



# óleo essencial para *alívio do stress*

O stress é a resposta fisiológica do corpo a estímulos esmagadores enquanto que a homeostase é o estado saudável, alerta e em que os sistemas do corpo estão operando como devem. Stress crônico ou contínuo pode causar dentritos para serem destruídos no cérebro e reprimir o sistema imune. Óleos Essenciais são um excelente suporte para efetivamente reprogramar a resposta ao stress num nível bioquímico.

## *usos dos óleos essenciais*

### AROMÁTICO

Óleos Essenciais naturalmente têm poderosos aromas. Seus aromas podem desencadear poderosas respostas psicofisiológicas, mentais e emocionais.

### TÓPICO

Os compostos químicos de óleos essenciais permitem que eles sejam prontamente absorvidos e entrem no sistema sanguíneo. Alguns óleos essenciais podem ser aplicados puros (sem óleo carregador). Outros necessitam de óleo carregador para diluição.

### INTERNO

Ingerir Óleos Essenciais é o método mais potente. Entretanto, a dosagem correta, seguindo tabelas de recomendações e outras diretrizes de profissionais são recomendadas para evitar overdose ou toxicidade desnecessária.

## *porque a qualidade importa*

Para que um óleo essencial seja realmente terapêutico e de categoria superior, precisa ser testado e certificado como puro, potente, genuíno e autêntico.

- Autenticidade significa que a composição é igual a especificidade da planta no frasco.
- Genuinidade é equivalente ao termo inalterado ou significa que o óleo é 100% natural.
- Obtenção do óleo essencial de plantas desenvolvidas em seu habitat nativo afetam a potência.
- A pureza, por si, não necessariamente significa que um óleo é de boa qualidade, deve haver também a potência, ser genuíno e ter propriedades autênticas.

## *passos para aliviar o stress*

### AJUDANDO ADMINISTRAR SEU STRESS MAIS EFICAZMENTE

- 1 Determine a fonte do seu stress. Sente e avalie se há situações, pessoas ou eventos que te deixam nervoso, ansioso ou apreensivo.
- 2 Aprenda dizer “não”. Adicionar outra tarefa para sua lista “afazeres” não vai aliviar seu stress.
- 3 Descubra seus limites e cumpra-os!
- 4 Priorize o que é mais importante e significativo na sua vida.
- 5 Desintoxique sua vida eliminando eventos que não mais são úteis para você.
- 6 Mude ou melhore seu estilo de vida. Vá a aula de yoga que você sempre quis ou começa a beber mais água.
- 7 Elimine estimulantes, como cafeína, açúcar e álcool que desnecessariamente estressam seu corpo.
- 8 Escolha os melhores suplementos com vitaminas e minerais essenciais para acrescentar a sua dieta.
- 9 Comece tirar um tempo para você mesmo para relaxar e meditar.
- 10 Use óleos essenciais para equilibrar o humor e acalmar a mente.

## *limpeza e digestão*

Existem mais de 100 milhões de neurônios no estômago, que é mais do que existe na coluna espinhal ou no sistema nervoso periférico. Esses neurônios trabalham junto com o sistema nervoso central para vigiar todo aspecto da digestão, significando que o estômago é altamente conectado com a saúde emocional.

## *exercícios e nutrição*

Como um indivíduo espera ter saúde emocional se suas células estão subnutridas e não faz exercícios? Ao lado de exercícios e nutrição, construa sua saúde com Suplementos de Vitalidade Básica doTERRA. Use óleos essenciais para criar um estilo de vida saudável através de exercícios físicos diários, sono apropriado e alimentação correta, então você pode esperar menos dor e maior disposição mental.



# óleos para stress



clary calm



frankincense



citrus bliss



slim&sassy



vetiver



balance



inTune focus



camomila  
romana



serenity

**Balance doTERRA:** Promove uma sensação de relaxamento no corpo todo e auxilia a sensação de tranquilidade e equilíbrio.

**Slim&Sassy doTERRA:** Ajuda na compulsão alimentar, acalma o estômago, promove metabolismo saudável e eleva o estado emocional.

**Frankincense:** Acalma e relaxa o sistema nervoso, induz a sentimentos de paz, satisfação e completo bem-estar, aplique na sola dos pés para promover sensação de relaxamento e equilibrar o humor.

**Vetiver:** Efeitos calmantes e elevação do emocional, use topicamente e aromaticamente para sair de desligado para conectado.

**InTune Focus doTERRA:** Ajuda na atenção e concentração e eleva e sustenta o senso de foco.

**Clary Calm doTERRA:** Equilibra hormônios, atenua emoções acentuadas, suaviza e acalma o ciclo menstrual.

**Camomila Romana:** Tem um efeito calmante sobre a pele, mente e corpo e suaviza os sistemas do corpo.

**Citrus Bliss doTERRA:** Difunda para ajudar melhorar o humor e aplique nos pés para aumentar os níveis de energia.

**Serenity doTERRA:** Promove relaxamento e ambiente para um sono repousante, diminui sensação de tensão e acalma as emoções. Difunda para ajudar promover relaxamento, diminuir stress e reduzir sentimento de ansiedade.

## receitas

### SINERGIA PÍLULA FRIA

10 gotas de OE Sálvia Esclareia

15 gotas de OE Bergamota

20 gotas de OE Toranja

25 gotas de OE Laranja

15 gotas de OE Frankincense

10 gotas de OE Limão Siciliano

Combine os óleos num frasco roll-on e complete com óleo de coco fracionado. Aplique nos pulsos e atrás das orelhas.

### O BANHO ANTI-STRESS BÁSICO

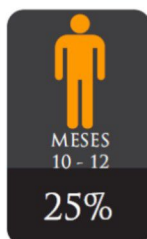
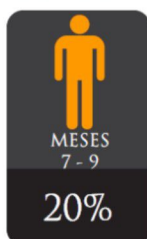
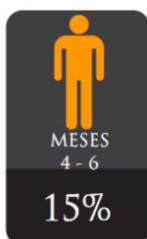
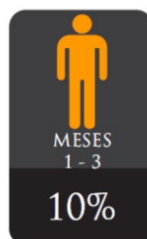
1 xícara de sal marinho

½ xícara de bicarbonato de sódio

10 gotas de OE Lavanda

Pingue os óleos na mistura de sal e bicarbonato de sódio, mexa. Mergulhe na banheira se desejar. Repita durante a semana se necessário. Esta é uma receita básica, fique a vontade para adicionar óleos apropriados para certas condições.

### PROGRAMA DE RECOMPENSA POR FIDELIDADE



## como começar

- 35% associação ou kit de cadastro necessário
- 25% desconto nas compras
- Participação no Programa de Recompensa por Fidelidade