

*Inicia-te num fantástico mundo de
saúde integral e bem-estar
com os teus óleos essenciais doTERRA*

Fica a conhecer os 10 principais óleos essenciais
e os seus benefícios no teu corpo e na tua vida

*Reivindica o poder de curares a tua vida
Inspira-te com estas soluções naturais*

Amor à Vida
JoanaRita.net

I ♥
dōTERRA®



Lavanda

... e tudo fica mais calmo



Amor à Vida
www.JoanaRita.net

Propriedades calmantes e relaxantes

Aroma perfumado para a casa, têxteis, roupeiros

Ajuda na recuperação de lesões e irritação da pele

Ação anti-histamínica, emoliente, cicatrizante e anti-inflamatória

Alivia a tensão muscular, cólicas, náuseas, espasmos, indigestão e diarreia

- + Difundir no ambiente ou aplicar topicamente para estabilizar as emoções em estados de ansiedade, stress e picos de tensão arterial
- + Usar topicamente na pele e lábios gretados e irritados.
- + Aplicar logo após uma picada de abelha ou inseto para acalmar a reação inflamatória.
- + Para uma noite descansada, usando o óleo numa massagem às costas ou planta dos pés, e deitando uma gota de alfazema na almofada de dormir
- + **Uso Interno, Tópico e Aromático**
Banhos . Relaxamento . Culinária . Perfumaria . Higiene . Saúde . Beleza . Bem-estar

Limão



Uso interno, tópico e aromático

- ❖ pH alcalino neutraliza a acidose metabólica e promove a saúde
- ❖ Regula a acidez estomacal e alivia gastrite, azia, refluxo
- ❖ Tónico excelente para proteger a pele dos agentes poluentes
- ❖ Prepara a pele para receber e remover a maquiagem
- ❖ Ação desintoxicante e purificante
- ❖ Bebida refrescante que apoia a função respiratória e revitaliza o corpo

- ❖ Purificação do ar com ação antisséptica
- ❖ Limpeza eficaz de superfícies, loiça e têxteis
- ❖ Poderoso antioxidante natural e agente antienvhecimento
- ❖ Remove resíduos de cola, manchas de gordura e cera das velas e lápis
- ❖ Remove manchas na roupa quando adicionado na lavagem
- ❖ Polimento e abrillantamento dos móveis de madeira
- ❖ Protege contra a corrosão dos metais
- ❖ Remove odores desagradáveis do frigorífico, desinfetando as superfícies



Uso interno, tónico
e aromático

INCENSO

Franquincenso

O óleo essencial mais usado na antiguidade e o mais versátil nos seus usos e benefícios



CPTG

- Ajuda a regular a imunidade e é um poderoso anti-inflamatório
- Promove a saúde celular
- Rejuvenesce a pele e reduz as imperfeições
- Efeito calmante e tranquilizante
- Reduz estrias e cicatrizes
- Apoio natural em doenças crónicas e degenerativas
- Propicia estados meditativos

Amor à Vida

www.JoanaRita.net

KING OF OILS

Rejuvenates
skin

Reduces signs
of aging

Reduces Scars
Smells great

Versatile



Promotes
Cellular health

Immunity

Relaxation

Balance

Peace



MELALEUCA | A primeira escolha para a Pele

- + Aplicar no rosto como parte de um plano diário de rejuvenescimento, limpeza, beleza, saúde e nos cuidados com a pele irritada e manchada
- + Adicionar ao champô ou condicionador para um couro cabeludo e cabelo saudáveis
- + Apoia e promove a função natural do sistema imunitário e previne estados gripais
- + Aplicar nos pés e unhas após o duche, natação ou exercício físico para prevenir onicomicoses e lesões de pele.

Uso Interno, Tópico e Aromático

- + Infecções fúngicas, virais, bacterianas e parasitárias
- + Queimaduras, cortes, acne, dermatite e outras lesões de pele
- + Alergias respiratórias e cutâneas
- + Resfriados, gripe, inflamação das mucosas
- + Hepatite, herpes, bronquite, otite, gengivite



HORTELÃ-PIMENTA

Peppermint

- Hálito fresco
- Saúde das gengivas e dentes
- Aroma refrescante e tónico respiratório
- Abre as vias respiratórias
- Alívio da sinusite quando aplicado sobre os seios nasais
- Regula a temperatura corporal (febre, hiperidrose, afrontamentos)
- Alivia a inflamação e o calor
- Anti-histamínico natural
- Alívio rápido da dor de cabeça e enxaquecas
- Desperta o corpo e a mente e promove o foco
- Dissipa a acumulação de stress e tensão
- Alivia os músculos doridos e o cansaço



Oregão



Uso interno, tópico e aromático

- + **Antibiótico natural**
Infeções por fungos, cândida, vírus, bactérias
Infeções urinárias, da bexiga, etc.
- + **Fortalece o sistema imunitário**
- + **Atua como analgésico**
Remove verrugas e cravos
- + **Antioxidante**
- + **Defesa natural contra agentes patogénicos**
Apoia a função respiratória e digestiva
Parte integrante de regime mensal de limpeza e purificação intestinal



Canela . Cravinho . Eucalipto . Alecrim . Laranja

Usos: Interno Tópico Aromático

- Apoia a saudável função do sistema imunitário e respiratório
- Proteção natural nas mudanças de estação
- Limpeza eficaz e ecofriendly de superfícies, loiça e roupa
- Purifica a pele e promove a circulação sanguínea periférica
- Aroma estimulante e energizante
- Alternativa fragrante, natural e não tóxica aos produtos sintéticos que apoiam o sistema imunitário

dōTERRA

On Guard

Protective Blend



Breathe Essential Oils Uses

*Blend de óleos essenciais peitorais
com ação descongestionante das vias
respiratórias*

Louro, Eucalipto, Hortelã-pimenta, Melaleuca, Limão, Cardamomo, Cânfora, Ravensara



➤ **Usos + comuns** – Aplicar diluído sobre a pele, no peito, pescoço, nas narinas, nas costas e/ou planta dos pés. Aplicar na palma das mãos e levar as mãos ao nariz, fazendo várias inalações.

➤ Usar várias vezes por dia, sobretudo em caso de **congestionamento nasal, asma, tosse, rinite alérgica, sinusite ou doença pulmonar obstrutiva crónica**. Na sinusite aplicar sobre a testa e região dos seios nasais, massajando suavemente até que o óleo seja absorvido.

➤ Apoio da função respiratória durante a **mudança de estação** e alívio natural de **estados gripais e alergias respiratórias**. Reforço da função otorrinolaringológica: prevenção de estados infecciosos, inflamatórios e crónicos como **otites serosas, hipertrofia dos adenoides e amígdalas**.

➤ **Uso tópico** – diluir algumas gotas em óleo vegetal e aplicar sobre a pele.
Uso aromático – adicionar algumas gotas ao seu difusor para difundir no ar.

DIGESTZEN



Amor à Vida
www.JoanaRita.net

- ✓ Indisposição matinal, enjoo de movimento, náuseas
- ✓ Síndrome do intestino irritável
- ✓ Obstipação/diarreia
- ✓ Flatulência, distensão abdominal
- ✓ Cãimbras
- ✓ Azia, refluxo
- ✓ Parasitas
- ✓ Intoxicação alimentar
- ✓ Doença de Crohn

Anis . Hortelã-pimenta
Gengibre . Coentro
Cominhos . Estragão
Erva-doce



DEEP BLUE™ Alívio de dores do aparelho músculo-esquelético

- + Dores musculares – aplicar sobre a zona dorida
- + Desconforto pelo esforço físico – massajar sobre os músculos doridos, antes e após o esforço físico
- + Reduz a inflamação. Usar sobre as regiões do corpo que estão doridas e inflamadas. Massajar.

Deep Blue

Dores musculares e articulares

Artrite, tendinite, bursite

Dores de cabeça, enxaquecas

Apoia o trato respiratório (tosse, esforço, dor)

Cansaço extremo, esgotamento

- + Existe em pomada, roll-on, cápsulas ricas em polifenóis, e blend de óleos essenciais puros



Wintergreen
Cânfora
Hortelã-pimenta
Ylang ylang
Helichrysum
Tanaceto
Camomila-vulgar
Osmanthus