dōTERRA®

LIVING

www.gotasdaterra.com

LEMON *e* BERGAMOTA

FORNECIMENTO POR CO-IMPACTO NA SICÍLIA

PÁGINA 8

Transformando Meu Humor

PÁGINA 24

Jardinagem *com* Óleos Essenciais

DICAS PARA TER UM JARDIM SAUDÁVEL

PÁGINA 18

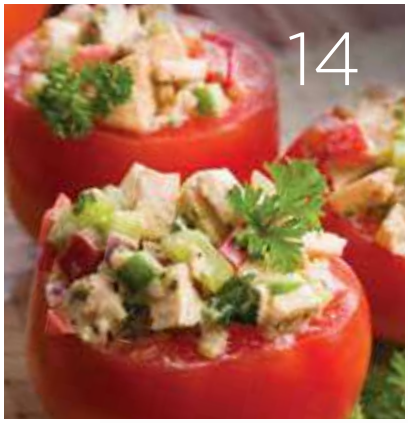
PRIMAVERA 2015

Uma mistura de frutas,vegetais e óleos essenciais.

Sua Mãe Ficaria Orgulhosa

TerraGreens™

60120001	30 porções
$37.33 retail	



NESTA EDIÇÃO

artigos

8 **FORNECIMENTO POR CO-IMPACTO NA SICÍLIA, ITÁLIA** A história inspiradora por trás dos óleos essenciais dōTERRA Limão e Bergamota

16 APROVEITANDO A PRIMAVERA AO MÁXIMO Rejuvesça seu corpo, mente e lar nesta estação

18 **DIÁRIO DO JARDINEIRO dōTERRA** Descubra como os óleos essenciais podem ajudar a ter um jardim saudável

19 PRINCÍPIOS BÁSICOS DA JARDINAGEM ORGÂNICA Dicas para ter seu próprio jardim orgânico

22 USO TÓPICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS Tudo o que você precisa saber sobre como usar óleos essenciais em seu corpo

26 SUCOS E SMOOTHIES ESSENCIAIS Dicas e receitas para sucos e smoothies com óleos essenciais

28 PRESERVANDO A SAÚDE DA FAMÍLIA COM ÓLEOS ESSENCIAIS Uma família de Green Bay Packer compartilha como usa os óleos essenciais no dia a dia

30 O QUE TORNA OS ÓLEOS ESSENCIAIS ÚNICOS? Aprenda sobre a química e as características únicas de um óleo essencial

departamentos

4 Pergunte ao Dr. Hill

5 Óleo Essencial Destaque: Arborvitae

6 Slim & Sassy: A Competição de estilo de vida, produtos e história inspiracional

10 Óleo Essencial Destaque: Lemon

11 Fundação dōTERRA Healing Hands: Empoderando comunidades nos EUA

12 Cantinho da Nutrição: A Revolução Multivitamínica

14 Receitas Essenciais: Refeições em 30 minutos ou menos

20 Ciência Essencial: O Poder do Aroma

24 Transformando Seu Humor

32 Guia do Homem: para uma melhor nutrição

33 Caderno de Ideias: Dicas e truques com óleos essenciais

34 Guia de produtos da dōTERRA: Uma referência rápida de compras para todos os produtos

GUIA DE PRODUTOS DA dōTERRA, *(ver páginas 34–47)* Uma referência rápida de compras para todos os produtos

pergunte ao Dr. Hill

DR. DAVID K. HILL, OFICIAL MÉDICO CHEFE

Um expert da indústria em bem-estar e óleos essenciais, o Dr. Hill é o presidente do Conselho Científico da dōTERRA.

É seguro usar óleos essenciais quando tomando medicamentos?

Os óleos essenciais estão sendo continuamente estudados para permitir uma compreensão mais completa de como eles interagem no corpo e as vias por trás de seus benefícios fisiológicos. Como ainda não entendemos tudo sobre os óleos essenciais, não é incomum que as pessoas expressem preocupação de que eles possam interagir com outras formas de medicamentos. Embora sempre haja mais a aprender, uma coisa é muito aparente: os óleos essenciais têm uma longa história de segurança. Na verdade, quando usados juntamente com medicamentos, há poucos relatórios mostrando interações significativas causadas pelos óleos essenciais. De longe, a melhor maneira de garantir que sua experiência com óleos essenciais será positiva é comunicar-se abertamente com seu médico sobre o uso pretendido com os óleos.

O que significa um óleo essencial ser fotossensível? O que você deveria evitar com óleos fotossensíveis?

Para entender a fotossensibilidade, é primeiro importante considerar as respostas de sensibilidade como uma categoria separada. Uma resposta de sensibilidade pode ser definida como uma reatividade elevada a óleos essenciais que pode levar a uma resposta indesejada no corpo. Embora incomum quando o óleo é usado apropriadamente, o risco de sensibilidade aumenta quando uma quantidade alta de óleo essencial é aplicado ou quando o óleo é aplicado em peles jovens e sensíveis. A fotossensibilização é uma categoria especial de sensibilidade na qual a exposição aos raios ultravioleta (luz solar) após a aplicação tópica de óleo essencial causa maior sensibilidade da pele. Esse tipo de resposta é mais comumente associado aos óleos cítricos devido à sua química única. A melhor forma de evitar qualquer tipo de sensibilidade é estar ciente de como seu corpo reage a determinados óleos essenciais em cenários diferentes. Experimente testar uma pequena quantidade de óleo essencial em uma área imperceptível antes de começar o uso mais generalizado. Para alguns óleos, como os cítricos, a luz solar pode ser um gatilho, portanto, a exposição ao sol deve ser evitada após a aplicação tópica. Com outros óleos, não é o sol, mas simplesmente como seu corpo interage com o óleo que causa a sensibilidade. Conscientizar-se de seu corpo e de sua capacidade de resposta e limites é a melhor maneira de maximizar a eficácia e minimizar a sensibilidade ao usar óleos essenciais.

Óleos Fotossensíveis Comuns

Por que o óleo consegue penetrar na pele, mas a água não?

A pele é um sistema complexo projetado para proteger o delicado ambiente interno do corpo contra danos externos (perda de água e calor, invasão microbiana, radiação UV, etc.). Para que qualquer substância seja realmente absorvida pela pele, ela deve atravessar todas as camadas e entrar na corrente sanguínea subjacente aos tecidos dérmicos. Combinadas, a estrutura de "tijolo e argamassa" da camada externa e a presença de gorduras únicas que se fundem entre suas células, fazem da pele uma barreira segura e à prova d'água. Ao contrário da água, os compostos que compõem os óleos essenciais são extremamente pequenos e lipossolúveis, o que permite que atravessem essa barreira e ganhem espaço no sistema circulatório. Usados dessa forma, os óleos essenciais são extremamente benéficos, pois oferecem efeitos localizados e sistêmicos. Em outras palavras, o óleo essencial será benéfico na área de aplicação direta, ao mesmo tempo que influencia a saúde do corpo como um todo.

O Doutor Recomenda:

Para Peles Sensíveis
Loção para Mãos e Corpo
item# 3610001
Óleo de Coco Fracionado
item# 30260001

Arborvitae

(Árvore da Vida)

Parte da Planta: Madeira
Método de Destilação: Vapor
Origem: Canadá

Principais Benefícios:

- Equilibra e acalma o corpo e as emoções
- Limpa e purifica o ar
- Suaviza a pele
- Promove a função celular saudável
- Atua como um repelente natural de insetos

Como Usar:

- Difunda algumas gotas sozinhas ou com outros óleos essenciais de sua escolha para purificar o ar.
- Aplique 1–2 gotas na área afetada da pele.
- Misture com água em um borrifador para limpar as superfícies.
- Adicione a móveis de madeira e limpa pisos.

Tradicionalmente, os nativos americanos usavam todas as partes da árvore arborvitae para uma variedade de propósitos. Eles construíam casas e canoas com a madeira, cestos com as raízes e costuravam roupas, cordas e barbantes com a casca. Eles também usavam folhas em chás e pomadas para certos benefícios à saúde. Os componentes exclusivos encontrados no óleo essencial Arborvitae conferem a ele profundos benefícios terapêuticos. Com alto teor de intropolona, o óleo essencial Arborvitae contém fortes propriedades de limpeza que protegem o sistema imunológico e apoiam a atividade normal das células no corpo. O óleo essencial também é um excelente repelente de insetos e conservante natural de madeira. O aroma quente, amadeirado e terroso da Arborvitae acalma os nervos e equilibra as emoções.

Fatos Interessantes:

- A dōTERRA® é a única empresa do setor de aromaterapia que oferece óleo essencial de Arborvitae.
- A árvore arborvitae mais antiga descoberta tinha cerca de 1.653 anos quando morreu.
- Por causa das propriedades preservativas do óleo da Arborvitae, mesmo as árvores que caíram centenas de anos atrás ainda parecem ter caído ontem.

Essas declarações não foram avaliadas pela Federal Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Susan Niedt

Participante Slim & Sassy® 2014

Cansada de estar acima do peso enquanto ensinava outras pessoas a viver uma vida saudável, Susan Niedt decidiu entrar na competição Slim & Sassy do ano passado. Ao longo da competição, ela perdeu um total de 10 kg e alcançou uma energia equilibrada que mudou sua vida.

Criando a Mudança

Trabalhando como um modelo positivo para o bem-estar, Susan Niedt sentiu a necessidade de uma mudança. Ela admite: "Não gostava da minha aparência. Eu às vezes chorava quando me olhava no espelho porque minha barriga estava muito inchada. Meu papel no trabalho era inspirar e educar outras pessoas no caminho do bem-estar. No entanto, eu estava organizando aulas de ginástica para outras pessoas, enquanto eu mesma estava 20 kg acima do peso. Quando comecei a competição, senti que era minha oportunidade de mostrar a todos que você pode criar mudanças. Eu sabia que se pudesse mostrar isso a eles, poderia ser um exemplo melhor."

Superando Desafios

Susan enfrentou alguns desafios difíceis no início. Devido ao estresse, ela comia excessivamente à noite, às vezes comendo um saco inteiro de batatas chips. Durante a competição, incapaz de desistir do hábito no início, ela substituiu seus lanches por TrimShakes. Ela acabou se tornando criativa com ele, misturando o pó com iogurte e cacau para fazer um pudim saudável. Depois de um tempo, ela não sentiu mais a necessidade de comer compulsivamente. Nos dias em que Susan queria apenas desistir, ela descobriu que a página do Slim & Sassy no Facebook era uma ótima ferramenta de inspiração. Ela explica: "Essa página do Facebook se tornou minha melhor amiga. Quando sentia pena de mim mesma e olhava para as outras pessoas e tudo o estavam fazendo, ficava inspirada. Fiquei impressionada com todas as mudanças que eu estava fazendo e, finalmente, tive a coragem de enviar minha foto para colocar na página do Facebook. Eu não ia fazer isso, mas vi algumas das outras fotos e disse: 'Se eles são tão corajosos, eu potambém posso ser.'"Um ano depois, as mudanças que ocorreram na vida de Susan tiveram poderosos efeitos. Ela agora trabalha com um personal trainer para acompanhar seus exercícios. Ela também se certificou em Aromaterapia e tornou-se praticante de EFT (Emotional Freedom Technique). Ela diz: "Estou em uma nova jornada. Não sei para onde vai, mas tenho uma confiança recém-descoberta e senso de auto-estima."

Dicas da Susan para sua jornada de perda de peso:

1 NÃO SE COBRE TANTO

"Permita-se comer algo se quiser e perdoe-se sempre. Mesmo tendo ganhado alguns quilos nas férias, sei que posso lidar com isso agora e já estou voltando aos trilhos."

2 SEJA POSITIVO CONSIGO MESMO

"Eu me olhava no espelho pela manhã e dizia: ' Susan, eu te amo '. Não posso te dizer o quão poderoso isso foi. Ainda me faz chorar quando penso nisso."

PRODUTOS UTILIZADOS

- **Slim & Sassy® Metabolic Blend** *(Item No. 31370001)*
- **Slim & Sassy TrimShake™** *(Item No. 35200001)*
- **LifeLong Vitality Pack** *(Item No. 34210001)*
- **Black Pepper essential oil** *(Item No. 41040001)*
- **Elevation Joyful Blend** *(Item No. 31040001)*

Antes

Recursos Online
Visite iamslimandsassy.com, e a Competição de Estilo de Vida Slim & Sassy para receitas saudáveis, dicas de exercícios e outras histórias inspiracionais.

Sobre a Competição Slim & Sassy e os Produtos Utilizados

A competição foi criada para ajudar a encorajar e apoiar as pessoas em suas jornadas individuais para o bem-estar. Um dos aspectos mais importantes de fazer uma mudança positiva no estilo de vida é ter apoio - e a dōTERRA está empenhada em ajudar as pessoas a receberem a ajuda de que precisam.

O óleo essencial Slim & Sassy, uma mistura formulada para promover um metabolismo saudável e controlar os desejos de fome, faz parte desse suporte. Diurético, estimulante e livre de calorias, é uma alternativa natural a outras opções no mercado de emagrecimento. O Slim & Sassy contém toranja e limão, que ajudam a purificar e limpar o corpo, enquanto a hortelã-pimenta, o gengibre e a canela proporcionam um efeito estimulante e positivo no sistema endócrino para ajudar na perda de peso.

Tomar a decisão de comer uma proporção mais saudável de calorias é o primeiro passo para perder peso e manter uma composição corporal magra. O Slim & SassyTrim Shake é uma mistura prática e deliciosa de controle de peso que fornece nutrientes essenciais com uma média de 68 calorias por porção e 8 gramas de proteína. O TrimShake inclui o ingrediente patenteado para perda de peso EssentraTrim®, que demonstrou clinicamente ajudar a controlar o cortisol - um hormônio do estresse associado ao armazenamento de gordura no abdômen, quadris e coxas. Misturado com leite desnatado, leite de amêndoas, leite de arroz, leite de soja ou água, o TrimShake pode ser usado como parte de uma estratégia de perda de peso para reduzir a ingestão calórica diária e queimar os estoques de gordura por meio de exercícios.

www.gotasdaterra.com

Para mais informações e produtos Slim& Sassy, veja a página 46.

PRESERVANDO

Pomares Cítricos Italianos:

UMA HISTÓRIA DE CO-IMPACTO

"Podemos dizer que nas veias de nossos cultivadores não flui sangue - mas sim óleo de bergamota e limão." –Cecilia

Imagine embarcar em um vôo para a Itália - você esperaria encontrar grandes monumentos de civilizações antigas e destinos turísticos lotados. Você também esperaria encontrar sabores saborosos de uma variedade de alimentos, além de pizza e gelato. E talvez, ao deixar as cidades populosas para trás, você possa encontrar as folhas verdes brilhantes e o aroma das árvores cítricas italianas.

Infelizmente, depois de enfrentar anos de retração econômica, muitos produtores foram forçados a abandonar seus pomares. O Fornecimento por Co-Impacto ™ da dōTERRA agora desempenha um papel importante ao facilitar a reabertura de muitas operações familiares, continuar a produção em seus pomares e preservar uma parte especial da cultura italiana. Por meio do abastecimento de Limão e Bergamota dos pomares da Sicília e Reggio di Calabria, a dōTERRA® tem sido capaz de afetar positivamente a economia italiana de diversas maneiras. Esta região é o lar de algumas das pessoas mais vigorosas e entusiasmadas da Itália e, embora às vezes lutem economicamente, possuem recursos preciosos para oferecer ao mundo.

Comprometimento Siciliano

O povo da Sicília orgulhosamente se identifica como Siciliani - e o orgulho que eles exibem por sua herança é contagiante. Esse orgulho também se estende para o trabalho. Salvatore (Reno) e Roberto Amedeo trabalham juntos no negócio de limão na quarta geração de sua família. Diante da economia fraca na Itália, a esposa de Roberto, Cecilia, pesquisou empresas americanas de óleos essenciais para encontrar maneiras de manter seus negócios funcionando. Quando ela encontrou a dōTERRA, ela disse que "sentiu algo especial". Seguindo esse sentimento, ela enviou um e-mail para Emily Wright, esperando por uma resposta. Para Emily, a mensagem se destacou e ela decidiu responder. À medida que se correspondiam, uma amizade nasceu.

Quando visitou a Itália pela primeira vez, Emily encontrou uma família comprometida com a melhoria constante da qualidade do óleo essencial e relacionamentos de confiança foram formados. Quando ela voltou à Itália sete meses depois com o Dr. Hill, a magnitude de quantos produtores e colhedores se beneficiariam com as iniciativas do Fornecimento por Co-impacto da dōTERRA se tornou evidente. Para a família Amedeo, isso significava fornecer empregos que não apenas estimulariam uma economia em sofrimento, como também manteriam viva a herança cítrica de seu país.

A bergamota foi originalmente introduzida em Reggio di Calabria das Ilhas Canárias. Cultivada nas encostas das colinas, a Bergamota prospera neste clima ideal. O solo ácido e o ar fresco do oceano ajudam a fortalecer as árvores, produzindo uma fruta perfeita para capturar os benefícios terapêuticos do óleo essencial de bergamota.

Giovanni, pai e produtor de cítricos de terceira geração, teve equipamentos profissionais instalados quando jovem, o que melhorou drasticamente os níveis de produção e ainda garantiu um alto padrão de qualidade. Salvatore, que supervisiona a produção de óleo e as relações com os produtores, compartilha: “De 1850 a 1890, tudo era feito à mão. É muito mais fácil produzir mais óleo essencial sem perder qualidade com as máquinas modernas .” Roberto, o químico da família que supervisiona a garantia de qualidade, ilustra ainda: “Costumava levar meu pai e mais 50 homens uma temporada inteira para fazer o que somos capazes de fazer agora em um único dia”.

Um Negócio de Quarta Geração

A família Amedeo, além de seu próprio pomar, também compra limões e frutas de bergamota de muitos produtores na Sicília e na Calábria. No geral, a família Amedeo estima que sua produção cresceu cerca de 45% desde a parceria com a dōTERRA®.

Os Limões são obtidos de uma área de cerca de 350 hectares, e bergamota de cerca de 101 hectares em Reggio di Calabria de muitos outros produtores familiares com o mesmo nível de paixão e compromisso. Alfredo, um produtor de limão parceiro, diz que você pode dizer a qualidade de um limão siciliano apenas cheirando-o. Apaixonado por sua herança, ele insiste: "Um limão não é um limão a menos que seja siciliano." Alfredo assumiu um pomar abandonado e agora criou muitos empregos para pessoas na área que, de outra forma, teriam emigrado para a parte norte do país ou deixado a Itália completamente. Em Reggio di Calabria, a “ponta da bota” da Itália, a bergamota floresce no único lugar do planeta em que é cultivada. Única entre as plantas cítricas, a bergamota produz um óleo essencial muito doce, embora seja amarga como fruta. Salvatore é o zelador de um belo pomar de bergamota. Ele conhece cada árvore - quando foi plantada e quantos frutos dá. Salvatore começou a ajudar seu pai nos pomares quando era jovem, e isso rapidamente se tornou sua paixão conforme ele crescia. Ele diz: “Sei que adoro este trabalho porque o faço mesmo quando chove”. Salvatore e seus colegas de trabalho colhem bergamota duas vezes por ano de março a abril e novamente em junho. Salvatore também organiza muitos outros produtores de bergamota para ajudar não apenas a suprir a demanda da dōTERRA por Bergamota, mas para garantir que eles tenham um trabalho consistente e recebam um salário justo.

Objetivos Poderosos

Os objetivos de cada produtor na Itália se entrelaçam com os objetivos do Fornecimento por Co-Impacto. A paixão de Salvatore Amedeo é cuidar das pessoas e criar empregos para ajudar a economia. Roberto é apaixonado por qualidade; ele analisa cada lote, executando mais de 3.000 cromatogramas de gás por ano. A qualidade do óleo essencial de limão e bergamota é possível devido ao compromisso da família Amedeo com as pessoas com quem trabalha e sua atenção cuidadosa com a preservação dos pomares.

A dōTERRA tem uma parceria exclusiva com a família Amedeo, garantindo óleos essenciais de qualidade e empregos na Itália por muitos anos.

Óleo Essencial Destaque

Lemon

O aroma revigorante do óleo essencial de limão de um verdadeiro limão siciliano revitaliza sua mente e levanta seu humor. O óleo essencial de limão contém vários benefícios para a saúde e pode ser utilizado para uma variedade de finalidades diariamente, e é por isso que é um dos óleos essenciais mais populares da dōTERRA.

O alto teor de limoneno encontrado neste óleo essencial o torna um poderoso antioxidante e um agente de limpeza. No mundo antigo, os egípcios usavam óleo de limão para limpar o corpo das toxinas. Também auxilia na digestão, apoia a função respiratória saudável e fornece suporte ao sistema imunológico, especialmente durante as mudanças sazonais.

Parte da Planta: CASCAS DO LIMÃO

Método de Destilação: PRENSAGEM A FRIO

Ao contrário da maioria dos outros óleos essenciais, os óleos essenciais cítricos passam pelo processo de destilação de expressão, muitas vezes referido como "prensagem a frio". Este método usa alta pressão mecânica em vez de calor para espremer o óleo da casca da planta.

Origem: SICÍLIA, ITÁLIA

COMO USAR

Aromático

- Adicione 2–4 gotas ao difusor de sua escolha para ajudar a impulsionar seu humor e melhorar o cheiro do ambiente.
- Esfregue 1-2 gotas nas palmas das mãos e inspire para revigorar a mente e o corpo.
- Despeje algumas gotas nas aberturas da ventilação para encher sua casa ou carro com um aroma cítrico

Interno

- Adicione 1–2 gotas a pratos assados, bebidas ou sua entrada favorita para criar um sabor picante.
- Misture algumas gotas com mel cru para benefícios de aumento da imunidade.
- Adicione algumas gotas à água morna com mel para ajudar a aliviar a irritação da garganta e estimular o sistema imunológico.
- Coloque uma gota em sua escova de dentes ou língua para um hálito mais fresco e uma boca mais limpa.

Tópico

- Esfregue uma gota nas mãos depois de estar em um local público, como um banheiro público, ou antes de empurrar carrinhos de compras.
- Aplique para limpar a área específica da pele.
- Massageie 2 a 4 gotas na pele para melhorar a circulação.

Outros

- Esfregue 1-2 gotas para remover goma de mascar, óleo, graxa, seiva ou giz de cera.
- Combine com água em um borrifador para limpar as superfícies.
- Use para limpar talheres e travessas de forno.

Fato Interessante

Um limoeiro pode produzir entre 227 e 272 kg de limões por ano. São necessários cerca de 45 limões para encher uma garrafa de 15ml.

Essas declarações não foram avaliadas pela Federal Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

dōTERRA
Healing Hands
FOUNDATION

Impactando Comunidades nos EUA

Muitos sabem do trabalho que a Fundação dōTERRA® Healing Hands™ tem feito internacionalmente, mas você já se perguntou em quais tipos de programas estamos envolvidos nos Estados Unidos? As doações em dinheiro e produtos da Fundação Healing Hands oferecem oportunidades para ajudar pessoas e organizações que estão focadas em fazer a diferença em suas comunidades.

Doações de Produtos e Contribuição Financeira

A **Clear Horizons Academy** está empenhada em fazer a diferença na vida de crianças com autismo. Por meio de doações generosas da Fundação Healing Hands, a Clear Horizons pode fornecer ajuda a essas crianças em suas necessidades individuais de aprendizagem e desenvolvimento, bem como auxiliar no treinamento e recursos para famílias e aqueles que trabalham com elas.

A **Hope Alive Inc.** é uma organização sem fins lucrativos que fornece aconselhamento e grupos de apoio para aqueles que sofrem perdas e abusos e fornece moradia temporária para mulheres. Em conjunto com um Consultor de Bem-Estar que doou produtos da dōTERRA e forneceu treinamento sobre o uso de óleos essenciais, a Fundação Healing Hands doou difusores de óleos essenci-ais para uso dos residentes em transição através da habitação Hope Alive.

A **Fundação Now I Can** trabalha para ajudar crianças com deficiência a se tornarem mais independentes e atingirem seu pleno potencial por meio de assistência e fisioterapia. A Fundação Healing Hands doou óleos essenciais da dōTERRA e produtos que são usados no centro diariamente, assim como assistência financeira. Os intensos tratamentos de terapia vivenciados pelas crianças ajudam-nas a alcançar o objetivo de dizer: "Eu posso fazer isso!"

Interessado em doar para a Fundação Healing Hands? Visite **doterra.com/healinghands** e clique no botão de doar para uma maneira fácil de contribuir.

A REVOLUÇÃO

Experimente todos os benefícios das multivitaminas!

Tendo criado alguns dos suplementos multivitamínicos/minerais mais sofisticados e mais vendidos da indústria nos últimos 20 anos, vi os produtos e sua pesquisa subjacente evoluir em estágios. Normalmente, os produtos levam cerca de 5 a 10 anos para acompanhar a pesquisa. Agora, chegamos a outro ponto crítico quando a pesquisa cria uma nova mudança de paradigma para suplementos multivitamínicos/minerais. Com nosso novo Conjunto de Nutrientes Diários, a dōTERRA® lidera o caminho para que você possa estar entre os primeiros a colher todos os benefícios de um suplemento diário multinutriente completo, verdadeiramente formulado com habilidade.

Eu Preciso de um Multivitamínico?

A resposta curta é um sonoro sim. Qualquer pessoa na comunidade científica que estude seriamente a nutrição vitamínica e mineral concorda que a nutrição de virtualmente todo mundo é insuficiente em atender até mesmo os requisitos mínimos para muitos nutrientes (conhecidos como Ingestão Dietética Recomendada RDI). Tentar obter os RDIs de todas as 26 vitaminas, minerais e oligoelementos essenciais - micronutrientes - apenas dos alimentos é quase impossível, mesmo se você tiver uma dieta saudável e equilibrada. Frutas e vegetais são ricos nesses micronutrientes, além de conterem fitonutrientes importantes (carotenóides, polifenóis, óleos essenciais, etc.). O problema é que quase ninguém come frutas e vegetais em quantidade suficiente. Uma análise recente dos dados da OMS/FAO (Murphy et al., Br J Nutr 112 (6): 1004, 2014) mostra que este é um problema mundial: três a cada quatro pessoas neste planeta nem sequer conseguem o mínimo recomendado de cinco porções diárias de frutas e vegetais!

Em vez disso, as dietas modernas são ricas em bebidas e alimentos refinados, desprovidos de micronutrientes e cheios de calorias vazias.

Nos EUA, nove em cada dez adultos não atendem aos RDIs para vitaminas D e E, e mais da metade de nós não cumpre os RDIs para vitamina A, cálcio e magnésio (Fulgoni, et al., J Nutr 141 (10): 1847-54, 2011). Mesmo se você for vegano ou vegetariano, é improvável que consiga vitamina D, B12, cálcio, ferro e zinco suficientes. A longo prazo, essas deficiências de nutrientes causam falta de energia, imunidade fraca, ossos fracos, declínio cognitivo e uma série de outros problemas de saúde.

Os especialistas concordam que você deve tentar ter uma dieta saudável, rica em frutas e vegetais, e tomar um suplemento multivitamínico/mineral. Agora, a verdadeira questão é qual suplemento você deve tomar e como deve ser formulado? Os valores de RDI são mesmo suficientes? Sabemos hoje que, para a maioria dos micronutrientes, eles não são, e que a ingestão ideal costuma ser mais alta do que os RDIs. Mas quanto mais alta? E o que acontece se recebermos muito? Essas questões mantiveram os cientistas ocupados nos últimos 50 anos, e pesquisas recentes deixam claro que é hora de repensar novamente.

Evolução Multivitamínica

Os primeiros multivitamínicos chegaram às prateleiras nos anos 1950 e 1960 e continuam sendo um produto básico no varejo e nos atacados de hoje. Esses produtos baratos fornecem o RDI da maioria das vitaminas e quantidades menores da maioria dos minerais. Suas fontes de minerais são frequentemente mal absorvidas e utilizadas pelo corpo, além de carecer de fitonutrientes e ácidos graxos ômega-3 essenciais. Então, pesquisas nos anos 1980 e 1990 sugeriram que as quantidades acima do RDI de certas vitaminas antioxidantes, algumas vitaminas B e oligoelementos possuem benefícios adicionais à saúde, e esses estudos abriram caminho para a geração atual de suplementos de

www.gotasdaterra.com

micronutrientes populares no mercado especializado. Esses produtos abrangentes geralmente incluem megadoses (10x RDI ou mais) de vitaminas, minerais de melhor qualidade, ácidos graxos ômega-3 e fitonutrientes, e alguns fazem com que você tome 16 ou mais cápsulas ou comprimidos por dia. Na verdade, a competição é acirrada e muitas empresas estão jogando um jogo de potência, onde mais deve ser melhor.
Recentemente, no entanto, os resultados de estudos muito grandes e de longo prazo mostraram que megadoses de micronutrientes como vitamina C, vitamina E

Multivitamínica

www.gotasdaterra.com

beta-caroteno, folato e selênio não funcionam. Na verdade, alguns desses estudos encontraram efeitos negativos em altas doses que antes eram consideradas seguras. Infelizmente, a indústria de suplementos ainda está assumindo uma posição defensiva, menosprezando ou descartando esses estudos.

Revolução Multivitamínica

A boa notícia para você é que a dōTERRA® nunca acreditou no jogo de potência "quanto mais, melhor". Na verdade, estamos agora em uma posição única para abraçar todas as pesquisas recentes de micronutrientes - positivas e negativas - e criar um conceito completamente revolucionário de formulação de multivitaminas. Como?

Vamos dar um passo para trás. Quero dizer,um passo gigantesco para trás, para quando nós, humanos, vagamos pela primeira vez neste planeta. Nossos genes mudam muito lentamente e podem levar milhares de anos para se adaptar às mudanças na dieta. Durante a maior parte de nossa história,tivemos uma dieta de caçadores-coletores. Somente recentemente, nossas dietas e estilos de vida mudaram drasticamente com a introdução da agricultura. E, nos últimos 100 anos, até mesmo mudanças mais drásticas ocorreram devido à industrialização de nosso abastecimento de alimentos. Portanto, as dietas modernas hoje são muito diferentes das dietas às quais nossos genes estão acostumados. Agora, dê uma boa olhada nas dosagens usadas em todos os estudos de micronutrientes e compare-as com as quantidades que usamos para obter de dietas para as quais somos geneticamente programados. Foi o que fizemos, e logo ficou claro que os problemas só surgem quando consumimos muito mais ou muito menos do que o que poderíamos obter da dieta natural a que nossos corpos estão geneticamente acostumados. Isso faz muito sentido, e usamos essa abordagem para definir um novo padrão, que abraça o conceito de equilíbrio natural. Para cada micronutriente, temos agora uma gama de ingestões naturais para as quais nosso corpo foi feito, e elas coincidem com as quantidades necessárias para os benefícios ideais para a saúde.

Restaure o Equilíbrio natural com o Conjunto de Nutrientes Diários

Os novos Microplex MVp ™ exEO Mega® (Conjunto de Nutrientes Diários) da dōTERRA são os primeiros suplementos de micronutrientes na indústria que aplicam este novo padrão de equilíbrio natural a todas as vitaminas, minerais, oligoelementos, fitonutrientes e ácidos graxos essenciais. Essa abordagem revolucionária e com patente pendente garante que você obtenha as quantidades e os tipos ideais de todos os micronutrientes todos os dias, incluindo um espectro completo de ômega-3, polifenóis antioxidantes e carotenóides. Com o Conjunto de Nutrientes Diários, você não precisa mais se preocupar em receber pouca ou muita quantidade de qualquer coisa. Em vez disso, você obtém a quantidade para qual seu corpo foi feito e exige - as quantidades mais eficazes e seguras necessárias para saúde e vitalidade a longo prazo.

Como Usar o Conjunto de Nutrientes Diários?

O **Conjunto de Nutrientes Diários** (o novo Microplex MVp e xEO Mega) é um suplemento básico projetado para homens e mulheres de todas as idades, bem como para adolescentes. Mulheres grávidas e amamentando também se beneficiam, mas devem consultar seu médico, pois podem necessitar de mais ferro ou ácido fólico. Se desejar benefícios de energia extra, você pode adicionar nosso novo e mais potente **Mito2Max®** (com extrato de lichia), e se você lidar com desconforto articular ocasional, recomendamos adicionar nosso novo **Deep Blue Polyphenol Complex™**. Também atualizamos o **Kit de Vitalidade** com as novas fórmulas **Microplex MVp** e **xEO Mega**, mantendo o **Alpha CRS +** ® atual.

O Dr. Smidt Recomenda:

Conjunto de Nutrientes Diários: Um suplemento revolucionário de micronutrientes que fornece quantidades naturalmente equilibradas de todas as vitaminas, minerais, oligoelementos, fitonutrientes e ácidos graxos ômega-3.

Kit de Vitalidade: Agora com nosso novo **Microplex MVp** e **xEO Mega** naturalmente balanceado.

Biografia:

O Dr. Carsten Smidt é o Diretor de Ciências da dōTERRA e supervisiona a pesquisa e o desenvolvimento de produtos.

O Dr. Smidt ocupou cargos executivos de pesquisa e desenvolvimento por quase 20 anos, trabalhando para empresas líderes globais em suplementos dietéticos, nutracêuticos e indústrias de alimentos médicos. Ele tem doutorado em Ciências da Nutrição e Química Fisiológica pela Universidade da California em Davis e é membro da American College of Nutrition. O Dr. Smidt é apaixonado por saúde e boa forma e gosta de atividades ao ar livre.

Receitas Essenciais de Primavera

EM 30 MINUTOS OU MENOS

Pesto de Manjericão e Espinafre

Tempo de Preparo: 20 minutos
Enviado por Amy Kolan,Tennessee

"Use em sanduíches, macarrão, frango, etc. Tem um cheiro divino!"

Ingredientes

- 6 xícaras de folhas de espinafre, higienizadas
- ½ xícara de nozes
- 2 dentes de alho, descascados
- 1 colher de chá de sal marinho
- ⅛ colher de chá de pimenta do reino
- ¼ xícara de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de limão espremido
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 gota de óleo essencial Basil
- 2 gotas de óleo essencial Lemon

Instruções

1. Misture todos os ingredientes em um processador de alimentos.
2. Misture até ficar homogêneo. Raspe os cantos da tigela para obter todas as folhas de espinafre, se necessário.
3. Armazene em um recipiente de vidro sem ar.

Tomates Recheados com Salada de Frango

Tempo de Preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 6 tomates grandes
- 2 xícaras de frango cozido e cortado em cubos
- ½ xícara de pimentão vermelho picado
- 1 salsão, picado
- 1 ½ colheres de sopa de cebola roxa picada
- ⅓ pepino picado
- ¼ xícara mais 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 gota de óleo essencial Lemon
- 1 gota de óleo essencial Cilantro
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de maionese ou molho ranch de iogurte

Instruções

1. Corte 3 cm do topo de cada tomate. Retire a polpa. Vire os tomates de cabeça para baixo em toalhas de papel para escorrer. 2. Em uma tigela média, misture o frango, o pimentão, a cebola, o salsão e o pepino. 3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, os óleos essenciais, a salsa, a mostarda e o molho ranch. Despeje sobre o frango, mexendo delicadamente para revestir. 4. Forre os tomates com folhas de alface ou espinafre. Espalhe a salada de frango uniformemente dentro dos tomates. Leve à geladeira ou sirva imediatamente.

Salada de Quinoa

Tempo de Preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- ½ colher de chá de sal
- 2 tomates médios, sem sementes e cortados em pedaços grandes
- 1 cebola roxa, picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 lata de feijões pretos (400 g), drenar e enxaguar
- 1–2 gotas de óleo essencial Lime
- 2 colheres de sopa de limão espremido
- 1 gota de óleo essencial Cilantro, ou a gosto - opcional
- 1 pimenta jalapeño, com sementes e picada
- 30 g de queijo muçarela fresco
- Sal e pimenta a gosto

**Você pode adicionar 1 xícara de frango para proteína extra*

Instruções

1. Cozinhe a quinoa em água salgada.
2. Enquanto a quinoa estiver cozinhando, corte os tomates, a pimenta e a cebola.
3. Misture os feijões, tomates, cebola, queijo, pimenta jalapeño, óleos essenciais oils, suco de limão, sal, pimenta e azeite de oliva em uma tigela grande.
4. Quando a quinoa esfriar, misture todos os ingredientes.

Dica: Misture um pouco de vinagre balsâmico para sabor extra.

Nhoque à Primavera

Tempo de Preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 2 pacotes de nhoque de batata (300 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de coco ou oliva
- 1 pimentão, cortado em tiras
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, amassados
- 1 abobrinha pequena, fatiada
- 3 xícaras de espinafre cru
- 230 g de tomates cereja, cortados ao meio
- 1 gota de óleo essencial Basil
- 1 gota de óleo essencial Lemon
- 2 colheres de chá de limão espremido
- ½ xícara de queijo parmesão
- 1 colher de chá de alecrim
- Sal e pimenta a gosto

Instruções

1. Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma frigideira grande antiaderente em fogo médio. Adicione o nhoque e cozinhe, mexendo sempre, até dourar. Transfira para uma tigela e reserve.
2. Adicione a 1 colher de chá restante de óleo, cebola, abobrinha e pimentão na frigideira e refogue, mexendo, em fogo médio.
3. Junte o alho e a água. Cubra e cozinhe até que os vegetais estejam macios.
4. Adicione o espinafre e cozinhe, mexendo, até que o espinafre comece a murchar.
5. Junte os tomates, o sal, a pimenta, o suco de limão, os óleos essenciais e as ervas frescas.
6. Junte os nhoques e polvilhe com queijo parmesão.
7. Cubra e cozinhe até o queijo derreter.

APROVEITANDO A PRIMAVERA MÁXIMO

Guia para uma PRIMAVERA Recompensadora

Planeje com Antecedência

Escreva seus objetivos e o que você deseja realizar nesta temporada de primavera. Comece com uma generalização primeiro e, em seguida, desenvolva um plano detalhado para cada categoria. Quer seja limpeza de primavera, plantar um jardim ou melhorar seu estilo de vida, desenvolver um plano o ajudará a se manter no caminho certo com as realizações desejadas.

A primavera é uma bela época do ano. Com dias mais longos e clima mais quente, é um bom momento para renovar seus objetivos de saúde, renovar sua casa, limpar seu quintal ou plantar um jardim. Aqui estão algumas sugestões sobre como você pode aproveitar ao máximo esta época de rejuvenescimento do ano.

Limpeza e Organização de Primavera

Dê à sua casa um novo começo, organizando e limpando todos os cômodos. Envolva sua família e transforme-a em uma experiência divertida. Dê a si mesmo um tempo razoável para lidar com cada área da casa. Não se esqueça de usar óleos essenciais para ajudar na limpeza. Óleos essenciais, como Lemon, Lime, Thyme, Melaleuca e On Guard, contêm propriedades de limpeza poderosas que limpam superfícies e removem sujeira e odores desagradáveis sem produtos químicos prejudiciais.

DIY

Limpador Multiuso

Adicione 12 gotas de qualquer óleo essencial cítrico, 4 colheres de sopa de vinagre branco e água em um frasco de spray de 500 ml.

Limpador de Chão

Adicione 10 gotas de óleo essencial Melaleuca, ¼ xícara de sabão de Castela e ¼ xícara de bicarbonato de sódio em um balde de água. Misture e esfregue.

Limpador de Janelas

Misture 1 xícara de água e 1 xícara de vinagre branco em um borrifador; adicione 15 gotas de óleo essencial Lemon ao frasco.

Jardinagem

Um estudo recente na Holanda sugere que a jardinagem pode combater o estresse ainda melhor do que outras atividades relaxantes. A jardinagem pode ser uma experiência divertida e gratificante para toda a família. Comece alocando uma área, limpe-a e prepare-se para o plantio. Compre sementes, transplantes, solo e quaisquer outras ferramentas necessárias. Se você for um jardineiro inexperiente, faça algumas pesquisas online ou peça a alguém que você conhece para orientá-lo durante o processo. Consulte a página 18 para obter mais dicas de jardinagem e DIYs.

Melhorando Sua Dieta

Explore fazendas e mercados locais para produtos frescos da temporada. Use folhas verdes para fazer smoothies verdes e saladas frescas. Prepare um jantar leve com aspargos, cenouras e batatas junto com outros vegetais nutritivos. Reabasteça seu corpo com vitaminas e minerais para obter mais energia e um corpo mais saudável. Considere adicionar suplementos de qualidade, como o Conjunto de Nutrientes Diários, à sua dieta diária para um suporte nutricional completo. Assim como sua casa, seu corpo também pode precisar de uma renovação. Beba muita água e use Zendocrine e GX Assist para limpar e desintoxicar seu corpo.

Seja Mais Ativo Fisicamente

Faça dos exercícios parte de sua rotina regular. O exercício pode reduzir o estresse, melhorar o sono, aguçar a memória, melhorar a autoconfiança, inspirar a criatividade e ajudá-lo a encontrar o equilíbrio. Agora que a temperatura externa está mais quente, você pode fazer uma corrida, andar de bicicleta ou desfrutar de uma bela caminhada. Dê um passo de cada vez. O desenvolvimento de hábitos regulares de exercícios exige tempo e esforço. Ensine seus filhos a serem mais ativos fisicamente dando o exemplo - incentive-os a descobrir atividades de que gostarão.

Desafio: Faça uma meta de se exercitar por 30 minutos por dia, pelo menos, três vezes por semana.

Abra as Portas para a Primavera

Abra as janelas e deixe o ar fresco da primavera e a luz quente encher todos os cômodos da casa. Reúna ou compre um buquê fresco de flores da primavera semanalmente. As cores vivas e a fragrância maravilhosa irão elevar o seu humor e adicionar beleza à sua casa. Difundir os óleos essenciais é outra ótima maneira de encher sua casa com os aromas refrescantes da primavera.

Saia de Casa

A natureza oferece muitos benefícios para o seu bem-estar físico e mental. A exposição diária ao sol pode melhorar seu humor, aumentar os níveis de energia e melhorar sua saúde geral. Aproveite o lindo clima da primavera dando um pequeno passeio, organizando um piquenique, trabalhando no quintal ou levando seus filhos ao parque. Um pouco de sol e ar fresco podem ajudá-lo a limpar sua mente e recarregar seu corpo.

Mixes para Difundir na Primavera

3 gotas Geranium
5 gotas Grapefruit
2 gotas Lime

3 gotas Fennel
5 gotas Wild Orange

6 gotas Lavender
3 gotas Geranium
4 gotas Wild Orange

6 gotas Lemon
4 gotas Geranium
2 gotas Peppermint

dōTERRA®

DIÁRIO DO JARDINEIRO

Os óleos essenciais podem ser ferramentas valiosas para todo jardineiro. Se você está tentando afugentar as pragas do jardim, melhorar a saúde e o crescimento das plantas ou restaurar as mãos do jardineiro, os óleos essenciais podem ajudar. Aqui estão algumas maneiras fáceis de usar óleos essenciais para aprimorar sua experiência de jardinagem natural.

Estufa Limpa

Eu limpo minha estufa e ferramentas de jardim com uma mistura de 10 gotas de Melaleuca em cerca de 1 litro de água destilada. Colocamos isso em um borrifador e limpamos cada centímetro da estufa. -Maila Chan

Espante as Lesmas

No ano passado, tive a sorte de me livrar das lesmas usando óleo essencial White Fir em minhas pimentas. Também usei óleo de hortelã-pimenta para pulgões e insetos misteriosos. O Peppermint também funciona muito bem para resfriar seu corpo no sol quente. Eu faço um spray pós-sol com lavanda, hortelã-pimenta e suco de aloe vera. Depois de um longo dia trabalhando no meu jardim, Deep Blue® Rub é útil para as articulações e os músculos. Eu limpo minhas mãos com esfoliante de açúcar de óleo essencial. Nem sei dizer o quanto adoro usar dōTERRA no jardim. -Jamie Stitt

Óleos Essenciais e Plantas Companheiras

Sou agricultora orgânica há 35 anos. Tenho usado óleos essenciais em meus jardins desde que comecei a trabalhar com a dōTERRA. Eu ensino a parte orgânica da curso "O Jardineiro Mestre" para minha comunidade local. Minha aula deste ano incluirá os maravilhosos usos dos óleos essenciais da dōTERRA no jardim - não apenas para o controle de pragas, mas também para o vigor e o crescimento das plantas. Eu não uso produtos químicos no meu jardim e adoro compartilhar maneiras novas e seguras de desfrutar da jardinagem! Substituí os óleos essenciais da dōTERRA por plantas companheiras - os resultados são incríveis! Por exemplo, o manjericão é uma ótima planta companheira dos tomates. Eu uso óleo essencial de manjericão em meu regador para dar às plantas uma dose que pode ser absorvida pelo sistema radicular, ou como spray foliar. Isso ajuda a dar ao tomate grande vigor para crescimento e resistência da planta. -Kay Pittman

Ataque de Insetos

Meu jardim estava sendo atacado por um inseto parecido com um besouro. Estava corroendo tudo, especialmente meu lírio favorito. Coloquei algumas gotas de hortelã-pimenta em um borrifador com água, borrifei as plantas e o besouro seguiu em frente! A dōTERRA foi parte da minha inspiração para o meu jardim. -Kristen Willis

Fato

O vinagre é um herbicida natural e eficaz.

Sem Formigas

No verão passado, fui atacada por formigas. Elas colonizaram perto do meu canteiro de morangos. Entrei em pânico - odeio formigas! - e mergulhei os sugadores em uma solução de água e hortelã-pimenta. No dia seguinte, as formigas sumiram completamente! Fiquei impressionado com a rapidez com que funcionou. Além disso, embora eu tenha exagerado um pouco (alguns sprays teriam funcionado), eu sei que a hortelã-pimenta é segura para mim e meus morangos.- Elizabeth Sperling

Dica

Aplique lavanda para acalmar a pele irritada associada a certas plantas ou insetos.

Óleos Essenciais para Pragas de Jardim

Peppermint | Cinnamon | White Fir | Thyme | Geranium | Cedarwood | Lemongrass | Arborvitae

8 Dicas para Começar Seu Próprio Jardim Orgânico

DE RICK LATTIN

A jardinagem é um dos principais passatempos dos EUA e com o aumento do interesse em nutrição, alimentação saudável e economia de dinheiro, cultivar uma horta está ganhando popularidade. Pequenos jardins urbanos podem ser divertidos, educacionais e produtivos, particularmente com novos métodos de extensão de estação, irrigação por gotejamento e variedades especialmente adequadas para o jardim. Aqui estão algumas dicas para uma jardinagem bem-sucedida.

1 Entre em contato com o escritório de extensão cooperativa local.

Eles fazem parte do sistema universitário de concessão deterras em todo o país. Eles têmexperiência em cultivo em sua áreaespecífica e possuem especialistase publicações adequadas ao seuclima.

2 Comece pequeno e plante safras fáceis de cultivar. Muitos vegetais cheios de nutrientes crescem com rapidez e facilidade e estão menos sujeitos a problemas climáticos do que culturas difíceis de cultivar. Alface, espinafre, acelga, couve, vegetais asiáticos e culturas semelhantes ocupam pouco espaço, não se importam com o tempo frio e crescem rapidamente.

3 Não negligencie as raízes. Não há nada mais saboroso do que uma cenoura fresca cultivada em casa, um nabo doce asiático ou uma beterraba recém-colhida.

4 Quase todas as hortaliças amam o sol. A luz do sol ajuda as plantas a terem um bom começo e ajuda a desenvolver os açúcares que tornam os produtos amadurecidos em videiras tão deliciosos. Ande pelo quintal e verifique se há lugares de sol e áreas sombreadas. Provavelmente, a área que recebe mais sol cultivará os melhores vegetais.

5 Se você tiver um quintal com cerca, use a área da cerca para cultivar culturas perenes, como framboesas e amoras. Elas não se importam com um pouco de sombra e você pode deixá-las usar a linha da cerca como apoio.

6 Considere crescer o seu jardim do adicionando composto orgânico e formando canteiros elevados. Moldar e elevar canteiros permite proteger as plantações do vento e da geada com coberturas de fileiras para estender a temporada.

7 Invista em irrigação por gotejamento com um cronômetro barato. Você usa menos água (bom para o meio ambiente e sua carteira) e é menos provável que regue muito e / ou pouco. Cronômetros de jardim pequenos são baratos e fáceis de programar. Muitos quintais já têm um sistema de irrigação - é fácil adicionar uma linha para seus vegetais.

8 Saiba quando plantar e quando colher. A maioria dos escritórios de extensão possuem diretrizes para as áreas em que atuam. Gosto de seguir o que chamo de "Sistema Avô/Avó" da jardinagem. Dê uma olhada em sua vizinhança - encontre vovós e vovôs com os melhores jardins.

Eles provavelmente sabem mais do que ninguém na cidade sobre o que plantar, quando plantar, regar, colher, controlar insetos, etc., do que qualquer pessoa, incluindo os especialistas. A outra característica que geralmente têm é que adoram compartilhar o que aprenderam com os amigos e vizinhos.

DICA: Se você realmente deseja obter jardinagem séria, posso recomendar três organizações nacionais que atendem tanto a cultivadores profissionais quanto a horticultores domésticos. Eles vendem sementes e suprimentos e dão conselhos gratuitos.

- www.groworganic.com
- seedsofchange.com
- highmowingseeds.com

DIY

Sabonete de Mãos para Jardineiros

- ½ xícara de açúcar cristal
- ½ xícara de sabão de castela
- 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado
- 1 colher de chá de vitamina E
- 15 gotas de óleo essencial Geranium

Rick Lattin
Fazendeiro orgânico de geração,
proprietário da Lattin Farms,
e fundador e sócio-gerente
da Nevada Great Basin Basket CSA
(Community Supported Agriculture) LLC..

O PODER DO

Dr. David K. Hill, CMO, Presidente do Conselho Cientifíco

Nosso sentido do olfato é a modalidade de linha de frente pela qual experimentamos o mundo ao nosso redor; entretanto, muitas pessoas podem subestimar seu significado. Em comparação, os humanos possuem o olfato mais fraco do que muitos animais, que precisam usá-lo para sustentar funções vitais básicas (rastrear comida, identificar um parceiro etc.). Embora seu nariz possa não ser tão potente quanto o de um sabujo, você ainda é capaz de detectar milhares de variedades de odores em quantidades infinitesimais. Somente nos últimos anos os pesquisadores começaram a desvendar as complexidades que compõem o sentido do olfato e, por sua vez, relataram que asensibilidade ao cheiro é na verdade muito mais significativa do que o previsto anteriormente. Na verdade, nosso olfato está diretamente ligado a nossos perfis de saúde física e mental.

O Aroma dos Óleos Essenciais

Quando se trata de óleos essenciais, seus aromas intensamente perfumados são a primeira coisa que notamos quando abrimos a tampa do frasco. Por definição, os óleos essenciais são uma rica mistura de compostos aromáticos voláteis. Por conta de sua volatilidade, o aroma é na verdade uma característica intrínseca aos óleos essenciais, ou em outras palavras, os óleos essenciais são o seu aroma. O aroma, em um sentido químico, significa que compostos individuais (neste caso, constituintes do óleo essencial) são capazes de interagir com os receptores olfativos (cheiros) no nariz. Nem todo tipo de composto produz um aroma, porque os compostos precisam ser muito pequenos evaporar rapidamente no ar. Os compostos do óleo essencial atendem a esses dois critérios e são capazes de se ligar aos receptores no nariz de maneira rápida e fácil. A química dos óleos essenciais varia muito de óleo para óleo, o que explica por que os óleos essenciais possuem aromas tão diferentes e, portanto, nos afetam de maneiras distintas.

aroma

Como o Aroma nos Afeta

Uma das áreas mais bem estudadas da pesquisa de aroma é oefeito do cheiro nas emoções e no humor. Por exemplo, existem evidências convincentes demonstrando que simplesmente inalar o aroma de um óleo essencial é eficaz para acalmar sentimentos de nervosismo ou ansiedade em vários ambientes. Os receptores de cheiro localizados na superfície superior da cavidade nasal fazem ligações diretas com o sistema límbico do cérebro, uma área que governa as respostas emocionais do corpo. Essa estreita conexão entre o aroma e a emoção torna-se óbvia em nossa vida cotidiana, à medida que certos odores desencadeiam memórias ou sentimentos específicos. Alguns aromas afetam diretamente o humor (por exemplo, calmante, equilibrante ou revigorante), enquanto outros desencadeiam memórias de uma experiência específica, geralmente ligada a uma emoção forte.

Uma nova pesquisa intrigante também nos ajudou a reconhecer que os benefícios do aroma se estendem muito além da regulação emocional. Além de influenciar a região límbica do cérebro, os centros olfativos também estão intrinsecamente ligados ao hipotálamo, uma área do cérebro familiarmente apelidada de "centro de controle visceral", pois controla as funções fisiológicas em todo o corpo. O hipotálamo exerce sua poderosa influência interagindo diretamente com a glândula pituitária, ou "glândula mestra", uma pequena glândula localizada no cérebro. A glândula pituitária secreta hormônios envolvidos na regulação da pressão arterial, sinais de fome e sede, função tireoidiana, ciclos de sono, produção de hormônios sexuais e memória, entre outras coisas. Devido à ligação direta do sistema olfatório a essa área do cérebro, o aroma é capaz de interagir diretamente com o hipotálamo, influenciando a neuroquímica por todo o corpo e, por sua vez, potencializando resultados poderosos para a saúde.

Ciclo do Eixo Hipofisário Hipotálmico

REFERÊNCIAS

Ceccarelli I, Lariviere WR, Fiorenzani P, et al. Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal, and neuronal parameters in male and female rats. Brain Res. 2004;1001 (1-2):78-86.

Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in high risk postpartum woman – a pilot study. Complement Ther Clin Pract. 2012;18(3):164-168.

Fayazi S, Babashahi M, Rezael M. The effect of inhalation of aromatherapy on anxiety level of patients in preoperative period. Iran J Nurs Midwifery Res. 2011;16(4):278-283.

Inouye S, Uchida K, Yamacuchi H. *In-vitro* and *in-vivo* anti-*Trichophyton* activity of essential oils by vapour contact. Mycoses. 2001. 44:99-107.

Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, et al. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. Physiol Behav. 2000;71(1-2_:83-86.

McCaffrey R, Thomas DJ, Kinzelman AO. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. Hollist Nurs Pract. 2009;23(2):88-93.

Uso Tópico dos ÓLEOS ESSENCIAIS

A aplicação tópica é uma das maneiras pelas quais você pode experimentar os benefícios dos óleos essenciais dōTERRA®. Essa forma de aplicação é única, pois permite efeitos localizados na área de aplicação, além de fornecer suporte para todo o corpo. Além disso, você pode usar óleos essenciais topicamente quando quiser uma maneira fácil de focar em áreas específicas do corpo.

BÁSICOS DA DILUIÇÃO

A diluição é um processo no qual os óleos essenciais são misturados com um óleo transportador - um óleo vegetal puro que ajuda a "transportar" o óleo essencial para a pele. Existem muitos benefícios na diluição, incluindo o aumento da área de superfície de absorção, o aumento da absorção pela pele seca e a prevenção de respostas de sensibilidade. O óleo transportador preferido da dōTERRA é o óleo de coco fracionado devido à sua longa vida útil e textura leve.

CLASSIFICAÇÕES DE ÓLEOS PARA USO TÓPICO

Puro: Os óleos classificados como "puros" podem ser aplicados topicamente sem diluição devido à sua química excepcionalmente suave. Olíbano, Lavanda, Melaleuca, Melissa e Sandalwood são bons exemplos de óleos essenciais "puros".

Diluir: Os óleos nesta categoria possuem uma química potente e devem ser diluídos com um óleo transportador antes da aplicação tópica em todos os casos. Os óleos "diluídos" incluem Cássia, Canela, Cravo, Orégano e Tomilho.

Sensível: Os óleos "sensíveis" são aqueles que devem ser diluídos antes do uso em peles jovens ou sensíveis. Bergamota, Black Pepper, Eucalyptus, Ginger e Peppermint são exemplos de óleos "sensíveis".

SEGURANÇA DA APLICAÇÃO

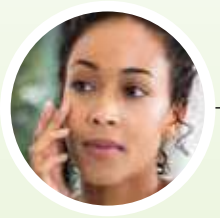
Embora incomum, ocasionalmente é possível ter uma resposta sensível a um óleo essencial. Isso ocorre quando há maior reatividade de um óleo essencial, o que pode resultar em uma resposta indesejada no corpo ou na pele. Conhecer o seu corpo e como ele reage aos diferentes óleos essenciais, quantidades aplicadas e aplicações locais pode ajudar a minimizar o risco e garantir o uso seguro.

Dicas Essenciais de Segurança:

- Os óleos cítricos contêm uma categoria única de compostos fotossensíveis chamados furocumarinas, por isso é importante evitar a exposição à luz solar, lâmpadas solares ou outras fontes de luz ultravioleta por até 12 horas após a aplicação tópica desses óleos.
- Mais nem sempre é melhor! Os óleos essenciais são muito potentes, então um pouco já ajuda muito. Comece com 1–2 gotas e aumente a dosagem conforme necessário.
- Dilua, dilua, dilua! A diluição de forma alguma diminui a eficácia dos óleos essenciais e oferece muitos benefícios que podem melhorar sua experiência de aplicação.
- Faça um teste de sensibilidade simples ao experimentar um novo óleo, aplicando uma pequena quantidade de óleo essencial em uma área imperceptível. Verifique o local a cada hora por várias horas para garantir que não ocorreu nenhuma sensibilidade.

Outros Métodos Eficazes de Aplicação Tópica:

- Adicione algumas gotas de óleo a um banho quente
- Faça uma compressa quente ou fria embebendo uma toalha ou pano em água, adicionando óleos essenciais e aplicando na área desejada
- Adicione óleo a uma loção ou hidratante e, em seguida, aplique na pele
- Misture com água e use como enxaguante para a boca e garganta



FACE
Use óleos essenciais como parte de seu regime regular de cuidados para embelezar a pele e promover uma de aparência limpa e saudável.

PESCOÇO / TESTA / TÊMPORAS
Essas áreas são boas para focar se você tiver tensão na cabeça ou no pescoço.

ABDÔMEN
A aplicação de óleos essenciais, especialmente nos principais órgãos digestivos, auxilia no funcionamento saudável e pode ajudar a aliviar desconfortos digestivos ocasionais.

BRAÇOS / PERNAS / COSTAS
Massageie os braços, pulsos, pernas, pés ou costas para acalmar os músculos e articulações cansados e doloridos e para promover uma circulação saudável.

CÉU DA BOCA / BASE DO CRÂNIO
Aplicar óleos nessas áreas é uma excelente maneira de ajudar a transformar seu humor e equilibrar suas emoções.

PEITO
Esfregar óleos no peito promove um trato respiratório saudável e ajuda a manter a respiração limpa.

FÍGADO
Aplique óleos essenciais sobre o fígado em conjunto com um protocolo de limpeza ou para apoiar a função saudável dos órgãos de limpeza do corpo.

SOLAS DOS PÉS
Os pés possuem poros grandes que absorvem rapidamente os óleos essenciais, tornando este um local de aplicação ideal para efeitos generalizados. Aplicar e massagear com 2–4 gotas de óleo essencial.

Transforme o Seu Humor

Manter um humor e uma atitude positivos pode ser muito desafiador às vezes. A vida pode ficar muito estressante, especialmente quando se tenta realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Provavelmente, você está familiarizado(a) com o gerenciamento de várias tarefas ao mesmo tempo. No ambiente acelerado de hoje, muitas vezes experimentamos humores negativos, como estresse, desânimo e fadiga. Assim como estar de bom humor lhe dá uma sensação de felicidade e bem-estar, o mau humor também pode levar a sentimentos negativos com o passar do tempo. Quando se trata de controlar seu humor, os óleos essenciais podem ajudar a restaurar seu equilíbrio emocional e melhorar sua atitude geral em qualquer situação.

www.gotasdaterra.com

Calma e Equilíbrio

Relaxe, Vai Ficar Tudo Bem

PREOCUPADO(A)

Cedarwood: Difunda após um dia estressante para relaxar a mente e o corpo.

Geranium: Difunda para acalmar os nervos.

Serenity™ Calming Blend: Difunda para ajudar a promover o relaxamento e a paz.

COM RAIVA

Arborvitae: Difunda à noite ou esfregue na testa, ombros ou peito para diminuir o estresse e a tensão.

Patchouli: Esfregue nas têmporas ou aplique na sola dos pés para acalmar as emoções.

Ylang Ylang: Coloque algumas gotas no banho de sal Epsom para relaxar.

10 MANEIRAS DE MELHORAR O SEU HUMOR NATURALMENTE

1. Tenha uma boa noite de sono
2. Faça do sol uma parte do seu dia
3. Exercite-se regularmente
4. Introduza opções de alimentos mais saudáveis
5. Faça algo de bom para alguém
6. Use óleos essenciais diariamente
7. Experimente o pensamento positivo
8. Encontre um lugar tranquilo e medite
9. Alcance um objetivo, grande ou pequeno
10. Expresse gratidão diariamente

ESTRESSADO(A)

AromaTouch® Massage Blend: Adicione ao banho ou use com óleo transportador para massagem.

Frankincense: Aplique na planta dos pés para relaxar e equilibrar as mudanças de humor.

Roman Chamomile: Adicione 1–2 gotas aos chás de ervas para acalmar o corpo e a mente.

Vetiver: Difunda ou use topicamente com outros óleos essenciais calmantes, como Lavanda, Serenity ou Balance, para ajudar a acalmar melhor o estresse.

Essas declarações não foram avaliadas pela Federal Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

INQUIETO(A) / FALTA DE CONCENTRAÇÃO

Rosemary: Difunda ou aplique topicamente para ajudar a reduzir a tensão, estresse e fadiga.

Lavanda: Adicione à água do banho para eliminar o estresse ou aplique nas têmporas e na nuca para aliviar a tensão muscular.

Balance™ Grounding Blend: Aplique nos pulsos ou pescoço para ajudar a acalmar os nervos.

InTune® Focus Blend: Aplique nas têmporas e na nuca para aumentar a concentração quando se sentir cansado no meio da tarde.

NERVOSO(A)

Clary Sage: Aplique nos pés ou pontos de pulso para equilibrar os hormônios.

Bergamot: Difunda na sala de aula ou no trabalho durante altos níveis de estresse.

Elevar e Energizar

Relaxe

CANSADO(A) / DESMOTIVADO(A)

Grapefruit/Lemon/Lime: Esfregue embaixo do nariz para melhorar o foco enquanto estuda ou lê.

Citrus Bliss®: Difunda ou coloque uma gota nos pulsos e esfregue-os um no outro para um perfume revigorante do dia-a-dia.

Peppermint: Aplique nas palmas das mãos e inspire profundamente para um rápido revigoramento.

Wild Orange: Energize a mente e o corpo colocando duas gotas de laranja selvagem, hortelã-pimenta e olíbano na palma da mão. Esfregue as palmas das mãos e inspire profundamente.

TRISTE / DESENCORAJADO(A)

Sandalwood: Aplique no pescoço na hora de dormir para um sono reparador ou use durante a meditação.

Elevation: Difunda pela manhã para começar o dia com um humor positivo e elevado.

SENTINDO-SE PARA BAIXO

Myrrh: Use aromaticamente para ajudar a promover a consciência e elevar o seu humor.

www.gotasdaterra.com

Mix de Difusor para Melhorar o Humor

Mix Relaxante
3 gotas Vetiver
3 gotas Lavanda
3 gotas Sandalwood
2 gotas Ylang Ylang

Mix Harmonizador
3 gotas Patchouli
2 gotas White Fir
2 gotas Lavender

Mix Vitalizante
5 gotas Frankincense
5 gotas Peppermint
5 gotas Wild Orange
5 gotas Lemon

Dica: Você pode fazer misturas tópicas adicionando óleos essenciais diluídos com óleo de coco fracionado a um pequeno frasco de rolo.

DIY: Deixe Seu Estresse de Molho

Visite ***doterrablog.com*** para aprender a fazer seu próprio Sal de Banho Hidratante Serenity

Sucos e Smoothies Essenciais

Dicas e Receitas para Sucos e Smoothies com Óleos Essenciais

Se você deseja inspiração para novas criações na cozinha, continue lendo para obter receitas, dicas e ferramentas para simplificar os sucos com óleos essenciais. Incorporar sucos e smoothies em sua dieta pode trazer benefícios para a saúde, como energia mais estável, imunidade aumentada, exercícios mais fortes, sono melhor e pele mais limpa. Você pode criar saúde em sua cozinha usando ingredientes da natureza e extratos de plantas potentes - óleos essenciais.

Sucos vs. Smoothies:
Qual é o melhor?

Decidir entre suco ou smoothies se resume em qual é o melhor para você e seus objetivos de saúde. Aqui está uma comparação com algumas dicas simples para ajudar a orientar suas escolhas.

Suco:

A polpa e o líquido são separados, então você fica com uma bebida concentrada de frutas e vegetais que fornece vitaminas, minerais e fitonutrientes instantâneos.

O suco praticamente não contém fibras, pois é separado da polpa e de outros nutrientes das frutas e vegetais. O sistema digestivo não trabalha tanto porque não há fibra para quebrar. Como resultado, o corpo é capaz de se concentrar no descanso e na reparação à medida que os nutrientes são rapidamente assimilados. Ao remover a fibra, você também pode incluir e consumir mais nutrientes através dos vegetais e frutas que você usa.

Os sucos recém-espremidos são feitos com um espremedor e são ideais para hidratação, limpeza e reparo celular. Beba-os diariamente como parte de um estilo de vida de prevenção, durante um programa de desintoxicação ou se você tiver uma doença crônica e precisar de uma bebida rica em nutrientes para nutrir o corpo.

Smoothie:

Todos os ingredientes (base líquida, frutas, vegetais e especiarias) são misturados - fibra incluída.
Os smoothies incluem fibra, uma vez que todas as frutas e vegetais são misturados. A fibra apoia o equilíbrio do açúcar no sangue e a saúde digestiva, incluindo a eliminação regular. A fibra é quebrada quando as frutas e vegetais são misturados, o que torna mais fácil de digerir, com uma liberação uniforme de nutrientes para o corpo.
Os smoothies são feitos no liquidificador. Um liquidificador de alta velocidade é ideal para bebidas mais suaves e saborosas. Você pode desfrutar de smoothies como uma refeição por conta própria, como um lanche nutritivo, antes ou depois de um treino, ou para terminar uma desintoxicação ou jejum.

Benefícios do Uso de Óleos Essenciais
Seus sucos e vitaminas estão perdendo um ingrediente essencial?

Aromatizar sucos e smoothies com óleos essenciais é saboroso, mas usar óleos essenciais internamente também é um hábito diário importante para a saúde. Os óleos essenciais apoiam a boca, a garganta, o sistema digestivo e o sistema imunológico. Você consegue imaginar beber um smoothie de chocolate com menta que não somente é delicioso, como também faz parte de um estilo de vida saudável?
Aqui estão alguns dos óleos essenciais mais comuns para usar em sucos e vitaminas, juntamente com seus benefícios:

Cinnamon: Ajuda a aquecer o corpo, além de revigorar e elevar o humor; apoia a digestão e a imunidade.

Cilantro: Fornece antioxidantes, ajuda a indigestão, acalma a pele e promove a desintoxicação.

Fennel: Acalma o desconforto digestivo.

Ginger: Ajuda com indigestão e náuseas ocasionais também alivia a congestão.

Grapefruit: Apoia a perda de peso, aumenta o metabolismo e ajuda a reduzir o desejo por comida.

Lemon: Estimula a limpeza e promove o fluxo linfático; fornece suporte respiratório e melhora o humor.

Lime: Fornece antioxidantes para a função imunológica saudável; estimula e eleva o humor.

Peppermint: Acalma os problemas digestivos, proporciona uma sensação refrescante para o hálito e ajuda a abrir as vias respiratórias.

Wild Orange: Estimula o sistema linfático, energiza, eleva, acalma os nervos e problemas digestivos.

Smoothie Verde Tropical

- 1 xícara de leite de coco
- 1 talo de couve
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- 1 banana
- 1 - 2 gotas de óleo essencial Lime

Misture os ingredientes, exceto o óleo essencial, no liquidificador. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Adicione o óleo essencial por último a gosto.

Jenni Hulburt é treinadora de saúde e fitness e autora de Essential Juices and Smoothies. Ela recebeu seu diploma de Mestre em Cinesiologia e criou o movimento Nature Fed Wellness para inspirar as pessoas a revolucionar sua saúde por meio da natureza. Jenni oferece treinamento físico e estilo de vida e recursos de bem-estar para pessoas que desejam resultados em seu corpo e em sua vida.

Suco Detox de Primavera

- 3 talos de couve
- 2 talos de aipo
- 1 limão
- 1 maçã
- 1 pepino
- 1 gota de óleo essencial Cilantro

Misture os ingredientes, exceto o óleo essencial, em uma centrífuga. Faça o suco e adicione óleo essencial a gosto

Smoothie de Chocolate com Menta e Maca

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 xícara de couve
- 1/4 abacate
- 3 tâmaras, picadas
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de maca em pó
- 1-2 gotas de óleo essencial Peppermint

Misture os ingredientes, exceto o óleo essencial, no liquidificador. Bata até ficar homogêneo e cremoso. Adicione o essencial a gosto

5 Dicas para Sucos e Smoothies

1. Descascar ou não descascar?

É melhor descascar frutas e vegetais cultivados convencionalmente para reduzir a exposição a produtos químicos e pesticidas. Você também deve descascar frutas cítricas para misturar; no entanto, não há necessidade de remover a casca interna branca, que é rica em nutrientes. Outras frutas com casca mais grossa, como manga e banana, devem ser descascadas antes de misturar.

2. Economize tempo

Lave e prepare suas frutas e vegetais antes de armazená-los na geladeira. Você pode cortá-los em pedaços que cabem no espremedor. Limpar um espremedor pode ser mais rápido e fácil com uma pasta de natural feita com 1 xícara de bicarbonato de sódio, 1 colher de sopa de sabão de castela, 1 colher de sopa de vinagre branco e 10 gotas de óleo essencial de limão . Adicione água para formar uma pasta com a mistura e use-a regularmente para aliviar seus problemas de limpeza.

3. Evite Smoothies com Pedaços

Verduras são uma parte importante dos smoothies porque contêm fibras e outros nutrientes, tornando-os uma maneira simples de adicionar mais vegetais à sua dieta. As folhas verdes também ajudam a equilibrar o açúcar no sangue em um smoothie que contém frutas com alto teor de açúcar, como bananas e mangas. No entanto, algumas pessoas adicionam verduras e acabam com smoothies grossos! Para tornar sua bebida mais saborosa, use um liquidificador de alta velocidade ou misture a base líquida e as verduras primeiro. Em seguida, adicione os ingredientes restantes para um smoothie sem pedaços.

4. Menos é mais

Quantas gotas de óleo essencial você deve usar? Ao usar óleos essenciais em sucos e smoothies para seu sabor e benefícios para a saúde, uma gota ou menos pode ser o mais palatável. Comece com uma gota e adicione mais a gosto. Se estiver fazendo uma única porção, você pode até começar mergulhando um palito de dente na garrafa, misturar com a bebida e provar o suco ou smoothie antes de adicionar mais.

5 Evite garrafas de plástico

Despeje e armazene seu suco ou smoothie em uma garrafa de vidro, cerâmica ou aço,cpois os óleos essenciais quebram os sintéticos em garrafas e recipientes de plástico.

PRESERVANDO A SAÚDE DA FAMÍLIA

com Óleos Essenciais

Lane Taylor se formou na Universidade do Estado de Oklahoma em 2012. Ele cresceu em Arlington, Texas, onde começou a jogar futebol americano na quinta série. Ele era um atacante no colégio. Na OSU, foi um lineman ofensivo e jogou os quatro anos. Ele não era contratado em 2013, quando o Green Bay Packers o contratou como guarda ofensivo.

Kasey Taylor também estudou na Oklahoma State. Ela gosta de cozinhar, fazer artesanato, sair com amigos, assistir futebol americano e fazer projetos DIY com os óleos essenciais dōTERRA®. Mais importante ainda, ela adora passar o tempo com sua filha Bryleigh, seu marido Lane e outras esposas do Green Bay Packers. Kasey está animada por estar ativamente crescendo seu negócio da dōTERRA. Ela gosta de ensinar aos outros como usar os óleos essenciais da dōTERRA e, especialmente, adora compartilhar seu amor por DIYs com óleos essenciais. Ela está explorando opções saudáveis para sua família e maneiras de incorporar óleos essenciais em sua vida diária.

Como a doTERRA ajudou você como mãe?

Kasey: Não preciso me preocupar com a exposição da minha filha a produtos químicos prejudiciais. A dōTERRA me dá paz de espírito como mãe. Sei que minha casa fica limpa quando eu deixo o On Guard, mesmo quando temos companhia nas férias. Adoro saber que posso prevenir ou cuidar dos problemas em casa sozinha ao primeiro sinal. Os óleos são os meus "favoritos" na minha família. Até nossa cadela Ellie se beneficia com os óleos. Eu uso o DigestZen® para seus problemas de estômago - funciona como um encanto!

Como você conheceu a doTERRA e por que decidiu entrar?

Kasey: Conheci a Ann McCotter em um churrasco de bairro em Green Bay durante o fim de semana do Dia do Trabalho. Mais tarde, soube que Ann era cofundadora da One Essential Community e havia formado uma grande equipe de consultores de bem-estar. Perguntei a Ann se ela poderia me ensinar sobre os óleos e ela me convidou para ir a sua casa para alguns projetos DIY. Na próxima vez, decidi trazer minha mãe. Agora somos ambas consultoras de bem-estar da dōTERRA e entusiastas de projetos estilo faça-você-mesmo (DIY).

Como os produtos da doTERRA podem beneficiar os atletas em geral?

Lane: A saúde em geral é importante para os atletas, e a dōTERRA tem como objetivo ajudar a aumentar sua saúde e bem-estar geral. Menos produtos químicos e mais produtos naturais fazem a diferença. Quando você é um atleta, tudo que você coloca em seu corpo é importante. E, claro, os produtos que adoro me ajudam a estar no meu melhor e impulsionar meu desempenho.

Quais produtos doTERRA você mais usa?

On Guard®: O On Guard é a minha escolha o tempo todo. Funciona tão bem nós o usamos no difusor, como um roll-on para nossos pés, como pastilhas e em um limpador de mãos DIY. Eu o mantenho na minha bolsa e uso várias vezes ao longo do dia. Eu até uso para borrifar a mesa de um restaurante. Eu diluo com óleo de coco fracionado e aplico nos pés de Bryleigh e nas costas.

Lavanda: Eu uso Lavanda no quarto de Bryleigh à noite para ajudá-la a adormecer e ter um sono reparador. A primeira vez que usamos Lavanda, a Bryleigh adormeceu em menos de 10 minutos e dormiu por cerca de 12 horas. Antes disso, ela tinha dificuldade para adormecer. O sonho de toda mãe é uma criança que dorme por 12 horas inteiras.

Pastilhas de Peppermint: O Lane e eu gostamos de usar depois de uma refeição ou quando precisamos de um impulso extra de energia.

Citrus Bliss®: Eu uso Citrus Bliss em soluções de limpeza caseiras. Faz o trabalho e tem um cheiro incrível.

Deep Blue® Rub: O Lane usa Deep Blue para recuperação muscular, especialmente após os treinos e jogos.

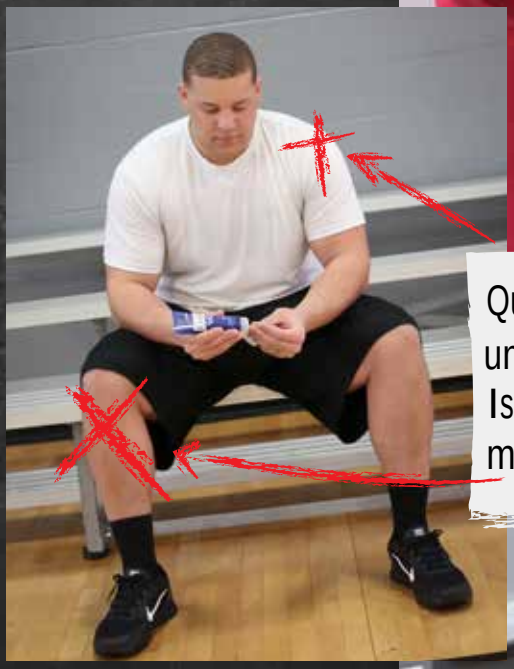
Breathe: Este mix ajuda o Lane e a Bryleigh a respirar melhor enquanto dormem.

Essas declarações não foram avaliadas pela Federal Drug Administration.
Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Kasey Taylor é mãe, consultora de bem-estar da doTERRA, mestre em DIY de óleos essenciais e esposa de um Green Bay Packer. Seu marido, Lane Taylor, é um atacante do Green Bay Packers e gosta de usar óleos essenciais doTERRA® em sua vida. diária.

Por dentro da Bolsa de Kasey

- Protetor labial doTERRA
- Limpador de mãos DIY com On Guard
- Pastilhas de Peppermint
- Mix de Tensão PastTense
- Lenços umedecidos caseiros com Melaleuca e Lavanda.



Quando fico dolorido depois de um jogo, uso Deep Blue Rub.® Isso me ajuda a recuperar mais rápido.

O Que Torna os Óleos Essenciais Únicos?

Imagine que você tenha uma lupa boa o suficiente para ver até o nível molecular. Pegue essa lupa e dê uma olhada em uma gota de óleo essencial. O que você veria é uma gama surpreendente de produtos químicos naturais de plantas cuidadosamente aprimorados por milênios de evolução, meticulosamente obtidos e colhidos para preservar seu valor único e extraídos meticulosamente para capturar as verdadeiras proporções de componentes fisiologicamente ativos. O que você veria naquela gota de óleo essencial é uma das melhores criações da natureza.

O Que São Os Óleos Essenciais?

Assim como os humanos, as plantas precisam se comunicar com seus vizinhos. Elas precisam combater pragas, lutar contra invasores, atrair os ajudantes certos e se curar após ferimentos. Muitos dos produtos químicos que elas usam nesses processos são o que conhecemos como óleos essenciais.

A variedade de compostos do óleo essencial é impressionante: monoterpenos, diterpenos, sesquiterpenos, ésteres, álcoois e terpenóides, para citar alguns. É provável que alguns óleos essenciais contenham compostos que nunca vimos antes - apenas uma fração das espécies de plantas foram avaliadas quanto aos seus benefícios para a saúde. Os óleos essenciais são úteis de várias maneiras, mas sua verdadeira distinção reside em várias características: volatilidade, sinergia e adaptabilidade.

Volatilidade

Os óleos essenciais são únicos e elegantemente funcionais, pois contêm uma mistura de componentes altamente voláteis. Esta é uma das melhores ferramentas da planta. Como uma planta de hortelã-pimenta poderia se comunicar com seus vizinhos? Não é possível arrancar as raízes, então envie uma molécula volátil. Como a planta de hortelã-pimenta poderia dizer a um inseto faminto para ficar longe de suas folhas ou raízes? Secrete moléculas voláteis e permita que elas cercem a planta como um escudo invisível. Historicamente, os humanos aproveitaram essa volatilidade química para fins de bem-estar. A ciência está apenas começando a entender os processos fisiológicos em ação quando um óleo essencial é inalado.

Essas declarações não foram avaliadas pela Federal Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.

Veja a lavanda, por exemplo. Vários estudos mostram que o óleo essencial de lavanda oferece muito mais do que apenas um cheiro agradável. Foi demonstrado que o óleo de lavanda inalado afeta diretamente o sistema de serotonina do cérebro[1], regula as enzimas antioxidantes[2] e mantém as vias aéreas abertas[3]. Todos esses produtos químicos voláteis podem entrar em nossas passagens nasais e começar a interagir com nossa fisiologia quase instantaneamente. É uma das maneiras pelas quais os óleos essenciais são tão poderosos.

Sinergia

Outra chave para a química do óleo essencial está no delicado equilíbrio dos componentes. Uma gota de óleo essencial é como um instantâneo da composição e do ambiente únicos da planta. Todos os produtos químicos do óleo essencial (centenas, em alguns casos) desempenham algum papel na fisiologia da planta. E todos esses componentes fazem um óleo completo que é único, como uma impressão digital - e isso é muito mais do que a soma de suas partes.

Não entendemos totalmente a sinergia dos óleos essenciais. Sabemos que, em muitos casos, um óleo contém diversos componentes ativos principais, como pineno, eugenol, limoneno, linalol e carvacrol - e uma série de componentes "traços". Às vezes, esses são precursores ou produtos de reação dos componentes principais. Às vezes, são apenas produtos químicos individuais adicionados à mistura - um pouco disso, um pouco daquilo, tudo contribuindo para um produto final incrível.

O interessante é que vários estudos ilustraram a sinergia dos componentes do óleo essencial. Um estudo recente, por exemplo, pegou sete óleos essenciais e testou suas propriedades antioxidantes, comparando esses resultados com os mesmos testes executados com o componente mais abundante em cada óleo. O estudo descobriu que a capacidade antioxidante de um óleo nem sempre pode ser atribuída a um componente principal. Muitas vezes, são os produtos químicos traços" que se modulam e interagem uns com os outros de maneiras que ainda não percebemos.

Adaptabilidade

Os humanos evoluíram com as plantas. Nossa constituição física é baseada nas mesmas moléculas orgânicas. Estamos sujeitos a estressores e ameaças ambientais semelhantes. Portanto, não é surpresa que os produtos químicos desenvolvidos pelas plantas para proteção e adaptação ao meio ambiente também sejam agentes poderosos dentro do corpo humano.

Ao contrário dos produtos químicos fabricados em laboratório, os óleos essenciais mudam. Eles se adaptam. Eles se transformam em qualquer coquetel químico que melhor apoiará a sobrevivência da planta. É essa adaptabilidade que tem despertado o interesse de cientistas e profissionais da área médica. Será que as opções naturais à base de plantas podem ser melhores para o nosso bem-estar do que os produtos químicos estáticos que perderam sua eficácia? A pesquisa em andamento responderá a essa pergunta. Uma planta luta pela sobrevivência; nós nos beneficiamos dessa luta em constante mudança. Uma única gota. Essa é a unidade pela qual medimos óleos essenciais e falamos sobre seus componentes químicos. É também a extensão atual de nosso conhecimento científico - uma única gota em um vasto oceano de possibilidades esperando para ser explorado. Vamos recolher essas informações sobre como óleos essenciais únicos e poderosos são um estudo de pesquisa após o outro. Uma gota de cada vez.

Nicole Stevens, MsC
Nicole Stevens é uma entusiasta de óleos essenciais com um desejo profissional de aumentar a credibilidade e a compreensão científica por trás dos produtos naturais.

Ela pesquisou as várias propriedades dos óleos essenciais durante grande parte de sua carreira. Nicole obteve seu diploma de graduação e mestrado na Universidade Brigham Young. Ela também trabalhou no UNLV Cancer Research Center e concluiu um projeto que examinava a possibilidade de usar óleos essenciais em um processo denominado terapia fotodinâmica.

1. Chioca LR, Ferro MM, Baretta IP, Oliveira SM, Silva CR, Ferreira J, Losso EM, Andreatini R. 2013. Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice: participation of serotonergic but not GABAA/benzodiazepine neurotransmission. *J Ethnopharmacol.* 147(2):412-8.

2. Hancianu M, Cioanca O, Mihasan M, Hritcu L. 2013. Neuroprotective effects of inhaled lavender oil on scopolamine-induced dementia via anti-oxidative activities in rats. *Phytomedicine.* 20(5):446-52.

3. Ueno-Iio T, Shibakura M, Yokota K1, Aoe M, Hyoda T, Shinohata R, Kanehiro A, Tanimoto M, Kataoka M. 2014. Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma. *Life Sci.* 108(2):109-15.

4. Dawidowicz AL, Olszowy M. 2014. Does antioxidant properties of the main component of essential oil reflect its antioxidant properties? The comparison of antioxidant properties of essential oils and their main components. Nat Prod Res. 28(22):1952-63.

Guia do Homem
Para Uma Melhor Nutrição

Dr. Tory Parker, Ph.D. em Ciência Nutricional

Um dos desafios que os homens enfrentam é obter o equilíbrio certo entre carnes e outros alimentos saudáveis. A carne é uma boa fonte de muitos nutrientes (proteína e ferro, por exemplo), mas uma fonte pobre de outros nutrientes igualmente importantes (como fibra, antioxidantes e fitonutrientes).

Uma boa regra é certificar-se de que a quantidade de vegetais em seu prato é pelo menos igual à de carne. Outra dica é considerar a carne como um ingrediente saboroso, em vez de um ingrediente principal. Algumas carnes picadas podem melhorar significativamente o sabor de outros alimentos, tornando-os mais palatáveis.

E Quanto à Proteína?

Embora seja verdade que você precisa de mais proteína quando está se exercitando ou construindo músculos, você não precisa de muito mais. A maioria dos homens come proteína suficiente quando inativos para satisfazer as necessidades do corpo, mesmo quando você está ganhando músculos. Assim, você não precisa aumentar tanto sua proteína.

Tenho conversado com treinadores que recomendam 200 gramas de proteína por dia para todos. Esta é uma forma cara de obter carboidratos. Todo o excesso de proteína que seu corpo não pode usar é convertido em carboidrato (que você também precisa, mas pode obter de outras fontes)!

Uma boa regra para o desenvolvimento eficaz do corpo é 0,7 gramas de proteína por quilo de peso corporal, ou apenas 125 g por dia para um homem de 82 kg. Você não precisaria de 200 g de proteína até pesar 129 kg com baixo teor de gordura corporal. Isso se aplica apenas à porcentagem mais alta de fisiculturistas competitivos, e é provavelmente por isso que é a quantidade que as pessoas imitam.

Em contraste, o homem sedentário precisa de apenas 56 g de proteína por dia, ou 0,4 g por 500 g. Um hambúrguer de 85 g do tamanho de um baralho de cartas fornecerá 22 g. Uma xícara de leite fornece 8 g. Se você comesse um burrito sem carne no almoço, forneceria 21 g em meia xícara de feijão preto; mais do queijo e da carne, se forem incluídos.

Hábitos Alimentares saudáveis Que São Fáceis de Seguir

Duas fontes de frutas por dia - frutas frescas ou secas com ou em seu café da manhã quente ou frio e uma maçã à tarde.

Duas fontes vegetais por dia - algo no almoço e algo no jantar.

Substitua por grãos integrais sempre que puder. A maioria dos antioxidantes está contida na fibra dos alimentos. As fibras fazem bem a todo o corpo, não apenas aos intestinos! (Veja a receita de panqueca integral à direita).

Experimente o pacote de Vitalidade. Os homens se beneficiam de suplementos de qualidade, independentemente de sua dieta.Bons suplementos fornecem não apenas nutrientes potencialmente ausentes, mas também muitos ingredientes benéficos que não são normalmente obtidos a partir dos alimentos.

Considere tomar PB Assist®. É importante obter bactérias saudáveis para combater a exposição à bactérias prejudiciais em sua vida diária.

Panquecas Integrais

Ingredientes:

- 1 ovo
- ¼ colher de chá de sal
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 xícara de farinha integral
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã*

Instruções:

1. Misture o leite e o vinagre em um copo medidor e deixe a mistura coalhar enquanto mistura outros ingredientes.
2. Em uma tigela grande, bata para combinar a farinha, o açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal. Deixe de lado.
3. Em uma tigela menor, bata o ovo e a manteiga derretida, misture bem. Adicione o leite coalhado até que fique homogêneo e macio. Combine a mistura com os ingredientes secos e mexa bem.
4. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente a 180°C. Cozinhe as panquecas em seu tamanho preferido em ambos os lados até dourar. Sirva com manteiga e xarope de escolha.

Caderno de Ideias

www.gotasdaterra.com

Dica de Banheiro

Vaso Limpo, Aroma Fresco

Adicione 4 gotas de qualquer óleo essencial de cítrico ao vaso sanitário para ajudar a manter a limpeza e melhorar o cheiro.

Mensagem Em Uma Garrafa

Escreva uma mensagem especial em um pedaço de papel, enrole e coloque dentro do frasco de óleo essencial vazio.
Use uma mini rolha para selar sua mensagem. Você pode adicionar areia, flocos dourados ou mini conchas do mar
Seja criativo e divirta-se!

Dica de Pele Saudável

Banho *com* Óleos Essenciais

1. Misture 4–6 gotas de óleo essencial de Lavanda ou Citrus Bliss com Óleo de Coco Fracionado dōTERRA® em uma garrafa de120 ml.
2. Misture bem.
3. Adicione à água do banho ou aplique após o banho.

Dica de Lanche Sudável

Lanche de Maçã

- Enviado por Carol Vawter, Kansas

"É como comer torta de maçã crua, mas sem a ressaca da comida! Você tem uma bela alimentação com comida de verdade, óleos de verdade, gordura saudável e proteína."

Ingredientes

–1 colher de sopa de mel
–1 colher de sopa de TrimShake de baunilha
–1 colher de sopa da manteiga de amendoim favorita
–2–3 gotas de óleo essencial de canela

Instruções

1. Misture em uma tigela.
2. Corte sua maçã.
3. Mergulhe e coma!

compartilhe sua dica!

envie um e-mail para living@doterra.com com sua receita favorita de óleo essencial ou ideia para economia de tempo.

dōTERRA®
389 South 1300 West
Pleasant Grove, Ut 84062
1 800 411 8151
doterra.com

PRESRT. STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT #6563
SALT LAKE CITY,
UTAH

hdclear™

Facial Kit

Foaming Face Wash
Topical Blend
Facial Lotion

- Improves skin texture
- Provides optimal hydration
- Promotes a clear complexion
- Controls overactive oils glands
- Soothes irritated skin
- Assists in cell renewal

HD Clear™
Facial Kit

To Order: 42700001
$61.33 retail

v1 55000001

dōTERRA® | CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®