

Terapia 2: meditação e relaxamento

- ◆ Maneiras eficientes para aliviar a dor sem se movimentar é meditação, oração, conversar com amigos ou membros da família.
- ◆ Coloque um ou mais dos óleos essenciais listados no difusor e incorpore com uma ou mais técnicas de relaxamento.

Óleos para alívio de dor e relaxamento/meditação

- ◆ Balance: promove um senso de quietude e confiança e ajuda acalmar o corpo e a mente.
- ◆ Console: promove um senso de calma e bem-estar
- ◆ Sandalwood, Roman Chamomile, Lavener e Óleos Cítricos: ajuda minimizar a dor, acalmar a atividade nervosa e promove relaxamento.

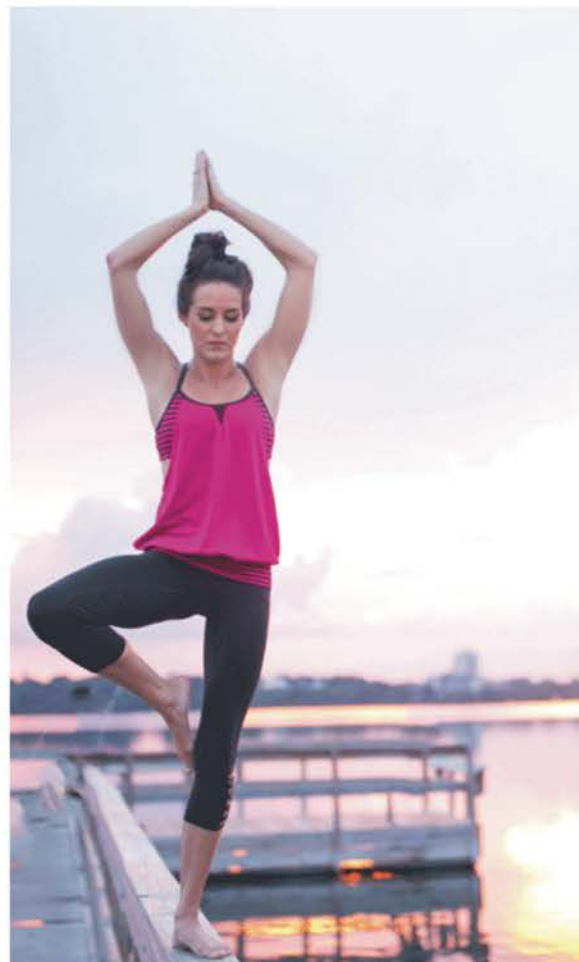


Terapia 3: movimento

- ◆ Com dor crônica, mesmo movimentos leves podem causar dor excruciante.
- ◆ Entretanto, movimentos podem trazer grande ajuda para aliviar dor crônica.
- ◆ Outras terapias também podem ajudar confortar dor crônica, portanto permita participar de exercícios.
- ◆ Atividades suaves, incluindo yoga, exercícios na água, são ótimas maneiras de soltar músculos, aliviar tensão, aumentar amplitude de movimentos e aumentar flexibilidade.
- ◆ Pequenos passos e consistência são mais importantes que intensidade.

Óleos para aliviar a dor com movimentos

- ◆ InTune Focus: ajuda focar sua energia e dá sensação de ser capaz de cumprir todos os exercícios.
- ◆ Balance: ajuda promover senso de confiança; espalhe o óleo nos pulsos e inale por 15-20 minutos antes de exercitar-se.



A fonte de solução da dor

COMO A DOR FUNCIONA

- ◆ É um processo natural que alerta o corpo/mente quando algo está errado
- ◆ Dor aguda usada para evitar problemas maiores

- ◆ Dor crônica perdura por mais de 6 meses; pode ser desafiadora e debilitante.
- ◆ Medicamentos padrão de dor vêm com efeitos colaterais indesejados.
- ◆ Óleos essenciais usados em 3 terapias podem trazer grande alívio da dor.

Terapia 1: massagem

- ◆ Massagem é muito efetivo para distribuir as propriedades anti dor de muitos óleos essenciais.
- ◆ Teste os óleos (combinados com óleo carreador) na pele para sensibilidade antes de proceder com a massagem.
- ◆ Massagem baseada em óleo essencial pode providenciar alívio da dor no corpo todo, ossos, articulações e músculos.

Massagem com óleos para Alívio de Dor

- ◆ **AromaTouch:** Contém proeminentes óleos para aliviar a dor, incluindo helichrysum, wintergreen e douglas fir; dilua 1:1 com óleo carreador e massageie nas áreas de dor.
- ◆ **Serenity:** Contém óleos relaxante como lavender, eucalyptus e roman chamomile; dilua com óleo carreador e aplique na área afetada.
- ◆ **Wintergreen:** Age como analgésico; dilua 1-2 gotas com 5-10 gotas de óleo carreador e aplique na área afetada.
- ◆ **Peppermint:** Bloqueia canais que transmitem a dor; dilua 1:1 e massageie na cabeça/pescoço.
- ◆ **Helichrysum:** Um antiinflamatório natural; espalhe diretamente na área afetada.
- ◆ **Douglas Fir:** Relaxa músculos; dilua 1:1 e massageie profundamente em músculos e juntas doloridos.
- ◆ **Roman Chamomile:** Acalma nervos, trata problemas de estômago e alivia espasmos musculares; massageie diluído em músculos ou abdômen.
- ◆ **Lavender:** Controla a dor por diminuir a atividade do sistema nervoso; dilua óleo de lavanda em óleo carreador e massageie antes de dormir.
- ◆ **Sandalwood:** Um óleo versátil que estimula a glândula pineal no cérebro e encoraja relaxamento do sistema nervoso.
- ◆ **Balance:** Bem conhecido impulsionador do sistema imune com propriedades analgésicas e antiinflamatórias.



www.gotasdaterra.com





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.

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.

www.gotasdaterra.com



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.

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.



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 aromáticamente 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