



dōTERRA® | eBooks

Uso Tópico de Óleos Essenciais



Introdução

A pele é o maior órgão do corpo

Você sabia que sua pele é o maior órgão do seu corpo? Assim como o fígado e os rins, sua pele tem funções vitais que o mantêm saudável.

Uma das funções mais importantes da pele é proteger seus tecidos e outros órgãos. Ele mantém fora substâncias indesejadas ou nocivas e ainda protege os órgãos internos de ameaças como radiação ou ferimentos.

A pele também lhe dá uma sensação de toque. Ele ajuda você a entender o ambiente ao enviar mensagens sensoriais ao cérebro, reconhecendo mudanças de temperatura, dor, pressão e muito mais. Quando você sente os fios macios de seu cobertor favorito, os espinhos de uma roseira ou até mesmo o vento em seu rosto, tudo isso se deve aos receptores em sua pele que se comunicam com seu cérebro.

Como a pele desempenha um papel tão importante no seu bem-estar geral, ela deve ser protegida a todo custo.

Nutrir e proteger a pele é mais do que apenas auto-imagem. Quando você aplica produtos topicamente, eles são absorvidos pela pele. É por isso que sua escolha de produtos tópicos é tão importante. O que você coloca em seu corpo pode acabar em seu corpo.

Se você se preocupa em manter uma pele jovem, acalmar os músculos ou apenas priorizar a saúde geral, dar uma olhada nos produtos que você usa topicamente é um ótimo ponto de partida.

Para milhões de pessoas em todo o mundo, os óleos essenciais oferecem uma maneira segura e natural de cuidar do corpo. Uma das maneiras mais fáceis de colher seus benefícios é por meio do uso tópico. Sua pele é poderosa. Quando você usa produtos tópicos igualmente poderosos e naturais, benefícios infinitos esperam por você.

Neste eBook, você aprenderá tudo sobre o uso tópico dos óleos essenciais e descobrirá seus benefícios para a pele e para o corpo. Você entenderá mais sobre sensibilidade, dosagem e diluição.



Para milhões de pessoas em todo o mundo, os óleos essenciais oferecem uma maneira segura e natural de cuidar da saúde.



Capítulo um

Por que usar óleos essenciais topicamente?

No mundo dos óleos essenciais, o uso tópico refere-se à aplicação direta de um óleo essencial na pele ou no corpo. Mas por que usar óleos essenciais topicamente?

Enquanto o uso aromático permite que você desfrute de óleos essenciais pelo ar e o uso interno envolve o consumo de óleos essenciais, o uso tópico é uma maneira simples de experimentar o poder dos óleos essenciais e proporcionar benefícios significativos para a pele e o corpo. Quando aplicados corretamente, os óleos essenciais podem ser extremamente benéficos para a pele, calmantes para o corpo, eficazes para massagem e apreciados de várias maneiras no dia a dia.

O uso tópico é único porque permite atingir áreas específicas para obter o efeito desejado.

Juntamente com os benefícios direcionados, a aplicação tópica também fornece suporte geral. Depois de ver como a aplicação tópica é fácil e eficaz, você pode aprimorar instantaneamente sua experiência com o óleo essencial.

Casos Históricos de Uso Tópico

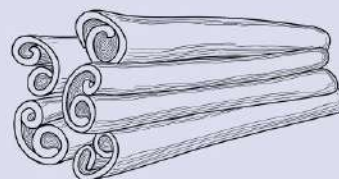
O uso tópico de óleos essenciais e componentes naturais de plantas não é uma nova tendência. É uma prática que já é feita há séculos. Culturas antigas em todo o mundo viram o valor de usar plantas, extratos de plantas e óleos essenciais para acalmar a pele e o corpo, produzir efeitos de resfriamento e aquecimento, embelezar a pele e muito mais.



Os antigos egípcios usavam olíbano para perfumes e pomadas para acalmar a pele.



Os aborígenes australianos usavam as folhas da melaleuca árvore durante séculos. Eles esmagavam as folhas e as aplicavam na pele para um efeito refrescante.



Nos tempos bíblicos, cássia foi usado na pele como um óleo de aquecimento.



As pessoas da Roma antiga costumavam usar lavanda por seu aroma relaxante, para banho e como perfume.

Durante a Idade Média, a sálvia esclareía era frequentemente usada para acalmar a pele.



A prática de aproveitar as plantas para obter benefícios tópicos ainda está em uso hoje. Com óleos essenciais puros, você pode descobrir dezenas de benefícios para o corpo - assim como as civilizações fizeram por séculos.

Benefícios dos óleos essenciais para a pele

Por oferecerem poderosas propriedades de limpeza e purificação, os óleos essenciais são usados há muito tempo para acalmar, manter e melhorar a pele. Os óleos essenciais são eficazes para reduzir a aparência de imperfeições da pele, acalmar a pele irritada, limpar a pele oleosa, reduzir rugas e linhas finas, promover uma tez saudável, reduzir a aparência de manchas e muito mais.

Ao contrário de muitos produtos para cuidados com a pele, os óleos essenciais fornecem uma maneira pura, natural e segura de cuidar de sua pele. Embora os componentes químicos naturais encontrados nos óleos essenciais sejam úteis para a pele, eles não incluem toxinas ou enchimentos que são frequentemente encontrados em produtos de limpeza, tônicos e loções comerciais.

Além da natureza segura e pura dos óleos essenciais, também é fácil acomodar a pele sensível ou delicada diluindo os óleos essenciais antes do uso. Aqueles com pele particularmente sensível geralmente têm dificuldade em encontrar uma solução de cuidados com a pele que não irrite. Os óleos essenciais não apenas deixam de fora os parabenos e toxinas frequentemente encontrados em produtos para cuidados com a pele no mercado atual, mas também podem ser diluídos para acomodar pessoas com pele particularmente sensível. Qualquer pessoa que se preocupe com irritações e sensibilidade da pele ainda pode colher os benefícios de limpeza e purificação dos óleos essenciais para a pele.

Benefícios do uso tópico para todo o corpo

Juntamente com benefícios impressionantes para a pele, os componentes químicos dos óleos essenciais os tornam úteis para todo o corpo. Alguns óleos essenciais têm propriedades calmantes que acalmam a pele. Outros óleos essenciais são conhecidos por suas propriedades de aquecimento ou resfriamento, que podem ser úteis para acalmar a pele.

Certos óleos essenciais podem até promover a sensação de vias aéreas desobstruídas quando aplicados no peito e na área do pescoço, enquanto outros são reconhecidos por sua capacidade de confortar músculos e articulações cansados.

Como mencionado anteriormente, uma das vantagens de usar óleos essenciais topicamente é sua capacidade de atingir uma área específica do corpo. A aplicação tópica permite um uso específico e direcionado, o que significa que você pode selecionar um óleo essencial específico com base em seus benefícios conhecidos e aplicá-lo em uma área precisa para obter o efeito desejado.

Agora que você entende os vastos benefícios do uso tópico, vamos nos aprofundar em como os óleos essenciais oferecem benefícios quando usados topicamente.





Capítulo dois

Como funciona ?

Sabemos que a pele desempenha um papel vital na proteção do corpo e na manutenção da saúde. Compreender o quão importante e poderoso órgão é a pele nos ajuda a ver como podemos usar a aplicação tópica de óleos essenciais para influenciar a saúde.

Os óleos essenciais são substâncias lipossolúveis, o que significa que penetram facilmente na pele. A aplicação tópica é uma maneira eficaz de usar os óleos essenciais porque, uma vez absorvidos pela pele, permanecem na área aplicada, proporcionando benefícios em uma área localizada. Cada óleo essencial possui um perfil químico único que determina os benefícios que ele proporciona. Certos óleos essenciais têm propriedades de aquecimento tópico, enquanto outros têm componentes químicos que os tornam calmantes, calmantes ou refrescantes. Quando um óleo essencial é aplicado topicamente e absorvido pela pele, você começa a experimentar os benefícios das propriedades químicas de um óleo essencial específico.



Por exemplo, digamos que você aplique Tea Tree em sua pele. O perfil químico exclusivo do óleo essencial de Tea Tree inclui componentes que são conhecidos por serem purificadores. Isso significa que quando você aplica Tea Tree topicamente, esses componentes químicos entram em ação, permitindo que você experimente os benefícios de limpeza da pele do óleo essencial.

Ou diga que você colocou Sândalo em sua pele. O sândalo inclui componentes químicos conhecidos por serem calmantes. Assim, depois de aplicar Sândalo na pele, você experimentará os benefícios calmantes do óleo essencial, incluindo sua capacidade de aliviar manchas ocasionais ou irritações da pele.

O uso tópico não apenas permite que você colha os benefícios dos óleos essenciais para a pele e o corpo, mas também desfruta simultaneamente dos benefícios aromáticos de qualquer óleo essencial aplicado. Veja bem, depois de aplicar um óleo essencial topicamente, seu aroma permanecerá na pele e você poderá inalar esse aroma por algumas horas. Mesmo se estiver usando um óleo essencial por seus benefícios tópicos, você também sentirá um aroma único quando ele se depositar em sua pele e você o inspirar.

Com uma melhor compreensão de como o uso tópico de óleos essenciais pode afetar o corpo, você está pronto para aprender sobre as práticas de segurança adequadas para ajudá-lo a maximizar sua experiência com óleos essenciais.



Capítulo três

Segurança

Compreender as precauções de segurança é necessário com qualquer produto tópico que você planeja colocar em sua pele. Você nunca iria ao armário do banheiro, pegaria uma garrafa aleatória e começaria a se lavar com ela - primeiro leria o rótulo e as instruções. O mesmo vale para os óleos essenciais. Óleos puros e não adulterados são seguros para aplicar na pele, mas, como qualquer produto, existem regras importantes e precauções de segurança a serem observadas. Com uma melhor compreensão do uso tópico seguro, sua experiência com o óleo essencial será eficaz e agradável.



Diluição

Quando se trata do uso tópico seguro de óleos essenciais, a diluição é um dos princípios mais importantes a serem compreendidos. Alguns temem que diluir um óleo essencial antes de aplicá-lo tire seus benefícios; no entanto, a diluição realmente contribui para uma melhor absorção na pele, estendendo os benefícios ainda mais. Ao diluir um óleo essencial com um óleo transportador, você diminui a taxa de evaporação, aumenta a absorção na pele e protege a pele sensível ou delicada. A diluição não diminui a experiência do óleo essencial, mas permite uma experiência tópica mais eficaz.

Óleos Transportadores

Um óleo transportador é exatamente o que parece - um óleo que literalmente transporta óleos essenciais para a área desejada da pele. Os óleos transportadores são incrivelmente úteis para diluição. Quando você dilui um óleo essencial com um óleo transportador, ele dilui a potência do óleo; no entanto, também aumenta a absorção na pele, o que permite maximizar os benefícios que o óleo essencial tem a oferecer.

Idealmente, um óleo transportador deve ser um óleo vegetal puro para que possa diluir facilmente um óleo essencial sem danificar seu delicado perfil químico. Se a composição química de um óleo essencial for alterada ou danificada de alguma forma, sua eficácia será reduzida e você não colherá os benefícios desejados.

Os seguintes óleos veiculares são comumente usados para diluir os óleos essenciais:

- Óleo de côco
- Óleo de abacate
- Óleo de noz
- Óleo de macadâmia
- Óleo de amendoa doce
- Óleo de linhaça
- Óleo de girassol
- Azeite

Na maioria dos casos, os óleos transportadores contêm componentes químicos que se oxidam com o tempo. Ao comprar óleos transportadores, você pode descobrir que alguns foram fracionados ou passaram pelo processo de fracionamento. Durante o processo de fracionamento, as cadeias de ácidos graxos de menor comprimento são separadas para dar ao óleo uma vida útil mais longa.

A dÿTERRA oferece o Óleo de Coco Fracionado, que é um exemplo de óleo transportador com longa vida útil. Por ser derivado do coco, tem um toque leve e não oleoso quando usado como óleo carreador na pele.

Diretrizes de diluição

A dÿTERRA fornece descritores de sensibilidade da pele em cada óleo essencial para ajudar os usuários a evitar problemas de sensibilidade praticando o uso seguro. Cada produto inclui uma das três etiquetas de classificação: "N" para puro, "D" para diluído ou "S" para sensível. Esses rótulos podem ajudá-lo a determinar como aplicar topicamente um óleo essencial com segurança.



Puro: Óleos essenciais nesta classificação pode ser aplicado sem diluição. Esses óleos essenciais tendem a ter uma química leve e baixo risco quando se trata de sensibilidade.



Diluir: Esta categoria refere-se a óleos essenciais que sempre devem ser diluídos com um óleo transportador antes da aplicação tópica. Esses óleos essenciais têm uma química mais forte e potente que pode ser aproveitada com segurança após a diluição.



Sensível: Esses óleos essenciais devem sempre ser diluído antes de usar em pele jovem ou sensível. Preste atenção a este rótulo se tiver pele sensível ou se planeja usar óleos essenciais com seus filhos.

Dicas de Aplicação

Embora os óleos essenciais variem em termos de componentes químicos, potência e aroma, existem algumas áreas da pele que são extremamente sensíveis e devem sempre ser evitadas, independentemente do tipo de óleo essencial que você estiver usando. Os olhos e a pele ao redor dos olhos, as orelhas internas e a pele ferida, quebrada ou danificada devem sempre ser evitados.

É importante lembrar que os óleos essenciais podem permanecer nos dedos e nas mãos após a aplicação tópica.

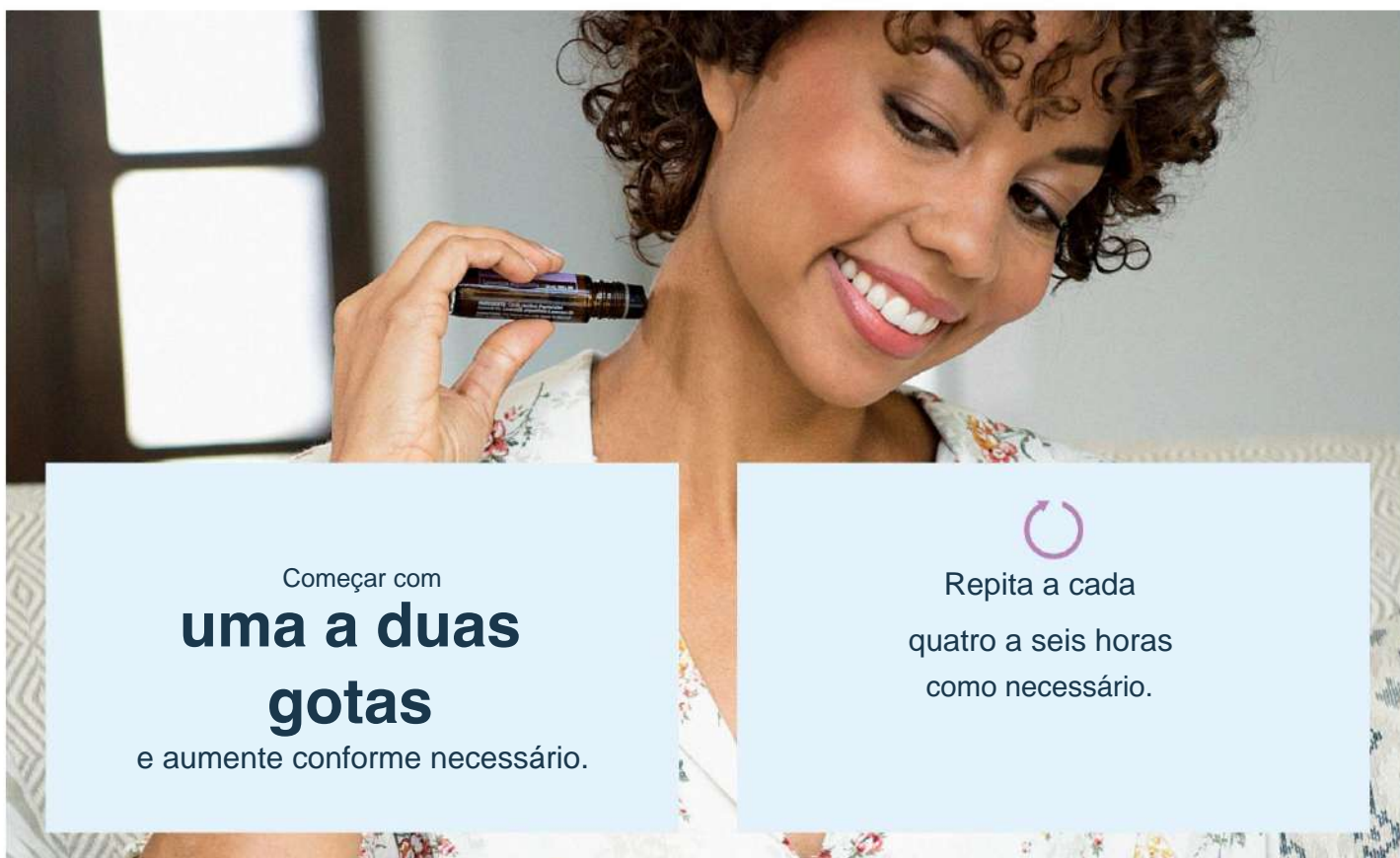
Após a aplicação tópica, evite esfregar ou tocar o rosto e os olhos, pois essas áreas podem ser sensíveis aos óleos essenciais. Você também pode lavar as mãos com água e sabão após aplicar os óleos essenciais topicamente para ajudar a evitar o contato com áreas sensíveis.

Dosagem


Uma parte fundamental do uso seguro de óleos essenciais é observar as sugestões de dosagem adequadas. Esteja você usando um óleo essencial aromáticamente, topicamente ou internamente, garantir que você use a quantidade correta permitirá que você permaneça dentro dos limites de uso seguro.

Com o uso tópico, sempre existe o risco de irritação ou sensibilidade da pele, especialmente quando você considera que cada óleo essencial tem um perfil químico diferente e cada pessoa tem diferentes níveis de sensibilidade, condições de pele e preferências. Lembre-se de que uma dose de óleo essencial depende da sua idade, tamanho, estado de saúde e sensibilidade pessoal da pele. Se você tiver preocupações específicas sobre sua pele, é uma boa ideia consultar seu médico antes de usar óleos essenciais topicamente.

Ao usar um óleo essencial topicamente pela primeira vez, comece sempre com a menor dose possível: uma a duas gotas. Depois de ver como seu corpo reage à pequena dose, você pode aumentá-la conforme necessário para obter o benefício desejado. Como os óleos essenciais são tão potentes, é aconselhável usar algumas pequenas doses periodicamente ao longo do dia, em vez de uma única dose grande de uma só vez. Para uso tópico, uma dose pode ser repetida a cada quatro a seis horas.



Começar com
**uma a duas
gotas**
e aumente conforme necessário.


Repita a cada
quatro a seis horas
como necessário.

Teste de Sensibilidade

Como cada um de nós tem diferentes sensibilidades, problemas de saúde, condições de pele e preferências, é possível que um óleo essencial cause uma resposta de sensibilidade. Crianças ou pessoas com pele sensível devem tomar precauções extras de segurança ao usar óleos essenciais topicamente.

Ao aplicar um óleo essencial pela primeira vez, considere realizar um teste de sensibilidade para ver como seu corpo e sua pele reagem à sua estrutura química. Você pode fazer isso aplicando uma pequena quantidade do óleo essencial em uma área discreta da pele. Verifique a área a cada hora por algumas horas para garantir que não tenha ocorrido sensibilidade ou irritação. Se você estiver usando um óleo essencial forte para um teste de sensibilidade, certifique-se de combiná-lo com um óleo transportador antes da aplicação tópica.



Sensibilidade ao Sol

É importante que você saiba que alguns óleos essenciais, principalmente os cítricos, podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta após aplicação tópica. Como os óleos cítricos têm compostos fotossensíveis, a exposição à luz solar, luz ultravioleta ou lâmpadas solares pelo menos 12 horas após a aplicação pode causar sensibilidade na pele. Os óleos essenciais que representam um risco de sensibilidade ao sol geralmente incluem um aviso ou cautela, portanto, leia atentamente os rótulos dos óleos essenciais antes de usar topicamente.

Muitas pessoas se perguntam se os óleos essenciais são seguros para uso na pele e no corpo. A resposta é absolutamente! Assim como qualquer outro produto em sua mesa de cabeceira ou no armário do banheiro, quando usados como pretendido, os óleos essenciais são projetados para ajudá-lo, não para prejudicá-lo. Equipado com as melhores dicas de segurança, você está pronto para começar a usar óleos essenciais topicamente!

No próximo capítulo, examinaremos algumas ideias para ajudá-lo a começar.

Capítulo quatro

Ideias para uso Tópico

Agora que você aprendeu sobre diluição, sensibilidade e dosagem, é hora de discutir como aplicar os óleos essenciais topicamente! O capítulo anterior discutiu algumas áreas sensíveis a serem evitadas durante o uso tópico. Agora vamos falar sobre algumas das melhores áreas para aplicar óleos essenciais para que você possa colher seus benefícios tópicos.



Rosto

Você pode adicionar óleos essenciais ao seu regime diário de cuidados com a pele para melhorar a pele e manter uma tez clara. Para incorporar os óleos essenciais à sua rotina, basta adicionar algumas gotas ao seu limpador facial, hidratante ou loção corporal. Você também pode diluir óleos essenciais com óleo de coco fracionado

e aplique-os diretamente no rosto.

Alguns dos melhores óleos essenciais aqui incluem **Melaleuca, Sândalo, Lavanda, Helichrysum, Jasmim e Olíbano.**



Têmporas, testa, base do crânio e pescoço

A aplicação de óleos essenciais em qualquer uma dessas áreas permitirá que você aproveite seus efeitos calmantes na pele. Se você tende a manter muita tensão no pescoço, trabalha longos dias atrás de uma mesa ou apenas precisa relaxar após um dia tenso, considere massagear óleos essenciais calmantes e relaxantes em qualquer uma dessas áreas.



Abdômen

Embora o uso interno de óleos essenciais possa ajudar a aliviar o desconforto digestivo* ou promover uma função digestiva saudável,* você também pode aplicá-los topicamente no abdômen para experimentar propriedades calmantes. Massageie óleos essenciais no abdômen e desfrute de seus aromas.

Considere aplicar **Zengest Touch**

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.



Braços, pernas e costas

Massagear óleos essenciais nos braços, pulsos, pernas e costas após um treino ou qualquer tipo de atividade física extenuante permite que você aproveite seus poderes calmantes. Muitos óleos essenciais têm propriedades de resfriamento e aquecimento, o que contribui para uma massagem relaxante depois de se exercitar.

Cipreste, Frankincense, Wintergreen e Peppermint são especialmente úteis quando se trata de conforto tópico relaxante. Você também pode tentar usar o **Deep Blue® Soothing Blend** para ajudar seus braços, pernas ou costas quando você mais precisar.



Peito

As propriedades refrescantes e revigorantes dos óleos essenciais podem promover sensações de respiração limpa quando aplicados topicamente no peito. Além disso, esse tipo de aplicação tópica permite que você aproveite simultaneamente os benefícios aromáticos dos óleos essenciais enquanto inspira.

Os melhores óleos essenciais para aplicação tópica no peito – conhecidos por promover sensações de respiração limpa – incluem Hortelã- pimenta, **Eucalipto** e **Mistura Respiratória doTERRA Breathe®**.



Parte inferior dos pés (sola)

A sola dos pés é o local ideal para aplicar porque os pés absorvem prontamente os óleos essenciais. Ao experimentar um óleo essencial pela primeira vez ou ao usá-lo com crianças, a planta dos pés é um bom ponto de partida, pois a pele é grossa e menos propensa à sensibilidade.



Se você deseja tornar o uso tópico parte de sua rotina diária, aqui estão mais algumas ideias para ajudá-lo a experimentar o poder diário dos óleos essenciais. Como sempre, lembre-se de prestar atenção a quaisquer precauções ou instruções específicas antes de aplicar, incluindo a classificação de cada óleo: puro, diluído ou sensível.

Usando óleos essenciais para cuidados pessoais

Ao longo deste eBook, falamos extensivamente sobre os benefícios que os óleos essenciais trazem para a pele. É por isso que milhões de pessoas em todo o mundo optam por usar óleos essenciais em suas rotinas de cuidados pessoais para melhorar a aparência ou a sensação de sua pele.

Aqui estão apenas algumas maneiras de incorporar óleos essenciais em sua rotina de cuidados pessoais:

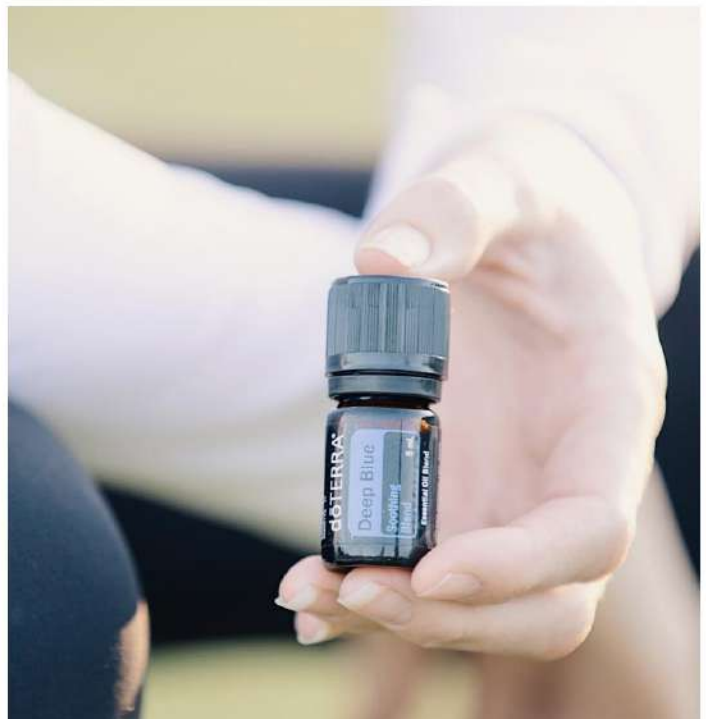
- Aplique Bergamota na pele durante o banho para sentir um aroma calmante e benefícios de purificação da pele.
- Adicione Frankincense ao seu hidratante diário para reduzir a aparência das imperfeições da pele e rejuvenescer a pele.
- Depois de muito tempo ao sol, adicione lavanda à loção sem perfume e aplique-a na pele para um conforto calmante.
- Aplique Helichrysum no rosto para reduzir a aparência de rugas e promover uma tez brilhante e jovem.
- Adicione toranja à sua rotina facial noturna. (Fazer certifique-se de evitar a exposição ao sol e às luzes ultravioleta por pelo menos 12 horas após a aplicação.)
- Esfregue melaleuca nas unhas das mãos e dos pés após o banho para mantê-las limpas e saudáveis.
- Aplique Lavanda ou Sândalo na pele após o barbear para ajudar a prevenir a irritação da pele.

Usando óleos essenciais em uma massagem para acalmar os músculos

Em seguida, vamos examinar maneiras de usar óleos essenciais para acalmar os músculos. Os óleos essenciais com propriedades calmantes, aquecedoras ou refrescantes (ou qualquer combinação dessas propriedades) são eficazes para massagear os músculos, especialmente após uma atividade física, um longo dia em pé ou quando você precisa de conforto extra. Ao massagear óleos essenciais puros e potentes em áreas específicas, seu corpo sentirá o conforto natural e poderoso que eles têm a oferecer.

Aqui estão alguns óleos essenciais e métodos que você pode usar para acalmar seus músculos:

- Aplique dōTERRA Balance® nas têmporas e nuca como parte de uma massagem relaxante.
- Massageie Wintergreen nas mãos, costas e pernas para uma sensação de aquecimento e calmante após o exercício.
- Adicione óleos essenciais como Cravo, Cássia ou Gengibre a um loção e aplique nos músculos para uma massagem de aquecimento. Cinnamon Bark pode ser diluído e aplicado para ajudar a acalmar as articulações.
- Massageie Deep Blue® ou Deep Blue Rub nos joelhos e pés após o exercício.
- Após um dia de atividade ao ar livre, aplique Frankincense nas mãos e nos pés para obter um efeito calmante e de aquecimento.
- Antes de uma corrida longa, use Cypress nos pés e pernas.



Conclusão

Uma gota é capaz de mudar o seu dia.

Agora que discutimos algumas das maneiras pelas quais o uso tópico pode mudar a vida diária, é mais fácil ver por que tantas pessoas confiam nesses dons da terra.

Se você deseja uma pele brilhante, músculos relaxados após o exercício ou alternativas naturais aos produtos comerciais aos quais está acostumado, o uso tópico de óleos essenciais pode ser um caminho poderoso para mudar a maneira como você se sente todos os dias.

Com conhecimento preciso das melhores formas de aplicar os óleos essenciais e como usá-los com segurança, você está a apenas uma gota de mudar o seu dia. Da próxima vez que precisar de conforto calmante ou apoio sério, pegue uma garrafa e veja com que rapidez as coisas podem mudar para melhor.

Quer aprender mais? Continue sua jornada de óleo essencial visitando doterra.com.br ou www.gotasdaterra.com

