

# PURSUE

dōTERRA | 2020 GLOBAL CONNECTION

## Resumos de Pesquisas sobre Produtos Heróis

### Óleos e Mixes:

#### Mix Protetor On Guard

**Ingredientes:** laranja-selvagem, cravo, folha de canela, casca de canela, eucalipto e alecrim

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-on-guard-study>

**Componentes químicos primários:** limoneno, eugenol, trans-cinamaldeído

- **Limoneno:** monoterpêno mais associado com os óleos essenciais cítricos.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol:** fenol monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de cravo.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>
- **Trans-cinamaldeído:** aldeído monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de canela-cássia e de casca de canela.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-cinnamaldehyde>

**Benefícios primários:** formulado especificamente para dar suporte ao funcionamento imune saudável e proteger contra ameaças ambientais e sazonais (quando ingerido), e como potente limpador de superfícies. Eficaz também para uso em programas de saúde bucal.

- **Limpador:** pesquisas experimentais sugerem que a canela e o cravo têm potentes propriedades purificadoras (1, 2). Outras pesquisas experimentais sugerem que a laranja-selvagem, o cravo e a folha de canela podem ajudar a melhorar a vida útil dos alimentos (3-5).
- **Sistema Imune :** pesquisas experimentais sobre o mix completo On Guard sugerem que ele pode dar suporte contra ameaças ambientais (6).
- **Saúde Oral :** Em pesquisas clínicas, demonstrou-se que o limoneno é eficaz na remoção de manchas quando usado como parte de um programa de higiene oral (7). Outras pesquisas experimentais forneceram evidências de que o cravo e a canela, devido a suas propriedades de purificação, podem ajudar a promover uma boca limpa (8, 9).

#### Como Usar o On Guard no Lar:

- Usar como limpador em uma variedade de superfícies, seja sozinho ou adicionado a um produto existente.
- Usar internamente (adicionado à água ou a uma cápsula ou como On Guard Softgel) para dar suporte ao sistema imune e para proteger contra ameaças ambientais.
- Usar como parte de sua rotina de higiene bucal, adicionando-o ao creme dental ou ao enxaguante bucal (ou utilizando o creme dental ou o enxaguante bucal On Guard) para ajudar a remover manchas em superfícies e manter a boca limpa.

**Fato Interessante:** O Mix Protetor On Guard foi o primeiro mix dōTERRA protegido por direitos autorais a ser cientificamente pesquisado por uma entidade externa. Em 2010, pesquisadores da Universidade de Oklahoma realizaram um estudo in vitro examinando a capacidade do On Guard de respaldar a proteção contra ameaças ambientais.

## Purify

**Ingredientes:** limón, abeto siberiano, citronela, lima, árbol del té y cilantro.

**Componentes químicos primarios:** limoneno

- **Limoneno:** monoterpeneo mais associado com os óleos essenciais cítricos.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

**Benefícios Principais:** formulado para purificar e erradicar odores. É eficaz também como limpador de superfícies

- **Limpador:** pesquisas experimentais sugerem que o limão-siciliano e o tea tree proporcionam potentes benefícios na purificação (10, 11). Além disso, outras pesquisas experimentais sugerem que o limoneno tem propriedades de purificação (12).

### Como Usar o Purify no Lar:

- Dispersar para purificar e renovar o ar.
- Usar como limpador em uma variedade de superfícies, seja sozinho ou adicionado a um produto existente.
- Adicionar na máquina de lavar roupas para erradicar odores e aumentar o poder de purificação.
- Adicionar a uma bola de algodão e colocar no fundo da lata de lixo para eliminar odores.

**Fato Interessante:** O limoneno, o monoterpeneo mais prevalente do Mix para Limpeza Purify, tem um aroma sutil de laranja, mas na realidade é mais concentrado na casca do limão-siciliano, daí seu nome.

## Deep Blue

**Ingredientes:** wintergreen, cânfora, hortelã-pimenta, tanaceto-azul, camomila-alemã, sempre-viva e osmanthus

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-deep-blue-study>

**Componentes Químicos Principais:** salicilato de metila, 1,8-cineol (eucaliptol) e mentol

- **Salicilato de metila :** éster monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de wintergreen (gaultéria).
- **1,8-cineol (eucaliptol):** éter monoterpênico que é o constituinte químico principal do óleo essencial de eucalipto, mas é também encontrado na hortelã-pimenta.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol>
- **Mentol:** álcool monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de hortelã-pimenta.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-menthol>

**Benefícios Principais:** formulado especificamente para resfriar e aliviar os músculos, as articulações e a pele quando aplicado topicamente. Pode também melhorar a penetração de outros compostos na pele.

- **Resfriamento:** pesquisas clínicas sugerem que o mentol tem um efeito de resfriamento sobre a pele quando aplicado topicamente (13).
- **Alívio musculoesquelético:** o wintergreen e o salicilato de metila são amplamente usados como ingredientes ativos de produtos usados para aliviar os músculos e as articulações (14, 15). Pesquisas clínicas têm demonstrado que uma combinação de salicilato de metila e mentol proporciona efeitos de suavização (16). Pesquisas clínicas e estudos de caso têm demonstrado que tanto o salicilato de metila como a hortelã-pimenta podem ser suavizantes no rosto quando aplicados topicamente (17, 18). Outras pesquisas experimentais sugerem que o mentol pode mediar o bloqueio de canais iônicos (19).
- **Melhorar a Penetração na :** pesquisas clínicas têm demonstrado que o mentol pode melhorar a penetração de compostos com os quais esteja misturado (20).
- **Relaxamento:** pesquisas clínicas têm demonstrado que a aplicação tópica de ylang ylang no abdome pode ter um efeito relaxante (21).

## Como Usar o Deep Blue no Lar:

- Aplicar topicamente nos músculos e articulações, antes ou depois dos exercícios, para obter efeitos refrescantes e de alívio.
- Integrar em uma massagem relaxante.
- Aplicar nas têmporas para promover sentimentos de suavização e relaxamento.

**Fato Interessante:** O mentol, o álcool monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de hortelã-pimenta, é um dos mais antigos compostos terpênicos conhecidos. No mundo ocidental, ele foi isolado inicialmente na Alemanha no final do século 18, mas há algumas evidências de que pode ter sido isolado no Japão muito antes para utilização na medicina tradicional.

## Copaíba

**Ingredientes:** *Copaifera reticulata*, *C. officinalis*, *C. coriacea* e *C. langsdorffii*

### Informações Básicas sobre a Copaíba:

O gênero de árvores *Copaifera* foi identificado inicialmente no século 17 no Brasil, mas hoje há diferentes espécies espalhadas por toda a América Central e do Sul, algumas na África e até uma encontrada exclusivamente na ilha de Bornéu, no Pacífico. Apesar da abundância, quatro espécies (todas nativas do Brasil) de árvores de *Copaifera* são a fonte mais comum do óleo essencial de copaíba: *C. reticulata*, *C. officinalis*, *C. coriacea* e *C. langsdorffii*. A oleorresina das árvores de *Copaifera* tem sido usada nas práticas tradicionais de saúde dos nativos desde pelo menos o século 16, e a ciência moderna está descobrindo que quando destilada a vapor, a oleorresina pode produzir um óleo essencial com um amplo espectro de benefícios. Juntamente com seu agradável aroma condimentado e amadeirado, o óleo essencial de copaíba é a fonte natural mais conhecida do fitocanabinoide beta-cariofileno.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-vs-cbd-whats-the-difference>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-endocannabinoids-explained>

**Componentes Químicos Principais:** beta-cariofileno, alfa-copaeno, trans-alfa-bergamoteno

- **Beta-cariofileno:** sesquiterpeno que se encuentra en concentraciones más altas en el aceite esencial de copaiba. El beta-cariofileno es un fitocannabinoide.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Benefícios Principais:** a copaíba pode auxiliar os sistemas digestório, cardiovascular, imune e nervoso, além de ajudar a suavizar as articulações.\* Também possui propriedades de purificação de superfícies, e essas propriedades de limpeza podem ser eficazes para utilização na higiene bucal e para cuidados da pele. Pode também ter propriedades de suavização da pele.

- **Limpador:** pesquisas experimentais sugerem que a copaíba e o beta-cariofileno isolados podem ter propriedades de purificação de superfícies (22, 23).
- **Higiene Dental:** pesquisas experimentais sugerem que a copaíba pode dar suporte à higiene dental devido a seu impacto sobre os micro-organismos relacionados à higiene bucal (22, 23), (24).
- **Sistema Digestório:** pesquisas clínicas sugerem que o uso interno de copaíba pode auxiliar o sistema digestório (25)..
- **Articulações:** pesquisas experimentais sugerem que a ingestão de beta-cariofileno pode ajudar em casos de queixas sobre as articulações (26).
- **Pele:** pesquisas experimentais sugerem que a aplicação tópica de copaíba pode ajudar a manter uma pele de aspecto jovem (27).
- **Soothing:** pesquisas clínicas e experimentais sugerem que a aplicação tópica pode ter efeito de suavização da pele (28, 29).

### Como Usar a Copaíba no Lar:

- Ingerir (softgels, cápsulas ou com água) para suporte digestivo e das articulações.
- Aplicar topicamente como parte de um programa de cuidados da pele.
- Usar como parte de sua rotina de saúde bucal (1-2 gotas com o enxaguante bucal).

**Fato Interessante:** a oleorresina a partir da qual o óleo essencial de copaíba é destilado a vapor tem uma longa história de uso nas práticas tradicionais de saúde e religiosas em toda a América do Sul. No Brasil, os nativos ingerem a resina ou aplicam-na topicamente como pomada. Os nativos panamenhos misturam-na com mel e dão para as crianças para conferir-lhes conhecimento.

### Adaptiv

**Ingredientes:** laranja-brava, lavanda, copaíba, hortelã-verde, magnólia, alecrim, néroli e liquidâmbar

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-science-behind-adaptive-calming-blend>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-stay-relaxed-with-adaptiv>

**Componentes Químicos Principais:** limoneno, linalol, acetato de linalila

- **Limoneno:** monoterpêno mais associado com os óleos essenciais cítricos.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Linalol:** álcool monoterpênico encontrado em altas concentrações nos óleos essenciais de lavanda e magnólia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Acetato de linalila:** éster monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de lavanda.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-linalyl-acetate>

**Benefícios Principais:** formulado para proporcionar sentimentos de calma, promover o relaxamento e combater a agitação quando usado aromática ou topicamente. Pode ser útil também para suavizar a tensão e o desconforto.

- **Calmante:** as pesquisas clínicas sugerem que os aromas de lavanda, laranja-selvagem e linalol podem ter um efeito calmante quando inalados (30-32). Outras pesquisas clínicas demonstraram que o aroma de lavanda pode reduzir a agitação em populações específicas (33).
- **Suavizante:** as pesquisas clínicas sugerem que a inalação e a aplicação tópica de lavanda podem ser eficazes para suavizar a tensão na cabeça e no pescoço e outras formas de desconforto (34, 35). Outras pesquisas clínicas encontraram resultados semelhantes com o aroma do acetato de linalila (36).

### Como Usar o Adaptiv no Lar:

- Inalar ou aplicar topicamente para induzir sentimentos de calma e relaxamento ou para aliviar o desconforto.
- Difundir para promover um ambiente suave e calmante.

**Fato Interessante:** antes de ser lançado na Convenção dōTERRA de 2019, o Mix Calmante Adaptiv foi objeto de vários ensaios clínicos internos. A Dra. Stevens, diretora de pesquisas clínicas da dōTERRA, e sua equipe, estão no processo de publicação dos resultados daqueles estudos em revistas científicas revisadas por pares.

### Serenity

**Ingredientes:** lavanda, cedro, ho wood, ylang ylang, manjerona, camomila-romana, vetiver, absoluto de baunilha e sândalo-havaiano

**Componentes Químicos Principais:** linalol e acetato de linalila

- **Linalol:** álcool monoterpênico encontrado em altas concentrações nos óleos essenciais de lavanda e magnólia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Acetato de linalila:** éster monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de lavanda.

**Benefícios Principais:** formulado para proporcionar sentimentos de calma e dar suporte a um ambiente de sono repousante.

- **Calmante e Relaxante:** as pesquisas clínicas sugerem que a inalação e o uso tópico (inclusive em massagens de aromaterapia) de lavanda e ylang ylang podem ajudar a promover sentimentos de calma e relaxamento (37-39).
- **Ambiente Repousante:** as pesquisas clínicas sugerem que o uso aromático da lavanda pode promover um ambiente repousante (40).
- **Suavizante:** as pesquisas clínicas sugerem que o uso aromático da lavanda pode ajudar a promover sentimentos de suavização (41).

#### Como Usar o Serenity no Lar:

- Difundir ou aplicar topicamente (talvez nos pés, pescoço ou ombros, ou nos pontos de preferência pessoal) como parte de uma rotina noturna em preparação para um sono relaxante.
- Difundir para promover relaxamento.

**Fato Interessante:** embora seja muito associado com a lavanda, o linalol é produzido por mais de 200 espécies vegetais, inclusive algumas espécies de canela e frutos cítricos. O linalol tem sido extensivamente pesquisado por suas possíveis propriedades calmantes.

### Davana Touch (*Artemisia pallens*)

**Ingredientes:** óleo de coco fracionado e óleo essencial das flores/folhas/hastes de *Artemisia pallens*

#### Informações Básicas sobre o Davana Touch:

*Artemisia pallens* é uma erva nativa de várias regiões diferentes da Índia. A planta geralmente cresce até 40-60 cm de altura, com folhas profundamente lobadas e pequenas flores amarelas. As flores desempenham um importante papel nas cerimônias religiosas da Índia, especificamente como oferta ao Deus da Transformação. Esse óleo essencial, destilado a vapor das folhas e flores, tem um aroma herbáceo, levemente frutado. Hoje o óleo essencial de Davana é comumente usado na perfumaria, e apresenta também uma série de benefícios especificamente relacionados aos cuidados da pele.

#### Componentes Químicos Principais: davanona

- **Davanona:** cetona sesquiterpênica que é o constituinte químico principal encontrado no óleo essencial de davana.

#### Benefícios Principais: purificador e hidratante da pele

- **Pele:** pesquisas in vitro mostraram que a davana pode ter benefícios de limpeza que são relevantes para a pele (42). Em pesquisas clínicas, o óleo de coco fracionado tem demonstrado ajudar a manter a barreira natural da pele para melhorar a sensação de hidratação (43).

#### Como Usar o Davana Touch no Lar:

- Aplicar topicamente como parte de uma rotina de limpeza e hidratação da pele

**Fato Interessante:** quando aplicado topicamente na pele, o óleo essencial de davana tem a característica única de ter um cheiro diferente, dependendo da pessoa. Embora a ciência ainda não tenha descoberto por que isso acontece, essa propriedade é uma das razões pelas quais o óleo essencial de Davana é tão altamente valorizado na perfumaria.

### Hortelã-Bergamota (*Mentha citrata*)

#### Informações Básicas sobre a Hortelã-Bergamota:

Sendo uma hortelã cultivada, também comumente conhecida como hortelã-laranja, a *Mentha citrata* é uma planta singular que se desenvolve em ambientes subtropicais tais como o norte da Índia. As folhas secas são comumente usadas como chá e para diversos fins nas práticas de saúde tradicionais locais. O óleo essencial, destilado a vapor das flores, tem sido descrito como uma combinação de lavanda e bergamota. O aroma é floral com ligeiras notas tanto de cítricos quanto de hortelã. Devido a seu aroma único e agradável, o óleo essencial de hortelã-bergamota é bastante popular na perfumaria.

#### Componentes Químicos Principais: acetato de linalila e linalol

- **Linalol:** álcool monoterpênico encontrado em altas concentrações nos óleos essenciais de lavanda e magnólia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>

- **Acetato de linalilo:** éster monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de lavanda.

**Benefícios Principais:** benefícios de limpeza e um aroma calmante e suavizante devido aos principais constituintes, quando utilizado de forma aromática.

- **Limpeza:** pesquisas in vitro sugerem que a hortelã-bergamota pode ter propriedades de limpeza (44).
- **Calmante:** pesquisas clínicas sugerem que a inalação de linalol, um dos principais constituintes químicos, pode ter um efeito calmante (45).
- **Suavizante:** pesquisas clínicas sugerem que a inalação de acetato de linalila, um dos principais constituintes químicos da hortelã-bergamota, pode ter um efeito calmante (46).

#### **Como Usar a Hortelã-Bergamota no Lar:**

- Adicionar de 1-2 gotas ao seu limpador de superfície multiuso para criar um aroma agradável a partir de um óleo natural.
- Difundir para promover um ambiente calmo e reconfortante.
- Difundir como parte de uma rotina para dormir.

**Fato Interessante:** A Hortelã-Bergamota é conhecida também como "Hortelã Água de Colônia" e é um híbrido natural de hortelã-verde (*Mentha spicata*) e hortelã-d'água (*Mentha aquatica*).

### **Manjeriçã-Santo (*Ocimum tenuiflorum/sanctum*)**

#### **Informações Básicas sobre o Manjeriçã-Santo:**

*Ocimum tenuiflorum* é uma planta perene nativa da Índia, mas é encontrada também nas regiões tropicais do sudeste da Ásia. Cresce até 30-60 cm de altura, com folhas verdes e flores roxas. O manjeriçã-santo é cultivado para uma variedade de práticas religiosas e de saúde tradicionais indianas. As folhas secas são frequentemente armazenadas com grãos como repelente natural de insetos e utilizadas para fazer chá. O óleo essencial destilado a vapor das partes aéreas da planta tem um aroma condimentado e levemente balsâmico.

**Componentes Químicos Principais:** eugenol, 1,8-cineol, metil chavicol

- **Eugenol:** fenol monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de cravo.
- **1,8-cineol (eucaliptol):** éter monoterpênico que é o constituinte químico principal do óleo essencial de eucalipto, mas é também encontrado na hortelã-pimenta. Juntamente com potentes propriedades de limpeza de superfícies, o 1,8 cineol pode produzir a sensação de vias aéreas desobstruídas quando usado de forma aromática.

**Benefícios Principais:** As pesquisas clínicas sugerem que o óleo essencial de manjeriçã-santo (e o eugenol isoladamente) pode ter benefícios de limpeza relevantes para a saúde bucal. Pesquisas experimentais sugerem que esses benefícios de limpeza também podem ser relevantes para superfícies e cuidados da pele. As pesquisas clínicas sugerem que o aroma do 1,8-cineol pode ter efeitos calmantes.

- **Saúde Bucal:** as pesquisas clínicas demonstraram que, quando aplicado topicamente, o manjeriçã-santo pode fazer parte eficaz de uma rotina de saúde bucal (47).
- **Pele:** as pesquisas experimentais sugerem que o manjeriçã-santo pode ter propriedades de limpeza da pele e o 1,8-cineol pode ter propriedades suavizantes para a pele (48, 49).
- **Limpeza de Superfícies:** as pesquisas experimentais sugerem que o manjeriçã-santo e o eugenol individualmente podem ter propriedades de limpeza de superfícies (50, 51).
- **Humor:** a inalação de 1, 8 cineol demonstrou em pesquisas clínicas ter um efeito calmante subjetivo (52).

#### **Como Usar o Manjeriçã-Santo no Lar:**

- Usar como parte de uma rotina de cuidados da pele, adicionar 1-2 gotas a um produto de limpeza ou hidratante da pele.
- Usar como parte de uma rotina de cuidados bucais, adicionar uma gota ao creme dental ou ao enxaguante bucal.
- Difundir para produzir um ambiente calmo.

**Fato Interessante:** as revisões de pesquisa têm caracterizado o manjeriçã-santo como uma "erva adaptogênica", o que significa que pode apoiar o corpo ao lidar com vários fatores de estresse. Especificamente, muitos ensaios clínicos têm investigado o uso de extrato de manjeriçã-santo para possíveis benefícios metabólicos.

## Suplementos:

### On Guard + Softgels

**Ingredientes-Chave:** laranja-selvagem, cravo, pimenta-preta, folha de canela, casca de canela, eucalipto, orégano, alecrim e melissa

**Componentes Químicos Principais:** limoneno e eugenol

- **Limoneno:** monoterpeneo mais associado com os óleos essenciais cítricos.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

- **Eugenol:** fenol monoterpênico encontrado em altas concentrações no óleo essencial de cravo.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>

**Benefícios Principais:** desenvolvido para manter um sistema imune saudável quando as ameaças sazonais estão em alta.\*

- As pesquisas experimentais sugerem que a pimenta-preta, a casca de canela e a laranja podem proporcionar suporte antioxidante (53-55).\*
- As pesquisas experimentais sugerem que a pimenta-preta e o cravo podem ajudar a manter uma resposta imune saudável (55, 56).\*

### Como Usar o On Guard+ Softgels no Lar:

- Tomar 1 ou 2 softgels por dia para apoiar uma resposta imune saudável.

**Fato Interessante:** O mix de óleos essenciais contido no On Guard + Softgels é na verdade diferente do que existe no Mix Protetor On Guard. Os softgels foram formulados especificamente para apoiar um sistema imune saudável, de modo que contêm óleos adicionais, como orégano e melissa, que apresentam benefícios comprovados no uso interno.\*

### Complexo de Polifenóis Deep Blue

**Ingredientes-Chave:** extratos antioxidantes hidrossolúveis de olíbano, cúrcuma, chá-verde, gengibre, romã e semente de uva

- **ApresFlex® Extrato de resina de goma de olíbano:** extrato de resina de *Boswellia serrata* padronizado para conter altas concentrações de ácido bosvélico.
- **BCM95® Complexo curcuminoide:** extrato de raiz de *Curcuma longa* padronizado para conter altas concentrações de curcuminoides (curcumina, demetoxicurcuminoide e bis-demetoxicurcuminoide).
- **Extrato de raiz de gengibre:** extrato de raiz de *Zingiber officinale* padronizado para conter gingeróis em altas concentrações.
- **Extrato de folha de chá-verde:** fonte dos compostos polifenólicos epigallocatequina 3-galato (EGCG) e catequinas relacionadas.
- **Extrato de romã :** fonte de polifenóis como taninos, flavonóis, antocianinas e ácido elágico.
- **Extrato de semente de uva:** fonte de proantocianidinas oligoméricas de polifenóis (OPC's).
- **Resveratrol:** obtido das raízes e do caule da planta "Japanese knotweed" (*Reynoutria japonica*), o resveratrol é um dos polifenóis mais pesquisados.

**Benefícios Principais:** formulado para ser um suplemento de uso diário para suporte ao funcionamento saudável e bem-estar das articulações.

- A ingestão de *Boswellia serrata* (extrato de olíbano) pode apoiar a mobilidade e o funcionamento saudável das articulações (57).

- Demonstrou-se clinicamente que a combinação de extrato de olíbano e extrato de cúrcuma (curcuminoides) ajuda na mobilidade e no desconforto ocasionais das articulações (58).
- Pesquisas experimentais sugerem que o extrato de chá-verde pode ter propriedades antioxidantes e ajudar a inibir as vias inflamatórias (59, 60).
- A romã é naturalmente rica em polifenóis denominados antocianinas, as quais possuem propriedades antioxidantes e cardiovasculares que auxiliam a saúde (61). Outras pesquisas sugerem que a romã pode ajudar a apoiar o funcionamento das articulações (62).
- Pesquisas experimentais sugerem que o extrato de semente de uva pode ajudar a apoiar um sistema imune saudável e o funcionamento também saudável das articulações (63, 64).
- As pesquisas experimentais sugerem que o resveratrol pode ajudar a apoiar o funcionamento saudável das articulações (65).

#### Como Usar o Deep Blue Polyphenol Complex no Lar:

- Tome 2 cápsulas por dia, 1 com a refeição matinal e 1 no jantar, para auxiliar no funcionamento saudável das articulações.

**Fato Interessante:** Os compostos pentacíclicos terpenóides conhecidos como ácidos bosvélicos compõem aproximadamente 30% da resina de *Boswellia serrata*, mas as moléculas não são voláteis e são muito grandes para estarem presentes no óleo essencial de olíbano. Os benefícios da ingestão de ácidos bosvélicos têm sido objeto de vários ensaios clínicos.

#### Softgels de Copaíba

**Ingredientes-Chave:** *Copaifera reticulata*, *C. officinalis*, *C. coriacea* e *C. langsdorffii*

**Componentes Químicos Principais:** beta-cariofileno

- **Beta-cariofileno:** sesquiterpeno encontrado em altas concentrações no óleo essencial de copaíba. O beta-cariofileno é um fitocanabinoide.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Benefícios Principais:** Apoya los sistemas cardiovascular, digestivo, inmunológico y nervioso cuando se toma internamente.

- **Sistema digestivo:** pesquisas clínicas sugerem que o uso interno de copaíba pode auxiliar o sistema digestório (25).
- **Sistema cardiovascular, imune e nervoso:** pesquisas experimentais sugerem que o uso interno de copaíba pode auxiliar os sistemas cardiovascular, imune e nervoso (66-68).

#### Como Usar os Softgels de Copaíba no Lar:

- Tomar um softgel diariamente, ou conforme necessário, para auxiliar os sistemas cardiovascular, imune, digestório e nervoso

**Fato Interessante:** O beta-cariofileno é único entre os fitocanabinoides, pois pode interagir seletivamente com os receptores CB2, o que significa que pode ter propriedades calmantes sem efeitos psicoativos.

#### Adaptiv Cápsulas

**Ingredientes-Chave:** óleo essencial de lavanda, semente de coentro, laranja-selvagem e funcho, Zembrin, GABA, e óleo de semente de aljofareira.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-zembrin-adaptiv-calming-blend-capsules>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-supplements-adaptive-calming-blend-capsules-and-gaba>



**Benefícios Principais:** projetado para fornecer suporte interno diário ao humor e ao funcionamento cognitivo saudáveis.

- Foi demonstrado em pesquisas clínicas que o Zembrin® melhora o humor, reduz sentimentos de ansiedade e aprimora o funcionamento cognitivo, os quais são, todos, benéficos a pessoas saudáveis em situações de estresse (69, 70).
- As pesquisas clínicas sugerem que o GABA promove relaxamento quando administrado por via oral (71).
- Tem sido demonstrado em pesquisas clínicas que os ácidos graxos ômega-3 (como no óleo de sementes de aljofareira) ajudam a promover um humor positivo e o equilíbrio emocional (72).
- Pesquisas clínicas sugerem que a ingestão de lavanda pode promover um relaxamento e um sono saudáveis (73, 74).
- Pesquisas clínicas sugerem que a ingestão oral de óleo essencial de laranja-selvagem pode promover sentimentos positivos (75).

#### **Como Usar Adaptiv Cápsulas no Lar:**

- Tomar uma cápsula diariamente para combater o estresse, a tensão e sentimentos ocasionais de ansiedade.

**Fato Interessante:** O ácido Gama-Aminobutírico (GABA) é uma substância química que facilita a comunicação entre as células do cérebro. Foi sintetizado pela primeira vez no final do século 19, mas só foi descoberto como parte integrante do sistema nervoso central dos mamíferos em 1950.

### **Serenity Softgels**

**Ingredientes-Chave:** óleo essencial de lavanda, L-teanina, extrato de folhas de bálsamo-limão, extrato de flor de maracujá e extrato de pétalas de camomila.

- **L-Teanina:** aminoácido não proteico encontrado no chá-verde, que tem sido estudado por seus efeitos calmantes e neuroprotetores.
- **Extracto de hoja de bálsamo de limón:** o extrato da planta *Melissa officinalis* é comumente usado na medicina alternativa para dar suporte ao repouso.
- **Extracto de pasiflora:** extrato de flor de *Passiflora incarnata*, que tem sido estudado por suas propriedades calmantes e que ajudam a repousar.
- **Extracto de pétalos de manzanilla:** extrato de pétalas das flores de *Matricaria recutita*. As pétalas, quando secas e usadas na forma de chá, são um auxílio comumente utilizado para o sono.

**Benefícios Principais:** suplemento formulado para ajudar a fazer diferença na qualidade do sono e na facilidade de conciliá-lo.

- Pesquisas clínicas sugerem que a ingestão de lavanda promove um relaxamento e um sono saudáveis (73, 74).
- As pesquisas clínicas têm demonstrado que o bálsamo-limão, a flor de maracujá e a camomila apresentam benefícios relaxantes (76-78).
- A L-Teanina é estruturalmente semelhante aos neurotransmissores glutamato e GABA que estão associados ao humor positivo, sossego e relaxamento, e tem demonstrado aumentar as ondas alfa associadas a um estado de relaxamento do cérebro (79-81).

#### **Como Usar o Serenity Softgels no Lar:**

- Tomar 1-2 softgels diariamente como parte de uma rotina para dormir a fim de promover um relaxamento e um sono saudáveis

**Fato Interessante:** A L-teanina foi descoberta pela primeira vez por cientistas japoneses. Embora seja encontrada em maior abundância no chá-verde, também é encontrada em certas espécies de cogumelos. Além de ser investigada por seus efeitos calmantes e neuroprotetores, acredita-se que a L-teanina seja a fonte do sabor "umami".

## Bibliografia

1. Frankova A., et al. Antibacterial activities of plant-derived compounds and essential oils toward *Cronobacter sakazakii* and *Cronobacter malonicus*. *Foodborne Pathog. Dis.* 2014;11(10):795-797.
2. Chaieb K., et al. Antioxidant properties of the essential oil of *Eugenia caryophyllata* and its antifungal activity against a large number of *Candida* species. *Mycoses.* 2007;50(5):403-406.
3. O'Bryan C., et al. Orange essential oils antimicrobial activities against *Salmonella* spp. *Journal of Food Science.* 2008;73(6):m264-m267.
4. Ranasinghe L., et al. Fungicidal activity of essential oils of *Cinnamomum zeylanicum* and *Syzygium aromaticum* against crown rot and anthracnose pathogens isolated from banana. *Lett. Appl. Microbiol.* 35(3):208-211.
5. Todd J., et al. The antimicrobial effects of cinnamon leaf oil against multi-drug resistant *Salmonella* Newport on organic leafy greens. *International Journal of Food Microbiology.* 2013;166(1):193-199.
6. Wu S., et al. Protective essential oil attenuates influenza virus infection: An in vitro study in MDCK cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine.* 2010;10(1):69.
7. Xie P., et al. Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: A 4-week clinical trial. *American Journal of Dentistry.* 2010;23(4):196-200.
8. Labib G. and Aldawsari H. Innovation of natural essential oil-loaded orabase for local treatment of oral candidiasis. *Drug Des. Devel. Ther.* 2015;9:3349-3359.
9. Dagli N., et al. Essential oils, their therapeutic properties, and implication in dentistry: A review. *J. Int. Soc. Comm. Dent.* 2015;5(5):335-340.
10. Ananthaneni A., et al. Efficacy of 1.5% Dish Washing Solution and 95% Lemon Water in Substituting Perilous Xylene as a Deparaffinizing Agent for Routine H and E Staining Procedure: A Short Study. *Scientifica.* 2014:e707310.
11. Hossain F., et al. Evidence for synergistic activity of plant-derived essential oils against fungal pathogens of food. *Food Microbiol.* 2016; 53:24-30, Feb. 2016.
12. Subramenium G., et al. Limonene inhibits streptococcal biofilm formation by targeting surface-associated virulence factors. *J. Med. Microbiol.* 2015;64(8):879-890.
13. Yosipovitch G., et al. Effect of topically applied menthol on thermal, pain and itch sensations and biophysical properties of the skin. *Arch. Dermatol. Res.* 1996;288(5-6):245-248.
14. Tanen D., et al. Comparison of oral aspirin versus topical applied methyl salicylate for platelet inhibition. *Annals of Pharmacology.* 2008;42(10):1396-1401.
15. Chan T. Potential dangers from topical preparations containing methyl salicylate. *Human Experimental Toxicology.* 1996;15(9):747-750.
16. Higashi Y., et al. Efficacy and safety profile of topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, multi-center study. *Clin. Ther.* 2010;32(1):34-43.
17. Logan C. and Stewart J. Treatment of post-electroconvulsive therapy headache with topical methyl salicylate. *J. ECT.* 2012;28(2):e17-e18.
18. Gobel H., et al. Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and paracetamol in therapy of headache of the tension type. *Nervenarzt.* 1996;67(8):672-681.
19. Pan R., et al. Central mechanism of menthol-induced analgesia. *J. Pharmacol. Exp. Ther.* 2012;343(3):661-672.
20. Craighead D. and Alexander L. Topical menthol increases cutaneous blood flow. *Microvascular Research.* 2016;107:39-45.
21. Hongratanaworakit T. and Buchbauer G. Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption. *Phytotherapy Research.* 2006;20(9):758-763.
22. Souza A., et al. Antimicrobial activity of terpenoids from *Copaifera langsdorffii* Desf. Against cariogenic bacteria. *Phytotherapy Research.* 2011;25(2):215-220.
23. Yoo H. and Jwa S. Efficacy of beta-caryophyllene on *Streptococcus mutans*. *Arch. Oral Bio.* 2018;88:42-46.
24. Pieri F. et al. Bacteriostatic effect of copaiba oil (*Copaifera officinalis*) against *Streptococcus mutans*. *Braz. Dent. J.* 2012;23(1):36-38.
25. Shim H., et al. Inhibitory effects of beta-caryophyllene on *Helicobacter pylori* infection: A randomized double-blind, placebo-controlled study. *Korean Journal of Gastroenterology.* 2019;74(4):199-204.
26. Irrerra N., et al. B-caryophyllene mitigates collagen antibody induced arthritis in mice through a cross-talk between CB2 and ppar- $\gamma$ -receptors. *Biomolecules.* 2019;9(8).
27. Estevo L., et al. Effects of the topical administration of copaiba oil ointment (*Copaifera langsdorffii*) in skin flaps viability of rats. *Acta Cir. Bras.* 2013;28(12):863-869.
28. da Silva, A. G. et al. Application of the essential oil from copaiba (*Copaifera langsdorffii* Desf.) for acne vulgaris: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Altern. Med. Rev. J. Clin. Ther.* 17, 69-75 (2012).
29. Becker G., et al. Copaiba oleoresin has topical antinociceptive activity in a UVB radiation-induced skin burn model in mice. *Journal of Ethnopharmacology.* 2020;250:112476.
30. T. Field et al. Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *International Journal of Neuroscience.* 2005;115(2):207-222.
31. Lehrner J., et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior.* 2005;86(1-2):92-95.
32. Kuroda K., et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *European Journal of Applied Physiology.* 2005;95(2-3):107-114.
33. Watson K., et al. A randomized controlled trial of lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemon balm (*Melissa officinalis*) essential oils for the treatment of agitated behaviour in older people with and without dementia. *Complementary Therapies in Medicine.* 2019;42:366-373.
34. Sasannejad P., et al. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur. Neurol.* 2012;67(5):288-291, 2012.
35. Yayla E. and Ozdemir L. Effect of inhalation aromatherapy on procedural pain and anxiety after needle insertion into an implantable central venous port catheter: A quasi-randomized controlled pilot study. *Cancer Nurs.* 2019;1:35-41.
36. Yu S., et al. *Lavandula angustifolia* mill oil and its active constituent linalyl acetate alleviate pain and urinary residual sense after colorectal cancer surgery: A randomized controlled trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2017:1-7.
37. T. Field et al., Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *Int. J. Neurosci.* 2005;115(2):207-222.

38. N. Morris. The effects of lavender (*Lavendula angustifolium*) baths on psychological well-being: two exploratory randomised control trials. *Complement. Ther. Med.* 2002;10(4):223–228, Dec. 2002.
39. Gnatta J., et al. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev. Esc. Enferm. U P.* 2014; 48(3):492–499.
40. Chien L., et al. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2012:e740813.
41. Soltani R., et al. Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol.* 2013;77(9):1579–1581.
42. S. Bail et al. GC-MS-Analysis, Antimicrobial Activities and Olfactory Evaluation of Essential Davana (*Artemisia pallens* Wall. ex DC) Oil from India. *Nat. Prod. Commun.* 2008;3(7): 1934578X0800300705.
43. Evangelista M., et al. The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *Int. J. Dermatol.* 2014;53(1):100–108.
44. Verma S., et al. Chemical composition and antimicrobial activity of bergamot-mint (*Mentha citrata* Ehrh.) essential oils isolated from the herbage and aqueous distillate using different methods. *Ind. Crops Prod.* 2016;91152–160.
45. K. Kuroda et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2005;95(2-3)107–114.
46. S. Yu and G. Seol. *Lavandula angustifolia* Mill. Oil and Its Active Constituent Linalyl Acetate Alleviate Pain and Urinary Residual Sense after Colorectal Cancer Surgery: A Randomised Controlled Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2017:1–7.
47. Ahirwar P., et al. A clinical trial comparing antimicrobial efficacy of 'essential oil of *Ocimum sanctum*' with triple antibiotic paste as an intracanal medicament in primary molars. *J. Indian Soc. Pedod. Prev. Dent.* 2018;36(2):191–197.
48. Viyoch J., et al. Evaluation of in vitro antimicrobial activity of Thai basil oils and their micro-emulsion formulas against *Propionibacterium acnes*. *Int. J. Cosmet. Sci.* 2006; 28(2):125–133.
49. J. Lee, et al. 1,8-cineole prevents UVB-induced skin carcinogenesis by targeting the aryl hydrocarbon receptor. *Oncotarget.* 2017;8(62):105995–106008.
50. Yamani H., et al. Antimicrobial Activity of Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) Essential Oil and Their Major Constituents against Three Species of Bacteria. *Front. Microbiol.* 2016;7.
51. de Almeida A., et al. Eugenol and derivatives activity against *Mycobacterium tuberculosis*, nontuberculous mycobacteria and other bacteria. *Future Microbiol.* 2019;14:331–344.
52. Kim K., et al. The effect of 1,8-cineole inhalation on preoperative anxiety: a randomized clinical trial," *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM.* 2014;820126, 2014.
53. Lu Y., et al. Effect of orange peel essential oil on oxidative stress in AOM animals. *Int. J. Biol. Macromol.* 2012;50(4):1144–1150.
54. Niknezhad F., et al. Improvement in histology, enzymatic activity, and redox state of the liver following administration of cinnamomum zeylanicum bark oil in rats with established hepatotoxicity. *Anat. Cell. Biol.* 2019;52(3):302–311.
55. Jeena K., et al. Antioxidant, anti-inflammatory and antinociceptive properties of black pepper essential oil (*piper nigrum* linn). *J. Essent. Bear. Plants.* 2014;17(1):1–12.
56. Carrasco F., et al. Immunomodulatory activity of zingiber officinale roscoe, salvia officinalis L and szygium aromaticum L. essential oils: Evidence for humor and cell-mediated responses. *J. Pharm. Pharmacol.* 2009;61(7):961–967.
57. Sengupta K., et al. Comparative efficacy and tolerability of 5- $\alpha$ -loxin and aflapin against osteoarthritis of the knee: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Int. J. Med. Sci.* 2010;7(6):366–377.
58. Kizhakkedath R. Clinical evaluation of a formulation containing curcuma longa and boswellia serrata extracts in the management of knee arthritis. *Mol. Med. Rep.* 2013;8(5):1542–1548.
59. Ahmed S. Green tea polyphenol epigallocatechin 6-gallate in arthritis: Progress and promise. *Arthritis Res. Ther.* 2010;12(2). 208.
60. Singh R., et al. Epigallocatechin 3-gallate inhibits interleukin-1 beta-induced expression of nitric oxide synthase and production of nitric oxide production in human chondrocytes: Suppression of nuclear factor kappaB activation by degradation of the inhibitor of nuclear factor kappaB. *Arthritis Rheum.* 2002;46(8):2079–2086.
61. Sreekumar S., et al. Pomegranate fruit as a rich source of biologically active compounds. *BioMed Res. Int.* 2014;686921.
62. Hadipour-Jahromy M. and Mozzafari-Kermani R. Chondoprotective effects of pomegranate juice on monoiodoacetate-induced osteoarthritis of the knee joint of mice. *Phytotherapy Research.* 2010;24(2):182–185.
63. Georgiev V., et al. Recent advances and uses of grape flavonoids as nutraceuticals. *Nutrients.* 2014;6(1):391–415.
64. Terra X., et al. Grape seed procyanidins act as anti-inflammatory agents in endotoxin-stimulated RAW 264.7 macrophages by inhibiting NFkB signaling pathway. *J. Agric. Food Chem.* 2007;55(1):4357–4365.
65. Macedo R., et al. Effects of chronic resveratrol supplementation in military firefighters undergo a physical fitness test: A placebo controlled, double blind study. *Chem. Biol. Interact.* 2015;227:89–95.
66. Harb A., et al. Hypocholesterolemic effect of beta-caryophyllene in rats fed cholesterol and fat enriched diet. *J. CLin. Biochem. Nutr.* 2018;62(3):230–237.
67. Dias D., et al. Copaiba oil suppresses inflammatory cytokines in splenocytes of C57Bl/6 mice induced with experimental autoimmune encephalomyelitis (EAE). *Molecules.* 2014;19(8):12814–12826.
68. Youssef D., et al. Beta-caryophyllene alleviates diet-induced neurobehavioral changes in rats: The role of CB2 and PPAR- $\gamma$  receptors. *Biomed. Pharmacother.* 2019;110:145–154.
69. H. Nell, M. Siebert, P. Chellan, and N. Gericke, "A randomized, double-blind, parallel-group, placebo controlled trial of Extract *Sceletium tortuosum* (Zembrin) in healthy adults," *J. Altern. Complement. Med. N. Y. N.*, vol. 19, no. 11, pp. 898–904, Nov. 2013.
70. W. Dimpfel, N. Gericke, S. Suliman, and G. N. C. Dipah, "Effect of Zembrin&reg; on Brain Electrical Activity in 60 Older Subjects after 6 Weeks of Daily Intake. A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, 3-Armed Study in a Parallel Design," *World J. Neurosci.*, vol. 07, no. 01, pp. 140–171, 2017.
71. A. Yoto et al., "Oral intake of  $\gamma$ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks," *Amino Acids*, vol. 43, no. 3, pp. 1331–1337, Sep. 2012.

72. J. Sarris, D. Mischoulon, and I. Schweitzer, "Omega-3 for bipolar disorder: meta-analyses of use in mania and bipolar depression," *J. Clin. Psychiatry*, vol. 73, no. 1, pp. 81–86, Jan. 2012.
73. S. Kasper, "An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review," *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.*, vol. 17, no. S1, pp. 15–22, Nov. 2013.
74. Stevens N., et al. Subjective assessment of the effects of an herbal supplement containing lavender essential oil on sleep quality: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover study. *Cogent Medicine*. 4(1).
75. Sargolzaee M., et al. THE COMPARISON OF THE EFFICACY OF CITRUS FRAGRANCE AND FLUOXETINE IN THE TREATMENT OF MAJOR DEPRESSIVE DISORDER," vol. 10, no. 3, pp. 43–48, Jan. 2004.
76. Ngan A. and Conduit R. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother. Res. PTR* 2011;25(8):1153 –1159.
77. Kennedy D., et al. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology*. 2003;28(10): 1871 –1881.
78. Zick S., et al. Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo -controlled pilot study. *BMC Complement. Altern. Med.* 2011;11(1):78.
79. Kakuda T. Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction. *Pharmacol. Res.* 2011;64(2):162–168.
80. Tamano H., et al. Preventive effect of theanine intake on stress -induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory. *Brain Res. Bull.* 2013;95(1-6).
81. Song C., et al. Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in Adult Males. *Korean J. Nutr.* 2003;36(9):918–923.