



# OIL CLUB™

Você no controle da sua saúde

**OIL CLUB™**  
Você no controle da sua saúde

# TABELA DE DILUIÇÃO

<b>10%</b>	200	200	120	100	80	60	40	30	20	10	6	4	2	DOENÇAS CRÔNICAS
<b>5%</b>	200	100	60	50	40	30	20	15	10	5	3	2	1	DOR E INFLAMAÇÃO
<b>4%</b>	160	80	48	40	32	24	16	12	8	4	2			MASSAGEM
<b>3%</b>	120	60	36	30	24	18	12	9	6	3				COSMÉTICOS
<b>2%</b>	80	40	24	20	16	12	8	6	4	2		1		PELE SENSÍVEL E IDOSOS
<b>1%</b>	40	20	12	10	8	6	4	3	2	1		1		crianças e gravidez
<b>0,5%</b>	20	10	6	5	4	3	2	1			6	4	2	uso facial e bebês
	200ml	100ml	60ml	50ml	40ml	30ml	20ml	15ml	10ml	5ml	3ml	2ml	1ml	

# SEPARA UM PAPEL E CANETA

Durante nosso minicurso, vamos abordar a forma de uso dos 12 óleos essenciais mais utilizados para solucionar os problemas atuais como: depressão, ansiedade, falta de disposição, problemas respiratórios, entre outros.

Anote em um papel em branco, 3 sensações/emoções que você quer sentir menos e 3 sensações/emoções que você quer melhorar no seu dia a dia. Deixe um espaço para você anotar nossas indicações de óleos essenciais e formas de uso.

## 1. QUAIS SÃO SUAS PRIORIDADES COM RELAÇÃO A BEM-ESTAR?



Quero me sentir menos:

1

2

3

Quero me sentir mais:

1

2

3

# GESTAÇÃO E OS ÓLEOS ESSENCIAIS

- Prática de auto cuidado não evasiva;
- Podem ajudar na gestão de estresse comum nessa fase;
- Podem ajudar em desconfortos físicos, como: retenção de líquido e enjoos;
- Apoiam na hora do parto;
- Ajudam nas emoções pós-parto;
- Fornecem suporte emocional e físico para a mamãe e o bebê (sem esquecer do papai também).



# PRECAUÇÕES:

- Evitar ingestão;
- Uso tópico: 1,5% na gestação  
2% na hora do parto

## USE:

Bergamota	Melaleuca	Camomila
Limão	Laranja	Lavanda
Tangerina	Lemon	Ylang Ylang
HoWood	Olíbano	
Vetiver	Sândalo	

## EVITE:

Peppermint	Cedro
Orégano	Manjerona
Mirra	Pimenta do
Melissa	Reino
Cravo	
Cipreste	

## NÃO USE:

Fennel	Alecrim
Canela	Jasmim
Cássia	Junípero
Manjericão	
Tomilho	
Sálvia	Esclaréia



# SUBSTITUA PRODUTOS DO SEU DIA A DIA



*Escolha o óleo que for  
te dar o melhor suporte*



*Acalma o couro cabeludo;  
Cabelos secos.*



*Controla a oleosidade  
Acne e inflamação  
do couro cabeludo*



*Crescimento do  
cabelo*



*Quedas de cabelo  
e cabelos secos*



# AROMATERAPIA PARA ANIMAIS



# FORMAS DE USO:



- **T** Pode ser utilizado **tópicamente**.
- **A** Pode ser utilizado **aromaticamente**.
- **I** Pode ser utilizado **internamente**.
- **N** Pode ser utilizado direto na pele, sem fracionar.
- **S** Deve ser diluído para peles **sensíveis**.

# USO TÓPICO:



Únicas regras:

**NÃO pode pingar o óleo no seu olho, dentro do nariz,  
diretamente dentro do ouvido ou nas partes íntimas!**

**Bebês e idosos, precisam sempre fazer um teste na sola  
do pé, e utilizar os óleos díluidos!**

**Para peles sensíveis ou óleos com o símbolo “S”, sempre  
faça a diluição.**

Lista de compra: Óleo de coco fracionado dōTERRA

# USO AROMÁTICO:



Aplique o óleo nas suas mãos, esfregue-as, faça uma forma de concha e inale até o cheiro sumir;

Utilize um difusor próprio para óleos essencias;

Aproveite os blends de óleos para criar combinações poderosas e efeitos exclusivos.

# **USO INTERNO:**

**Única regras:**

**Menores de 12 anos NÃO podem ingerir os óleos essencias diretamente, ou até mesmo com líquidos!**

Somente os óleos da dōTERRA, com o símbolo “I” podem ser ingeridos diretamente ou com líquidos;

Existem inumeras receitas que usam os óleos essencias da dōTERRA. Na hora de cozinhar, o que vale é a criatividade.

# OS 12 ÓLEOS MAIS USADOS

- Peppermint
- Lavanda
- Lemon
- Zengest
- Melaleuca
- Deep Blue
- On Guard
- Breathe
- Frankincense
- Tangerina
- Balance
- Copaíba

# PEPPERMINT

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

A Hortelã-Pimenta é um híbrido de menta-aquática e de hortelã-verde, e foi primeiramente descrita por Carl Linneaus em 1753. O que caracteriza a hortelã-pimenta de melhor qualidade é a alta concentração de mentol, como a encontrada no óleo essencial doTERRA® Brasil Peppermint. Frequentemente usada em cremes dentais e gomas de mascar para higiene bucal, o óleo essencial de Hortelã-Pimenta é um dos óleos essenciais preferidos da doTERRA e também um dos mais vendidos.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Refrescante, revigorante, tonificante.

## Descrição Aromática:

Mentolado, refrescante, herbáceo

## Método de Extração:

Destilação a vapor

## Parte da Planta:

Folha/Caule

## Principais Componentes Químicos:

Menthol, menthone, eucalyptol



# LAVANDA

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Por séculos, a Lavanda tem sido usada e estimada por causa de seu aroma inconfundível e sua miríade de benefícios. Em tempos antigos, por exemplo, os egípcios e romanos a usavam para banhos, relaxamento e como perfume. Além disso, a Lavanda é amplamente usada por suas propriedades calmantes e relaxantes, que são as suas qualidades mais notáveis. Graças à versatilidade de suas propriedades, o doTERRA® Lavender é um óleo indispensável para se ter a qualquer hora.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Características calmantes e relaxantes.

## Descrição Aromática:

Refrescante, floral, leve

## Método de Extração:

Destilação a vapor

## Parte da Planta:

Flor/Folha

## Principais Componentes Químicos:

Linalool, Linalyl acetate, Ocimene



# LEMON



## Descrição do Produto

Os muitos usos e benefícios do Limão-Siciliano fazem com que ele seja o óleo essencial mais vendido da doTERRA. O doTERRA® Brasil Lemon é um agente de limpeza poderoso que purifica o ar e, quando difundido, é muito energizante e edificante. Também já foi demonstrado que ele ajuda a melhorar o humor.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Limpa e purifica o ar e promove um humor positivo.

## Descrição Aromática:

Limpo, refrescante, cítrico, leve

## Método de Extração:

Expressão a frio

## Parte da Planta:

Casca

## Principais Componentes Químicos:

Limonene,  $\beta$ -pinene,  $\gamma$ -terpinene

# ZENGEST

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Este mix único contém Gengibre, Erva-Doce e sementes de Coentro combinados com Hortelã-Pimenta, Estragão, Cardamomo, Anis e sementes de Cominho.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico.

## Benefícios Primários:

Antes de viajar de carro ou avião, aplique no abdome para usufruir de um aroma calmante.

## Descrição Aromática:

Cítrico, doce

## Ingredientes:

Óleos essenciais de Peppermint, Coriander, Ginger, Caraway, Cardamom, Fennel e Anise.



# MELALEUCA

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Mais comumente conhecido como "Tea Tree", o óleo essencial doTERRA® Brasil Melaleuca possui mais de 92 compostos diferentes e tem aplicações ilimitadas. Os aborígenes da Austrália, durante séculos, usaram, diretamente na pele, as folhas da árvore de Melaleuca amassadas para promover um efeito refrescante. O óleo essencial de Melaleuca é mais conhecido por suas propriedades purificantes e, por isso, pode ser usado para limpar e purificar as unhas e para promover um aspecto saudável à pele.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Conhecido por seus efeitos purificantes

## Descrição Aromática:

Herbáceo, verde, refrescante

## Método de Extração:

Destilação a vapor

## Parte da Planta:

Folha

## Principais Componentes Químicos:

Terpinen-4-ol,  $\gamma$ -terpinene,  $\alpha$ -terpinene



# DEEP BLUE

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde

## Descrição do Produto

O doTERRA Deep Blue é perfeito para uma massagem relaxante depois de um longo dia de trabalho. Wintergreen, Cânfora, Hortelã-Pimenta, Ylang-Ylang, Sempre-Viva, Tanaceto-Azul, Camomila-Azul e Osmanthus trabalham juntos nesse mix elaborado para oferecer refrescância e relaxamento. Depois de longas horas ao computador, experimente massagear Deep Blue nos dedos, punhos, ombros e pescoço. Algumas gotas diluídas em óleo vegetal podem fazer parte de uma massagem confortante.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Mix de óleos relaxante e refrescante.

## Ingredientes:

Óleos essenciais de Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile e Osmanthus

## Descrição Aromática:

Mentolado, refrescante, herbáceo



# ON GUARD

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Os óleos essenciais são substâncias químicas naturais, puras, voláteis e extremamente potentes. São consideradas a “alma” da planta. O On Guard® é um dos mixes mais vendidos da doTERRA, e pode ser usado para dar um sabor diferenciado às bebidas.

## Modo de Usar

Dilua 1 gota para cada 100 mL de líquido.

## Descrição Aromática:

Acolhedor, picante, condimentado, amadeirado

## Ingredientes:

Óleos de Laranjeira, Cravo-da-india, Canela, Eucalipto, Alecrim



# BREATHE

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

O doTERRA Breathe® é um mix extraordinário de óleos essenciais composto pela reunião da Folha de Louro, Hortelã-Pimenta, Eucalipto, Tea Tree, Limão-Siciliano, Cardamomo, Canforeira e Ravensara. Enquanto minimiza os efeitos das ameaças sazonais, o doTERRA Breathe promove a sensação de vias aéreas limpas. Pode ser aplicado topicalmente no peito, nas costas, ou na planta dos pés, ou pode ser usado no difusor à noite para acalmar os sentidos e promover um sono restaurador.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Promove a sensação de vias aéreas livres.

## Descrição Aromática:

Mentolado, fresco, arejado



# FRANKINCENSE

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Conhecido como um dos mais valorizados e preciosos óleos essenciais, o doTERRA® Brasil Frankincense possui benefícios extraordinários. Além de sua notoriedade no Novo Testamento, os babilônicos e assírios queimavam o Olíbano em cerimônias religiosas e os antigos egípcios usavam a resina do Olíbano para tudo, desde perfumes até pomadas para acalmar a pele. Suas propriedades relaxantes e embelezadoras são usadas para ajudar a pele quando aplicado topicalmente. Quando inalado ou difundido, o óleo essencial de Olíbano promove sentimentos de paz, relaxamento, satisfação e bem-estar em geral.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Sensação de relaxamento.

## Descrição Aromática:

Acolhedor, condimentado, puro

## Método de Extração:

Destilação a vapor

## Parte da Planta:

Resinas de *Boswellia carterii*, *sacra*, *papyrifera*, e *frereana*

## Principais Componentes Químicos:

α-pinene, limonene, α-thujene



# TANGERINA

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

Conhecida por suas propriedades purificantes e aroma revigorante, a Tangerina tem um longo histórico de uso na cultura chinesa e em práticas de bem-estar herbais. O doTERRA® Brasil Tangerine tem um aroma doce e levemente picante, similar a outros óleos cítricos que também são revigorantes.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após aplicação do produto. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Limpa e purifica.  
Seu aroma eleva o humor.

## Descrição Aromática:

Picante, doce, fresco

## Método de Extração:

Expressão a frio

## Parte da Planta:

Casca

## Principais Componentes Químicos:

Limonene



# BALANCE

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

O aroma acolhedor e amadeirado do dōTERRA Balance promove sentimentos de calma e bem-estar. A mistura perfeita de Abeto, Ho Wood, Olibano, Tanaceto-Azul e Camomila-Azul com Óleo de Coco Fracionado oferece um aroma encantador que promove tranquilidade e relaxamento. O Abeto, um dos óleos que compõem o dōTERRA Balance, era usado por índios americanos por motivos espirituais e de saúde e, hoje em dia, ainda é utilizado para trazer harmonia para a mente e para o corpo. O Ho Wood, o Tanaceto-Azul e a Camomila-Azul podem ajudar a reduzir sentimentos de inquietação, enquanto o Olíbano promove um efeito equilibrador sobre as emoções.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo de coco fracionado sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

Uso Externo. Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, consulte o médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Promove uma sensação de relaxamento no corpo inteiro.

Pode ajudar a reduzir sentimentos de inquietação.

Evoca sentimentos de tranquilidade e equilíbrio.

## Descrição Aromática:

Arejado, fresco, doce, amadeirado



# COPAIBA

OIL CLUB™  
Você no controle da sua saúde



## Descrição do Produto

O óleo essencial de Copaíba é derivado da resina da árvore de Copaíba, que é encontrada na América do Sul tropical e pode atingir mais de 30 metros de altura. O óleo essencial doTERRA® Brasil Copaíba é extraído de quatro espécies de plantas: *Copaifera coriacea*, *C. langsdorffii*, *C. officinalis* e *C. reticulata*. Desde o século XVI, ele tem sido usado em práticas tradicionais dos nativos do Norte e Nordeste do Brasil e, atualmente, é amplamente usado na manipulação de cosméticos, incluindo sabonetes, cremes, loções e perfumes. O óleo essencial de Copaíba pode ser diluído com um hidratante facial ou óleo de coco fracionado e aplicado na pele para deixá-la limpa e macia.

## Modo de Usar

Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo carreador doTERRA sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.

## Precauções

**Uso Externo.** Pode causar irritação cutânea. Mantenha fora do alcance de crianças. Em caso de gravidez ou em caso de tratamento, consulte seu médico. Evite contato com os olhos, ouvidos e áreas sensíveis. Em caso de contato com os olhos, enxágue com óleo carreador doTERRA em abundância. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Mantenha o produto ao abrigo da luz e do calor.

## Benefícios Primários:

Pele com aparência saudável e jovial.

## Descrição Aromática:

Condimentado, amadeirado

## Método de Extração:

Destilação a vapor

## Parte da Planta:

Resinas de *Copaifera reticulata*, *officinalis*, *coriacea*, and *langsdorffii*

## Principais Componentes Químicos:

β-caryophyllene



# OBRIGADO!

Nos vemos no curso! Não esqueça separar papel e caneta.