SỬ DỤNG TINH DẦU CỦA dōTERRA

Lavender Essential Oil (Dầu oải hương)

Sử dụng chính:
Dị ứng, Lo âu, Mất cảm giác, ho, rối loạn nhịp tim, xơ vữa động mạch, vết cắn của côn trùng, mụn nước, nhọt, Đau ngực, bỏng, bình tĩnh, ung thư, thủy đậu, chân club, không thể tập trung, co giật, khóc, cắt vết loét do tiểu đường, hăm tã, lợi tiểu, đau bụng kinh, kiệt sức, sốt, đầy hơi, thuốc chống côn trùng, đau buồn, tóc khô, tóc mỏng manh, rụng tóc, thoát vị, viêm da, khô da, viêm da, viêm da, khô Viêm vú, mãn kinh, căng thẳng tâm thần, thay đổi tâm trạng, tê liệt cơ bắp, đau, viêm tĩnh mạch, trầm cảm sau sinh, phát ban, thư giãn, viêm khớp dạng thấp, co giật, khô da, ngủ, rạn da, cháy nắng, huyết áp cao, nghiến răng, đau răng vết thương và nếp nhăn.

Lemon Essential Oil (Dầu chanh)

Sử dụng chính:
Ô nhiễm không khí, lo âu, ho, xơ vữa động mạch, vết cắn / vết chích, điều hòa huyết áp, chấn thương não, cảm lạnh, tập trung, táo bón, trầm cảm, tiêu hóa chậm chạp, khử trùng, khô họng, chảy máu, đau khổ, đau buồn, làm sạch dầu mỡ, cholesterol cao, ợ nóng, ký sinh trùng đường ruột, sỏi thận, làm sạch bạch huyết, ăn quá nhiều, tuyến tụy, trầm cảm sau sinh, thanh lọc, căng thẳng, nhiễm trùng họng, phá vỡ đờm, viêm amidan, cảm giác hạnh phúc và trí nhớ.

** **Lưu ý an toàn**: Không tắm nắng sau khi thoa lên da, do nhạy cảm ánh sáng

Peppermint Essential Oil (Dầu bạc hà)

Sử dụng chính:
Cảnh giác, chất chống oxy hóa, ho, sổ mũi, hôi miệng, hen suyễn, tự kỷ, nhiễm trùng do vi khuẩn, chấn thương não, mệt mỏi mãn tính, lở loét, tắc nghẽn, táo bón, sốt, làm mát cho cơ thể, chuột rút, tiêu chảy, đau bụng kinh, ngất say nắng, thoát vị, nổi mề đay, dị ứng, nóng bừng, tuyến giáp, khó tiêu, ngứa, giảm sản xuất sữa, trí nhớ, đau nửa đầu, chóng mặt, đau cơ, buồn nôn, loãng xương, liệt, viêm xoang, viêm họng và ói mửa.

Tea Tree (Melaleuca) Essential Oil (Dầu tràm)

Sử dụng chính:

Mụn trứng cá, mụn nhọt, dị ứng, phình mạch, nhiễm nấm, nhiễm khuẩn, nhọt, viêm phế quản, lở loét, sâu răng, thủy đậu, làm sạch, cảm lạnh, ho, cắt, viêm da, khô mắt, nhiễm trùng tai, cúm, bệnh nướu, viêm gan, mụn rộp, nổi mề đay, kích thích hệ thống miễn dịch, vết thương bị nhiễm trùng, viêm, ngứa bộ phận sinh dục, chấy, quai bị, nhiễm trùng móng tay, mắt đỏ, phát ban, giun đũa, viêm họng, tưa miệng, mụn cóc, nhiễm trùng âm đạo, loét, virus nhiễm trùng, làm tê cơn đau và vết thương.

Oregano Essential Oil (Dầu rau oregano)

Sử dụng chính:

Nấm ngón chân, vết chai, vết loét, cơ cứng, virus Ebola, nhiễm nấm, kích thích hệ miễn dịch, viêm, ký sinh trùng đường ruột, đau cơ, ký sinh trùng, bệnh dịch hạch, viêm phổi, nhiễm trùng tụ cầu khuẩn, nấm âm đạo, nhiễm virus, làm ấm cơ thể, mụn cóc và ho gà.

** **Lưu ý an toàn**: Tinh dầu này rất cay. Không uống thẳng, nhưng có thể uống trong viên nang rỗng. Pha loãng với dầu dừa khi thoa lên da.

Frankincense Essential Oil (Dầu trầm hương)

Sử dụng chính:

Bệnh Alzheimer, tái tạo tế bào, phình động mạch, viêm khớp, hen suyễn, cân bằng, lão hóa não, chấn thương não, mất cân bằng cảm xúc, thở, ung thư và bướu, hôn mê, chấn động, ho, trầm cảm, u xơ, mụn cóc sinh dục, viêm gan, hỗ trợ hệ thống miễn dịch, cải thiện thị lực, vết thương nhiễm trùng , viêm, xơ gan, trí nhớ, mệt mỏi về tinh thần, sau sảy thai, nốt ruồi, thẻ da, nhiễm virus, đa xơ cứng, viêm xoang, bệnh dịch hạch, trầm cảm sau sinh, ngăn ngừa sẹo, khối u, loét, tái tạo mô tử cung, dây thần kinh, nếp nhăn.

Ice Blue Athletic Blend/ Deep Blue Soothing Blend

Sử dụng chính:

Viêm khớp Arthritis, đau lưng, đau xương, bầm tím, đau cơ xơ, viêm, đau khớp, đau cơ, căng cơ, đau, nhức đầu, whiplash, bong gân, giảm đau, đau cổ / vai / cánh tay / chân, dây chằng và cứng cơ.

** Pha loãng với dầu dừa để mát xa.

Easy Air Clear Blend/Breathe Respiratory Blend (Dầu thở)

Sử dụng chính:

Thuốc kháng vi-rút, khó thở, lo lắng, hen suyễn, viêm phế quản, sung huyết, đờm, ho, khí phế thũng, cúm, viêm xoang, viêm phổi, phổi ướt, sổ mũi, nghẹt mũi, hắt hơi, hệ hô hấp, lao và cảm giác đau buồn.

Digestzen Digestion Blend (Dầu tiêu hóa)

Sử dụng chính:

Đầy hơi, viêm đại tràng, táo bón, tiêu chảy, co thắt dạ dày, bệnh chrohn, ngộ độc thực phẩm, viêm dạ dày, ợ nóng, buồn nôn, say tàu xe, chóng mặt, ký sinh trùng, viêm xoang, thức ăn tiêu hóa, đau bụng, nôn, trào ngược axit và suy nghĩ không thông.

On Guard Protective Blend (Dầu bảo vệ)

Sử dụng chính:

Thuốc trụ sinh, cảm lạnh, cúm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, áp xe miệng, nhiễm trùng bàng quang, ô nhiễm không khí, mệt mỏi mãn tính, làm sạch, loét miệng, bệnh nướu răng, đau răng, hạ đường huyết, nhiễm trùng thuốc khử trùng, đau họng, ho, nhiễm tụ cầu khuẩn và mụn cóc.

Aromatouch Massage Blend (Dầu mát xa)

Sử dụng chính:

Thư giãn, xoa bóp, đau cơ, đau, lưu thông máu, lo lắng, căng thẳng, loạn dưỡng cơ, cảm giác căng thẳng, khó nghỉ ngơi, đau đầu, viêm, co thắt, bong gân, bầm tím, cánh tay cứng, vai cứng, chân cứng, tĩnh mạch nổi.

Balance Grounding Blend (Dầu cân bằng)

Sử dụng chính:

Lo lắng, căng thẳng, suy nghĩ quá nhiều, đau lưng, cân bằng, não, hôn mê, nhầm lẫn, sợ hãi, co giật, trầm cảm, năng lượng thấp, loét tiểu đường, đau buồn, thoát vị đĩa đệm, cảm lạnh, tăng động, lupus, cân bằng chuyển hóa, thay đổi tâm trạng, không thể để tập trung và không thể nhìn thấy trước mặt bạn vì bạn đang ở trong đầu bạn.

Cilantro Oil (Dầu ngò)

Sử dụng chính:
Giải độc hóa chất kim loại từ bên trong cơ thể (như từ thuốc và vắc-xin), làm sạch cơ thể và não, kháng khuẩn, kháng nấm, tiêu hóa, lo lắng, xơ gan, mất ngủ, hương liệu cho nấu ăn.

Copaiba Oil (Dầu cần sa loại copaiba)

Sử dụng chính:
Đau cơ, đau, ung thư, bướu, sửa chữa tế bào, hệ thống thần kinh trung ương, não, co thắt, viêm phế quản, viêm xoang, viêm, nhiễm trùng đường tiết niệu, nhiễm trùng thận, tuần hoàn kém, chảy máu, lậu, xuất huyết, không tự chủ, côn trùng cắn, mụn trứng cá, đau họng, ho, loét dạ dày, giang mai, uốn ván, viêm amidan, lao, kháng khuẩn, cảm lạnh, cúm , tim mạch, xương, cân bằng cảm xúc, trầm cảm, căng thẳng và lo lắng.

Ginger Oil (Dầu gừng)

Sử dụng chính:
Khó tiêu, say tàu xe, chóng mặt, đau thắt ngực, chân khoèo, tiêu chảy, táo bón, đầy hơi, ham muốn thấp, buồn nôn khi mang thai, buồn nôn, đau vùng chậu, sốt rôm sảy, viêm khớp dạng thấp, arthritis, chóng mặt nhiều, gãy xương, viêm amidan, bất lực, ho, cảm lạnh, cúm, trí nhớ, đau họng, bong gân và viêm xoang.

** **Lưu ý an toàn**: Không tắm nắng sau khi thoa lên da, do nhạy cảm ánh sáng

Helichrysum Oil (Dầu hoa cúc)

Sử dụng chính:
Bị té và bị thương, chảy máu, bầm tím, vết sưng, áp xe răng, bệnh tự miễn, AIDS/HIV, phình động mạch, bầm tím xương, vỡ mạch máu, cholesterol cao, viêm đại tràng, viêm da, chàm, phát ban, giải độc, đau tai, đau, nhức đầu, u xơ, nhiễm trùng túi mật, tụ máu, xuất huyết, thoát vị vết mổ, herpes đơn giản, gan, dẫn lưu bạch huyết, chảy máu mũi, tụy, đau thần kinh tọa, nhiễm tụ cầu khuẩn, đột quỵ, kem chống nắng, sưng mắt, suy giảm vị giác, ù tai, đau mô, chóng mặt, nhiễm virus và vết thương.

Lemongrass Oil (Dầu sả)

Sử dụng chính:

Nhiễm trùng bọng đái, Vi khuẩn trong không khí, ô nhiễm không khí, khử mùi, cholesterol cao, chuột rút, viêm bàng quang, lợi tiểu, phù nề, dây chằng cứng, vai hoặc cánh tay cứng, bọ chét, viêm dạ dày, thoát vị vết mổ, thoát vị bẹn, không dung nạp đường sữa, dẫn lưu bạch huyết, mệt mỏi về tinh thần, loạn dưỡng cơ, liệt, thanh lọc, tăng cường võng mạc, bong gân, sửa chữa mô, nhiễm trùng đường tiết niệu, giãn tĩnh mạch, đau cơ, vết thương và buông bỏ cảm giác tiêu cực.

PastTense Relaxation/Tension Blend (Dầu thư giãn)

Sử dụng chính:

Nhức đầu, đau nửa đầu, căng thẳng, căng cơ, đau cơ, đau cổ, đau vai, đau lưng, chống viêm, đau xương, co thắt, huyết áp cao, làm dịu, căng thẳng, cảm thấy quá sức, khó nghỉ ngơi, không thể thư giãn.

Salubelle Beauty Blend (Dầu sắc đẹp và chống lão hóa)

Sử dụng chính:

Để chống nhăn, sẹo da, da nứt nẻ, da khô, da hồi sinh, thẻ da, nám da, cháy da, làm lành vết thương (để ngăn ngừa sẹo), chữa lành vết thương sau khi sinh, lợi ích thần kinh (chấn thương đầu kín, lão hóa não và chấn thương não, suy nghĩ rõ ràng), Mắt và thị giác (Thoái hóa điểm vàng, tăng nhãn áp, tăng cường võng mạc), giảm nhức đầu.

Turmeric Oil (Dầu nghệ)

Sử dụng chính:

Tốt cho răng và miệng, ung thư và bướu, vấn đề về não, đột quỵ, máu kém, vết loét, khí gas, đầy hơi, khó tiêu, thuốc chống côn trùng, con dì cắn, giun đường ruột và ký sinh trùng, Đau khớp, sưng, viêm khớp, bệnh gút, lưu thông máu kém, tiểu đường, cholesterol cao, nhiễm nấm, vi khuẩn, viêm (virus), trầm cảm, chán nản, căng thẳng, lo lắng, ho, hô hấp, viêm phế quản, lọc máu và bạch huyết, làm sạch gan và túi mật, dị ứng da, lành da, Đau nhức bắp thịt, có kinh đau nhức, tinh thần điều hoà, gia vị nấu ăn.

Wild Orange Oil (Dầu cam)

Sử dụng chính:
Lo lắng, tiêu hóa, tim đập nhanh, mất ngủ, mãn kinh, tâm lý khan hiếm, cảm thấy quá sức, cảm thấy như có quá nhiều việc phải làm, không đủ thời gian, không đủ tiền, không đủ năng lượng, trầm cảm, sợ hãi, hồi hộp, rút lui, ung thư, làm sạch, sát trùng, tiêu diệt vi trùng, hỗ trợ hệ thống miễn dịch, say sóng, đau họng, vàng da, ợ nóng, cảm lạnh, cúm, cholesterol cao, loét miệng, giữ nước và béo phì.

** **Lưu ý an toàn**: Không tắm nắng sau khi thoa lên da, do nhạy cảm ánh sáng

Yarrow/Pom Oil (Dầu hoa anh thảo và dầu lựu)

Sử dụng chính:
Da bị xệ, da nhăn nheo, da lão hóa. Tăng cường collagen và giãn da, da đẹp và trẻ, xuất huyết, chảy máu, vết thương bên trong và thẹo, mồ hôi thấp, lưu thông máu kém, giãn tĩnh mạch, bệnh trĩ, nổi mụn, phát ban, ngứa da, bệnh vẩy nến, rụng tóc, các vấn đề về da đầu, trầm cảm, lo âu, mệt mỏi, cảm xúc không đồng đều, kinh nguyệt bất thường hoặc vắng mặt, thời kỳ mãn kinh sớm, viêm, đau, sưng, viêm khớp, thấp khớp, sốt, nhiễm virus và dị ứng, ung thư, chất chống oxy hóa, ung thư buồng trứng, sửa chữa tế bào, bệnh chuyển hóa, tiểu đường, bệnh đường trong máu không đồng đều, gan, dạ dày, ruột, di chuyển chậm, khó tiêu, ợ hơi, đầy hơi, loét, co thắt cơ và hô hấp, Đau răng và rụng răng.

Những phương pháp ứng dụng:

<u>THOA</u>: 1-3 giọt dầu trực tiếp lên vết thương / cơ / da để giảm đau tức thì. Vì lý do các bệnh như đau cơ, vấn đề da, đau nhức và các cơ quan bị bệnh. Để có lợi ích sức khỏe tổng thể, hãy thoa dầu dưới bàn chân 2-4 lần một ngày.

<u>HỬI</u>: Sử dụng để hít thở vào và ngửi mùi hương. Vì các lý do như hỗ trợ não, cân bằng cảm xúc, trí nhớ, hệ hô hấp, hỗ trợ phổi, mầm bệnh trong không khí và khử mùi không khí. Có thể hít dầu trực tiếp từ chai, trên khăn giấy hoặc nhỏ 4 - 6 giọt vào máy khuếch tán lạnh mỗi ngày.

<u>UỐNG</u>: Uống 2-6 giọt dầu mỗi 2-4 giờ cho sức khỏe như miệng, răng, họng, tế bào, tiêu hóa, ruột, tim mạch, bệnh về máu, sức khỏe tổng thể và các cơ quan.

Thoa Hửi Uống