

Equipe Amor ao Próximo

Luiza Cataldo



Thais Mozzer



Myllena Machado



Vanessa Santana





O Brasil é o país mais ansioso do mundo, cerca de 9,3% da população sofre de ansiedade.

A ansiedade é um estímulo comum e presente em nosso cérebro que, quando sob controle, pode ser um condutor de energia, adrenalina e nos ajuda a tomar decisões com mais cautela e de forma mais objetiva.

Porém, a vida moderna = excessos de informação, tecnologia, rotina de trabalho desgastante, alimentação desequilibrada, falta de tempo, cobrança diária...



Aliados no combate a ansiedade

- ✓ Praticar o **Mindfulness** durante o dia
- ✓ **Atividade Física** (ideal pela manhã) – aumenta serotonina e de preferência em grupo (aumenta tb a ocitocina)
- ✓ Tomar **sol** pela manhã entre 9h-12h (sem protetor solar)
- ✓ Se livrar de **alimentos** com glúten e lactose (disbiose) – *80% das doenças iniciam no intestino. No intestino é produzido o L-Triptofano (90% da serotonina vem do L-Triptofano)*
- ✓ Consumir **alimentos** que aumentam a serotonina: banana, vegetais verde escuros...



Óleo essencial de Lavanda

Rico em linalol, é **calmante e relaxante**, pode ser utilizado em qualquer estado de ansiedade, principalmente em ataque de pânico. Nos leva do movimento interno para o externo.

Comparative Study > [Sci Rep. 2019 Dec 2;9\(1\):18042. doi: 10.1038/s41598-019-54529-9.](#)

Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis

Wuan Shuen Yap ¹, Anton V Dolzhenko ^{1 2}, Zahraa Jalal ³, Muhammad Abdul Hadi ⁴,
Tahir Mehmood Khan ^{5 6}

""Efeito ansiolítico do óleo essencial de lavanda tomado em cápsulas de silexan versus outros comparadores (placebo/lorazepam).

No geral, o silexan foi considerado um tratamento mais eficiente, proporcionando um declínio significativo na pontuação HAMA em relação a outros comparadores."



Óleo essencial de Bergamota

Esse óleo é único, ele contém uma grande quantidade de limoneno e tb acetato de linalina, é como se pegássemos a lavanda e misturássemos com limão siciliano, então ao mesmo tempo que esse óleo essencial melhora nosso humor, deixa feliz ,nos dá coragem, ele tb é calmante. Reduz a frequência cardíaca, o cortisol e a pressão arterial.

The anxiolytic effect of aromatherapy on patients awaiting ambulatory surgery: a randomized controlled trial

Ni CH, Hou WH, Kao CC, Chang ML, Yu LF, Wu CC, Chen C
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013

"Todos aqueles expostos à aromaterapia com óleo essencial de bergamota mostraram uma redução maior na ansiedade pré-operatória do que aqueles nos grupos de controle."



Óleo essencial de Camomila Romana

Sensação de sedação (tipo Rivotril).

Principal uso nos casos de crise é sublingual.

Realizar a massagem estabilizadora (nuca, atrás orelhas, têmporas) + sublingual / crianças diluir no OE.

Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units

Cho MY, Min ES, Hur MH, Lee MS

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013

"Em conclusão, a aromaterapia reduziu efetivamente os níveis de ansiedade e aumentou a qualidade do sono de pacientes internados em UTI."



Óleo essencial de Frankincense (Olibano)

Óleo chave pra tudo na vida!

Atua no cérebro positivamente e melhora depressão e ansiedade com ação semelhante a antidepressivos convencionais.

Neuroprotetor, relaxante e estabilizador.

Tratamento “raio laser” – Frankincense + camomila romana (sublingual).

Controlled Clinical Trial > Taehan Kanho Hakhoe Chi. 2008 Aug;38(4):493-502.

doi: 10.4040/jkan.2008.38.4.493.

[Effects of aroma hand massage on pain, state anxiety and depression in hospice patients with terminal cancer]

“Massagem nas mãos com aroma teve um efeito positivo na dor e ansiedade em pacientes de cuidados paliativos com câncer terminal.”



Óleo essencial de Patchouli

Diminui a resposta de luto ou fuga no nosso cérebro.

Não deixa cronificar e ajuda a reduzir as doenças que possam surgir com a ansiedade.

Auxilia pessoas que tem dificuldade em dizer NÃO quando necessário.

Traz sensação de coragem e ousadia.

> [Jpn J Pharmacol. 2002 Nov;90\(3\):247-53. doi: 10.1254/jjpp.90.247.](#)

Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults

"A inalação de óleo de Patchouli causou uma diminuição de 40% na atividade simpática relativa ($P < 0,01$, cada)."



Óleo essencial de Ylang Ylang

Regulador hormonal.

Afrodisíaco, não só sexual – mas também afrodisíaco pela **vontade de viver.**

Ajuda a secretar a melatonina.

The Effects of Aroma Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Japanese Community-Dwelling Men and Women: A Crossover Randomized Controlled Trial

Eguchi E, Funakubo N, Tomooka K, Ohira T, Ogino K, Tanigawa T
PloS one. 2016

"A intervenção auto-administrada de massagem nos pés com aroma diminuiu significativamente a média de PAS e PAD, bem como o escore de estado de ansiedade, e tendeu a aumentar os escores de QV relacionados à saúde mental."



Blend Balance®

Blend estabilizador, aterrador.

Frankincense, abeto azul, tanaceto azul, camomila azul, Ho Wood, Osmanthus.

**doTERRA Steady®
Mix Equilíbrio**



**doTERRA Calmer®
Mix Calmante**

SUGESTÕES DE USO



- ✓ **Uso Aromático:** Você pode colocar em um difusor, ou inalar direto de suas mãos, em forma de concha.. Deixe um difusor ligado em seu ambiente de trabalho, ou repita esse processo de inalação por até 6 vezes ao dia;
- ✓ **Banho relaxante antes de dormir:** Pingue 2 gotas do OE ou blend em um balde com água morna e após o banho jogue no corpo sem enxaguar após;
- ✓ **Uso interno:** Ingerir lavanda 2x/dia – 1 gota para cada 20Kg (após refeições)
- ✓ **Dica de ouro:** Se quiser aumentar a absorção dos OE na pele, coloque uma bolsa de água morna/quentinha antes da aplicação dos OE, pois abre os poros.

Dica de Blend Power

Frankincense, lavanda, ylang ylang, Patchouli e Cedro.

Protocolo de uso



- ✓ Colocar 2 gotas de cada em um frasco de 10ml, completar com OCF.
- ✓ Massagear nuca, têmporas, punhos, sola dos pés, atrás das orelhas.
- ✓ Usar 3x/dia por 30 dias, pausa 5 dias, e assim por diante por 6 meses.



 @luizacataldo.oleosessenciais

 Equipe amor ao próximo

 Equipe amor ao próximo

 Aplicativo The essential Life

Gratidão

Equipe Amor ao Próximo doTERRA



Luiza Cataldo
Gold doTERRA
31 98850-5655



Myllena Machado
Consultoria e Relacionamento
31 99613-1200



Equipe amor ao próximo
@luizacataldo.oleosessenciais
31 98850-5655



Vanessa Santana
Negócio doTERRA e bônus
31 99521-1600



Thaís Mozzer
Apoio ao Site
31 97119-4600