

KIT dōTERRA BRASIL LIVING





USO AROMÁTICO

Ao inalar um óleo essencial, as moléculas são captadas pelos receptores olfativos, transmitindo mensagem ao cérebro, que guarda as memórias emocionais e então controlam os sentimentos, humor, pressão arterial, respiração, etc.



USO TÓPICO

Os óleos essenciais são lipossolúveis e possuem baixo peso molecular, o que facilita na absorção rápida. Quando absorvido, é levado por todo o organismo, promovendo nosso bem-estar.



USO INGESTÃO

O uso oral é específico de alguns óleos. Pode ajudar a fortalecer nossa imunidade e dar apoio ao sistema digestivo.

DEEP BLUE



ARTRITE - TENDINITE
DORES MUSCULARES

ARTICULAÇÕES - HEMATOMAS

CONSCIÊNCIA | ATLÉTICO | RESFRIAMENTO

Neuropatia e Túnel do carpo
Aplique topicamente na área de desconforto.

Fibromialgia e Lúpus
Aplique topicamente na área de desconforto.

Dor muscular, costas e articulações.
Aplique topicamente na área

Artrite e dores
Aplique topicamente na área de desconforto.

Tensão muscular
Aplique topicamente na área de desconforto.

Pré e pós-treino
Aplique topicamente na área de desconforto.

Dores de crescimento
Aplique topicamente na área afetada.

Dor de cabeça e pescoço
Aplique topicamente na parte de trás do pescoço, ombros e têmporas.

Contusões e lesões
Aplique topicamente na área afetada para reduzir a inflamação e o tecido cicatricial.

ON GUARD



IMUNIDADE - DEFESA NATURAL
DOR DE GARGANTA - SAÚDE BUCAL
TOSSE

SOLIDÁRIO | RECONFORTANTE

Matar germes transportados pelo ar
Tome em uma cápsula ou aplique na sola dos pés. Disperse no ambiente.

Reforço imunológico
Disperse no ambiente e tome em água ou em cápsula.

Garganta inflamada ou tosse
Faça gargarejo com uma gota em água e engula. Aplique no peito e na garganta ou tome em cápsula ou com água.

Resfriado e gripe
Tome em uma cápsula ou aplique na sola dos pés.

Herpes, verrugas e feridas infectadas
Aplique diluído na área afetada.

Saúde bucal
Faça gargarejo com uma gota em água.

Fungos e parasitas
Aplicar na área afetada ou tomar em uma cápsula.

Problemas no trato urinário
Tome em uma cápsula ou aplique no abdômen inferior.

Doença autoimune
Tome em uma cápsula ou aplique na sola dos pés.

LAVANDA



INSÔNIA - DOR DE CABEÇA
ANSIEDADE - PICADAS INSETO
QUEIMADURAS

CALMANTE | REGENERADOR | CURATIVO

Pressão alta

Use em pontos de pulsação ou no coração ou tome em uma cápsula.

Equilíbrio emocional

Use aromáticamente e topicamente.

Problemas de sono

Inale profundamente, aplique nas solas dos pés ou disperse para promover um sono melhor.

Estresse, ansiedade e bruxismo

Inale profundamente nas mãos em concha. Disperse no ambiente.

Queimaduras e cicatrizes

Aplique à área de preocupação para acalmar e minimizar as cicatrizes.

Cortes, feridas e bolhas

Aplique no local para limpar, curar, limitar e evitar as cicatrizes.

Cólica e bebê chateado

Massagem diluída na coluna, no abdômen ou na sola dos pés para acalmar.

Picadas de inseto

Aplique no local para acalmar como um anti-histamínico natural.

LEMON



DETOX - DIGESTIVO SAUDÁVEL
SUPOORTE IMUNOLÓGICO
PURIFICANTE - ENERGIZANTE

EDIFICANTE | REVIGORANTE | REFRESCANTE

Pedras nos rins e vesículas

Aplique diluído sobre a área de desconforto, adicione uma bolsa de calor para intensificar a ação. Ingerir algumas gotas em água ou em cápsulas para quebrar as pedras.

Questões de pH e limpeza linfática

Tome em um copo de água ou aplique nas orelhas e tornozelos para limpar e equilibrar o pH.

Nariz escorrendo e alergias

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

Edema e retenção de água

Tome em uma cápsula, um copo de água ou massageie as pernas e as solas dos pés.

Azia e refluxo

Tome com óleo essencial de gengibre em uma cápsula ou copo de água.

Congestionamento e muco

Esfregue no peito ou disperse.

Equilíbrio emocional.

Uso aromáticamente e topicamente para ficar energizado.

PEPPERMINT



ENERGIZANTE - DAR DE CABEÇA
ALERGIA - SAÚDE RESPIRATÓRIA
REPELENTE

ADAPTÁVEL | REVIGORANTE | RESFRIAMENTO

Dores de cabeça e enxaquecas

Aplique nas têmporas, acima das orelhas e nuca.

Mau hálito e ressaca

Faça gargarejo com uma gota em água.

Asma e sinusite

Aplique no peito e nas costas ou nas solas dos pés.

Febres e onda de calor

Aplique na parte de trás do pescoço, coluna ou solas dos pés para o efeito de resfriamento.

Gastrite e desconforto digestivo

Tome em uma cápsula, em água ou aplique sobre o abdômen.

Prontidão e energia

Inale ou aplique sob o nariz ou a nuca.

Perda de sentido do cheiro

Inale ou aplique (diluído) sobre a ponta do nariz.

Equilíbrio emocional

Use aromáticamente ou topicamente para ficar revigorado.

BREATHE



SINUSITE - RINITE ALÉRGICA
CONGESTÃO NASAL
APNEIA DO SONO
TOSSE ALÉRGICA

AREJADO | EXPANDIR | DE APOIO

Pneumonia e asma

Disperse ou aplique sob o nariz e no peito.

Alergias

Inale profundamente com as mãos em concha ou aplique sob o nariz.

Tosse e congestão

Disperse no ambiente ou aplique abaixo ou acima da ponte do nariz e no peito.

Bronquite e Influenza

Disperse no ambiente e aplique topicamente no peito.

Sinusite

Inalar profundamente.

Problemas com sono

Disperse no ambiente com lavanda e/ou aplique na sola dos pés.

Respiração constrictiva

Disperse no ambiente e aplique no peito.

Asma

Disperse no ambiente e aplique no peito.

MELALEUCA



**ACNE - MICOSES
PROBLEMAS DE PELE
ANTIBACTERIANO - INFECÇÕES**

LIMPEZA | RESOLUÇÃO

Pé de atleta e cândida

Tome em cápsula ou água e aplique topicamente na área afetada. Para cândida, diluir em água aplicação tópica.

Bronquite, resfriado e gripe

Tome em cápsula ou água, aplique topicamente na garganta, faça gargarejo com água morna e disperse no ambiente.

Cortes e ferimentos

Use topicamente no local de interesse.

Aftas e herpes labial

Use topicamente no local de interesse para prevenir e tratar.

Dor de garganta e amigdalite

Tome em cápsula ou água ou faça gargarejo com água morna.

Acne e pele oleosa

Aplique topicamente na região afetada.

Infecções do ouvido

Aplique topicamente atrás e ao redor da orelha, nunca dentro.

Caspa, sarna, piolhos

Aplicar topicamente na área afetada ou adicionar aos sabonetes e shampoos.

FRANKINCENSE



ANSIEDADE - DEPRESSÃO
SUORTE CELULAR
QUESTÕES DE PELE
EQUILÍBRIO

“ REI DOS ÓLEOS ” | REGENERAÇÃO

Sistema imunológico e saúde celular

Tome em uma cápsula ou aplique nas solas dos pés.

Depressão

Disperse ou coloque debaixo da língua para aliviar

Dor ciática, costas ou dor de cabeça

Aplicar sobre a área afetada ou tomar em uma cápsula para reduzir a inflamação.

Cicatrizes e estrias

Combine com a Mirra e aplique para reduzir o aparecimento de estrias e cicatrizes.

Mal de Alzheimer e Demência

Tome em cápsula ou aplique topicamente sob o nariz ou nuca, ou disperse no ambiente.

Equilíbrio Emocional

Use aromaticamente e topicamente.

Imperfeições da pele

Aplique de forma diluída na área de interesse.

Convulsões e traumas

Coloque debaixo da língua ou aplique topicamente.

TANGERINA



ENERGIZANTE - ELEVA O HUMOR
IMUNIDADE - ANTIOXIDANTE
MOTIVADOR

CALMANTE | ENERGIZANTE | EDIFICANTE

Antioxidante e imunidade

Tome em cápsula ou em água.

Tristeza e irritabilidade

Dispersar no ambiente, inspirar nas mãos em concha, ou tomar em cápsula ou água.

Problemas de sono e ansiedade

Dispersar no ambiente, inspirar nas mãos em concha, ou tomar em cápsula ou água.

Enjoo de movimento e viagem

Inale profundamente, aplique sob o nariz ou beba em água.

Distúrbios digestivos

Aplicar no abdômen e/ou tomarem uma cápsula ou água.

Pele seca e rachada

Massagem na área de interesse e/ou tomarem uma cápsula ou água.

Pensamento excessivo/bloqueio

Dispersar no ambiente ou inspirar nas mãos em concha.

Equilíbrio emocional

Use aromaticamente e/ou topicamente.

COPAIBA



CICATRIZANTE - HIDRATANTE
DORES REUMÁTICAS
MANCHAS DE PELE - EQUILÍBRIO

CONTRIOLAR | RECONFORTAR | AMPLIAR

Dor, inflamação, artrite e câimbra

Inspirar nas mãos em concha ou aplicar na área de interesse.

Toxicidade e problemas no fígado

Tome em cápsula ou em água.

Tendinite, fascíte plantar

Aplique na área de interesse.

Problemas respiratórios e amigdalite

Dispersar no ambiente ou inspirar nas mãos em concha.

Colite e infecções intestinais

Aplicar no abdômen e/ou tomar em uma cápsula.

Distúrbios autoimunes

Tome em uma cápsula, aplique na sola dos pés ou ao longo da coluna.

Infecções gerais

Tome em uma cápsula, aplique na área de interesse, sola dos pés ou em ao longo da coluna.

Equilíbrio emocional

Use aromáticamente ou topicamente.

BALANCE



ANSIEDADE - HIPERATIVIDADE
ESTRESSE - DEPRESSÃO
DESÂNIMO

ESTABILIZAR | CENTRALIZAR | DOCE

Ira e raiva

Disperse no ambiente ou aplique sob o nariz ou a nuca.

Tranquilidade e meditação

Aplique sob o nariz, na testa ou inalar profundamente com as mãos em concha.

Estresse e ansiedade

Aplique na solas dos pés.
Disperse no ambiente ou inale profundamente com as mãos em concha.

Jet Lag e ansiedade de viagem

Inale profundamente com as mãos em concha ou aplique sob o nariz.

Alterações de humor/bipolaridade

Disperse no ambiente ou aplique sob o nariz ou a nuca.

Condições neurológicas

Aplique na parte de trás do pescoço, pontos de pulso ou fundo dos pés.

Convulsões, epilepsia e Parkinson

Aplique na parte de trás do pescoço.
Ao longo da coluna ou na sola dos pés.

Medo, luto e trauma

Disperse no ambiente ou aplique sob o nariz ou a nuca.

ZENGUEST



GASTRITE - INFECÇÃO ALIMENTAR
PRISÃO DE VENTRE
AZIA/INDIGESTÃO - DIARREIA

SOLIDÁRIO | CALMANTE | RESOLUTO

Gases, azia, náuseas e indigestão
Aplique sobre o abdômen e tome em uma cápsula.

Refluxo e cólicas
Tome em em água ou em uma cápsula com limão.

Enjoo matinal e Azia
Aplique no peito, pontos de pulsação, abdômen e/ou tome em uma copo de água.

Enjoo de movimento e viagem
Inale profundamente, aplique sob o nariz ou beba em água.

Colite ou cólon irritado
Tome em uma cápsula, em água e/ou massageie no abdômen diariamente.

Diarreia ou constipação
Tome em uma cápsula ou em água até que os sintomas desapareçam.

Doença de Crohn
Tome em uma cápsula ou esfregue no abdômen.

Intoxicação alimentar
Tome em uma cápsula ou na água com frequência.

Sugestão de uso diário

Protocolo Básico

1-Lemon; acordar em jejum; 2 GOTA de Lemon em 1 copo de vidro com 50ml de água.

2-Tangerina; colocar 2 GOTA e tomar junto com o Lemon. E 3 gotas na garrafinha de água e ir tomando ao longo do dia . (Tomar até as 16h).

3-Pepper Mint; Ingerir 1 GOTA sublingual e passar 1 GOTA nas mãos fazer uma conchinha e inalar 3x. A tarde por volta das 16h, inalar mais 1 GOTA .
Levar junto na bolsa para o trabalho.

4-OnGuard; Após o café da manhã ; 1 GOTA de OnGuard, em um copo com 100ml de água.

5-Frankincense; Ao acordar 1 GOTA sublingual e passar 1 GOTA na testa. Repetir a noite, antes de dormir.

6- Copaíba; Aplicar 1 GOTA na testa e ingerir 1 GOTA, junto com o Frankincense, pode ser os 2 com água!

7-Zen Gest; Depois do jantar ,tomar 1 GOTA, num copo de água com 50ml.

8-Lavanda; Antes de dormir, passar 1 GOTA na testa e têmporas e 1 GOTA no travesseiro. Aplicar 1 GOTA nas mãos, fazer uma conchinha e inalar 3x.

9-Breathe; (Não ingerir).Aplicar 1 GOTA no peito e massagear a noite antes de dormir.

10-Melaleuca; Para problemas de pele. (Fungos, aftas...) Uso específico. E pode ser usado, no Shampoo, colocar 4 GOTAS , dentro dele.

Para prevenir infecções urinárias e candidíase aplicar 1 GOTA na calcinha 1x na semana.

11-Deep Blue; para dores musculares e articulares. (**Não pode ingerir**).