

Mariellen Araldi

GUIA DEFINITIVO — DOS ÓLEOS — ESSENCIAIS

Domine Todos os Benefícios
Secretos da Aromaterapia
e Tenha Mais Qualidade de Vida



**GUIA DEFINITIVO
DOS ÓLEOS ESSENCIAIS
Domine Todos os Benefícios
Secretos da Aromaterapia e Tenha
Mais Qualidade de Vida**

por MARIELLEN ARALDI

Este Valioso Livro Pertence A:.

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: MEU CURSO PARA VOCÊ

DEDICATÓRIA

CAPÍTULO 1

HISTÓRIA E TRADIÇÃO

CAPÍTULO 2

AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS DECODIFICADOS

ÓLEOS ABSOLUTOS

ÓLEOS MISTURADOS – SINERGIAS – BLENDS

ÓLEOS CARREADORES - TRANSPORTADORES

MÉTODOS DE EXTRAÇÃO

5% OU 10% DE ÓLEOS

ÓLEOS DE FRAGRÂNCIA E PERFUME

HIDROSOL – HIDROLATO – ÁGUA FLORAL

PURO

ÓLEOS ORGÂNICOS

CAPÍTULO 3

GUIA DE COMPRA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

TOP 10 LISTAS

ESCOLHENDO ÓLEOS ESSENCIAIS

RÓTULOS

ROTULAGEM DIRETA:

ROTULAGEM INCERTA:

COMPRAS

CAPÍTULO 4

MODO DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

MÉTODOS DE INALAÇÃO

APLICAÇÃO TÓPICA

DILUIÇÃO

MISTURANDO

CAPÍTULO 5

PRECAUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

CAPÍTULO 6

12 ÓLEOS ESSENCIAIS RELAXANTES

BERGAMOTA

PRECAUÇÕES:

CAMOMILA

PRECAUÇÃO:

SÁLVIA ESCLAREIA

PRECAUÇÕES:

OLÍBANO

LAVANDA

PRECAUÇÃO:

MANJERONA

PRECAUÇÕES:

NÉROLI

ROSA

PRECAUÇÃO

SÂNDALO

PRECAUÇÃO:

HORTELÃ (SPEARMINT)

PRECAUÇÕES:

MELALEUCA

PRECAUÇÕES:

YLANG-YLANG

PRECAUÇÕES:

CAPÍTULO 7

12 ÓLEOS ESSENCIAIS ESTIMULANTES

MANJERICÃO

PRECAUÇÕES:

CANELA FOLHA

PRECAUÇÕES:

CRAVO

PRECAUÇÕES:

EUCALIPTO

GERÂNIO

JASMIM

LIMÃO SICILIANO

PRECAUÇÕES:

PATCHOULI

HORTELÃ-PIMENTA

PRECAUÇÕES:

PINHO

PRECAUÇÃO:

ALECRIM

PRECAUÇÃO:

TOMILHO

PRECAUÇÕES:

ÍNDICE REMISSIVO

AVISO LEGAL

Esta informação é apenas para fins de referência.
As declarações não pretendem substituir os cuidados de saúde profissionais
nem pretende diagnosticar, tratar, curar ou prevenir condições médicas ou
doenças.

Toda doença ou lesão requer supervisão por
um médico ou praticante de medicina alternativa.

BÔNUS ESPECIAL: MEU CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar do meu curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o meu curso "AROMATERAPIA PARA INICIANTE: Como usar óleos essenciais".

Aromaterapia é uma nova forma de medicina alternativa. Ela usa uma variedade de óleos essenciais naturais para curar e melhorar o bem-estar geral e saudável de uma pessoa. Aromaterapia refere-se simplesmente ao uso e aplicação de óleos essenciais vegetais que são normalmente diluídos em algum tipo de solução para fornecer aplicação terapêutica, ou usados aromáticamente. Estes óleos essenciais são extraídos da mãe natureza, que inclui folhas, casca, raízes, resinas e flores de plantas.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

<http://bit.ly/udemy-aromaterapia>



DEDICATÓRIA

Dedico a Deus, a minha família, meus guias e mentores que me ensinam tanto a cada dia e com isso posso transmitir esse conhecimento para mais pessoas.

CAPÍTULO 1

HISTÓRIA E TRADIÇÃO

O óleo essencial, a essência aromática concentrada extraída de uma planta, pode ser chamado de psique da planta, ou sua personalidade. O óleo essencial é às vezes chamado de "alma" de uma planta aromática.

Essa substância vital é comumente mais fina e aquosa do que oleosa, tornando o nome um pouco inapropriado. Coerência à parte, os óleos essenciais são altamente concentrados e extremamente voláteis, muitas vezes contendo centenas de componentes orgânicos, às vezes apenas alguns.

Óleos essenciais incluem uma variedade de hormônios, vitaminas e produtos químicos necessários para executar várias funções da planta. A essência de uma flor, por exemplo, atrai insetos para polinização.

Em um arbusto ou árvore, o óleo essencial se transforma em resina para curar ferimentos causados por danos severos causados pelo clima. O óleo essencial regula o teor de água em uma planta e evita a evaporação. Ou, uma planta pode produzir produtos químicos para deter predadores e avisar outras plantas e árvores.

Muitas vezes uma planta produz uma substância tóxica contra bactérias, vírus ou fungos. Os óleos essenciais desses organismos altamente complexos do reino vegetal são um dos muitos presentes da natureza para os seres humanos.

Eles foram usados para refrescar a atmosfera, enriquecer a comida e curar tudo o que aflige o corpo, a mente ou o espírito da humanidade.

Os óleos essenciais têm sido usados há milhares de anos na arte e ciência da aromaterapia. O lendário governante chinês Shen Nung é reconhecido por descobrir as propriedades medicinais das plantas e escrever o primeiro texto fitoterápico, "Pen Tsao" (2700-3000 a.C.), um catálogo de mais de 200 plantas.

Arqueólogos de hoje encontram evidências de usos terapêuticos para óleos essenciais nas civilizações da China antiga, Índia e Oriente Médio.

A Ayurveda, medicina tradicional hindu praticada em todo o mundo, utiliza tratamento fitoterápico com origens no segundo milênio a.C.

Os antigos egípcios usavam incenso, águas e resinas para várias cerimônias religiosas. A rainha Cleópatra mantinha enormes jardins de centenas de flores e usava suas essências para perfumar o corpo e o ambiente. Urnas de terracota cheias de óleos aromáticos acompanham os faraós até a vida após a morte.

Soldados romanos tratavam de feridas com mel e mirra e imperadores e eruditos relaxavam em lendários banhos perfumados. O Velho e o Novo Testamento da Bíblia contêm receitas detalhadas usando compostos aromáticos.

O uso generalizado dos óleos essenciais em toda a Europa coincidiu com a invenção dos métodos de destilação de vidro no século XVI, a descoberta de novas rotas comerciais e a invenção do microscópio, que facilitou o estudo de compostos bioativos.

Esses desenvolvimentos levaram à extração de óleo essencial de plantas como alecrim francês, camomila italiana e lavanda da Inglaterra.

A rainha Elizabeth I usou uma quantidade abundante de óleo de lavanda inglesa durante toda a sua vida, uma prática mantida pela rainha Vitória durante todo o seu reinado de 64 anos.

A tradição foi confirmada no final do século 20 por Diana, Princesa de Gales, que muitas vezes foi fotografada no caminho entre o Palácio de Kensington e seu “escritório de aromaterapia”. Seus aposentos foram mantidos naturalmente perfumados com óleos essenciais durante todo o ano.

A aromaterapia moderna nasceu no início do século XX, quando Rene-Maurice Gattefosse, um químico francês que trabalhava para um proeminente perfumista, acidentalmente colocou fogo em seu braço no laboratório.

Ele então colocou seu braço no recipiente mais próximo de líquido frio que encontrou, que por acaso era óleo de lavanda, e sentiu um alívio imediato. As queimaduras químicas que ele já teve anteriormente causaram dor intensa, vermelhidão, bolhas e cicatrizes.

Porém, surpreendentemente, esta queimadura curou rapidamente com o mínimo de dor e sem cicatrizes. Gattefosse cunhou a palavra aromaterapia para descrever sua experiência de cura.

Ele passou o resto de sua vida pesquisando os benefícios para a saúde dos óleos essenciais e publicou suas descobertas no livro de referência de 1937, "Aromatherapy". Foi traduzido para o inglês em 1993 e a segunda edição ainda está impressa, 70 anos depois de ter sido escrita.

O médico francês Jean Valnet continuou o trabalho de Gattefosse durante a Segunda Guerra Mundial, usando óleos essenciais para tratar com êxito os feridos da guerra com gangrena, reduzindo a necessidade de amputação.

Seu livro, "The Practice of Aromatherapy", popularizou a aromaterapia para uso médico e psiquiátrico em toda a França na década de 1960.

Em 1962, Marguerite Maury, uma famosa bioquímica, publicou descobertas que anunciavam os benefícios cosméticos dos óleos essenciais.

O primeiro livro em inglês, "The Art of Aromatherapy", de Robert Tisserand (1977), introduziu os benefícios da aromaterapia juntamente com a massagem e avançou a prática no Reino Unido e nos Estados Unidos.

O movimento da Nova Era se ligou à aromaterapia logo depois e "o resto é história". Um florescimento da medicina holística e natural desde os anos 80 proporcionou um ambiente confortável para a aromaterapia.

Em 2008, a aromaterapia representou 95% do mercado global de óleos essenciais, cerca de US \$ 4,6 bilhões. A indústria cresceu a uma taxa de 7,5% ao ano na última década e não mostra sinais de diminuir. A aromaterapia tem passado de século a século e hoje está aqui para ficar definitivamente.

CAPÍTULO 2

AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS DECODIFICADOS

Em primeiro lugar, a aromaterapia não se destina a substituir o tratamento médico tradicional. Mais precisamente, ela é uma extensão de uma prática há muito estabelecida de tratamento de condições médicas com plantas encontradas na natureza.

A aspirina de hoje evoluiu a partir de experimentos com o subproduto da planta de spirea na fábrica de tintas da Bayer & Co.

Um químico empreendedor, Felix Hoffman, sintetizou o primeiro ácido acetilsalicílico, conhecido de pesquisas anteriores para tratar o reumatismo com sucesso.

Nós curamos sintomas de resfriado por gerações com Vick Vaporub, cujos principais ingredientes são formas sintéticas de hortelã (mentol), louro (cânfora) e eucalipto (eucaliptol), além de óleos de folha de cedro, noz-moscada e pinho.

A Coca-Cola era originalmente comercializada como um "tônico dos nervos", contendo vários óleos essenciais de frutas cítricas e especiarias.

A aromaterapia, como toda terapia de cura, é ao mesmo tempo uma ciência e uma arte, proporcionando um estudo fascinante, mas às vezes esmagador. Basicamente, os óleos essenciais são moléculas aromáticas removidas do componente vegetal - pétalas, folhas, ramos, sementes, madeira, resina e casca.

Conhecer o jargão básico da aromaterapia é o primeiro passo para entender a maneira notável pela qual os óleos essenciais são usados para tratar "o que o aflige", física, cosmeticamente, mentalmente, emocionalmente ou espiritualmente.

A seguir estão os termos e conceitos básicos para ajudar a percorrer uma

infinidade de dados botânicos e farmacológicos, o que às vezes pode parecer confuso e contraditório.

ÓLEOS ABSOLUTOS

O óleo absoluto é um produto extraído com solvente, usado em plantas que têm um rendimento anormalmente baixo.

Por exemplo, 500 kg de flores produzem uma colher de chá de óleo absoluto de jasmim. Uma colher de chá de rosa absoluta requer 2.000 kg de pétalas.

Mas para obter uma quantidade igual de óleo essencial de rosa, chamada rosa otto (attar), requer o dobro dessa quantidade, ou seja, 4.000kg de pétalas. Consequentemente, a rosa otto é o dobro do preço da rosa absoluta, que está entre os óleos essenciais mais caros.

ÓLEOS MISTURADOS – SINERGIAS – BLENDS

"Blends", às vezes chamados de "misturas" ou "sinergias", são basicamente a receita de um fabricante para uma combinação de óleos direcionados para tratar uma condição específica.

Há tantos óleos pré-misturados quanto doenças, funções corporais, estados de ânimo, estados de existência e níveis de crescimento espiritual. A seleção é limitada apenas pela imaginação de uma pessoa, vendedor ou fabricante.

Os aromaterapeutas profissionais têm suas próprias receitas, baseadas em conhecimento e experiência. Eu aconselho até mesmo o novato ou aspirante em aromaterapia para estudar os perfis de óleos essenciais individuais e inventar seus próprios tratamentos com base em um mínimo de conhecimento e preferência pessoal.

As misturas, no entanto, são excelentes se você quiser experimentar fórmulas pré-misturadas, mas será tão demorado quanto aprender sobre óleos individuais.

Não há duas fórmulas exatamente iguais, para resfriado por exemplo. Talvez, quando você comparar remédios misturados, você possa encontrar ingredientes comuns, mas suas proporções não serão as mesmas.

ÓLEOS CARREADORES - TRANSPORTADORES

Não importa se os óleos essenciais são espessos e oleosos ou finos e aquosos, todos compartilham uma característica química comum: o óleo e a água não se misturam.

Óleos essenciais, mesmo que sejam claros e escorregadios, só se misturam bem com óleos gordurosos ou álcool. A principal maneira de diluir os óleos essenciais é em um óleo carreador ou transportador, às vezes chamado de óleo base.

Os óleos carreadores são geralmente prensados a partir de sementes, nozes, vegetais ou árvores. Alguns óleos transportadores comuns são amêndoa, coco, jojoba e girassol.

Na maioria das misturas de óleos essenciais, o principal ingrediente é um óleo transportador com pequenas quantidades, em alguns casos apenas gotas, de óleos essenciais, que na maioria das vezes são fortes demais para serem aplicados puros na pele, ou muito caros para serem usados sozinhos.

Alguns óleos essenciais, como a lavanda ou a melaleuca (tea tree), são suaves o suficiente para serem usados puros, mas sempre com cautela.

Os óleos carreadores são uma maneira de distribuir pequenas quantidades de óleo essencial em todo o corpo durante o processo de massagem.

Além disso, os óleos transportadores retêm a umidade e evitam que os óleos essenciais evaporem muito rapidamente quando expostos ao ar. Os óleos essenciais diluídos duram mais tempo, portanto durante uma massagem, isso significa que os óleos essenciais permanecerão e absorverão lentamente na pele.

MÉTODOS DE EXTRAÇÃO

Extração é o processo usado para remover moléculas de óleo do composto vegetal. É importante entender a extração porque ela determina as propriedades de um óleo essencial, seus benefícios, como ele é comprado e como é usado.

Há quatro métodos principais: destilação a vapor, a mais usada; extração absoluta, para produzir óleo de flores muito delicadas; prensagem, para obter óleo da casca de frutas; e extração com CO₂, um novo método em desenvolvimento.

Destilação a vapor sob pressão é o meio mais eficiente de extração. O composto vegetal é aquecido, um vapor se forma e quando esfria o líquido resultante se tem o óleo essencial. A destilação a vapor é o método de extração preferido e mais comumente usada.

Extração absoluta é usado para pétalas delicadas, como jasmim e rosa, com baixo rendimento de óleo essencial. Esta extração é o processo final de um método chamado enfleurage, onde as pétalas são colocadas em vidro e cobertas com uma gordura ou óleo inodoro.

Um método alternativo é misturar flores em óleo aquecido. As flores são adicionadas até que o óleo ou a gordura fique saturada de essência floral, formando uma substância chamada "concreto" ou "pomada".

A pomada é embebida em álcool, que absorve a fragrância da gordura, e os dois são separados. O álcool é evaporado, deixando o composto vegetal em partículas, a essência "absoluta" da flor. A gordura é usada na fabricação de sabão.

Quando um produto químico sintético como hexano ou benzeno é usado como solvente, os benefícios absolutos da aromaterapia são inferiores aos obtidos com o álcool solvente, que é uma substância orgânica derivada do açúcar ou do amido.

Prensagem é o método para extrair o óleo da casca de frutas cítricas, como bergamota, limão e laranja. Tradicionalmente, esse era um projeto demorado feito à mão, hoje, a extração das cascas é mecanizada.

Você pode experimentar a prensagem à mão cortando um pedaço de casca de

uma fruta lavada e seca. Perfure a casca com a unha ou a ponta da faca e, em uma tigela, use os dedos para espremer as gotas de óleo essencial da casca.

Guarde este óleo em uma garrafa de vidro escuro em um local fresco. Isso é tão bom quanto qualquer óleo essencial comercialmente obtido de frutas cítricas e pode ser usado em qualquer forma de aromaterapia.

Extração com CO₂ é o quarto método de extração recentemente descoberto e utiliza processo de dióxido de carbono (CO₂) a baixas temperaturas.

Este método produz aromas altamente perfumados e muitos aromaterapeutas acreditam que o processo é preferível à extração por solvente. O processo de CO₂, no entanto, requer equipamentos caros que tornam esses óleos mais caros, além de raros e difíceis de obter.

Opositores deste tipo de processo acreditam que a temperatura na extração de CO₂ não é alta o suficiente para destilar adequadamente as moléculas da planta e que os óleos essenciais processados desta forma devem ser reservados para usos não terapêuticos, como sabonetes, velas e desodorantes.

ÓLEOS A 5% OU 10%

Estes são um tipo de mistura, ou fórmula, geralmente associada a óleos essenciais mais caros. Os fornecedores tornam esses óleos essenciais mais acessíveis, diluindo-os com um óleo carreador.

A porcentagem não se refere à qualidade de um óleo essencial, mas denota sua quantidade. Por exemplo, um frasco de 15 mL, descrito como "5% de Rosa Absoluta em Jojoba", terá 5% de óleo de rosa pura absoluta e 95% de óleo de jojoba.

ÓLEOS DE FRAGRÂNCIA E PERFUME

Os óleos para perfumes, também chamados de "óleos aromáticos" ou "óleos perfumados", são aromas sinteticamente compostos que simulam aromas naturais. Eles não devem ser confundidos com óleos essenciais puros.

Os aromas sintéticos podem replicar aromas naturais e possuem qualidades de familiaridade, riqueza, complexidade e resistência. Mas óleos para fragrância são especificamente formulados para adição a perfumes, sabonetes, velas, cuidados com a pele, produtos de cabelo, desodorizantes de ambiente e produtos de limpeza doméstica.

Eles não têm valor nem aplicação na aromaterapia.

HIDROSOL – HIDROLATO – ÁGUA FLORAL

Hidrosol - também chamado de hidrolato ou água floral - é o subproduto da destilação a vapor ou de água. Contém a fragrância de um óleo essencial e tem os mesmos benefícios.

Os hidrolatos são produtos valiosos para a pele, especialmente quando usados em conjunto com os óleos essenciais. Águas florais para fins cosméticos são feitas, por exemplo, de camomila, néroli e pétalas de rosa.

PURO NA PELE

A maioria dos óleos essenciais é forte demais para ser usada sem diluição e a advertência sempre aparece: "Não aplique puro". As raras exceções são o óleo de lavanda e de melaleuca que são seguros quando aplicados diretamente na pele.

ÓLEOS ORGÂNICOS

Tecnicamente, os "óleos essenciais orgânicos" devem atender aos mesmos padrões aplicados aos alimentos orgânicos e ostentar o selo circular verde e branco que aparece nos produtos alimentícios.

Isso significa que as plantas devem ser cultivadas sem o uso de fertilizantes químicos ou pesticidas e não pode ser processado com aditivos artificiais, sintéticos, químicos ou conservantes.

Se as rosas, por exemplo, são cultivadas organicamente, mas seu óleo essencial é extraído com um solvente químico ou sintético, o óleo essencial resultante não será "orgânico".

O termo orgânico é usado de forma imprecisa e confusa com palavras como "100% natural", "puro", "livre de químicos", "qualidade mais alta ou melhor", "sem pesticidas" entre outros.

Esses termos não são sinônimos, embora sejam usados de forma intercambiável. A única maneira de ter certeza de que você está recebendo realmente "óleos essenciais orgânicos" é procurar o selo de orgânico ou perguntar a um fornecedor confiável se eles podem certificar que um produto em particular é cultivado organicamente e também organicamente fabricado.

Porém o uso de óleos essenciais orgânicos é tão pessoal quanto a decisão sobre alimentos orgânicos. Da mesma forma, os óleos essenciais orgânicos são mais caros do que os não-orgânicos, e às vezes chegam a ser até 100% mais caros.

CAPÍTULO 3
GUIA DE COMPRA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

TOP 10 LISTAS

Existem mais de 3.000 óleos essenciais, dos quais cerca de 300 são utilizados em aromaterapia. Destes, existem 101 principais óleos essenciais comercializados no mercado global.

Apenas o aromaterapeuta profissional ou pessoa experiente usaria todos os 101, sinceramente. O arsenal médio de óleos essenciais contém aproximadamente uma ou duas dúzias de óleos individuais e cinco a sete blends (sinergias).

Um bom número para o leigo ou quem está iniciando é dez. Mas quais dez? Cada fabricante, comerciante, autor e praticante tem uma lista de "Top 10" de óleos essenciais, e não há duas listas iguais. Existem semelhanças, naturalmente, mas cada lista é diferente.

Há o "Top 10 Óleos Essenciais do Mundo" (mais uma vez, não há duas listas iguais), "Top 10 Melhores Vendas", "Top 10 Recomendados", "Top 10 para Resfriados" e "Top 10 para Ansiedade", para citar alguns. A melhor maneira de começar a selecionar os óleos essenciais é fazendo a sua própria lista: "Meus Top 10 Óleos Essenciais".

ESCOLHENDO ÓLEOS ESSENCIAIS

Óleos essenciais são categorizados de inúmeras maneiras - em ordem alfabética, botânica, aromaticamente, quimicamente, de acordo com a doença, sistemas do corpo físico, ou chakras, entre outros.

Saúde, bem-estar e beleza têm a ver com equilíbrio, e problemas de saúde e desconforto são sobre desequilíbrio ou forças opostas. No sentido mais primário, a energia é positiva e negativa e essas duas forças se equilibram.

O calor equilibra o frio, a escuridão equilibra a luz e os opostos se atraem. Uma maneira de categorizar os óleos essenciais é como eles trazem equilíbrio e retornam o equilíbrio.

Problemas físicos, mentais e emocionais, vistos como estados positivos ou negativos, precisam de um antídoto.

Tratando as doenças coletivamente como uma dualidade, os óleos essenciais podem ser categorizados como "negativos" (relaxantes, calmantes, sedativos) ou "positivos" (estimulantes, rejuvenescedores, revigorantes). Esse é o método usado nos Capítulos 6 e 7. Esses 24 óleos essenciais básicos são uma compilação de várias listas que eu fiz e que encontrei de vários autores, aromaterapeutas, varejistas e fabricantes.

Eles não são de forma alguma restritivos, mas sim um bom ponto de referência. Se você achar este sistema útil, você pode adicionar outros óleos essenciais às listas com base em sua experiência e pesquisa adicional.

Da lista "12 Óleos Essenciais Relaxantes", escolha cinco destinados a tratar um problema específico ou situação que você deseja corrigir, algum desequilíbrio em sua vida que precisa de trabalho. Escolha outros cinco óleos essenciais da lista "12 Óleos Essenciais Estimulantes".

Em seguida, com sua lista, visite uma perfumaria, loja de produtos naturais ou farmácia onde óleos essenciais podem ser cheirados e veja quais aromas atraem você. Se você sentir o cheiro de algo que não gosta, rejeite imediatamente esse óleo.

Se o óleo não lhe agrada ou se achar ofensivo em qualquer nível, ele causará uma reação negativa, mesmo que apenas subliminarmente.

Se você passou pela sua lista e encontrou apenas um ou dois óleos agradáveis

a você, tudo bem. Enquanto você continua a trabalhar com aromaterapia, você irá instintivamente escolher óleos adicionais conforme a necessidade surgir ou o seu olfato mudar.

RÓTULOS

Antes de comprar óleos essenciais, ajuda muito saber ler os rótulos. Os fabricantes não são deliberadamente enganosos, mas entender a rotulagem dos óleos essenciais é complicado.

Você não precisa de um pós-doutorado em química, farmacologia ou medicina geral, mas existem algumas frases que podem ajudá-lo a identificar os produtos.

ROTULAGEM DIRETA:

- Óleo Essencial 100% Puro
- Óleo Essencial Terapêutico
- Sem aditivos, sem pesticidas
- Primeira destilação
- Não diluído e puro
- Benefício terapêutico máximo

Também é uma boa ideia se familiarizar com as sutilezas da rotulagem do óleo essencial. Por exemplo, "óleo essencial 100% puro" não significa necessariamente "não diluído". Um produto pode ter 3 gotas de óleo de lavanda em 100 mL de óleo de jojoba e ainda se qualificar como 100% puro.

As primeiras destilações são as mais fortes e as de mais alta qualidade de um óleo essencial. As destilações subsequentes são progressivamente mais fracas.

ROTULAGEM INCERTA:

- Óleo enriquecido com vitamina
- Rico em óleo essencial
- Blend contendo óleo essencial puro
- Óleo à base de plantas
- Extraído da planta inteira

Observe se a rotulagem informa qual parte de uma planta foi usada para obter um óleo específico. Se a pesquisa diz que o melhor óleo essencial de uma planta vem de suas pétalas, por exemplo, tome cuidado para não escolher um produto que contenha "extrato de folhas".

Óleo essencial de flor de laranjeira e óleo essencial de casca de laranja são dois óleos totalmente diferentes, com diferentes propriedades e benefícios terapêuticos.

É aconselhável comprar óleos essenciais individuais, em vez de sinergias ou blends, sempre que possível.

Isso permite que você 1) controle a quantidade de diluição que melhor se adapte a você, 2) regule a intensidade e a natureza do aroma e 3) estenda a vida útil dos óleos, pois eles duram mais tempo em estados não diluídos.

COMPRAS

Tire um tempo para fazer compras e fazer as contas. Óleos essenciais podem ser comprados em uma loja de produtos naturais, mercearia orgânica, farmácia convencional, perfumaria ou loja de cosméticos naturais.

Há literalmente centenas de varejistas, distribuidores e fabricantes em todo o mundo que oferecem compras pela internet também. É uma boa ideia estudar os sites detalhadamente para poder determinar e escolher um revendedor respeitável com quem deseja fazer negócios.

Compare preços pois eles podem variar drasticamente. Se você estiver disposto a pagar o preço mais alto, certifique-se de que ele seja justificado e que você receba o que você paga.

Da mesma forma, os preços variam drasticamente de acordo com o país de origem. Ao fazer compras online, compare os custos de envio, alguns grandes distribuidores oferecem frete grátis em todos os pedidos.

Finalmente, compre óleos essenciais somente se eles vierem em frascos escuros, azuis ou marrons (cor âmbar). A luz e o calor reduzem a eficácia dos óleos essenciais e encurtam o prazo de validade.

Oxigênio no ar dentro de um frasco pode causar deterioração da cor e odor rançoso. Grandes quantidades de óleo são melhores armazenados em recipientes menores (5, 10 ou 15 mL) para reduzir a quantidade de oxigênio dentro do frasco.

Pergunte ao seu revendedor o prazo de validade de um determinado óleo no momento da compra.

A qualquer momento, se você detectar um odor ruim ou não característico, o óleo essencial ficou rançoso e não é mais terapêutico, na verdade, pode até ser prejudicial à saúde e causar irritação da pele ou algum tipo de reação alérgica.

CAPÍTULO 4

MODO DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Na aromaterapia, os benefícios dos óleos essenciais são experimentados basicamente de duas maneiras - por inalação ou aplicação tópica à pele.

Os óleos essenciais não são ingeridos na maioria das vezes, especialmente por um leigo, alguns até podem ser ingeridos, mas somente em casos raros e quando estiverem sob a orientação de um aromaterapeuta capacitado.

A inalação de um óleo essencial aumenta a frequência cerebral, equilibra as atividades cerebrais direita e esquerda e sinaliza a liberação de hormônios em áreas específicas do corpo.

Aplicado à pele, os óleos essenciais entram na corrente sanguínea e são atraídos para partes específicas do corpo que precisam de cura. Os óleos essenciais são direcionados para um hormônio, parte do corpo ou sistema específico, com o qual é mais compatível e eficaz.

Um óleo específico pode ser eficaz com tecido muscular, outro pode ser direcionado para a medula óssea. É como se as moléculas do aroma fossem “soldados” marchando em direção a um alvo preciso, prontos para "atacar" quando e onde necessário.

MÉTODOS DE INALAÇÃO

- A maneira mais simples e rápida de inalar as moléculas de aroma do óleo essencial é aspirar diretamente de um frasco aberto ou usar óleo essencial misturado a um veículo como um perfume.
- Uma entrega mais intensa ao cérebro é conseguida colocando algumas gotas de óleo na palma da mão, friccionar uma na outra e colocar as mãos sobre o nariz e ir inalando e expirando lenta e profundamente pelo nariz, mantendo a boca fechada.
- Difundir óleo no ar é o método mais completo de inalação. Existe uma grande variedade de difusores, que variam de um recipiente de cerâmica aquecido por uma vela por baixo, até de um recipiente que aquece eletricamente.
- Há também vaporizador, umidificador, inalador pessoal, spray de ambiente, travesseiro ou até mesmo um lenço de linho. Com cada método de difusão, apenas algumas gotas de óleo, combinadas com água (dependendo do caso), é tudo o que você precisa para obter benefícios terapêuticos.

APLICAÇÃO TÓPICA

- Uma massagem corporal completa, com óleo essencial devidamente diluído, é a forma mais popular de aplicar óleo essencial à pele.
- Alívio direcionado pode ser alcançado através da aplicação de óleos essenciais para pontos de reflexologia nas solas dos pés e palmas das mãos.
- Para dor de cabeça, os óleos podem ser massageados nas têmporas e na nuca. Para alívio abdominal, uma massagem localizada relaxa os músculos usados na digestão e excreção.
- Uma esponja de banho, tratado com óleo essencial ou sais de banho perfumados, é o final perfeito para uma massagem ou uma cura vagarosa por conta própria. Óleo essencial diluído pode ser adicionado a uma banheira de hidromassagem ou jacuzzi, ou espirrado em pedras de sauna.
- Óleos essenciais adicionados ao xampu, condicionador, sabonete, limpeza facial, loções e hidratantes são uma adição inteligente aos protocolos de beleza facial e capilar.

DILUIÇÃO

- Geralmente, de três a cinco gotas de óleo, adicionadas uma a uma, a uma colher de chá de óleo ou loção transportadora é uma boa proporção, use menos em produtos de cuidados da pele para o rosto. Exceções a esta regra para óleos mais fortes e mais potentes são observadas no final de cada perfil nos Capítulos 6 e 7.
- Para a água da banheira, primeiro dissolva o óleo essencial no mel, óleo vegetal, sabonete em pó ou líquido. Isso vai dispersar o óleo em toda a banheira e evitar que ele se acumule em um ponto.

Eu preparei um Guia de Diluição para ficar mais fácil saber quantas gotas usar exatamente para cada quantidade de óleo vegetal. Você pode pegar o seu guia gratuito [clikando aqui](#).

MISTURANDO

Ao criar uma mistura, a principal coisa a lembrar é "o nariz sabe". Com base em sua pesquisa, escolha 3 óleos que farão o que você quer que eles façam.

Faça experiências com eles pingando em cotonetes para sentir o aroma e para determinar sua receita única e as quantidades que você deseja incorporar em uma mistura específica.

Usando apenas 3 ingredientes, além de óleo carreador (óleo vegetal), os erros podem ser corrigidos facilmente. Quando tiver mais experiência, adicione ou subtraia óleos, um de cada vez, para um máximo de 5.

Menos sempre é mais na aromaterapia. Lembre-se de inalar e exalar, para sentir o aroma profundamente e divirta-se!

CAPÍTULO 5

PRECAUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

As seguintes precauções sugeridas não são uma referência completa de segurança para óleos essenciais. Por favor, consulte as precauções específicas de segurança no final de cada perfil nos capítulos 6 e 7. Se você tiver alguma dúvida, consulte seu médico ou um aromaterapeuta capacitado mais próximo de você.

Uma regra geral é nunca usar um óleo essencial puro, ou seja, não diluído diretamente na pele. Exceções podem ser feitas para óleos de lavanda e de melaleuca, mas somente após teste de sensibilidade.

Algumas pessoas podem ser hipersensíveis até mesmo com a lavanda e a melaleuca, que são os dois óleos essenciais mais suaves da aromaterapia.

Um teste de sensibilidade na pele deve ser feito antes de usar pela primeira vez um óleo essencial.

Você pode aplicar uma pequena quantidade (no máximo 1 gota) na região do seu cotovelo, e esperar até 24 horas. Se não ocorrer nenhuma reação quer dizer que você não é sensível ao óleo essencial.

Óleos essenciais só devem ser tomados internamente sob a supervisão de um médico ou aromaterapeuta capacitado.

Os óleos essenciais são altamente inflamáveis, tenha muito cuidado ao redor do fogo.

No caso de lesão no olho com óleo essencial, passar imediatamente óleo vegetal para tirar o excesso de óleo essencial do olho. Após isso, lavar o olho com água ou soro fisiológico. Consulte imediatamente um médico se a dor persistir após a lavagem dos olhos.

Mantenha os óleos essenciais em um armário trancado, longe das crianças e dos animais de estimação.

Pessoas com asma e epilepsia devem evitar funcho, hissopo e alecrim.

Bebês e idosos necessitam de doses menores de óleos essenciais, metade do recomendado para um adulto saudável.

Sabe-se que a hortelã-pimenta e o eucalipto causam problemas respiratórios nesses grupos etários. Lavanda e néroli, apesar de sua natureza gentil, podem ser tolerados apenas em quantidades mínimas.

Pacientes com câncer podem usar pequenas diluições de bergamota, camomila, lavanda, gengibre e olíbano. Porém erva-doce e anis devem ser evitados.

Pessoas em quimioterapia devem evitar o uso de óleos essenciais.

Pessoas com hipertensão arterial (pressão alta) devem evitar os óleos essenciais de pimenta preta, cravo, hissopo, hortelã-pimenta, alecrim, sálvia e tomilho.

Pacientes com hipotensão arterial (pressão baixa) devem evitar o uso excessivo de óleo de lavanda, ylang-ylang e capim-limão.

Pessoas alérgicas a nozes não podem usar óleos vegetais de amêndoas doces. As alternativas mais seguras são os óleos de girassol, canola (não-GM) e cártamo.

As mulheres grávidas devem evitar os óleos essenciais antes do primeiro trimestre da gravidez.

No segundo trimestre, os óleos essenciais podem ser usados em doses baixas, formulados por um aromaterapeuta ou profissional de saúde. Se houver caso de aborto espontâneo anterior, o uso de óleos essenciais deve ser evitado durante toda a gravidez.

CAPÍTULO 6
12 ÓLEOS ESSENCIAIS RELAXANTES

BERGAMOTA

A bergamota, cultivada principalmente na Calábria, na Itália, é uma fruta cítrica de sabor azedo, cuja casca ironicamente produz um óleo doce e com uma fragrância suave e refrescante.

A bergamota tem sido cultivada na América do Sul e nos Estados Unidos também, mas a qualidade é incomparável às frutas cultivadas no solo único do sul da Itália.

O óleo verde ou amarelo é um ingrediente importante em muitas colônias e perfumes, e é usado na produção do chá Earl Grey, dando à bebida seu aroma característico.

A bergamota é considerada o melhor óleo cítrico e às vezes é chamada de óleo “ensolarado”. Tem um efeito calmante e relaxante e simultaneamente energiza e eleva o espírito.

A bergamota é boa para problemas de pele como eczema, psoríase, herpes, acne e pele oleosa. É excelente para cistite e infecções do trato urinário, bem como para reduzir a febre. Equilibra o apetite e é útil para a redução de peso.

As qualidades antidepressivas da bergamota o tornam ideal para o Transtorno Afetivo Sazonal (SAD) em dias frios e cinzentos. É leve, o efeito sedativo ajuda a controlar a raiva, aliviar o estresse, reduzir a tensão nervosa, o medo e a ansiedade.

PRECAUÇÕES:

A bergamota não deve ser usada pura na pele. Deve ser usada somente diluída em óleo vegetal, loção ou água de banho. Algumas gotas em uma solução são adequadas.

Como todos os óleo cítricos, o óleo de bergamota é fotossensível, podendo causar reações severas na pele se exposto ao sol.

Se o óleo for aplicado na pele deve-se esperar pelo menos 12 horas antes de se expor ao sol. No entanto, o óleo de bergamota rotulado como Livre de Bergapteno ou Livre de Furanocumarinas (FCF) é seguro mesmo sob luz solar direta e não causará reação nem manchas na pele.

CAMOMILA

O óleo de camomila, uma substância azul-escura extraída de flores brancas e semelhantes a margaridas, tem um aroma doce e herbáceo com um tom frutado e um tanto amargo.

Quando secas, as flores são usadas para fazer chá de camomila altamente aromático, uma bebida comumente usada para promover o relaxamento.

Existem muitas variedades de camomila, mas acredita-se que as espécies alemãs e romanas tenham o melhor valor medicinal. A camomila é calmante, relaxante e equilibrada com um suave efeito rejuvenescedor ou restaurador.

Este é um dos poucos óleos essenciais que podem ser usados com segurança em bebês e crianças, bem como durante a gravidez.

O óleo de camomila é um agente anti-inflamatório útil no tratamento de erupções cutâneas, bolhas e alergias, incluindo eczema. Ele também tem propriedades analgésicas e é útil no tratamento de dor profunda e persistente, tensão muscular ou espasmo.

É excelente para reduzir dores de estômago, cólicas pré-menstruais e dores de cabeça, incluindo a enxaqueca. Por causa de sua delicadeza, algumas gotas diluídas em água fervente podem ser usadas para fazer uma compressa calmante sobre os olhos, para tratar a conjuntivite ou os olhos cansados.

O efeito calmante e sedativo da camomila faz dela um ingrediente tradicional no óleo de massagem para promover o relaxamento geral. É o favorito para equilíbrio de humor, emoções descontroladas, ansiedade, tensão nervosa e insônia.

PRECAUÇÃO:

O óleo de camomila que não é mais azul e começou a ficar verde não é fresco e deve ser descartado.

SÁLVIA ESCLAREIA

A sálvia esclareia, é uma erva alta com folhas peludas, verde-púrpura e uma grande quantidade de pequenas flores brancas ou violeta pálido.

Destilar as pétalas e folhas produz um óleo doce e almiscarado com tons florais de nozes, o mais contente dos óleos essenciais, edificante, inebriante, profundamente relaxante e revitalizante.

Fisicamente, esse óleo é um excelente analgésico, particularmente para dores abdominais e estomacais, incluindo cólicas menstruais, sintomas da menopausa, como “ondas de calor” e dor no parto.

A sálvia esclareia alivia a dor de cabeça, incluindo enxaqueca, e uma massagem no peito é eficaz para aliviar a asma. É frequentemente usado para tratar a caspa e promover um couro cabeludo e um cabelo mais saudáveis.

O óleo de sálvia esclareia é uma ajuda poderosa no tratamento da depressão, ansiedade e melancolia. É útil na redução do estresse que diminui a libido e, portanto, é considerado um afrodisíaco.

Este óleo também ajuda a concentrar a mente e resulta em mais pensamento criativo, bem como sono reparador e sonhos vívidos e agradáveis. A sálvia esclareia é frequentemente usada para alcançar um estado meditativo.

PRECAUÇÕES:

O óleo de sálvia esclareia não é compatível com o consumo de álcool ou uso de drogas.

Este óleo deve ser evitado durante toda a gravidez e nunca deve ser usado em bebês ou crianças e adolescentes menores de 18 anos.

OLÍBANO

A árvore de olíbano cresce na Índia, no Oriente Médio e países africanos, incluindo Omã, Egito e Arábia Saudita. Sua resina branca leitosa endurece em "lágrimas" laranja-marrons que, quando destiladas no vapor, produzem um óleo essencial com uma fragrância amadeirada e fresca, com tons balsâmicos e esfumados.

O olíbano tem sido usado durante séculos em rituais de purificação de religiões judaicas, cristãs e islâmicas para remover a negatividade e foi um presente dos Magos para o menino Jesus.

Este óleo, usado como desinfetante e fixador de perfume, também é um ingrediente para o incenso. Geralmente, é calmante, edificante e rejuvenescedor.

O olíbano é um dos melhores óleos essenciais para o cuidado da pele, uma excelente alternativa para a pele seca, sensível ou madura que perdeu sua elasticidade. Este óleo é usado para restaurar o tom da pele e prevenir rugas.

Também ajuda a reduzir cicatrizes e estrias. Além disso, o óleo de olíbano é útil no tratamento da asma, bronquite, tosse, sinusite, resfriado e dor de garganta.

Este é o óleo essencial mais valioso para induzir a respiração lenta e profunda, aliviando o medo e desenvolvendo a coragem e a força emocional.

É também uma ajuda para eliminar a tristeza, a ansiedade, a tensão nervosa, o estresse e os pesadelos. O olíbano inspira a oração, a meditação e os estados místicos da mente.

LAVANDA

O óleo de lavanda vem das flores roxas ou violetas de um arbusto espesso com folhas cinzentas ou verdes cultivadas globalmente, mas o mais desejável vem da França e da Inglaterra.

O óleo incolor a amarelo-esverdeado tem uma fragrância floral limpa, levemente adocicada, com sutis tons balsâmicos ou amadeirados. Conhecida como a Rainha dos Óleos Essenciais, ou o óleo para curar tudo, a lavanda é realmente o melhor óleo essencial.

Ele combina bem com outras essências e aumenta sua eficácia. Se você pode ter apenas um óleo, tenha o de lavanda. Este óleo, que se acredita que ativa a glândula pineal no cérebro, equilibra e normaliza as funções do corpo, bem como as emoções, e tem sido usado por milhares de anos por seu efeito calmante, sedativo e relaxante.

Lavanda é frequentemente usada em produtos de cuidados da pele, perfumes, sabonetes e produtos de limpeza doméstica. Pode ser utilizado com segurança em crianças e lactentes quando diluído em óleo vegetal.

Lavanda é um excelente analgésico para dores musculares / espasmos e dor de cabeça quando usado em óleo de massagem ou água do banho. É eficaz para aliviar os sintomas de congestão nasal, sinusite e bronquite, bem como para combater o vírus e a infecção.

Óleo de lavanda pode ser aplicado sem diluição (puro) diretamente em feridas da pele e queimaduras, incluindo queimaduras solares, para aliviar a dor, combater a infecção e acelerar a cicatrização e restauração da pele.

A lavanda é tanto um tratamento para picadas de insetos, bem como um repelente de insetos. Outras condições de pele tratadas com lavanda são acne e coceira devido a alergias.

O aroma de lavanda ajuda a controlar a irritabilidade, raiva, ansiedade, alterações de humor, hiperatividade e insônia. O efeito refrescante deste óleo suavizante ajuda a percepção, racionalidade, pensamento claro e meditação.

PRECAUÇÃO:

Lavanda deve ser evitada durante os primeiros três meses de gravidez.

MANJERONA

A manjerona, uma erva espessa com folhas escuras, verde-acinzentadas, caule fofo e cachos de minúsculas flores brancas rosadas, produz um óleo incolor com um aroma picante, quente e amadeirado.

Tem sido usado em perfume, pomada e aromatizante desde a época do antigo Egito. A manjerona é conhecida como "o grande consolador" pelo seu forte e poderoso efeito sedativo.

A manjerona ajuda em todos os tipos de dor porque dilata os vasos sanguíneos e cria um efeito de aquecimento e melhora a circulação. É bem-sucedido na redução da dor aguda e constante da dor de cabeça da enxaqueca, dores musculares, rigidez articular, até mesmo dores crônicas de artrite e reumatismo.

Uma massagem abdominal com óleo de manjerona alivia a constipação e a flatulência. A propriedade fortemente sedativa da manjerona é anafrodisíaca e ajuda a reduzir o desejo sexual durante o celibato.

Emocionalmente, o óleo de manjerona é eficaz quando se lida com mágoa, extrema melancolia ou solidão. Manjerona também pode ser usada para hiperatividade (TDAH) histeria, obsessão (TOC) e trauma, bem como insônia. Inalar este aroma suave dá conforto, proteção, fortaleza, força interior e resistência.

PRECAUÇÕES:

Manjerona pode ser entorpecente e deve ser usada com cautela. O uso excessivo ou a longo prazo deve ser evitado para evitar entorpecimento dos sentidos.

Manjerona deve ser evitada durante toda a gravidez.

NÉROLI

O néroli, também chamado de flor de laranjeira, é um óleo amarelo pálido das flores brancas perfumadas da laranja de Sevilha. Tem uma fragrância floral delicada e fresca com um tom forte e amargo e é um ingrediente usado em muitos perfumes populares.

O óleo está associado à inocência e à pureza, como a flor, uma flor tradicional de casamento, da qual é extraída. Acredita-se que a fragrância que emana do buquê de noiva acalma os nervos de uma noiva ou de um noivo ansioso. O aroma é calmante, edificante e levemente hipnótico. Esta fragrância assombrosamente bela é um dos óleos essenciais mais caros.

O óleo de néroli é um regenerador celular e é eficaz no rejuvenescimento de todos os tipos de pele, especialmente na pele madura, seca e sensível. Néroli tonifica a pele e o músculo do rosto, tornando-se um ingrediente de escolha em produtos de cuidados da pele, massagem ou óleo de banho.

Uma massagem com néroli na região abdominal aliviará os espasmos intestinais relacionados à diarreia.

O néroli é a escolha recomendada de aromaterapeutas para o tratamento de ansiedade crônica, desapontamento e choque. Ele ajuda a aliviar a depressão, o desespero, os ataques de pânico, a histeria e o estresse pós-traumático, além de instilar confiança, iniciativa e otimismo.

Néroli é um afrodisíaco sutil, particularmente útil para superar a timidez, os nervos ou o medo do encontro sexual. A propriedade alegre e edificante deste óleo ajuda a meditação, o pensamento criativo e a cura em todos os níveis do corpo, mente e espírito.

ROSA

Os arbustos de rosas, familiares a todos, produzem um óleo essencial de pétalas de flores, variando de cor de rosa pálido a vermelho escarlate profundo. A “Rosa Otto” é o óleo essencial mais caro do mercado. Este óleo que varia de claro a amarelo pálido tem um aroma delicado e sutil que é leve, doce e picante.

A "Rosa Absoluta", extraída com solvente (álcool), varia de cor laranja a marrom e tem um aroma profundo, escuro e meloso, muito mais forte que a Rosa Otto, mas disponível pela metade do preço. Alguns aromaterapeutas consideram rosa absoluta inferior, mas além de uma diferença na fragrância, as propriedades e os benefícios da rosa otto e da rosa absoluta são geralmente os mesmos.

A rosa é considerada por muitos a mais real das flores, a flor mais fina e elegante do jardim. Ela tradicionalmente simboliza o amor verdadeiro e seu óleo essencial é um tônico para o coração físico, assim como para as emoções. É um aroma tenro, edificante e calmante que tem sido usado durante séculos para curar o coração e a alma.

Uma massagem com óleo de rosas ou banho é um tratamento preferencial para problemas reprodutivos femininos, incluindo cólicas pré-menstruais e sintomas da TPM, menopausa e depressão pós-parto.

O óleo de rosa também é um ingrediente de escolha em produtos de cuidados da pele para todos os tipos de pele, mas especialmente para o tratamento de peles maduras, secas ou sensíveis. Este óleo essencial é um afrodisíaco para homens e mulheres, aliviando a ansiedade sexual e inspirando confiança na capacidade de expressar sensualidade.

O óleo essencial de rosa alivia a tristeza, o desapontamento e a melancolia, enquanto nutre e fortalece o espírito interior. Cria um sentimento reconfortante que permite experimentar e expressar amor pelos outros, assim como por si mesmo.

PRECAUÇÃO

O óleo de rosa deve ser evitado no início da gravidez, especialmente se houver um histórico de aborto, mas é perfeitamente seguro no segundo e

terceiro trimestres.

SÂNDALO

O óleo de sândalo é destilado a partir de raízes e cerne da parte interna da árvore de sândalo, cuja madeira é uma das mais fortes e mais pesadas do mundo. Seu óleo essencial varia de amarelo pálido a escuro, é o mais rico e duradouro dos óleos essenciais e a bela fragrância é aprimorada com o tempo, em vez de se tornar rançosa como a maioria dos óleos quando envelhecem.

O aroma doce e amadeirado com toques de bálsamo e especiarias tem um efeito de equilíbrio e harmonização na psique e tem sido usado em rituais religiosos por milhares de anos para ajudar na oração e na meditação.

Sândalo é atraente para os sentidos masculino e feminino e é amplamente utilizado para fazer perfume para ambos os sexos, bem como incenso. A fragrância é erótica, relaxante e edificante.

O sândalo indiano é o melhor e mais desejável. No entanto, tornou-se uma espécie em extinção, sendo portanto, bastante caro. O óleo de sândalo australiano, custa aproximadamente metade do preço do sândalo indiano, e é considerado um substituto satisfatório e comparável pela maioria dos especialistas em aromaterapia.

O sândalo é o principal óleo essencial para o tratamento de bronquite e laringite, devido às suas propriedades anti-sépticas, calmantes e relaxantes. É também utilizado para o tratamento de infecções urinárias e retenção de líquidos.

Sua qualidade adstringente e harmonizadora torna o sândalo adequado para o tratamento da acne e de outras condições da pele e do couro cabeludo resultantes da pele seca e escamosa. Em óleo de massagem ou água do banho ajuda a relaxar o corpo e a mente, bom para dores de cabeça de tensão e insônia.

O sândalo alivia a tristeza, a agressividade e o pensamento obsessivo. É um afrodisíaco poderoso, especialmente quando a frigidez ou a impotência resultam de estresse, depressão ou sentimentos de isolamento.

PRECAUÇÃO:

O óleo de sândalo não deve ser aplicado puro (não diluído) na pele.

HORTELÃ (SPEARMINT)

O óleo essencial de hortelã é destilado das flores rosa ou lilás na cabeça desta erva ocupada com folhas verdes em forma de lança. O óleo amarelo-esverdeado pálido tem um aroma fresco e mentolado, semelhante à hortelã-pimenta, mas mais doce e mais suave.

Esta é uma excelente alternativa menos brusca à hortelã-pimenta para as crianças. É um aroma comum em gomas de mascar, doces, alimentos e medicamentos, devido ao seu efeito doce, refrescante e calmante.

O chá de hortelã faz uma excelente bebida na hora de dormir. Os gregos antigos usavam hortelã na água do banho por suas propriedades anti-sépticas e refrescantes.

Óleo essencial de hortelã funciona bem para problemas respiratórios crônicos, como bronquite, sinusite e dor de cabeça ou dor no peito. Também é usado para problemas digestivos comuns causados por tensão ou espasmo.

Quando massageado no abdômen, este óleo relaxará os músculos do estômago e aliviará soluços, náuseas, vômitos, flatulência, constipação ou diarreia, além de tratar a doença do movimento (cinetose).

A hortelã é excelente para clarear os dentes e promover uma gengiva saudável. Quando adicionado a um limpador facial, a hortelã limpa e aperta os poros, deixando a pele tonificada e firme.

As propriedades edificantes e refrescantes da hortelã fazem com que seja uma boa escolha para aliviar a fadiga mental e a depressão leve. A hortelã também traz uma sensação de equilíbrio e tranquilidade durante períodos de estresse ou ansiedade.

PRECAUÇÕES:

Embora a hortelã seja um aroma comum em alimentos e medicamentos de venda livre, o óleo essencial de hortelã, como todos os óleos essenciais, deve ser ingerido apenas sob a orientação de um profissional de saúde licenciado.

A hortelã pode irritar os olhos ou a pele sensível, mesmo quando diluída.

MELALEUCA

A melaleuca é, na verdade, um arbusto com folhas verdes e amareladas de um verde médio a amarelo, também conhecida como tea tree. O óleo essencial extraído de folhas e galhos de melaleuca é amarelo pálido com um aroma picante, um pouco como noz-moscada e com um leve odor de cânfora.

O óleo de melaleuca é o óleo essencial mais medicinal para combater todos os três organismos infecciosos: bactérias, vírus e fungos. Suas poderosas propriedades antissépticas e imunogênicas fazem dela uma escolha preferida para combater uma variedade de doenças e enfermidades. Esta é uma excelente "arma" de primeiros socorros. O óleo de melaleuca gera cura física e emocional.

O óleo essencial de melaleuca pode ser aplicado puro (não diluído) para tratar eficazmente a erupção cutânea, pé de atleta, fungo na unha, herpes labial, herpes, picadas de insetos, piolhos, erupções na pele e acne.

Infecção por cândida pode ser tratada com banhos de assento quente com óleo de melaleuca e massagem abdominal regular com o óleo diluído em algum óleo vegetal. Com a inalação de vapor e gargarejo, este óleo alivia os sintomas do resfriado e dor de garganta.

Usado rotineiramente, evita que resfriados se transformem em bronquite, sinusite ou laringite. Banhos regulares e massagens com óleo de melaleuca ajudam a estimular o sistema imunológico, especialmente em casos de doenças debilitantes a longo prazo, como a mononucleose.

O aroma poderoso de melaleuca limpa a mente, ajuda a concentração e reduz a fadiga. Esse óleo também inspira autoconfiança, ajuda a dissipar a tristeza que as doenças crônicas causam e promove uma atitude positiva e criativa em relação à cura. Também proporciona uma sensação sutil de força e resistência interior.

PRECAUÇÕES:

O óleo de melaleuca deve ser usado com moderação - no máximo 4 gotas em água de banho e 2% em óleo de massagem ou loção.

Este óleo pode irritar a pele sensível.

YLANG-YLANG

O óleo essencial de ylang-ylang é extraído de grandes flores tropicais amarelas da cananga, que floresce abundantemente o ano todo na Indonésia.

Traduzido do malaio, o ylang-ylang significa "flor das flores". Este óleo amarelo claro tem uma fragrância intensamente doce, amêndoa e floral, com uma nota exótica, amadeirada e balsâmica.

Tem um cheiro exótico e sedutor que é calmante, alegre e sedativo, tornando o ylang-ylang um ingrediente popular entre os perfumistas.

O principal uso medicinal do ylang-ylang é o tratamento da hipertensão arterial (pressão alta), palpitações cardíacas e respiração rápida. O ylang-ylang é um dos ingredientes utilizados nos produtos para pele e cabelo para o tratamento da oleosidade excessiva.

Este óleo é um poderoso afrodisíaco, útil no tratamento da impotência e frigidez quando massageado no abdômen e próximo a virilha. A fragrância rica e doce ajuda a liberar a inibição e evocar a paixão.

O ylang-ylang é útil para reduzir o estresse geral e a tensão. Também ajuda a superar a tristeza, frustração e raiva, bem como problemas emocionais mais graves, incluindo ataques de pânico e estresse pós-traumático.

Ao criar uma sensação de paz e tranquilidade, o ylang-ylang libera sentimentos reprimidos e ajuda na meditação, no pensamento criativo e na expressão artística. Algumas gotas de ylang-ylang na água do banho antes de dormir ajudam a relaxar a mente e o corpo, tornando-o um tratamento de escolha para a insônia.

PRECAUÇÕES:

O ylang-ylang deve ser usado em pequenas quantidades e por curtos períodos de tempo. O uso prolongado ou excessivo pode resultar em dor de cabeça ou náusea.

A mistura com um óleo cítrico, como a bergamota ou o néroli, para aliviar o efeito do ylang-ylang ajuda a prevenir efeitos colaterais negativos (de dor de cabeça e náusea).

CAPÍTULO 7
12 ÓLEOS ESSENCIAIS ESTIMULANTES

MANJERICÃO

O manjericão, às vezes chamado de "manjericão doce" ou "manjericão sagrado", é uma erva aromática com folhas verde-amareladas e minúsculas flores brancas, produzindo um óleo essencial aquoso, amarelo pálido.

Tem um aroma de hortelã fraco e doce com notas de alcaçuz ou anis, dando-lhe uma fragrância picante, frutada e balsâmica. Óleo de manjericão é semelhante ao óleo de alecrim, mas mais suave e mais sutil.

É um estimulante suave que desperta os sentidos e restaura a resistência. Na Índia, o manjericão é uma erva sagrada cultivada como planta da casa para proteger a habitação e o espírito de seus habitantes.

Manjericão é um anti-espasmódico, útil para espasmos musculares e digestivos quando adicionado ao óleo de massagem. Este é um excelente remédio para cólicas menstruais e tensão, bem como congestão no peito.

O manjericão também é usado para combater o esgotamento físico, especialmente a partir de doenças debilitantes a longo prazo. Este é um bom tônico geral quando as reservas de energia estão esgotadas.

A fadiga mental é grandemente aliviada pelo óleo de manjericão, que ajuda a pensar rapidamente e a tomar decisões. Este é um estimulante mental gentil, versátil, útil para combater a depressão e a letargia, bem como o "esgotamento psíquico" ou enfado. É também uma ajuda para limpar a mente antes da meditação.

PRECAUÇÕES:

O manjericão deve ser evitado durante toda a gravidez, na pele hipersensível e em crianças e adolescentes com menos de 16 anos.

Use manjericão com moderação - não mais que 2% diluído em óleo vegetal. Evitar o uso prolongado e não aplicar puro (não diluído) na pele.

CANELA FOLHA

As folhas da árvore perene da canela são usadas para obter o óleo essencial de canela, uma substância amarela e aquosa. A "casca de canela" é altamente perfumada, e seu óleo essencial vermelho-escuro / marrom está prontamente disponível, no entanto, é altamente irritante para a maioria das peles e raramente é recomendado para aromaterapia.

O óleo essencial da folha de canela é altamente aromático, com uma fragrância agridoce e picante, um tanto apimentada e parecida com cravo-da-índia, porém mais forte e mais nítida. A canela é usada extensivamente para dar sabor a alimentos e remédios. O óleo de folha de canela é emocionante, inspirador e revigorante.

Usado regularmente em um difusor ou vaporizador, o óleo de canela é um excelente preventivo para resfriados e infecções por bactérias, vírus ou fungos. Também acelera a recuperação durante doenças respiratórias.

Uma massagem abdominal com óleo contendo folhas de canela ajuda a uma variedade de problemas causados pela digestão lenta, incluindo sintomas de gripe e flatulência.

A canela, seja no óleo de massagem ou na água do banho, é benéfica para pessoas com má circulação que sofrem de mãos e pés frios, pois este óleo aquecerá corpo e alma com energia positiva. Massageada nas articulações e na coluna, a canela é um remédio bem-sucedido para a dor e a rigidez da artrite.

A canela tem propriedades de afirmação da vida que a tornam um excelente remédio para sentimentos de isolamento e tristeza, bem como letargia e indiferença. Traz coragem, otimismo e entusiasmo renovado pelos prazeres da vida.

PRECAUÇÕES:

Óleo de folha de canela deve ser evitado na pele sensível.

Use com moderação - não mais do que 3 gotas na água do banho.

CRAVO

A árvore do cravo-da-índia é perene, pequena, com folhas aromáticas verde-escuras, flores vermelhas perfumadas e frutos roxos. Botões rosa-pink no centro das flores são secos ao sol e depois destilados para obter o óleo essencial de cravo, uma fragrância fresca, doce e picante, semelhante à canela, mas não tão ardente ou intensa.

Este óleo amarelo pálido tem sido um dos ingredientes em perfumes, medicina e comidas há milhares de anos, remontando ao antigo Egito, China e Roma. O aroma de cravo é misterioso, intrigante, suavemente estimulante e revitalizante. O cravo também é altamente analgésico, aquecedor e reconfortante.

O óleo de cravo é um remédio caseiro tradicional para dor de dente, aplicado diretamente no tecido gengival ou no dente dolorido, o cravo tem propriedades anestésicas leves. Ele também é um refrescante eficaz e preventivo contra o resfriado, devido à sua qualidade anti-séptica. Uma massagem com óleo de cravo é eficaz no tratamento da dor muscular e rigidez articular associada ao reumatismo e artrite. Uma cura confiável para os calafrios de inverno, é um banho quente com óleo de banho de cravo. O cravo também funciona como estimulante do apetite e para aliviar a flatulência, a indigestão e a náusea.

Cravo é excelente para a negatividade mental e emocional devido a uma doença física. Geralmente, é um excelente tônico para energizar e reviver a psique e restaurar uma atitude positiva.

PRECAUÇÕES:

Evite usar em pele sensível ou seca.

Use com moderação - no máximo três gotas na água do banho.

EUCALIPTO

Aproximadamente vinte das mais de 700 espécies de eucalipto são usadas na aromaterapia, cada uma com diferenças sutis. Basicamente, o eucalipto é uma planta alta, com folhas verdes escuras a partir do qual é extraído um óleo essencial que varia do incolor a amarelo pálido.

O aroma penetrante do óleo de eucalipto é acentuado, canforado, balsâmico e lenhoso. "Eucalipto-limão" é uma espécie diversa chamada assim porque tem um aroma cítrico distinto. Geralmente, o eucalipto é clareador e revigorante. É um dos poucos óleos essenciais cuja potência aumenta com a idade ao invés de se deteriorar.

O eucalipto é o óleo essencial mais popular para descongestionamento de resfriados, bronquite e sinusite, seja a infecção viral, bacteriana ou fúngica. Usado com inalação de vapor, o eucalipto limpa o sistema respiratório e alivia a dor de garganta, dor de cabeça e dor nos nervos.

O óleo de eucalipto mata as bactérias transportadas pelo ar e é um bom desinfetante e desodorante quando usado em um vaporizador ou difusor. O óleo essencial de eucalipto também é usado como repelente de insetos ou como tratamento para picadas de insetos.

Erupções cutâneas e condições incluindo cobreiros respondem bem ao eucalipto quando algumas gotas de óleo são adicionadas à água do banho. Também é eficaz quando misturado com bergamota para tratamento de herpes e herpes labial.

A propriedade purificadora e edificante do óleo de eucalipto faz dele um antídoto tanto para a exaustão mental quanto para a constrição emocional. É também um bom limpador psíquico para remover a energia negativa da casa.

A fragrância desse óleo, especialmente "eucalipto-limão", é uma ajuda extremamente poderosa para concentrar a mente durante a atividade mental e manter o foco. O eucalipto também é usado para limpar a mente antes da meditação ou durante a oração.

GERÂNIO

O gerânio de jardim ornamental não produz um óleo essencial, e apenas uma das mais de 700 variedades de gerânio é usada na aromaterapia. O óleo essencial é obtido a partir de toda a planta de gerânio - caules, folhas peludas e serrilhadas e aglomerados de flores que vão desde a cor rosa ao magenta e ao vermelho.

A fragrância deste óleo verde claro é similar a limão e ervas, com notas suaves de rosa. Muito menos caro que o óleo essencial de rosa, o gerânio é um substituto econômico. É frequentemente usado por perfumistas para estender a eficácia do óleo de rosa.

O aroma é suavemente refrescante, edificante, harmonizando e equalizando. Conforta e cria uma sensação de segurança e estabilidade.

O gerânio estimula o córtex supra-renal e corrige o desequilíbrio hormonal, incluindo cólicas menstruais e sintomas da menopausa. Sua qualidade anti-séptica ajuda na desintoxicação do sistema linfático, além de curar feridas menores.

Como um auxiliar de beleza, o gerânio regula as glândulas sebáceas da pele e evita a produção excessiva de óleo. Sua ação estimulante suave melhora a circulação e atua no sistema urinário como um diurético leve.

Adicionado ao óleo de massagem, com tratamento diário, o gerânio é eficaz na redução da celulite. É também um bom desodorante pessoal, bem como ambientador e repelente de insetos.

Óleo de gerânio funciona como um antidepressivo, controla o humor, nervosismo e ansiedade. Ele combate a fadiga mental devido ao estresse e excesso de trabalho. O gerânio controla o fluxo de energia no corpo e equilibra a psique emocional e mental, bem como fisicamente.

JASMIM

O jasmim é um arbusto florido com finas folhas verdes e flores brancas delicadas cujo óleo é extraído apenas com solvente, que produz "Jasmim absoluto", o único tipo de óleo essencial de jasmim.

A fragrância deste óleo laranja escuro é um poderoso e exótico floral com um tom doce e de mel. É necessário cerca de 500Kg de flores para produzir menos de 15 mL de óleo de "Jasmim absoluto", tornando este um dos óleos essenciais mais caros da aromaterapia.

O jasmim é colhido à noite quando seu perfume é mais forte, dando-lhe o título de "rainha da noite". O óleo de jasmim é eufórico e levemente hipnótico.

Sua poderosa qualidade afrodisíaca fez dele o perfume preferido de Cleópatra para cortejar Marco Antônio. A imperatriz Josefina também usou jasmim para atrair Napoleão Bonaparte. O óleo de jasmim é inebriante, libertador e revitalizante.

Jasmim é um excelente ingrediente para o cuidado da pele, particularmente adequado para a pele madura que precisa ser rejuvenescida. Algumas gotas de jasmim absoluto em um banho morno aliviam o espasmo muscular, a rigidez das articulações e a dor dos ligamentos torcidos.

Jasmim efetivamente trata os sistemas reprodutivos de homens e mulheres. Uma massagem abdominal ou nas costas com óleo de jasmim alivia a dor do parto durante o parto e ajuda a aliviar o desconforto de uma próstata aumentada. A poderosa ação afrodisíaca do jasmim absoluto pode reacender a paixão nas relações sexuais mais problemáticas.

O óleo de jasmim, um antidepressivo de natureza estimulante, é a melhor escolha para restaurar a confiança em quem sofre de letargia e indecisão debilitantes.

O jasmim dissipa o medo, a paranoia e o pessimismo. As qualidades positivas do jasmim liberam emoções reprimidas, elevam o pensamento e estimulam a percepção e a sabedoria.

LIMÃO SICILIANO

O óleo essencial de limão é prensado a frio a partir da casca da fruta cítrica comum que cresce em pequenas árvores durante todo o ano. Este óleo verde-amarelo pálido não deve ser confundido com óleo de capim-limão, ou capim-cidreira, que têm propriedades e usos diferentes na aromaterapia.

A fragrância do óleo de limão é um aroma leve, limpo e ligeiramente adocicado semelhante ao da casca de limão fresco, mas mais rico, mais intenso e duradouro. Este óleo é usado extensivamente em perfumes, remédios, produtos para cuidados pessoais e produtos de limpeza doméstica, além de ser um popular aromatizante de alimentos.

Limão é muitas vezes misturado com outros aromas e fragrâncias para melhorar suas propriedades. O aroma é revigorante, refrescante e purificante.

As qualidades adstringentes e antibacterianas do óleo de limão o tornam útil para a limpeza de feridas, bem como para a desintoxicação dos sistemas circulatório, respiratório e linfático. O óleo de limão neutraliza o ácido e é útil no tratamento de reumatismo, gota ou um estômago excessivamente ácido.

Também é útil para impedir a propagação de infecções bacterianas, resfriados e dores de garganta. Como ingrediente em produtos de beleza, o óleo de limão é excepcionalmente bom para peles maçantes e oleosas, manchas escuras e veias varicosas, quando adicionado a loções, óleo de massagem ou água de banho.

Uma ou duas gotas de óleo de limão adicionado ao xampu ou à água de enxágue final dá ao cabelo um brilho cintilante, independentemente da cor natural. Um banho de óleo de limão é recomendado para exaustão física, bem como fadiga mental.

O óleo de limão ajuda a eliminar a confusão e ajuda o raciocínio rápido, a tomada de decisões e a concentração. É excelente para limpar a mente antes da meditação. O aroma de limão limpa as vibrações negativas e cria sentimentos calorosos e confortáveis em relação aos outros.

PRECAUÇÕES:

O óleo essencial de limão é fotossensível e não deve ser usado na pele 24

horas antes da exposição à luz solar.

Evite usar na pele sensível.

Use com moderação - no máximo três gotas na água do banho.

PATCHOULI

O arbusto de patchouli tem folhas grandes, macias e peludas e flores rosa pálido. As folhas são secas e fermentadas por vários dias antes de serem destiladas para obter um óleo essencial laranja escuro e exótico.

A fragrância pesada é doce, picante e amadeirada, ligeiramente balsâmica e esfumaçada. O patchouli é um ingrediente poderoso no perfume e é usado como desodorante e repelente de traças em carpetes, roupas e outros tecidos.

É também um afrodisíaco para homens e mulheres. O aroma distinto e forte é edificante, equilibrante, regenerativo e sensual.

O Patchouli é um ingrediente benéfico para a pele madura e oleosa, e para caspa, dermatite ou pé de atleta (micose). Suas propriedades regenerativas são eficazes na renovação de células da pele, particularmente no tecido cicatricial.

Patchouli trata picadas de insetos e cobras, além de ser um repelente de insetos eficaz.

O desejo sexual e a paixão são estimulados quando o patchouli é usado como perfume ou adicionado ao óleo para uma massagem abdominal. O patchouli ajuda tanto a impotência masculina quanto a frigidez feminina.

O patchouli é excelente para o desequilíbrio emocional relacionado ao estresse, incluindo ansiedade, nervosismo e raiva. É útil para tratar a procrastinação devido a confusão ou pensamentos negativos e depressivos.

Os terrenos cheirosos do patchouli centralizam a psique. Ele é usado para remediar o pensamento espaçado e o sonho diário excessivo. Patchouli tem sido usado para reduzir os desejos durante a abstinência de drogas ou tabaco.

HORTELÃ-PIMENTA (PEPPERMINT)

O óleo essencial de hortelã-pimenta, uma das várias espécies de hortelã usadas na aromaterapia, é destilado dos topos floridos ou folhas felpudas da planta de hortelã-pimenta.

O óleo verde pálido é quase incolor, com um cheiro fresco e penetrante e um toque de grama e cânfora, semelhante à hortelã, mas mais picante. A hortelã-pimenta é um dos remédios naturais mais antigos e importantes, que remonta há milhares de anos ao Egito antigo e à Grécia. É usado em todo o mundo hoje em medicamentos de venda livre e para dar sabor à comida, chicletes e doces.

Um teor de mentol de 50 a 85% dá ao óleo de hortelã-pimenta seu aroma mentolado e cria uma sensação única que simultaneamente esfria e estimula. A ação ousada da hortelã-pimenta é reconfortante, refrescante e energizante.

Hortelã-pimenta é o principal óleo essencial para uma variedade de doenças digestivas. Uma massagem abdominal suave com óleo de hortelã-pimenta ajudará a aliviar a síndrome do intestino irritável, diarreia, flatulência, constipação, espasmo de cólon, enjoo, vômito ou náusea.

As propriedades analgésicas da hortelã-pimenta aliviam as dores de cabeça. Diluído em um óleo carreador, o óleo de hortelã-pimenta esfregado nas têmporas, na testa e no pescoço ajuda até a enxaqueca crônica.

Uma massagem com hortelã-pimenta também é boa para artrite, dores musculares ou espasmos nas pernas ou pés e cólicas menstruais. Como descongestionante e expectorante, o óleo de hortelã-pimenta massageado no peito tratará resfriados, tosse, bronquite, sinusite e asma.

A propriedade antiviral da hortelã-pimenta combate gripe, o herpes, a infecção por fungos e o pé de atleta. Como um poderoso antisséptico, o óleo de hortelã-pimenta trata o mau hálito, a cárie e a doença da gengiva.

Óleo de hortelã-pimenta quando inalado melhora a clareza mental, atenção, concentração e pensamento intuitivo. É excelente para o tratamento da fadiga mental, bem como sentimentos de insegurança, inferioridade ou apatia. Aqui está um excelente tônico restaurador, um estímulo geral.

PRECAUÇÕES:

Óleo essencial de hortelã-pimenta pode causar uma reação alérgica, especialmente na pele sensível, e só deve ser usado diluído com óleo carreador.

Evite usar óleos ou loções com óleo essencial de hortelã-pimenta em crianças menores de 10 anos de idade, uma reação grave de asfixia ao mentol pode ocorrer.

PINHO

Árvore perene com casca vermelha característica, produz óleo de seus galhos, cones e folhas semelhantes a agulhas. A fonte preferida de óleo essencial para aromaterapia são as agulhas do pinho.

Este óleo claro incolor tem uma fragrância balsâmica fresca e terrosa com um toque sutil de terebintina. O óleo de pinho é um anti-séptico poderoso tradicionalmente adicionado a sabonetes, produtos de limpeza e desodorantes, bem como colônia masculina.

É utilizado em saunas e banhos de vapor para um duplo efeito de limpeza / energização. O aroma penetrante é revitalizante, aquecedor e revigorante.

O pinho é um óleo essencial primário para eliminar a fleuma dos pulmões e do sistema respiratório e é usado para resfriados simples, bem como sinusite crônica, bronquite, febre do feno ou alergia.

O pinho é anti-séptico e mata bactérias e vírus. Adicionado a um vaporizador, o pinho vai facilitar a respiração para quem sofre de asma, bem como desinfetar o ar do quarto. Pinho também fornece uma massagem analgésica estimulante para dor de cabeça ou neuralgia. Em uma compressa ou loção de massagem, alivia lesões esportivas, entorses e tensão muscular de esforço.

Um banho com pinho trata a cistite, além de estimular e revitalizar suavemente a função renal ou da bexiga e servir como diurético leve. É um excelente ingrediente para incluir em tratamentos de massagem para celulite.

O óleo de pinho é bom para aliviar a fadiga e a exaustão mental decorrentes da irritabilidade e da tensão. O óleo de pinho difundido no ar limpa a psique, removendo sentimentos de culpa e inspirando autoconfiança, aceitação e perdão.

Uma névoa de pinho irá limpar um espaço físico de vibrações negativas estagnadas e fornecer uma atmosfera confortável para a meditação.

PRECAUÇÃO:

Pinho pode ser irritante para a pele sensível, mesmo quando diluído em água de banho, óleo de massagem ou loção.

ALECRIM

Alecrim é um arbusto espesso com folhas verde-prata e uma profusão de flores azul-celeste, de que é extraído o óleo essencial. Este óleo fino e incolor tem um aroma doce e herbáceo com toques de bálsamo e cânfora, dando ao alecrim um odor levemente medicinal e fresco.

Historicamente, acredita-se que o alecrim crie um escudo de proteção em torno da psique para afastar a negatividade e é usado para esse propósito em rituais de casamento e funeral.

Comercialmente, o alecrim é um ingrediente tradicional em produtos para cabelo e pele. O alecrim é calmante, reconfortante, revigorante e equilibrador.

Algumas gotas de óleo de alecrim em xampu, condicionador ou água de enxágue estimulam o couro cabeludo, eliminam a caspa e estimulam o crescimento de um cabelo forte e saudável com brilho natural.

Alecrim em produtos faciais vai revitalizar a pele madura e sem brilho. Uma massagem corporal com óleo de alecrim estimula a circulação, solta as articulações rígidas e alivia a dor muscular, espasmo e dor da neuralgia, artrite, reumatismo e gota.

Este óleo tem poderosas qualidades anti-sépticas e, quando difundido no ar, impede a propagação da infecção pelo ar. Um banho matinal com óleo de alecrim ajuda a iniciar o dia, até mesmo aliviando uma ressaca alcoólica.

O alecrim é o óleo essencial mais forte para ajudar a função cerebral. Alecrim fornece estrutura mental, estabilidade e força durante os períodos de estresse emocional, negatividade e confusão.

Alecrim, popular entre os estudantes e escritores, aumenta a memória. Algumas gotas, difusas no ar ou aplicadas nos pulsos enquanto estudam ou escrevem, limpam a mente e estimulam o pensamento criativo, assim como a visão intuitiva.

Este óleo estimula o raciocínio prático e ajuda na resolução de problemas nos níveis físico, emocional e espiritual. Óleo de alecrim ou incenso de alecrim são ajudas tradicionais para centralizar e focar a mente antes da meditação.

PRECAUÇÃO:

O uso de óleo de alecrim não é recomendado durante a gravidez, em casos de epilepsia, quando a febre está presente ou em casos de pressão alta (hipertensão).

TOMILHO

Tomilho é um arbusto espesso com pequenas folhas verdes e flores brancas. Óleo essencial de tomilho é extraído tanto de folhas como de flores brancas superiores.

Existem mais de 150 espécies de tomilho. O mais poderoso é o "tomilho vermelho", reconhecido pela cor laranja ou marrom-avermelhada. O uso recomendado na aromaterapia para o tomilho vermelho é pela difusão do ar, devido à sua alta concentração de fenol, um forte irritante da pele.

Uma variedade mais suave é o "tomilho linalol", um líquido fino, amarelo pálido, recomendado para aplicação na pele diluído em óleo carreador ou água do banho.

Alguns fabricantes produzem "óleo essencial de tomilho branco", um óleo incolor, que é uma multi-destilação de tomilho vermelho e menos irritante na pele. Todas as variedades de tomilho têm o mesmo grau, sendo o tomilho vermelho o mais intenso.

O aroma é picante, doce, amadeirado e ligeiramente medicinal. O óleo de tomilho foi usado no antigo Egito, Roma e Grécia em banheiras, queimadores e óleo de massagem como desinfetante e para encher a atmosfera com sua agradável fragrância de ervas. O efeito do tomilho é de energizar, fortalecer, purificar e reequilibrar.

Tomilho é o principal óleo essencial usado para combater a infecção, bacteriana ou viral. Ela ajuda na produção de glóbulos brancos, fortalece o sistema imunológico e é preventiva contra resfriados, dor de garganta e gripe.

O tomilho também estimula a produção de glóbulos vermelhos, aumentando assim o oxigênio por todo o corpo e trazendo vigor renovado. É usado durante a doença para regular o apetite deprimido e melhorar a digestão lenta ou a eliminação deficiente, incluindo a constipação.

Este óleo essencial simultaneamente estimula e acalma os sistemas corporais, restaurando a força e a resistência, especialmente em casos de fadiga crônica, bem como acompanhando a falta de interesse sexual, frigidez ou impotência.

Óleo essencial de tomilho é útil emocionalmente em casos de letargia, melancolia e depressão, incluindo pós-parto.

Por sua ação de ancoragem e reequilíbrio, o tomilho é usado para tratar a "especialidade" mental, o pensamento irrealista e a falta de motivação. O tomilho dá uma sensação de coragem, determinação e força.

PRECAUÇÕES:

Evite toda variedade de tomilho durante a gravidez e em casos de pressão alta (hipertensão).

O tomilho vermelho não é apropriado para uso em óleo de massagem ou água de banho, nem com crianças.

ÍNDICE REMISSIVO

A

água floral, 15
álcool, 27
Alecrim, 41
alérgicas, 24
alma, 9
analgésico, 28
animais, 23
ansiedade, 29
aromaterapia, 9
atenção, 40
autoconfiança, 32

B

banho, 22
Bebês, 23
beleza, 17
bem-estar, 17
bergamota, 25
Blends, 13

C

calmante, 25
camomila, 26
canela, 35
carreador, 13
confiança, 38
confusão, 38
cosméticos, 10

cravo, 35
crianças, 23
cura, 12

D

depressão, 30
Destilação, 14
diluição, 19
doenças, 17

E

energizar, 36
esgotamento, 34
estabilidade, 42
estimulantes, 17
estresse, 37
eucalipto, 36
Extração, 14
Extração absoluta, 14
Extração com CO₂, 15

F

fadiga, 32
foco, 36
fotossensível, 25

G

gerânio, 37
grávidas, 24

H

hidrolato, 15
Hidrosol, 15
hipertensão, 24
hipotensão, 24
holística, 11

ortelã, 31
ortelã-pimenta, 39

I

dosos, 23
nalação, 21
ndiferença, 35

J

asmim, 37

L

avanda, 28
imão, 38

M

nanjericão, 34
nanjerona, 28
nassagem, 22
nelaleuca, 32
nelancolia, 43
nenopausa, 26
nisturas, 13

N

natural, 11
néroli, 29

O

óleo absoluto, 12
óleo essencial, 9
olíbano, 27
orgânicos, 16

P

pânico, 33
patchouli, 39

pele, 21
pinho, 40
planta, 9
Prensagem, 14
procrastinação, 39
puro, 16

R

restaurador, 26
Rosa, 30
rótulos, 18
rugas, 27

S

sálvia esclareia, 26
sândalo, 30
Saúde, 17
sedativos, 17
segurança, 23
sensibilidade, 23
sinergias, 13
solidão, 29

T

tenção, 41
Terapêutico, 18
Tomilho, 42
transportador, 13
tristeza, 31

Y

ylang-ylang, 33