serem comprovadamente seguros e eficazes, é importante usá-los corretamente para garantir sua utilização segura. Assim como acontece com qualquer produto que é colocado na pele, é preciso seguir as instruções, usar as quantidades adequadas e fazer ajustes caso você tenha alguma sensibilidade. Use na pele apenas óleos essenciais que sejam aprovados para uso tópico, e lembre-se de que usar óleos de alta qualidade tende a produzir os melhores resultados. Examine as diretrizes abaixo para assegurar o uso apropriado de óleos essenciais para a pele.

Diluição

Pelo fato de os óleos essenciais serem tão potentes, muitas vezes é sensato diluir o óleo antes de aplicá-lo na pele. A diluição é especialmente importante ao aplicar-se óleos particularmente fortes em regiões como o rosto, e é ainda mais importante para pessoas com pele sensível. Existem muitas maneiras de se diluir um óleo essencial antes de usá-lo na pele.



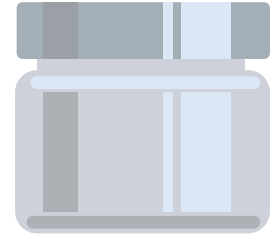
Óleos-base

Ao usar óleos particularmente potentes, ou no caso de pessoas com pele sensível, dilua 1 gota de óleo essencial com 3 gotas de um óleo-base (como o Óleo de Coco Fracionado) antes de aplicá-lo na superfície.



Hidratantes, Produtos Limpadores, Loções

Coloque uma pequena quantidade de produto limpador, hidratante ou loção facial na palma da mão. Acrescente 1 gota de óleo essencial ao produto e esfregue entre as mãos. Aplique a mistura de óleo essencial e produto para o cuidado da pele na superfície ou na pele, conforme as instruções do produto.



Para uso diário

Acrescente algumas gotas de um óleo essencial aos seus produtos preferidos para cuidado da pele. Ao acrescentar algumas gotas de óleo ao seu limpador, sua loção, seu tonificante ou seu frasco de hidratante facial, você não precisará pensar em adicionar óleos essenciais à sua rotina de cuidados da pele, pois já estarão lá!

Estes óleos essenciais sempre devem ser diluídos antes do uso tópico: Cassia, Cinnamon Bark, Clove e Oregano

Pele sensível

No caso de pessoas com pele sensível, ainda é possível usar óleos essenciais para beneficiar a cutis e outras regiões da pele. Embora os óleos essenciais tenham um poder de ação extremamente potente, sua natureza depurativa e suavizante os torna úteis para as pessoas que têm problemas de pele sensível. Muitas vezes, os limpadores faciais e as loções comerciais podem ser extremamente irritantes para pessoas de pele sensível porque contêm produtos químicos ou ingredientes agressivos. Ao adotarem uma abordagem natural e permitirem que a natureza suave, e no entanto eficaz dos óleos essenciais purifique a pele, as pessoas com histórico de pele sensível podem facilmente transformar sua rotina de cuidados faciais.

Se você tem pele sensível, certifique-se de sempre diluir os óleos essenciais antes de aplicá-los topicamente. Também é prudente usar os óleos essenciais em doses menores para evitar irritação da pele ao sobrecarregá-la com óleo em demasia de uma só vez. Tenha você pele sensível ou não, deve-se evitar a aplicação de óleos essenciais em regiões da pele como o ouvido, o nariz, os olhos e a pele em torno deles, os órgãos genitais e a pele rachada ou ferida.



CAPÍTULO

Óleos essenciais e cuidados do cabelo

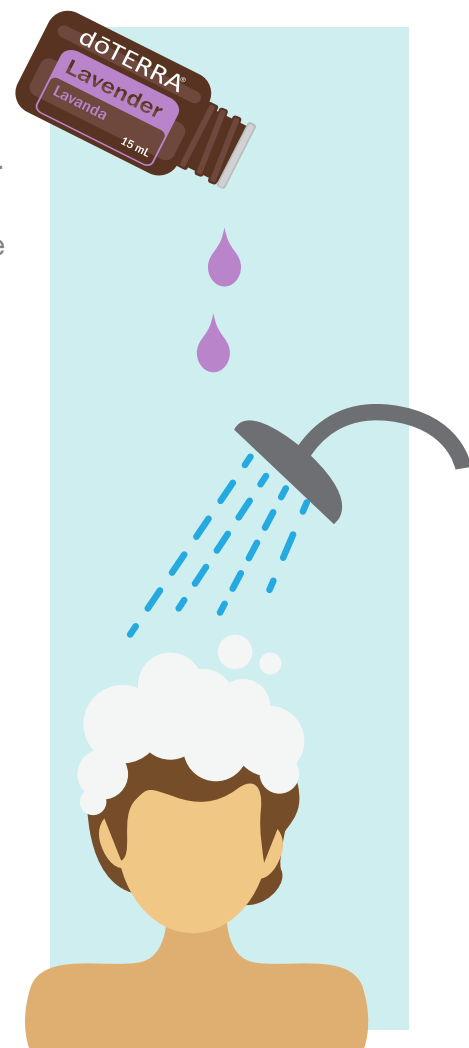
As mesmas propriedades depurativas, nutritivas e embelezadoras que tornam os óleos essenciais úteis para os cuidados da pele, também se aplicam aos cuidados do cabelo. Se você quiser limpar o cabelo e o couro cabeludo, ou promover fios macios e brilhantes, o uso de óleos essenciais durante sua rotina diária de cuidados capilares proporcionará uma série de benefícios que podem ajudar a melhorar o aspecto geral e a textura capilares.

Propriedades depurativas

Como foi mencionado, as propriedades depurativas encontradas em certos óleos essenciais não são úteis somente para promover uma pele limpa e uma cutis clara, como também podem ajudar a limpar o cabelo e o couro cabeludo. O primeiro passo para obter um cabelo de aspecto saudável é mantê-lo limpo. Se você tem dificuldade com cabelo oleoso, o uso de óleos essenciais durante sua rotina regular de cuidados capilares pode ajudá-lo a adquirir um aspecto e uma textura de limpeza.

Usar óleos essenciais para nutrir e fortificar o cabelo

O cabelo de cada pessoa é um pouquinho diferente, o que significa que as necessidades de cuidados capilares variam. Ainda bem que, devido à sua constituição química exclusiva, os óleos essenciais proporcionam vários benefícios para o cabelo, dependendo de suas necessidades. Além das propriedades purificantes que promovem um cabelo limpo, alguns óleos essenciais também contam com elementos nutritivos que ajudam o cabelo a ter um aspecto mais macio, brilhante ou liso. Caso o problema seja cabelo rebelde, fios finos e quebradiços ou cachos opacos, quase certamente existe um óleo essencial que pode ajudar a promover o cabelo volumoso, macio, e brilhante que você quer. Alguns óleos essenciais podem ser usados para alisar as pontas crespas, enquanto outros podem ser aplicados na raiz para promover um cabelo denso e volumoso. Não importa quais sejam suas necessidades em relação aos cabelos, as propriedades nutritivas, fortificantes e suavizantes de certos óleos essenciais podem proporcionar uma solução sob medida para seus problemas de cuidados capilares.



Promover um couro cabeludo saudável

Os benefícios purificantes e nutritivos dos óleos essenciais são úteis não só para melhorar o aspecto dos cabelos, como podem também ajudar a promover um couro cabeludo limpo e saudável. Devido a esses benefícios, os óleos essenciais são comumente usados em massagens no couro cabeludo. Ao massagear o couro cabeludo com óleos essenciais, você pode ajudar a revigorar os folículos capilares, purificar o couro cabeludo e até promover relaxamento. Um cabelo volumoso muitas vezes começa com o couro cabeludo; permita, portanto, que os óleos essenciais ajudem você em sua busca por um cabelo brilhante, liso e bem nutrido.



Os melhores óleos essenciais para o cabelo

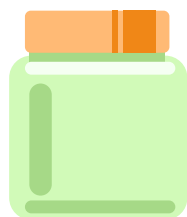
Estes óleos essenciais possuem propriedades de limpeza, suavizantes e nutritivas que promovem cabelos limpos e de aspecto saudável.

Clary Sage
Lavender
Melaleuca

Peppermint
Roman Chamomile
Rosemary

Hawaiian Sandalwood
Ylang Ylang

Diretrizes para o uso de óleos essenciais no cabelo



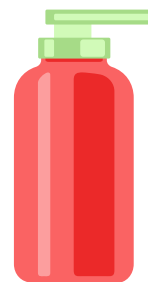
Óleo de Coco

Misture óleos essenciais com óleo de coco para tratamentos capilares durante a noite, condicionadores leave-in e outras receitas caseiras para os cabelos.



Dosagem

Colocar óleo essencial em demasia no cabelo ou no couro cabeludo pode dar-lhes uma aparência ensebada ou oleosa. Use uma pequena quantidade, ou considere utilizar um pulverizador para evitar esse problema.



Para uso diário

Incorpore os óleos essenciais em sua rotina diária de cuidados do cabelo, adicionando algumas gotas a seu shampoo ou condicionador preferido.

4

CAPÍTULO

Óleos essenciais e cuidados bucais

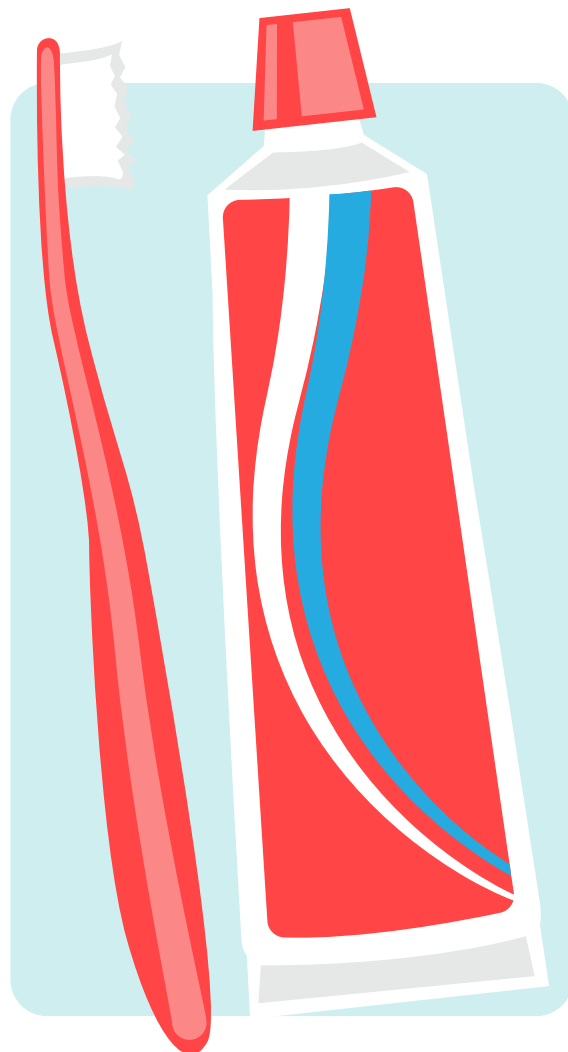
Outra parte importante da boa higiene é manter dentes e gengivas saudáveis. Devido a suas propriedades depurativas e suavizantes, não deveria causar surpresa que os óleos essenciais sejam comumente usados em produtos de higiene bucal como pasta de dentes, enxaguante bucal e outros. Caso você esteja buscando um jeito simples e natural de manter a boca limpa e saudável, os óleos essenciais contam com muitos benefícios quando se trata da higiene bucal.

Limpar os dentes, as gengivas e a boca

Ter uma boca limpa pode levar a uma melhor higiene bucal de modo geral, e as características purificantes de certos óleos essenciais proporcionam um jeito natural de limpar os dentes, as gengivas e a boca. Ao usar óleos essenciais durante sua rotina diária de higiene bucal, você pode ajudar a manter uma boca limpa, principalmente quando utilizar óleos essenciais em conjunto com outros produtos de higiene bucal.

Promover um hálito fresco

Além de serem purificadores para a boca, um dos melhores usos dos óleos essenciais na higiene bucal é para refrescar o hálito. Os óleos essenciais que têm aroma refrescante e revigorante podem ser usados para promover hálito fresco o dia todo. Como os óleos essenciais são muito fortes e têm grande poder de ação, uma quantidade mínima de óleo é necessária para ajudar a refrescar o hálito. Óleos essenciais como os de Hortelã-Pimenta e Hortelã-Verde são uma escolha muito frequente para refrescar o hálito, devido a seu sabor e aroma fresco e mentolado.



Os melhores óleos essenciais para o cuidado bucal

Estes óleos essenciais possuem propriedades significativas de limpeza e suavização, conhecidas por ajudarem a manter as gengivas e os dentes limpos e saudáveis.

Clove
Cinnamon Bark
Cilantro

Frankincense
Helichrysum
Juniper Berry

Lime
Peppermint
Spearmint

Diluição

Antes de usar um óleo essencial nos dentes, nas gengivas ou em qualquer parte da boca, assegure-se de que o óleo tenha sido aprovado para uso tópico e interno. Existem alguns óleos que nunca devem ser usados tópicamente ou internamente, e cujo uso não é seguro na boca ou ao redor dela. Depois de determinar que o óleo escolhido é seguro para ser usado nos dentes, nas gengivas ou na boca, é preciso lembrar que alguns óleos essenciais precisam ser diluídos antes de serem usados, porque a química deles os torna particularmente potentes ou fortes. Óleos essenciais como os de Cravo e Canela sempre devem ser diluídos antes de serem aplicados topicamente, porque ambos são considerados óleos fortes. Outros óleos, como os de Limão, Hortelã-Pimenta e Hortelã-Verde, não precisam ser diluídos quando aplicados em adultos, mas devem ser diluídos antes de serem usados nos pequenos ou em pessoas com sensibilidade.

Diretrizes para o uso de óleos essenciais nos cuidados bucais



Aplicação tópica

Aplique nos dentes e nas gengivas óleos essenciais com benefícios conhecidos nos cuidados bucais. Você pode fazer isso colocando uma pequena quantidade de óleo no dedo e esfregando-o nos dentes e nas gengivas.



Para uso diário

Adicione uma gota de óleo essencial à escova ou à pasta de dentes e escove os dentes e as gengivas normalmente. Depois de terminar a escovação, cuspa o óleo e a pasta de dentes na pia e enxague a boca com água.



Enxaguante bucal com óleo essencial

Misture uma gota (ou menos) de um óleo essencial com 50 mL de água. Faça um bochecho com a mistura na boca por 30 segundos antes de cuspir na pia.

5 CAPÍTULO

Como usar óleos essenciais em sua rotina de higiene diária

Agora que você conhece os muitos benefícios dos óleos essenciais quando se trata de cuidados pessoais, talvez esteja curioso(a) para saber como incorporá-los em sua rotina diária. Já que existem tantos óleos essenciais, e sendo que cada óleo essencial possui uma composição química exclusiva, existem maneiras incontáveis de se usar os óleos essenciais na higiene pessoal. Continue a leitura para conhecer algumas ideias específicas sobre como usar os óleos essenciais em assuntos como os cuidados da pele, do cabelo, cuidados bucais e outros hábitos diários de higiene.

Como usar óleos essenciais nos cuidados da pele

Limpeza da pele

Ao usar óleos essenciais com propriedades naturais de limpeza durante sua rotina diária e noturna de cuidados da pele, você poderá manter uma cutis limpa e clara. Os óleos essenciais a seguir possuem fortes propriedades de limpeza e purificação, e podem ser adicionados ao seu limpador facial, tonificante ou hidratante diários, para ajudar a manter a pele limpa, de dia ou de noite.

Bergamot
Black Pepper
Cedarwood

Cypress
Douglas Fir
Eucalyptus

Lime
Melaleuca
Spikenard

Manchas e imperfeições da pele

Devido a suas propriedades depurativas, os óleos essenciais também são extremamente úteis para reduzir a aparência de manchas e imperfeições ocasionais da pele. Quando uma mancha começar a aparecer, simplesmente esfregue um pouco de óleo na região para ajudar a reduzir a aparência da imperfeição. Caso você tenha pele sensível, considere diluir o óleo com um óleo-base antes de aplicá-lo diretamente à superfície. Quando quiser reduzir a aparência de uma mancha, considere usar qualquer um dos óleos essenciais a seguir.

Arborvitae
Basil
Bergamot
Cedarwood

Coriander
Cypress
Helichrysum

Lavender
Lime
Melaleuca

Patchouli
Hawaiian Sandalwood
Wintergreen

Promover uma *cútis* saudável

A natureza pura e de grande poder de ação dos óleos essenciais torna-os úteis para promover uma *cútis* de aspecto saudável. Caso você queira uma pele radiante e de aspecto saudável, considere incorporar qualquer um dos óleos a seguir em sua rotina diária de cuidados da pele.

Arborvitae

Arborvitae

Use óleo de Arborvitae para promover uma pele de aspecto saudável

Basil

Manjeriçao

O óleo de Manjeriçao pode ser usado como agente refrescante para a pele

Bergamot

Bergamota

Aplique óleo de Bergamota topicamente para aliviar, acalmar e rejuvenescer a pele

Cedarwood

Cedro

Quando aplicado topicamente, o óleo de Cedro pode ajudar a manter a pele com aspecto saudável

Clary Sage

Sálvia
Esclareia

Aplique óleo de Sálvia Esclareia topicamente para ajudar a suavizar a pele

Cypress

Cipreste

Adicione de uma a duas gotas de óleo de Cipreste ao tônico facial para ajudar a melhorar a aparência da pele oleosa

Eucalyptus

Eucalipto

Adicione uma gota de óleo de Eucalipto ao hidratante e aplique-o na pele para obter benefícios revitalizantes

Frankincense

Olíbano

Adicione óleo de Olíbano ao hidratante para reduzir a aparência de manchas e rejuvenescer a pele

Geranium

Gerânio

Use óleo de Gerânio para embelezar a pele aplicando o óleo de modo tópico diretamente, ou usando-o em uma facial de vapor de aromaterapia

Grapefruit

Toranja

Adicione óleo de Toranja à sua rotina facial noturna para ajudar a melhorar a aparência de manchas (evite a exposição ao sol ou aos raios UV por 12 horas após a aplicação)

Helichrysum

Sempre-Viva

Aplique óleo de Sempre-Viva no rosto para reduzir a aparência de rugas e promover uma *cútis* radiante e jovem

Juniper Berry

Zimbro

O Zimbro pode ser usado diariamente como tonificante natural para a pele

Myrrh

Mirra

A Mirra é suavizante e promove uma *cútis* de aparência jovem. Adicione Mirra a sua loção ou hidratante para ajudar a reduzir a aparência de linhas de expressão e rugas

Patchouli

Patchuli

As propriedades embelezadoras do óleo de Patchuli podem ajudar a promover uma *cútis* lisa e radiante

Roman Chamomile

Camomila
Romana

Adicione óleo de Camomila Romana ao seu hidratante preferido para obter uma pele de aspecto jovem

Hawaiian Sandalwood

Sândalo
Havaiano

Aplique o óleo de Sândalo Havaiano topicamente para promover uma pele lisa e com aspecto saudável

Spikenard

Nardo

Adicione de uma a duas gotas de óleo de Nardo a seu produto limpador ou anti-envelhecimento preferido para promover uma pele saudável e radiante

Se você gosta de tratamentos ou produtos para spa caseiros, é fácil incorporar óleos essenciais nos tratamentos de pele, como faciais, esfoliantes, máscaras de limpeza e muito mais. Por exemplo, leva menos de 10 minutos para produzir este Esfoliante de Açúcar Mascavo com Gengibre e Limão para esfoliar e suavizar a pele.

Esfoliante de Açúcar Mascavo com Gengibre e Limão dōTERRA® *com óleo essencial de Gengibre e de Limão*

Ingredientes

½ xícara de açúcar mascavo
½ xícara de Óleo de Coco Fracionado dōTERRA
10 gotas de Lime (Limão)
5 gotas de Ginger (Gengibre)

Modo de Preparo

1. Misture o açúcar mascavo, o Óleo de Coco Fracionado e os óleos essenciais em uma tigela média.
2. Mexa até que todos os ingredientes estejam bem misturados.

3. Aplique a mistura nas mãos, nos braços, nas pernas ou nos pés e esfregue por cerca de 30 segundos, ou até que o açúcar dissolva. Enxague com água morna e seque com uma toalha sem esfregar.

4. Use apenas uma ou duas vezes por semana para ajudar a esfoliar e deixar a pele macia, principalmente nas estações em que a pele fica seca. Depois de cada uso, guarde a mistura em um recipiente hermético.

Como usar óleos essenciais nos cuidados do cabelo *Shampoo e condicionador*

Um dos jeitos mais fáceis de incorporar óleos essenciais em sua rotina diária de cuidados do cabelo é acrescentar algumas gotas de óleo ao shampoo, condicionador ou outros produtos para o cuidado do cabelo. Ao escolher óleos essenciais que tenham propriedades suavizantes, embelezadoras e de limpeza comprovadas, você pode promover um cabelo de aparência saudável sem ter qualquer trabalho extra. Aqui estão algumas ideias de como acrescentar óleos essenciais aos produtos diários de cuidado capilar.

Clary Sage

Sálvia
Esclareia

Adicione de três a quatro gotas de óleo de Sálvia Esclareia ao shampoo ou ao condicionador para promover um cabelo e um couro cabeludo de aparência saudável

Geranium

Gerânio

Coloque algumas gotas de óleo de Gerânio no shampoo ou no condicionador para obter um brilho saudável e vibrante

Lavender

Lavanda

O óleo de Lavanda é excelente para ser acrescentado a qualquer tratamento capilar, shampoo ou condicionador, já que pode ajudar a manter o cabelo com aspecto denso e saudável

Lime

Limão

Adicione uma gota de óleo de Limão ao shampoo para obter propriedades extras de limpeza

Melaleuca

Tea Tree

Adicione algumas gotas de óleo de Melaleuca ao shampoo e faça espuma no cabelo para mantê-lo com aparência densa, limpa e saudável

Peppermint

Hortelã-
Pimenta

Para uma massagem capilar estimulante, adicione óleo de Hortelã-Pimenta ao shampoo ou ao condicionador

Roman Chamomile

Camomila
Romana

Coloque de uma a duas gotas de óleo de Camomila Romana em seu shampoo ou condicionador preferido para promover um cabelo de aparência jovem

Hawaiian Sandalwood

Sândalo
Havaiano

Adicione óleo de Sândalo Havaiano ao shampoo e use-o diariamente para melhorar o aspecto de seu cabelo

Ylang Ylang

Ylang Ylang

Misture óleo de Ylang Ylang com um óleo-base como óleo de coco para obter um condicionador de ação profunda

Promover um couro cabeludo saudável

Além de usar óleos essenciais para promover um cabelo de aparência saudável, você também pode usar óleos durante sua rotina diária de cuidados do cabelo para proporcionar suporte a um couro cabeludo limpo e saudável. Considere utilizar alguns dos óleos a seguir para promover um couro cabeludo saudável.

Geranium

Gerânio

Experimente adicionar algumas gotas de óleo de Gerânio ao shampoo para ajudar a manter o couro cabeludo com aspecto saudável e limpo

Lavender

Lavanda

O uso do óleo de Lavanda na cabeça e no cabelo pode ajudar a manter o couro cabeludo com aspecto limpo e saudável

Lime

Limão

Misture óleo de Limão com óleo de Melaleuca para uma massagem suavizante no couro cabeludo

Rosemary

Alecrim

Aplique óleo de Alecrim no couro cabeludo e massageie para obter um cabelo com aspecto abundante

Melaleuca

Melaleuca

Misture óleo de Alecrim, Melaleuca e Manjerição para uma massagem estimulante no couro cabeludo

Ylang Ylang

Ylang Ylang

Massageie óleo de Ylang Ylang no couro cabeludo para aumentar a aparência de um cabelo saudável e brilhante

Para consultar alguns tratamentos capilares simples que utilizam óleos essenciais, veja as receitas caseiras abaixo.

Receita de Condicionador Caseiro Profundo

com óleos essenciais dōTERRA®

Ingredientes

3 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de azeite
8 gotas de óleos essenciais dōTERRA
Batedeira portátil

Modo de Preparo

1. Misture o óleo de coco, o azeite e os óleos essenciais em uma tigela. Escolha óleos essenciais conhecidos por seus benefícios para o cabelo e considere fazer uma mistura de vários óleos. Não importa quantos óleos você escolha, certifique-se de adicionar apenas um total de cerca de oito gotas de óleo.
2. Misture em velocidade de média a alta por cinco minutos, ou até que os ingredientes formem uma mistura de consistência espessa e cremosa.
3. Aplique a mistura batida ao cabelo seco, principalmente nas pontas.
4. penteie o cabelo com um pente de dentes largos para garantir que a mistura fique uniformemente distribuída.
5. Deixe descansar por 15–20 minutos. Enxágue, aplique shampoo e penteie como quiser.
6. Repita uma vez por semana ou com a frequência desejada.

Máscara Capilar Geranium dōTERRA®

com óleo essencial de Gerânio

Ingredientes

2 ovos
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de azeite
5 gotas de Geranium (Gerânio)

Modo de Preparo

1. Misture os ovos com o azeite. Acrescente o mel e o óleo de Gerânio e misture até ficar cremoso.
2. Aplique a máscara das raízes para as pontas do cabelo até ficar completamente coberto.
3. Cubra o cabelo com filme plástico ou com uma touca de banho e deixe agir de 30 minutos a 1 hora.
4. Enxague com água morna e shampoo até que o cabelo não esteja mais pegajoso. Use condicionador caso necessário.

Como usar óleos essenciais nos cuidados bucais

Caso você queira uma boca limpa, gengivas saudáveis ou hálito fresco, os óleos essenciais podem ser usados durante suas rotinas diárias para promover bem-estar bucal. Lembre-se: antes de usar óleos essenciais nos dentes, nas gengivas e na boca, assegure-se de que o óleo tenha sido aprovado para uso tópico ou interno, e sempre dilua-o antes de usá-lo nos pequenos ou em pessoas com sensibilidade.

Gengivas, dentes e boca saudáveis

Tendo a seu lado o poder de limpeza, suavizante e purificante, os óleos essenciais podem ser usados diariamente para promover gengivas, dentes e uma boca saudáveis. Para bem-estar bucal em geral, considere usar qualquer um dos óleos essenciais relacionados abaixo, que são conhecidos por sua capacidade de deixar as gengivas, os dentes e a boca com uma aparência saudável. Qualquer um desses óleos pode ser colocado na escova ou na pasta de dentes, ou misturado com água como enxaguante bucal, para proporcionar à boca benefícios de limpeza ou suavização.

Cilantro
Cinnamon Bark
Clove

Frankincense
Helichrysum
Juniper Berry

Lime
Myrrh

Hálito fresco

Experimente algumas das ideias a seguir quando quiser refrescar o hálito com óleos essenciais.

Clove Cravo	Antes de ir dormir à noite, use óleo de Cravo para limpar os dentes e as gengivas, e ao mesmo tempo refrescar o hálito	Peppermint Hortelã-pimenta	Comumente encontrado em produtos de higiene oral por sua capacidade de promover um hálito fresco, o óleo de Hortelã-Pimenta pode ser colocado na língua para ajudar a refrescar o hálito
Lime Limão	Adicione uma gota de óleo de Limão à pasta de dentes para aumentar suas propriedades de limpeza e conferir um sabor refrescante	Spearmint Hortelã-verde	Antes de sair de casa pela manhã, use óleo de Hortelã-Verde (Menta) para purificar a boca e promover um hálito fresco
Melaleuca Tea Tree	Misture óleo de Melaleuca, Hortelã-Pimenta e Limão Siciliano com água para obter um enxaguante bucal refrescante para o hálito		

Enxaguante bucal

Além de escovar os dentes com óleos essenciais e colocá-los topicamente nas gengivas e nos dentes, você pode também aproveitar os benefícios bucais dos óleos criando seu próprio enxaguante bucal com óleos essenciais. Simplesmente misture o óleo de sua preferência com 60 mL de água e faça um gargarejo por 15–30 segundos para obter um enxaguante bucal eficaz. Experimente algumas das ideias abaixo de enxaguante bucal com óleos essenciais.

1 gota de Basil 1 gota de Clove 1 gota de Melaleuca 60 mL de água	1 gota de Geranium 1 gota de Lavender 1 gota de Melaleuca 1 gota de Peppermint 60 mL de água	1 gota de Eucalyptus 1 gota de Lemon 60 mL de água	1 gota de Cinnamon Bark 60 mL de água	1 gota de Spearmint (Hortelã verde) 60 mL de água
--	--	--	--	--

Mais ideias de como usar óleos essenciais durante sua rotina diária de higiene

Juntamente com os cuidados da pele, do cabelo e da boca, existem várias outras tarefas que constituem nosso regime diário ou semanal de higiene. Caso esteja procurando outras maneiras de usar óleos essenciais durante sua rotina de higiene, veja as dicas a seguir.

Chuveiro e banho

Embora tomar banho de ducha ou banheira seja uma parte relativamente banal de nossa rotina diária, o uso de óleos essenciais durante essas atividades pode ajudar a promover uma pele saudável, relaxar a mente e o corpo ao final de um dia cansativo e até mesmo proporcionar um início de dia revigorante pela manhã. Aqui vão algumas ideias de como usar óleos essenciais na hora da ducha ou do banho diários.

Bergamot

Bergamota

Aplique óleo essencial de Bergamota na pele durante o banho e respire fundo para experimentar seu aroma calmante e desfrutar de seus benefícios depurativos para a pele

Eucalyptus

Eucalipto

Coloque algumas gotas de óleo de Eucalipto no piso do box para revigorar e acrescentar vitalidade pela manhã

Myrrh

Mirra

Adicione algumas gotas de óleo de Mirra, Laranja Selvagem e Camomila Romana ao banho para uma experiência de aromaterapia que também promove uma pele de aparência saudável

Geranium

Gerânio

Aplique óleo de Gerânio na pele depois do banho para obter um efeito acetinado

Frankincense

Olíbano

Adicione óleo de Alecrim e Olíbano ao banho com sais de Epsom para ter uma experiência rejuvenescedora

Lavender

Lavanda

Adicione óleo de Lavanda à água do banho para ajudar a se libertar do estresse e relaxar o corpo

Siberian Fir

Pinheiro Siberiano

Adicione uma gota de Pinheiro Siberiano à ducha para despertar sentimentos de energia e empoderamento

Incremente o relaxamento na hora do banho com sais de banho Epsom com óleos essenciais.

Sais de Banho com Óleos Essenciais com óleos essenciais dōTERRA®

Ingredientes

1 xícara de sais de Epsom

10 gotas de óleo essencial dōTERRA (use um óleo essencial com propriedades relaxantes ou suavizantes, ou que traga benefícios para a pele)

Modo de Preparo

1. Adicione 10 gotas de seu óleo essencial preferido ao sal de Epsom, e misture.
2. Encha a banheira com água morna e despeje ¼–½ xícara da mistura de sal de Epsom.

Barbear/depilar

Devido a suas propriedades depurativas para a pele, os óleos essenciais podem ser úteis para suavizar a pele após o barbear ou a depilação. Tanto homens como mulheres podem beneficiar-se do uso de óleos essenciais após o barbear ou a depilação, principalmente no caso de pessoas que apresentem sensibilidade na pele após essas atividades. Considere diluir óleo de Lavanda com um óleo-base como o Óleo de Coco Fracionado, aplicando-o diretamente à pele após o barbear ou a depilação para ajudar a suavizar a pele. Você pode também criar sua própria loção pós-barba misturando óleo de Melaleuca e Cedro e aplicando a mistura em regiões sensíveis depois de um barbear rente.

Caso sinta desconforto ou fique com a pele empolada devido à lâmina, considere preparar o Serum de Alívio para o Barbear abaixo.

Serum de Alívio para o Barbear dōTERRA®

Ingredientes

- ½ xícara de Óleo de Coco Fracionado dōTERRA
- ¼ de xícara de água de rosas (disponível na maioria das lojas locais de alimentos naturais)
- 5 gotas de óleo de Frankincense
- 5 gotas de óleo de Helichrysum
- 5 gotas de óleo de Lavender
- 5 gotas de óleo de Melaleuca
- 5 gotas de óleo de Myrrh

Modo de Preparo

1. Coloque o Óleo de Coco Fracionado e a água de rosas em um frasco pulverizador de vidro.
2. Adicione os óleos essenciais e agite.
3. Pulverize a mistura diretamente na pele ou bombeie de duas a três vezes na palma das mãos e esfregue na pele afetada.

Você também pode fazer seu próprio creme de barbear com óleos essenciais para melhorar o processo de barbear/depilar. Basta seguir as instruções abaixo.

Creme de Barbear com Óleos Essenciais dōTERRA®

Ingredientes

1/3 de xícara de manteiga de karité
1/3 de xícara de óleo de coco
1/4 de xícara de Óleo de Coco Fracionado dōTERRA
5 gotas de óleo de Melaleuca
5 gotas de óleo de Peppermint
5 gotas de óleo de Hawaiian Sandalwood

Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes, exceto os óleos essenciais, em banho-maria.
2. Assim que os ingredientes tiverem derretido, remova do calor e deixe descansar por três minutos.
3. Acrescente os óleos essenciais e mexa até que esteja bem misturado.
4. Deixe o creme de barbear descansar até endurecer. (Você pode colocá-lo na geladeira para acelerar esse processo.)
5. Com uma batedeira portátil, bata o creme de barbear até ficar leve e macio.
6. Coloque em um recipiente de fácil acesso quando estiver prestes a se barbear/depilar.

Desodorante, perfume e colônia

Por conta de seu aroma agradável e potente, os óleos essenciais são comumente usados no setor de perfumaria. Você pode fazer seu próprio perfume ou colônia com facilidade em casa ao aplicar seus óleos essenciais preferidos na pele ou nas roupas. Por exemplo, você pode aplicar óleo de Bergamota nos punhos e no pescoço para desfrutar de sua fragrância intensa e fresca o dia todo. Ou pode aplicar óleo de Gerânio nas axilas depois de suar muito nos exercícios físicos ou em um dia sob o sol.

Para fazer em casa seu próprio perfume com óleo essencial, siga as instruções abaixo.

Perfume Caseiro com Óleos Essenciais com óleos essenciais dōTERRA

Ingredientes

1 colher de sopa de extrato de hamamélis
1/4 de xícara de água
10–30 gotas de seu óleo essencial preferido

Modo de Preparo

1. Misture o extrato de hamamélis e a água em um pequeno frasco pulverizador de vidro e agite.
2. Adicione os óleos essenciais e misture bem. (Os óleos essenciais florais e cítricos como Gerânio, Ylang Ylang, Bergamota, Toranja e Laranja Selvagem funcionam bem como perfumes. Você pode misturar vários óleos essenciais para criar sua própria mistura pessoal de perfume.)
3. Pulverize o perfume no corpo e nas roupas. Agite bem antes de usar.

Deseja usar óleos essenciais para fazer uma colônia natural? Experimente algumas das misturas a seguir.

Óleo de Cedro
Óleo de Arborvitae
Óleo de Olíbano

Óleo de Bergamota
Óleo de Cravo
Óleo de Limão Siciliano

Óleo de Canela
Óleo de Hortelã-Pimenta
Óleo de Toranja

Fazer seu próprio desodorante com óleos essenciais é mais fácil do que você pensa! Siga as instruções abaixo e desfrute o aroma adorável dos óleos essenciais o dia todo.

Desodorante de Óleos Essenciais com óleos essenciais dōTERRA®

Ingredientes

¼ de xícara de bicarbonato de sódio sem alumínio
¼ de xícara de amido de milho
3-5 colheres de sopa de óleo de coco
15 gotas do óleo essencial de sua preferência
(óleos como Geranium, Lemon, Lime, Lavender e Melaleuca funcionam melhor)
1 recipiente vazio de desodorante

Modo de Preparo

1. Misture o bicarbonato de sódio, o amido de milho e o óleo essencial em uma tigela.
2. Misture o óleo de coco com os outros ingredientes, uma colher de sopa por vez até que a mistura tenha atingido a consistência desejada. (Se você mora em um local de clima quente, é melhor adicionar 30 g de manteiga de karité ou de coco à receita.)
3. Pressione firmemente no recipiente vazio de desodorante e deixe repousar até que o óleo de coco solidifique.

Unhas das mãos e dos pés

Use as propriedades suavizantes e depurativas dos óleos essenciais para ajudar a promover unhas saudáveis nas mãos e nos pés. Alguns dos melhores óleos essenciais para as unhas estão incluídos nas dicas abaixo.

Cilantro

Coentro

Aplique Coentro nas unhas das mãos e dos pés para mantê-las com aparência limpa e saudável

Melaleuca

Tea Tree

Aplique Melaleuca nas unhas das mãos e dos pés depois do banho para purificá-las e mantê-las com aparência saudável

Frankincense

Olíbano

Aplique Olíbano nas cutículas e na base das unhas para mantê-las com aparência saudável

Use óleos essenciais para manter as mãos e as cutículas com aspecto fresco com este creme caseiro para cutículas com óleos essenciais.

Creme para Cutículas com Óleos Essenciais com óleo de Mirra e Lavanda

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga de karité
1 colher de chá de cera de abelha
1 colher de sopa de Óleo de Coco Fracionado
7 gotas de óleo essencial Lavender ou Myrrh

Modo de Preparo

1. Em um pequeno recipiente de vidro, misture a manteiga de karité, a cera de abelha e o Óleo de Coco Fracionado. Coloque em uma panela com 25–40 mm de água fervendo.
2. Misture bem os ingredientes (por cerca de 5-10 minutos).
3. Depois de derretidos, retire do calor e deixe descansar por 3 minutos.
4. Adicione os óleos essenciais e mexa.
5. Despeje no recipiente e deixe endurecer por 2–3 horas.
6. Para usar, basta aplicar uma pequena quantidade nas cutículas e esfregar até que o creme seja absorvido.

Depois de aprender sobre os usos e benefícios de cada óleo essencial, é fácil incorporar seus óleos preferidos em sua rotina diária de higiene. Não importa se você passa um tempo significativo se preparando de manhã, espera um banho relaxante toda noite ou deseja uma abordagem mais natural para os cuidados da pele, do cabelo ou da boca, os óleos essenciais logo se tornarão parte de sua rotina cotidiana. Caso você esteja preparado(a) para melhorar a qualidade de sua rotina diária de higiene, isso será muito simples ao utilizar o poder e a pureza dos óleos essenciais.