



# óleo essencial para mulheres

O corpo de uma mulher é profundamente afetado pelos ciclos hormonais, especialmente pelo desequilíbrio de estrogênio. Além da formação de características sexuais, o estrogênio afeta a saúde mental, o crescimento ósseo, o sistema cardiovascular incluindo os níveis de colesterol, saúde da pele, síntese proteica e equilíbrio de fluidos.

## 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.

## porquê 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 essential 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.

## melhores óleos essenciais para saúde da mulher



clary sage



lavanda



erva doce



gerânia



bergamota



cedro



camomila romana



ylang ylang

Lavanda: Calmante, auxilia os níveis normais de hormônios.

Sálvia Esclareia: Ajuda a aliviar a tensão muscular, elevar o humor e equilibrar os hormônios.

Gerânia: Ajuda no equilíbrio do sistema endócrino, calmante, fitoestrogênico

Ylang Ylang: Ajuda nos sintomas do stress, fitoestrogênico

Bergamota: Auxilia o emocional elevando o humor, ajuda a aliviar a tensão muscular.

Camomila Romana: Os ésteres são relaxantes e ajudam a aliviar a tensão muscular.

Cedro: Himachalene auxilia o equilíbrio dos níveis hormonais.

Funcho / Erva Doce: Tran-anetol auxilia a produção de estrogênio e lactação.

# fitoestrogênio



Fitoestrogênios são compostos naturais de plantas com similaridade química com estrogênios produzidos pelo corpo. Eles fornecem efeitos estrogênicos suaves que são saudáveis porque podem se ligar a certos receptores estrogênicos chamados beta-receptores. Beta-receptores são encontrados substancialmente no sistema cardiovascular, ossos e pele, e não são encontrados em quaisquer órgãos sexuais que sofram superexposição a estrogênio e compostos similares tem mostrado aumentar o risco de câncer.

# metabólitos estrogênicos

Metabolitos são compostos químicos produzidos pelo corpo como resultado da digestão ou metabolização de hormônios. Estrogênios são metabolizados ao longo de dois caminhos gerais. O metabolito “ruim” (16-alfa) é considerado negativo por que altos níveis desse metabolito têm grande ligação com risco de câncer e outros.

Muitas coisas podem ajudar criar um equilíbrio metabólico saudável: aumentar fitoestrogênios (isoflavonas e lignanas), poderosos antioxidantes, vitamina E e B, magnésio, cálcio e outras vitaminas. Também ter uma dieta saudável com muitos vegetais verdes, exercício, aumentar fibra e reduzir gordura. Também, óleos essenciais podem ajudar limpar o fígado, como óleos cítricos e gerânio promove desintoxicação de estrogênio.



# nutrição óssea



Como resultado da perda óssea, uma em cada três mulheres acima dos 50 anos irá sofrer pelo menos uma fratura, se não um dano maior. Perda óssea também causa outras condições degenerativas com avanço da idade da mulher. Bone Nutrient doTERRA tem uma formula que combina 100% de cálcio e magnésio, minerais e vitamina C altamente absorvíveis, duas formulas de vitamina D e Biotina para auxiliar na absorção de minerais. Moças ganham massa óssea até perto dos 30 anos e absorvem cálcio até quase duas vezes mais que mulheres mais velhas. Pesquisas mostram ainda que elas consomem menos que a metade de cálcio e outros nutrientes necessários para construir ossos fortes o suficiente para sustentarem-se ao longo da vida.

# receitas

AÇÚCAR DE LAVANDA E BAUNILHA  
1 xícara de açúcar  
1/4 xícara de óleo de coco  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
5 gotas de OE Lavanda  
Junte tudo numa jarra e desfrute!

## REFRESQUE SUA BAGUNÇA

12 gotas de OE Laranja  
9 gotas de OE Sálvia Esclareia  
6 gotas de OE Gerânio  
6 gotas de OE Camomila Romana  
Misture num frasco de roll-on de 5ml, complete com óleo carregador. Aplique nos pulsos e inale direto nas mãos para ajudar suavizar sintomas

# como começar

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

## PROGRAMA DE RECOMPENSA POR FIDELIDADE

