

dōTERRA

Experiências

ESSENCIAIS



Conhecimento é poder ...

Poder de fazer novas escolhas e ter novos resultados!

Sejam bem-vindos!



Limpeza do lar

A indústria de produtos de limpeza mantém toda uma lista de preparados para o uso diário, mas poucos sabem que eles aumentam a quantidade de substâncias nocivas a que estamos expostos, ultrapassando, portanto, os limites com os quais o nosso corpo consegue lidar.

Isso porque a composição química de alguns produtos, como sabonetes, desinfetantes, desengordurantes e detergentes trazem amônia, soda cáustica, bórax, ácido clorídrico e formaldeído, comprovadamente prejudiciais à saúde.



Fonte: https://img.freepik.com/fotos-premium/produtos-de-limpeza-naturais-ecologicamente-corretos-em-fundo-de-folhas-verdes_106035-1882.jpg?w=2000

Carga tóxica

A carga tóxica é gerada quando a quantidade de substâncias nocivas a que estamos expostos ultrapassa os limites com os quais nosso corpo consegue lidar.

Alguns problemas de saúde têm sido associados ao aumento da carga tóxica no organismo, entre eles: obesidade, alergias e dermatites, problemas respiratórios, diabetes tipo 2, câncer e distúrbios hormonais, etc.

De onde vem as toxinas?

- Maquiagens, cosméticos e produtos de higiene pessoal;
- Alimentação;
- Meio ambiente
- Produtos de limpeza



Fonte: El Mundo – <https://e00-elmundo.uecdn.es/assets/multimedia/imagenes/2013/11/22/13851313358455.jpg>

Como reduzo as cargas tóxicas?

Quando está funcionando corretamente, seu corpo é uma máquina incrivelmente eficiente, que minimiza sua carga tóxica. A chave para manter esses mecanismos de proteção é tripla:

- minimizar a exposição
- apoiar os órgãos vitais
- proteger os processos com uma dieta saudável e desintoxicação regular

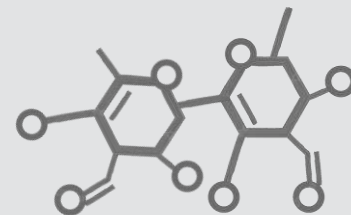
E como conseguimos isso de forma mais simples, fácil e prática?

Óleos essenciais dōTERRA



Fonte: https://cdn.shopify.com/s/files/1/002g/8840/8877/files/emocional-aromaterapia-oleos-essenciais_8efe38c1-78bc-43cf-a0b7-841cbe40e671.png?v=1565801173

Características químicas principais x propriedades



| | Antibacteriana | Anti-fúngica | Anti-infecciosa | Antiparasitária | Antisséptica | Anti-viral | Purificante |
|--|----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|------------|-------------|
| Aldeídos Citronela, capim limão, gerânio, canela, eucalipto limão. | X | X | X | X | | X | |
| Álcoois Melaleuca, manjerona, gerânio, eucalipto limão, citronela | X | X | | | | X | |
| Fenóis Orégano, tomilho, cravo | X | X | | | X | | |
| Monoterpenos Limão siciliano, limão, laranja, tangerina, bergamota | X | | | | | | X |
| Éteres Alecrim, eucalipto, cardamomo | X | | | | | X | X |

Produtos naturais de limpeza em sua casa: por que usar?

Óleo essencial



Diversas propriedades químicas



Ambiente mais saudável, mais econômico e com menos resíduos



Melaleuca*

≅ 1,9 quilos da folha = 15 mL de óleo essencial.

Principais componentes químicos: α -pinene, terpinene, terpinen-4-ol

- **Alfa-pinene** = antiinflamatório
- **Terpinene** = bactericida
- **Terpinen-4-ol** = antimicrobiano

As proporções representam os compostos químicos mais prevalentes nos óleos essenciais. Constituintes adicionais podem ser encontrados.

Orégano*

≅ 1,2 quilos de orégano = 15 mL de óleo essencial.

Principais componentes químicos: Thymol, carvacrol

- **Thymol** = antisséptico
- **Carvacrol** = antimicrobiano

* https://www.doterra.com/HK/en_HK/infographics

Spray antimoho

Ingredientes

Frasco spray de 250 ml

meia xícara de água

meia xícara de vinagre de álcool

2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio

15 ml de álcool de cereais

15 gotas de óleo essencial de melaleuca

10 gotas de óleo essencial de orégano

Preparo

Misture primeiramente os óleos essenciais no álcool de cereais e depois misture com a água e o vinagre de álcool. Adicione o bicarbonato de sódio e agite bem.

Pulverize a região com mofo e depois limpe com um pano seco e limpo. Repita até remover o mofo.



Thyme*

≈ 0,5 quilo de tomilho = 15 mL de óleo essencial.

Principais componentes químicos: Carvacrol, β -caryophyllene, Thymol, P-cymene

- **Carvacrol** = antimicrobiano
- **B-cariofileno** = bactericida
- **Thymol** = antisséptico
- **P-cymene** = antibacteriano, antiviral, antifúngico

As proporções representam os compostos químicos mais prevalentes neste óleo essencial. Constituintes adicionais podem ser encontrados.

Limpador de louça

Ingredientes

1 xícara de água

10 gotas de detergente biodegradável

20 gotas de óleo de tomilho

Preparo

Misture bem em um recipiente,

Use esponja ou pano de microfibra para lavar os utensílios de cozinha.



Lemon*

≈ 3,2 quilos da casca do limão siciliano = 15 mL de óleo essencial.

Principais componentes químicos: γ -terpinene, β -pinene, Limonene

- **γ -terpinene** = bactericida
- **β -pinene** = suporte imunológico
- **Limonene** = solvente de gorduras

As proporções representam os compostos químicos mais prevalentes neste óleo essencial. Constituintes adicionais podem ser encontrados.

Interatividade

Receita Spray de Limpeza Multiuso

Frasco spray 50mL

Vinagre branco

Bicarbonato de sódio

Água

Óleo Essencial Lemon

Preparo

Dentro do frasco spray, adicionar 30mL de água, 10mL de vinagre branco (ou 2 sachês), 1 sachê de bicarbonato de sódio e 10 gotas de Óleo Essencial Lemon. Fechar o frasco e misturar bem. Colocar a etiqueta para identificação do produto.





MUITO OBRIGADA PELA
PRESENÇA