



# INTRODUÇÃO AOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Resumo dos óleos essenciais de  
Lavanda, Limão Siciliano e Hortelã-pimenta.  
(Lavender, Lemon e Peppermint)

  
**você é essencial**  
óleos essenciais dōTERRA®

[www.voceessencial.com](http://www.voceessencial.com)

Instagram: @voceessencial YouTube: Você é Essencial - Óleos Essenciais

Whatsapp: (14) 9.9101-6471



## O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

São substâncias naturais e voláteis encontradas nas plantas, responsáveis pelos odores aromáticos que as ajudam em sua defesa e reprodução. Estão presentes em flores, folhas, cascas, frutos e raízes.

Os óleos essenciais sempre foram utilizados ao longo da história para preparo de alimentos, tratamentos de beleza e práticas de bem-estar.

## PARA QUE ELES SERVEM?

São indicados para inúmeros benefícios, desde problemas de pele, fortalecimento do sistema imunológico até quadros emocionais e psíquicos. Podem também ser utilizados de forma geral para substituir produtos de limpeza, cosméticos e temperos.

Podem ter propriedades anti-inflamatórias, bactericidas, fungicidas, sedativas, estimulantes, antissépticos, entre outras.

## O QUE É A AROMATERAPIA?

É uma terapia alternativa que usa substâncias aromáticas naturais, tais como os óleos essenciais, para auxiliar no tratamento de enfermidades físicas, emocionais e espirituais, promovendo saúde e bem-estar.



# Diluição

## Em qual quantidade usar?

De forma geral as diluições de óleos essenciais em óleos carreadores podem variar de **0,25% a 4%**, dependendo da área onde serão aplicados. Essa é uma diluição utilizando uma margem de segurança grande.



Gestantes, bebês de até 6 meses e sinergia facial



peles sensíveis e massagem facial



massagem corporal em local de pouca absorção da pele



áreas pequenas, dores localizadas e harmonização de chakras.

## Quantidade do Óleo Carreador:



**1 ml**  
20 gotas



**5 ml**  
100 gotas



**10 ml**  
200 gotas



**50 ml**  
1000 gotas



**100 ml**  
2000 gotas

## Quantidade de Óleo Essencial a 1%

**5 ml carreador** (100 gotas) – **1 gota** de óleo essencial

**10 ml carreador** (200 gotas) – **2 gotas** de óleo essencial

**50 ml carreador** (1000 gotas) – **10 gotas** de óleo essencial

**100 ml carreador** (2000 gotas) – **20 gotas** de óleo essencial

Ex: Para massagem corporal, use 40 gotas de óleo essencial em **100 ml** de óleo vegetal. Logo, temos **2%** de Óleo essencial nessa mistura.

Para aumentar ou diminuir as quantidades, basta manter a proporção.

# CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS.

Óleos essenciais possuem forças voláteis em extrema concentração. Cada gota do óleo corresponde a cerca de 30 g do material vegetal. Sua ação se faz imediatamente sobre o organismo humano.








- Leia as etiquetas e siga as recomendações.
- Antes de aplicar topicamente sobre uma grande área do corpo, faça um teste em uma pequena área. Observe se há alguma reação.
- Sempre dilua quando for usar topicamente em peles sensíveis.
- Em caso de dúvida, dilua com um óleo carreador quando for usar topicamente (óleo de coco por exemplo).
- Utilize diluições de segurança quando usar óleos essenciais em crianças e idosos.
- Evite exposição ao sol por 12 horas quando utilizar óleos cítricos topicamente.
- Evite o contato com os olhos, partes internas das narinas e ouvidos.
- Óleos essenciais são muito potentes, use pequenas doses ou diluído.
- Sempre use recipientes de vidro escuro para armazenar óleos essenciais. Evite o contato com plástico e borracha.
- Mantenha os óleos longe do sol e do alcance de crianças.
- Sempre lave as mãos depois do manuseio dos óleos essenciais. Não leve as mãos aos olhos antes de lavá-las.
- Óleos essenciais são inflamáveis. Cuidado.
- Durante a gravidez ou período de amamentação, é recomendado utilizar um guia de referencia sobre óleos essenciais ou conversar com seu médico antes de utilizá-los.
- Se estiver fazendo uso de alguma medicação constante, utilizar um guia de referência sobre óleos essenciais ou fale com seu médico antes de utilizá-los.
- Em caso de reações alérgicas, irritações etc., suspenda imediatamente o uso.
- Os óleos essenciais de Alecrim, Eucalipto e Hortelã Pimenta interferem nos medicamentos homeopáticos.
- Se os sintomas persistirem, consulte seu médico.

Seguindo estas normas de segurança você garante não ter problemas com o uso dos óleos essenciais, podendo assim usufruir de todos os benefícios que eles têm a nos oferecer.



# Símbolos



-  **Pode ser usado aromaticamente**
-  **Pode ser usado topicamente ( aplicado na pele)**
-  **Pode ser usado internamente ( ingerido)**
-  **Pode ser usado sem diluição**
-  **Diluir para crianças, idosos ou pele sensíveis**
-  **Diluir sempre antes de usar topicamente (aplicado na pele)**
-  **Não expor ao Sol por pelo menos 12h (aplicado a pele)**

Este e-book é um resumo. Tire suas dúvidas conosco ou adquira nosso e-book completo.

# Lavanda Lavender

(*Lavandula angustifolia*)



300 quilos da planta para produzir 1 litro do óleo essencial.

Parte utilizada: Flor.

Método: Destilação.

Pode ser utilizado de forma tópica, aromática ou ingerível.

## Suas propriedades:

Analgésica, anticoagulante, anticonvulsivante, antidepressivo, antifúngico, anti-histamínica, anti-infeccioso, anti-inflamatória, antimicrobiana, antisséptica, antiespasmódica, cardiotônica, regenerativa e sedativa.



## Aromático - Auxilia no tratamento:

- Calmante, reduz ansiedade e arritmia, melhora a concentração;
- Combate a insônia, o stress físico e mental, alterações de humor;
- Câncer, taquicardia, flebite, depressão e tristeza;
- Estimula o sistema parassimpático, concentração e reduz a hiperatividade;
- É sedativo e elimina dores.

Difusor - 2 a 4 gotas.

## Tópico - Auxilia no tratamento:

- Depressão, tristeza, insônia e convulsões;
- Alergias, ansiedade, arritmia, câncer, febre, artrite reumatoide e taquicardia;
- Alivia picadas de insetos, bolhas, queimaduras, catapora, pé de atleta e cortes;
- Reduz caspa, assaduras, gases, exaustão, inflamação, herpes e dismenorreia;
- Diurético, calmante, repetente de insetos, reduz estrias, queimaduras de sol e coceira;
- Reduz cabelos secos, frágeis e queda, lábios e pele seca, stress mental, tensão e hiperatividade;
- Útil para menopausa, dores, hérnia inguinal, doença de Parkinson e dentição;
- Estimula o sistema parassimpático, relaxa e combate vermes, rugas e giárdia.

Aplicar na área afetada.

Não necessita de diluição. Use óleo carreador na proporção de 25 gotas para cada 5 ml para melhor distribuir a mistura em seu corpo.

Você pode massagear também os pontos de reflexologia.

## Ingerível - Auxilia no tratamento:

- Depressão, ansiedade e tensão;
- Acalma e promove um sono tranquilo;
- Relaxa a mente, combate vermes, gases e giárdia

Pingar 1 ou 2 gotas em baixo da língua. Pode ser com chá, sucos, leites vegetais, água morna ou em temperatura ambiente.

Algumas pessoas vão preferir tomar com líquidos mornos, pois facilita a digestão. Pode também ser utilizado como saborizante na culinária.

  
você é essencial  
óleos essenciais doTERRA®





Este e-book é um resumo. Tire suas dúvidas conosco ou adquira nosso e-book completo.

# Limão Siciliano Lemon (Citrus Limon)



3000 limões produz 1 litro do óleo essencial.

Retirado da casca.

Prensagem a frio.

Utilizações - Tópica, aromática ou ingerível.

## Suas propriedades:

Anticancerígena, antidepressiva, antisséptica, antifúngica, antioxidante, antiviral, adstringente, revigorante, refrescante e tônica.



## Aromático - Auxilia no tratamento:

- Reduzir ansiedade, stress, tristeza e depressão;
- Gripes, resfriados e infecção na garganta;
- Melhora a qualidade do ar e a concentração;
- Relaxa e alivia a compulsão alimentar;
- Arteriosclerose e pancreatite.

Difusor - 2 a 4 gotas.

## Tópico - Auxilia no tratamento:

- Arteriosclerose, depressão e constipação;
- Alivia stress, picadas de insetos, febre, azia e disenteria;
- Amidalite, infecção na garganta, gota e varizes;
- Cabelos oleosos, fungos nas unhas e pele.

Aplicar na área afetada.

Diluir em peles sensíveis. Evitar sol por 12h.

Cuidado com olhos e ouvidos.

## Ingerível - Auxilia no tratamento:

- Ânimo, depressão e regular pressão arterial;
- Febre, infecção de garganta, gota e pedras no rim;
- Parasitas intestinais e purificação da água.

Tomar 1 ou 2 gotas pela manhã.

## Multi-Uso - Pode ser utilizado:

- Para polir os móveis, limpar pias, balcões e geladeiras;
- Remover cola de curativos, graxa e gordura.
- Eliminar odores.

  
você é essencial  
óleos essenciais doTERRA®



Este e-book é um resumo. Tire suas dúvidas conosco ou adquira nosso e-book completo.

# Hortelã-pimenta

## Peppermint (Mentha Piperita)



35 kilos da planta produzem 1 litro de óleo essencial.  
Retirado da Folha / Caule.  
Destilação a vapor.  
Utilizações - Tópica, aromática ou ingerível.  
Obs. O óleo essencial de Hortelã Pimenta interfere nos medicamentos homeopáticos.

### Suas propriedades:

Analgésica, antibacteriana, anticarcinogênica, anti-inflamatória, antisséptica, antiespasmódica, antiviral e revigorante.



### Aromático - Auxilia no tratamento:

- É Antioxidante, produz sensação de alerta e saúde respiratória;
- Lesões cerebrais, fadiga crônica e memória;
- Febre, gripe, dor de cabeça, hipotireoidismo, indigestão;
- Enjoo, vômito náusea, desmaios e esclerose múltipla;
- Infecção de garganta, rinite, sinusite, asma e congestão nasal.
- Repelente natural de insetos, expectorante e elimina o medo.

Difusor - 2 a 4 gotas.

### Tópico - Auxilia no tratamento:

- Produz sensação de alerta e é antioxidante; Lactação (quando há diminuição da produção do leite);
- Asma, lesões cerebrais, dor de cabeça e ciática;
- Gripe, congestão nasal, rinite, sinusite, infecção de garganta;
- Infecções bacterianas, febre, fadiga crônica e ondas de calor;
- Dores de resfriado, dores musculares, cãibras e jet leg;
- Constipação, diarreia, gastrite, halitose, indigestão e ulcera gástrica;
- Azia, hérnia de hiato síndrome do cólon irritado e osteoporose;
- Herpes, hipotireoidismo, coceira e varizes, memória e esclerose múltipla.

Aplicar na área afetada.

Diluir em peles sensíveis. Cuidado com olhos e ouvidos.

### Ingerível - Auxilia no tratamento:

- Antioxidante, febre, gripe e infecção de garganta;
- Doença de Crohn e síndrome do cólon irritado;
- Diarreia, gastrite, indigestão ulcera gástrica e vômitos

Tomar 1 ou 2 gotas pela manhã.





# QUER SABER MAIS SOBRE ÓLEOS ESSENCIAIS?

Visite nossas redes sociais:

[www.voceessencial.com](http://www.voceessencial.com)

Instagram: @voceessencial YouTube: Você é Essencial Facebook: Você é Essencial - Óleos Essenciais

Whatsapp: (14) 9.9101-6471

## Ficha técnica

Redator - Fernando Perri

Arte e diagramação - Larissa Galles

## Bibliografia

Livro: Modern Essentials

Livro: "O poder dos óleos essenciais" - Marizete Neves  
Ferramentas Doterra



# você é essencial

óleos essenciais dōTERRA®