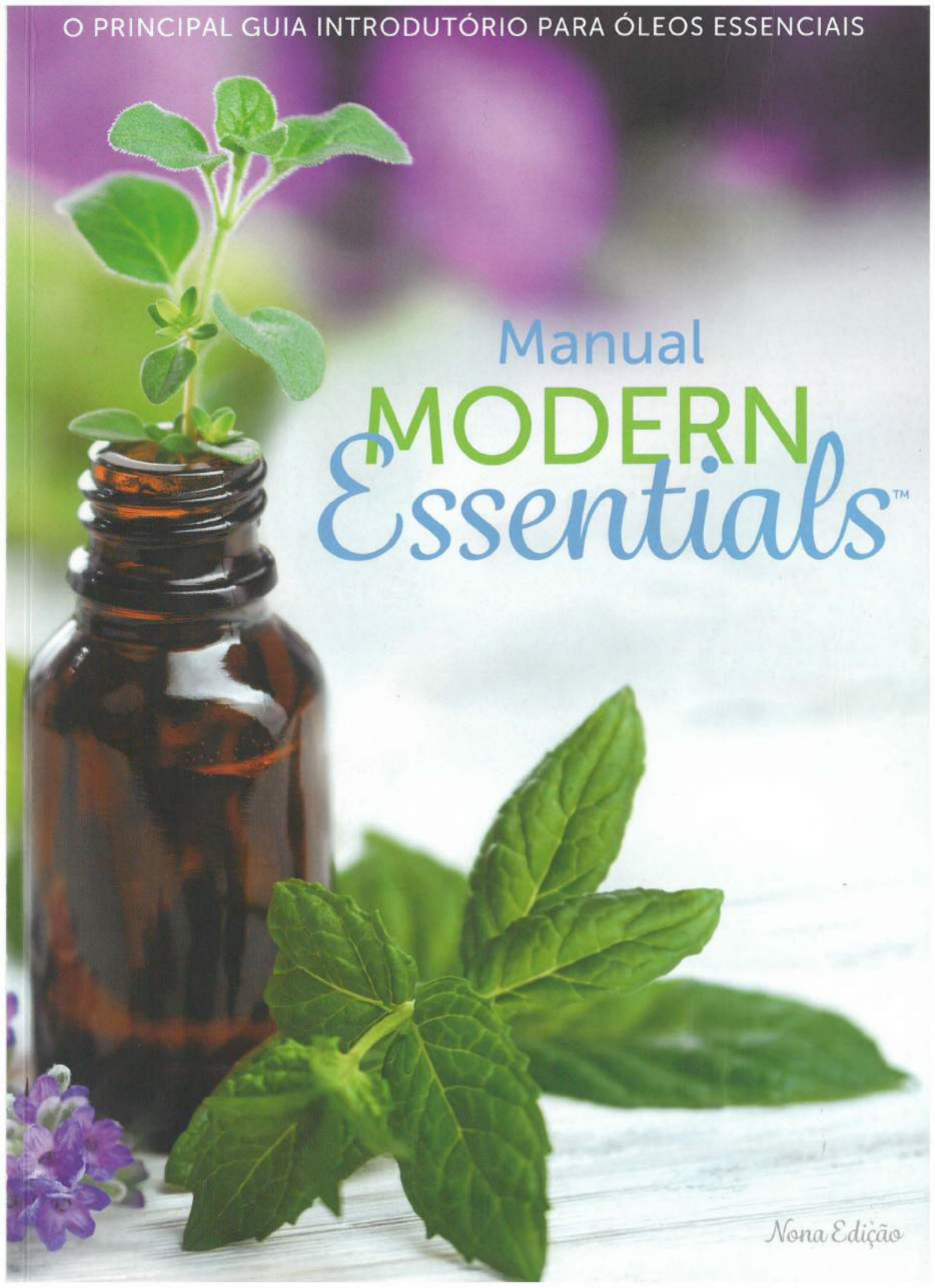


O PRINCIPAL GUIA INTRODUTÓRIO PARA ÓLEOS ESSENCIAIS



Manual
MODERN
Essentials™

Nona Edição

MANUAL
MODERN
Essentials™



AROMA
TOOLS

aromatools.com

Publicado e distribuído por:

AromaTools®

439 S. Pleasant Grove Blvd.
Pleasant Grove, UT 84062

Telefone: 1-866-728-0070 • 801-798-7921

Internet: www.AromaTools.com

E-mail: Webmaster@AromaTools.com

Copyright:

© 2018 AromaTools®. 9ª edição, 1ª impressão, setembro de 2018. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, ou por qualquer outro sistema de armazenamento ou de recuperação de informações, sem a permissão por escrito da AromaTools®.

Número ISBN:

978-1-937702-69-4

Isenção de responsabilidade:

Este livro foi concebido para fornecer informações para ajudar a educar o leitor com respeito ao assunto abrangido. É vendido com o entendimento de que o editor e os autores não são responsáveis pela percepção equivocada e o uso indevido das informações fornecidas. Ele não é fornecido para prescrever, diagnosticar ou tratar qualquer doença, distúrbio ou condição de ferimento do corpo. Nem os autores e nem a editora terão responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda, dano ou prejuízo causados, ou alegadamente causados, direta ou indiretamente pelas informações contidas neste livro. As informações apresentadas neste documento de nenhuma maneira destinam-se a ser um substituto para o aconselhamento médico. Qualquer pessoa que sofra de alguma doença, distúrbio ou lesão deve consultar um profissional de saúde qualificado.

Impresso e encadernado nos Brasil.

Sumário

<i>Meu guia de uso</i>	152
<i>Os conceitos básicos dos óleos essenciais</i>	4
<i>Óleos essenciais</i>	36
<i>Misturas de óleos essenciais</i>	108
<i>Suplementos essenciais</i>	132
<i>Cuidados pessoais e spa</i>	142
<i>Vida essencial</i>	282
<i>Apêndice e referências</i>	312
<i>Índice</i>	348

*Os conceitos básicos dos
óleos essenciais*





Óleos essenciais: uma escolha natural

No mundo de hoje, com os custos de saúde artificialmente elevados e medicamentos artificiais, milhões de pessoas estão voltando à natureza para encontrar alívio das preocupações diárias sobre saúde. Enquanto as plantas têm sido usadas há milênios para combater doenças e para ajudar a aliviar a dor e o desconforto, as pessoas estão começando a redescobrir agora alguns dos benefícios surpreendentes para a saúde dos óleos essenciais puros e naturais.

Por que as plantas produzem óleos essenciais



O que são óleos essenciais?

- Substâncias naturais criadas por plantas
- Moléculas aromáticas que dão às plantas o seu aroma distinto
- Moléculas pequenas e leves que são destiladas a vapor (ou prensadas) a partir de plantas
- Substâncias solúveis em óleo que se misturam com óleos e não com água
- Misturas altamente concentradas de substâncias naturais que têm sido usadas há milhares de anos e atualmente estão sendo estudadas por seus benefícios profundos para a saúde, incluindo suas propriedades antissépticas e sua capacidade de diminuir a dor, aliviar sentimentos de depressão, melhorar a memória e diminuir a inflamação, entre muitos outros benefícios surpreendentes

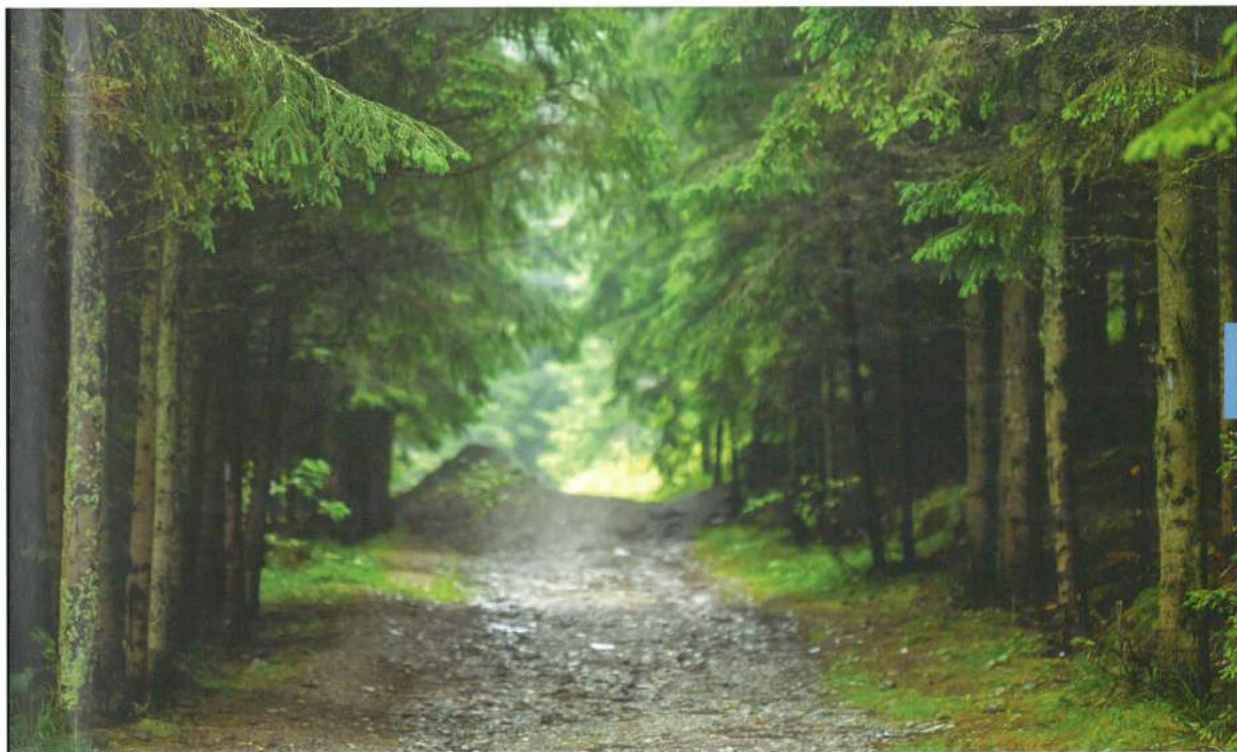


– Análise de imagens ao microscópio eletrônico de tricomas de óleo em plantas de lavanda (1) e alecrim (2).



2

Muitas plantas que produzem óleo essenciais armazenam esses óleos em estruturas de armazenamento especiais chamadas tricomas. Outras secretam os óleos na superfície da planta ou em células ou cavidades especiais dentro da planta.



Óleos essenciais: direto da natureza

Se você já se encantou com o aroma de uma floresta de pinheiros, ou foi tentado pelo doce cheiro de uma rosa ou estimulado pelo aroma fresco de um limão recém-cortado, já experimentou os incríveis benefícios dos óleos essenciais aromáticos diretamente da natureza.

Destilando a vapor ou prensando gentilmente o material da planta, artesãos habilidosos podem capturar essas essências únicas para serem usadas em nosso lar.



Quais são os benefícios dos óleos essenciais?

Pergunte a qualquer uma das milhões de pessoas que usam óleos essenciais todos os dias por que os usam. Palavras como estas estão entre algumas das razões mais comuns pelas quais elas escolheram fazer dos óleos essenciais parte de sua rotina diária.



Suporte natural ao corpo

Como os óleos essenciais dão suporte a um corpo saudável?



MENTE

Promovem o relaxamento | Acalmam a tensão e os nervos | Aumentam os sentimentos positivos e ajudam a diminuir o estresse

IMUNE

Apoiam a função imunológica saudável | Protegem contra as ameaças ambientais e sazonais

CARDIOVASCULAR

Mantém a circulação saudável | Suportam a função respiratória saudável

DIETA

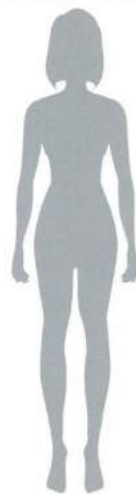
Promovem a digestão saudável | Ajudam a reduzir indisposições estomacais ocasionais | Promovem o metabolismo saudável

ATIVIDADE FÍSICA

Suportam a função muscular e das articulações | Suportam energia e vigor

SISTEMAS DO CORPO

Melhoram a aparência da pele | Acalmam as irritações de pele ocasionais | Fornecem antioxidantes | Purificam os sistemas do corpo | Repelem os insetos



Como os óleos essenciais podem ter tantos benefícios?

Simplificando, é porque existem muitos óleos essenciais diferentes, cada um constituído de vários componentes naturais diferentes. Cada um desses componentes tem várias propriedades e pode afetar a mente e o corpo de diferentes maneiras.

As emoções e os óleos essenciais



Simplificando, as emoções são a maneira como nos sentimos. Esses sentimentos respondem ao que vemos, cheiramos, ouvimos, sentimos, experimentamos ou pensamos, e podem afetar nossos pensamentos e comportamentos futuros. Embora muito ainda esteja sendo descoberto sobre os complexos processos psicológicos e fisiológicos envolvidos nas emoções, pesquisadores descobriram que as emoções envolvem muitos sistemas diferentes do corpo, inclusive o cérebro, o sistema sensorial, os sistemas endócrino/hormonal, o sistema nervoso autônomo, o sistema imunológico e a liberação ou inibição de neurotransmissores (como a dopamina) no cérebro. Pesquisas recentes também começaram a revelar evidências convincentes de que vários óleos essenciais e seus componentes têm a capacidade de afetar cada um desses sistemas, tornando o uso de óleos essenciais uma ferramenta intrigante para ajudar a equilibrar as emoções no corpo humano.

Misturas para equilíbrio emocional

Entediado

Descontente



MISTURA EDIFICANTE

Aflito

Desanimado



MISTURA INSPIRADORA

Desanimado

Apático



MISTURA ENCORAJADORA



MISTURA RENOVADORA

Entristecido

Magoado



MISTURA RECONFORTANTE

Ansioso

Receoso



MISTURA TRANQUILIZADORA



USO DOS ÓLEOS PARA Emoções

Pelo fato de o sentido olfativo estar tão intimamente ligado às partes do cérebro que lidam com as emoções, inalar o aroma de um óleo essencial é uma das maneiras mais poderosas de afetar as emoções. Basta inalar o aroma do óleo de um frasco, difundir o óleo com um difusor de óleo essencial ou usar o óleo essencial em uma joia com uma superfície porosa, como tecido, madeira, argila ou pedra que possa ajudar a difundir o óleo.

Irritado
Envergonhado

SISTEMA OLFATIVO



(EMOÇÕES E MEMÓRIA DE LONGO PRAZO)

Repugnância

Preocupação

Mágoa

Tristeza

Luto

Surpresa

Entusiasmo

Felicidade

Alegria

Otimismo

Cordialidade

Amor

Rancor



DE ONDE VÊM OS Óleos essenciais?

Apenas cerca de 10% das plantas do mundo produzem óleos essenciais. Essas plantas geralmente podem ser reconhecidas pelo aroma que produzem. As plantas utilizadas para produzir óleos essenciais são originárias de toda parte do mundo, e são cultivadas em vários locais da América do Norte e do Sul, Europa, África, Ásia e Austrália.



HORTELÃ-
PIMENTA



LARANJA
SILVESTRE



TORANJA



LIMA

Como os óleos essenciais são extraídos das plantas?

Destilação a vapor

A água é fervida na primeira câmara, e o vapor vai para a câmara de extração.





LAVANDA



OLÍBANO



ERVA-CIDREIRA



ORÉGANO



LIMÃO



GENGIBRE



EUCALIPTO



MELALEUCA



Os óleos hidrofóbicos sobem para a superfície da água, onde podem ser facilmente separados.



Extração a frio



- Flavedo
- Albedo
- Sementes
- Vesículas de óleo
- Columela
- Segmento
- Parede do segmento

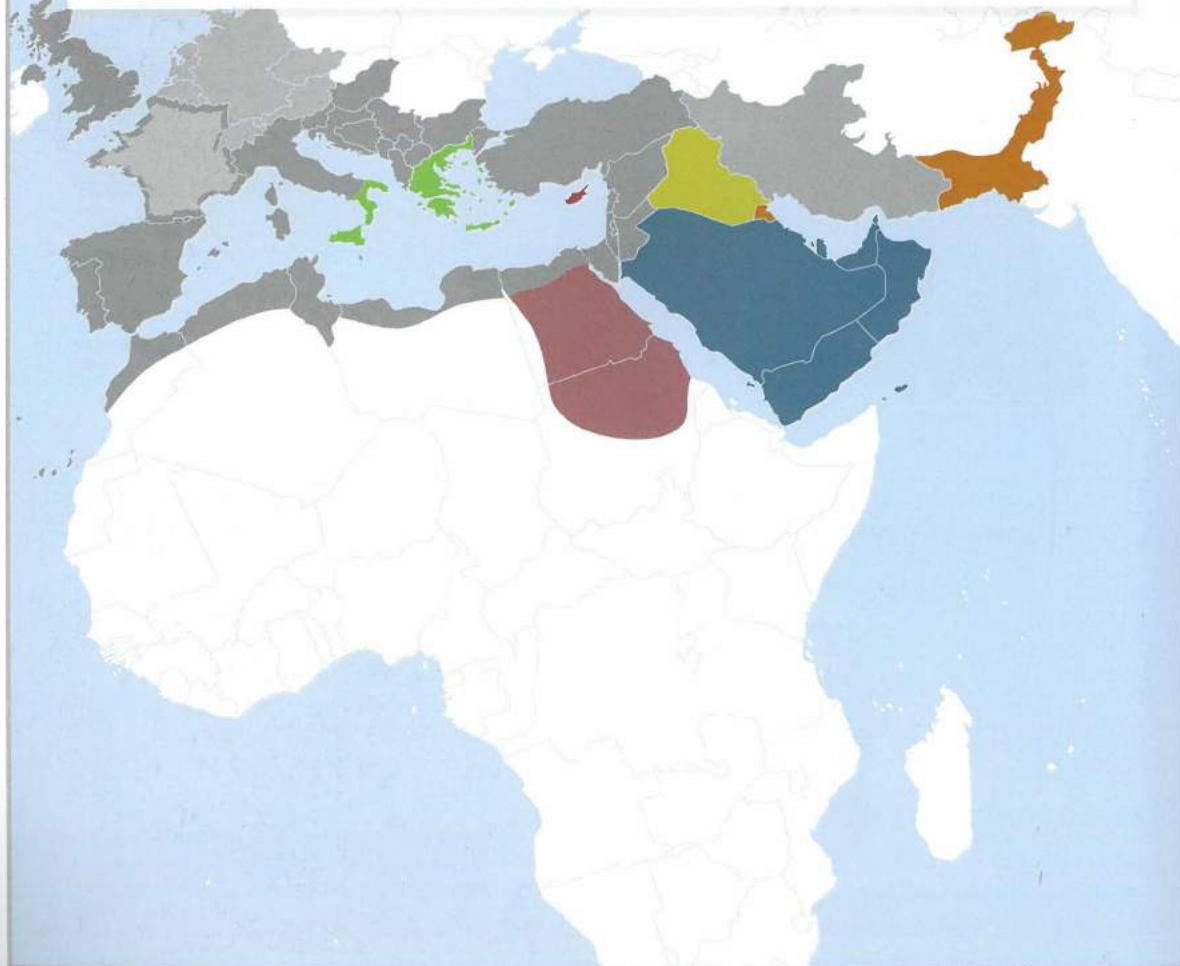
Extração a frio ou prensagem a frio, é o método comumente usado para produzir óleos de frutas cítricas. Pressão mecânica é aplicada ao material vegetal, na maioria das vezes na casca ou crosta, e o óleo é "prensado".

O material vegetal é colocado dentro da câmara de extração.



CRONOLOGIA DAS PLANTAS AROMÁTICAS E DOS *Óleos essenciais?*

Por muito tempo as plantas aromáticas têm desempenhado um papel importante nas civilizações humanas. Elas têm feito parte da religião, de cerimônias de casamento, do namoro e cortejo, de cosméticos, serviços funerários, da medicina e de muitos outros aspectos da vida humana. Embora o uso de óleos essenciais tenha evoluído ao longo dos anos, os princípios básicos permanecem os mesmos. Desde o início dos tempos, óleos extraídos de plantas aromáticas têm sido reconhecidos como os medicamentos mais eficazes conhecidos pela humanidade.



4000 a 3000 AC:

Os sumérios deixam as primeiras receitas de perfume conhecidas em placas de argila com escrita cuneiforme.

3000 AC:

Os alambiques e contêineres de terracota são usados para criar e armazenar perfumes na civilização do Vale do Indo.

2500 AC:

O imperador chinês Shen Nung (Shennong) identifica usos medicinais para mais de 300 plantas.

1850 AC:

Antigos fabricantes de perfumes na ilha de Chipre usam a hidrodestilação para criar perfumes a partir de extratos de plantas.

1550 AC:

O papiro de Ebers é escrito, detalhando como os antigos egípcios usavam olibano e outros compostos aromáticos para muitos propósitos, inclusive rituais religiosos e a cura de doenças.

1000 a 400 AC:

O olibano é a mercadoria mais comercializada da antiga Arábia e uma rota comercial denominada Trilha do Olibano se estende por 3.862 km, de Omar a Petra.

800 a 150 AC:

Os médicos gregos usam plantas aromáticas para efeitos medicinais, acreditando que são invenções divinas dos deuses.

430 AC:

Hipócrates faz a fumigação da cidade de Atenas usando essências aromáticas para combater a peste.

70 AC:

Dioscórides publica *De Materia Medica*, um texto sobre a medicina herbal e os usos medicinais de muitas plantas diferentes.

27 AC a 395:

Os romanos antigos usam óleos aromáticos para perfumar o banho, a casa e o corpo.

1000:

O filósofo persa e médico Avicena é reconhecido por sua invenção do processo de destilação a vapor.

1500:

O médico alemão Hieronymus Brunschwig publica *Liber de Arte Distillandi*, um dos primeiros livros impressos sobre a destilação de óleos essenciais.

1937:

O químico francês René-Maurice Gattefossé publica *Aromathérapie*, que enfatiza o valor terapêutico dos óleos essenciais, especialmente a lavanda.



A aplicação tópica refere-se à colocação de óleos essenciais em algumas áreas do corpo, inclusive a pele, o cabelo, as unhas ou os dentes. Existem muitos benefícios da aplicação tópica. Os efeitos terapêuticos podem ocorrer tanto no local de aplicação quanto em toda a corrente sanguínea para afetar diferentes órgãos dentro do corpo.

AROMÁTICO

CORRENTE
SANGUÍNEA

PELE

SISTÊMICO



Muitos óleos podem ser aplicados “puros” - ou sem diluição - mas alguns contêm componentes concentrados que podem irritar se forem aplicados diretamente sobre a pele sensível. Os óleos diluentes, como um óleo vegetal puro, designado como óleo base, podem fazer com que os óleos mais concentrados fiquem seguros e confortáveis para aplicação tópica. Diluir um óleo também pode espalhar os efeitos de uma gota ou duas de um óleo essencial em uma área muito maior.

Métodos

Aplicação direta: o método mais simples de aplicação tópica; refere-se à aplicação de óleos diretamente na área afetada.

Geralmente, 1 a 3 gotas de óleo essencial são mais que suficientes para aplicação direta. Algumas gotas de óleo podem ser adicionadas a um óleo base, e os óleos também podem ser misturados ou aplicados em cima uns dos outros.

Massagem: é a estimulação de músculos, pele e tecidos conjuntivos. Fazer massagem com óleos essenciais pode melhorar seus efeitos revigorantes, relaxantes, estimulantes ou calmantes, e promover a cicatrização e o equilíbrio. Qualquer pessoa que não seja massoterapeuta certificada deve massagear com intensidade leve a média, e deve evitar a coluna ou outras áreas sensíveis do corpo. Para criar um óleo de massagem, adicione 10 gotas de óleo essencial ou misture em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo base.

Técnica de massagem de toque de equilíbrio: é uma maneira simples e eficaz pela qual tanto iniciantes como especialistas podem aplicar óleos essenciais com resultados significativos. Consulte a página 26 para obter mais informações.

Banhos: podem ajudar a aplicar os óleos topicamente. A adição de óleos essenciais à água do banho ajuda a passar os óleos na pele. Embora os óleos possam ser adicionados diretamente à água, eles subirão para a superfície da água e podem irritar áreas sensíveis do corpo. É melhor misturar 30 ml de óleo base com 15 gotas de óleo essencial em um recipiente pequeno. Adicionar 1 colher de chá (5 ml) dessa mistura a um banho quente pode ser uma ótima maneira de aplicar os óleos essenciais topicamente.

Compressas: podem ajudar a aliviar a dor e aliviar os músculos. Para criar uma compressa, encha uma bacia com 2 litros de água, quente ou fria, e os óleos essenciais desejados. Coloque uma toalha na bacia e permita que absorva os óleos. Remova a água e coloque a toalha úmida e saturada de óleo na área afetada. Para uma compressa quente, cubra com uma toalha seca e uma garrafa de água quente. Para uma compressa fria, cubra com um pedaço de plástico.

Reflexologia/Terapia de reflexo: é um método de aplicação de óleos nos pontos de contato ou terminações nervosas nos pés ou nas mãos. Para mais detalhes, consulte os diagramas de reflexos de mãos e pés, na página 34.

Misturas para banho

Acalme suas preocupações



4 gotas de
camomila romana

+



4 gotas de lavanda



4 gotas de cedro

+



3 gotas de
capim-limão

Levante e brilhe



8 gotas de hortelã-
pimenta

+



4 gotas de toranja

+



3 gotas de alecrim

Óleo de massagem

Relaxante



4 gotas de lavanda

+



9 gotas de mirra



5 gotas de ylang
ylang

+



4 gotas de
camomila romana

Revigorante



2 gotas de
limão-siciliano

+



2 gotas de toranja



2 gotas de abeto

+



3 gotas de hortelã-
pimenta



A aromaterapia pode ter muitos benefícios para o corpo e a mente porque nosso sentido olfativo está intimamente ligado à parte do cérebro que controla as emoções e a memória de longo prazo.

A inalação do aroma ou pulverização de um óleo essencial pode influenciar fortemente essas áreas do corpo, bem como o sistema respiratório.



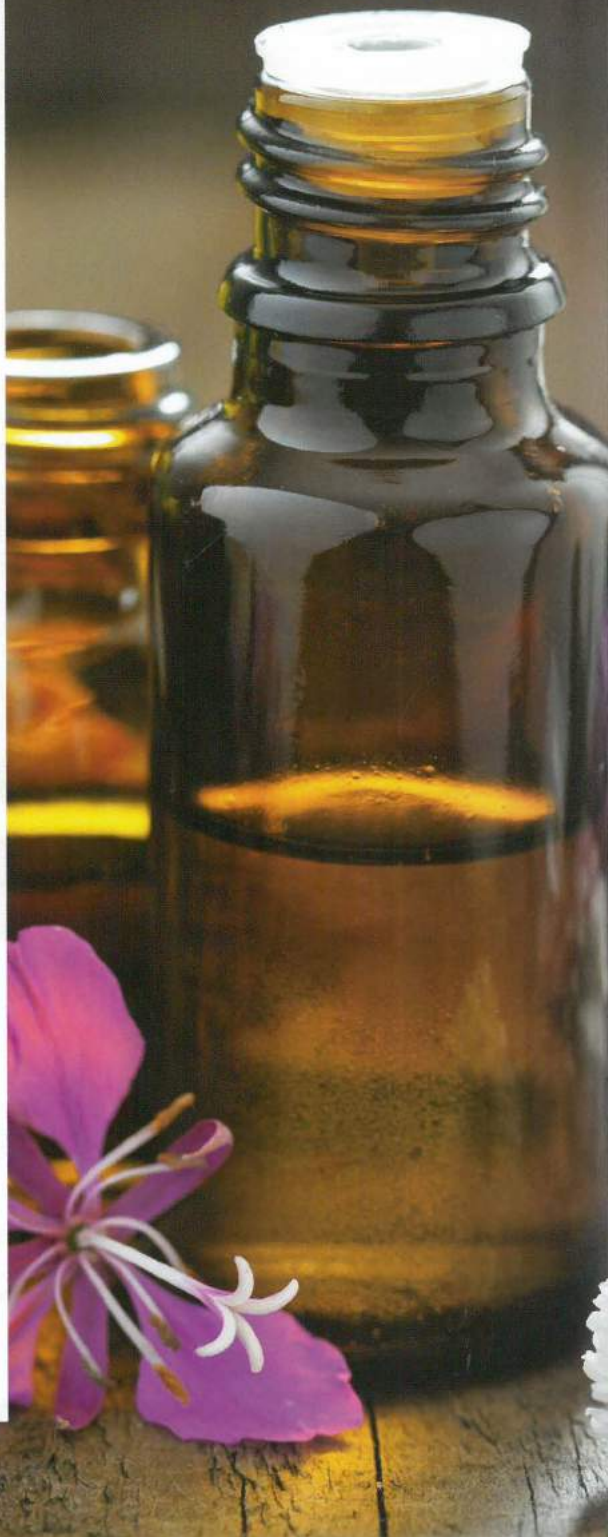
Métodos

Inalação direta: uma maneira simples de inalar um óleo essencial. Os óleos podem ser inalados diretamente do recipiente ou aplicados nas mãos e colocados próximos à boca e ao nariz para afetar rapidamente o humor e as emoções.

Difusão: a maneira mais fácil de espalhar os óleos essenciais em todo o ambiente. Um difusor pode fazer isso com qualquer óleo essencial favorito ou mistura de óleos.

Perfumes ou colônias: podem ser feitos usando óleos essenciais e usados diariamente para fornecer suporte emocional, além de um aroma incrível. Simplesmente aplique de 1 a 2 gotas de um óleo essencial ou mistura, nos pulsos ou no pescoço.

Ventiladores: podem espalhar o aroma de um óleo essencial em um espaço pequeno colocando-se algumas gotas de óleo essencial em um algodão e prendendo-o a um ventilador portátil, ventilador de teto ou ar condicionado. Isso pode funcionar especialmente bem na ventilação de um automóvel.



Misturas aromáticas

Romance



5 gotas de ylang-ylang



4 gotas de sálvia



4 gotas de sândalo



2 gotas de capim-limão

Noites Orientais



7 gotas de olíbano



5 gotas de abeto



3 gotas de laranja-brava

Combinações para difusor

Menos estresse



2 gotas de limão-siciliano



2 gotas de laranja-brava



2 gotas de cedro



2 gotas de cravo

Energizante



1 gota de alecrim



3 gotas de laranja-brava



3 gotas de hortelã-pimenta



A aplicação interna refere-se ao consumo de óleos. Tomar certos óleos essenciais afeta internamente o sistema digestório, e muitos óleos podem passar para a corrente sanguínea dessa maneira e circular rapidamente para muitas áreas do corpo.



Somente os óleos da mais alta qualidade são destinados ao uso interno. Alguns óleos essenciais podem ser diluídos ou processados com produtos químicos nocivos. Os óleos usados como fragrâncias ou qualquer outro óleo que não seja rotulado como seguro para uso interno nunca devem ser usados internamente.

Métodos

Sublingual: colocar uma gota ou duas de óleo essencial embaixo da língua. Essa é uma das formas mais eficazes de se aplicar os óleos essenciais internamente. Alguns óleos mais fortes podem precisar ser diluídos antes de serem tomados sublingualmente.

Cápsulas: Tome de 1 a 10 gotas de óleo essencial dentro de uma cápsula vazia. Isso permite a ingestão de alguns óleos que possuem um sabor forte ou desagradável. Pelo fato de os óleos essenciais serem tão potentes, a maioria deve ser diluída com um óleo base como o azeite de oliva quando usados em cápsulas.

Bebidas: é uma maneira fácil de tomar óleos essenciais internamente. Simplesmente coloque 1 gota de óleo essencial em 1 a 4 xícaras (250 a 1.000 ml) de uma bebida preferida (água, leite ou leite de amêndoa; todos funcionam bem).

Culinária: use óleos essenciais para substituir muitas ervas e temperos diferentes. Somente quantidades muito pequenas são necessárias ao cozinhar; muitas vezes, apenas um palito de dente mergulhado no óleo e agitado no alimento já basta. Consulte o capítulo "Vida Essencial" para obter mais informações sobre como cozinhar com óleos essenciais.





Receitas

Água aromatizada com óleo essencial de limão e morango

Adicione algumas fatias de morangos frescos e 1 gota de óleo essencial de limão na água.



1 gota de limão-siciliano

Chocolate quente com óleo essencial

Adicione de 1 a 2 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta no chocolate quente.



1 a 2 gotas de hortelã-pimenta

Pretzels de hortelã-pimenta e chocolate

Agite 5 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta em 2 pacotes de gotas de chocolate derretidos. Mergulhe os pretzels na mistura de chocolate e deixe esfriar. Curta!



5 gotas de hortelã-pimenta

Mais receitas e orientações para cozinhar e usar internamente podem ser encontradas no capítulo "Vida Essencial" deste livro.



Qualidade do óleo essencial

Existem muitas opções diferentes a serem consideradas na compra de óleos essenciais; no entanto, nem todos os fabricantes produzem óleos com os mesmos padrões de qualidade. Se os óleos essenciais forem diluídos com aditivos químicos ou mesmo embalados indevidamente, seus benefícios terapêuticos podem ser bastante reduzidos e, às vezes, podem ser neutralizados por efeitos nocivos.

Por esse motivo, é importante usar apenas óleos essenciais que sejam de grau puro e terapêutico. Para atingir esse nível de qualidade, o produtor deve manter os mais altos padrões, desde as instalações aos seus métodos de produção e embalagem.

Fonte

As plantas das quais os óleos essenciais são derivados devem crescer em climas adequados para desenvolver o equilíbrio certo de seus componentes. Os pesticidas e outros produtos químicos que possam afetar a composição química dos óleos nunca devem ser usados.

Os óleos essenciais também devem ser originários das espécies corretas de plantas. Por exemplo, os óleos essenciais de *Lavandula angustifolia* e *Lavandula latifolia* são, muitas vezes, chamados de óleo de lavanda, mas esses óleos essenciais têm, na realidade diferentes componentes químicos e propriedades terapêuticas. Certifique-se de que o rótulo mencione as espécies de plantas corretas do óleo essencial desejado.



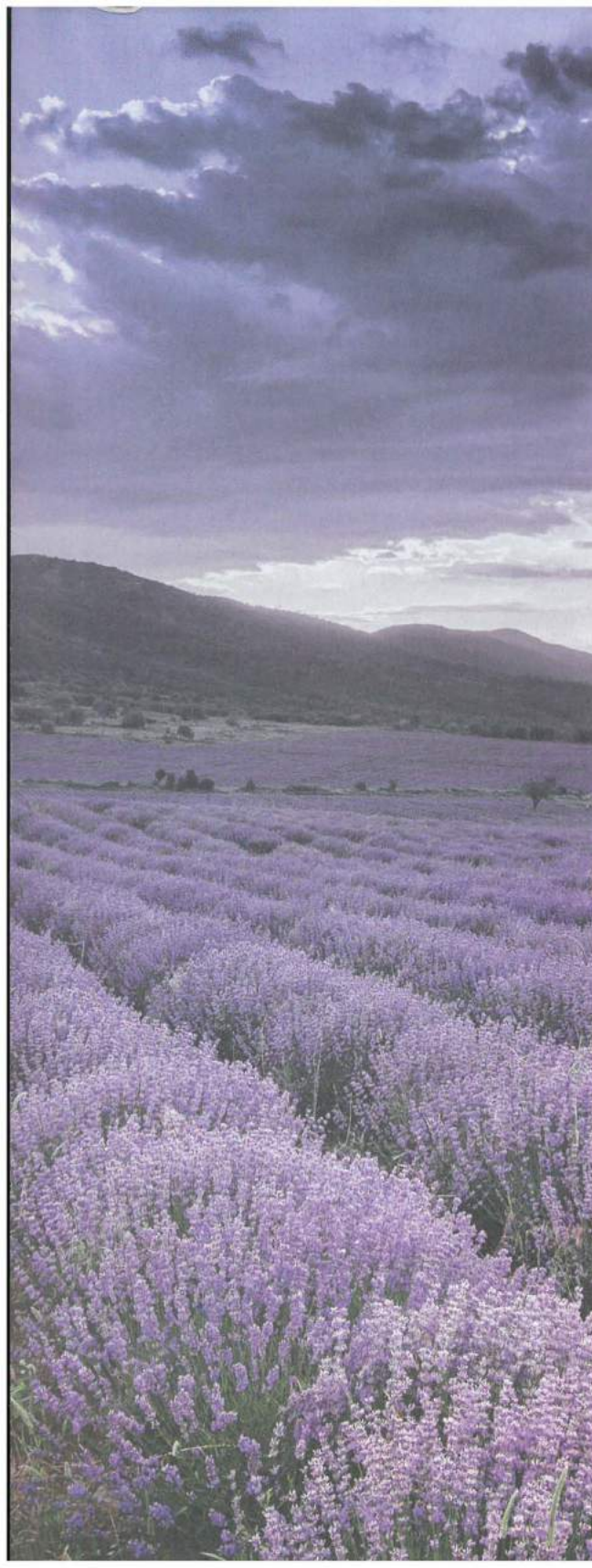
Produção

Os óleos essenciais puros devem ser destilados a vapor (ou prensados a partir da casca), não extraídos quimicamente. Qualquer produto rotulado como extrato ou óleo aromático não é o mesmo que óleo essencial de grau terapêutico. As técnicas adequadas de destilação são uma parte crucial na criação de óleos essenciais de alta qualidade. Também é importante que as plantas sejam destiladas durante o período certo do ano, na idade certa e no tempo certo após a colheita para garantir que contenham o equilíbrio certo de componentes químicos. Os destiladores que entendem isso vão destilar o material vegetal sob circunstâncias ótimas para obter as melhores propriedades terapêuticas.

Testes

Uma das qualidades mais importantes dos óleos de categoria terapêutica é que sejam livres de fragrâncias sintéticas ou outros acréscimos ou diluições para reduzir custos. Os produtores de óleos essenciais comprometidos com a criação de óleos de alta qualidade não adicionam outros materiais a eles. Testes rigorosos devem ser realizados para garantir que os óleos essenciais tenham o equilíbrio correto de componentes e que sejam verdadeiramente puros. Os tipos de testes podem incluir o seguinte:





Avaliação sensorial: há uma diferença entre o perfume de óleos essenciais puros e as fragrâncias sintéticas, e os especialistas treinaram seus sentidos para detectar inconsistências no aroma, bem como na cor e na textura. Testes físicos, como a medição da gravidade específica, índice de refração ou rotação ótica do óleo também podem ser usados para determinar a composição química e a pureza dos óleos essenciais.

Análise química: esse tipo de teste é usado para avaliar qualidades que não podem ser determinadas apenas pelos sentidos ou testes físicos. Dois métodos (Cromatografia Gasosa com Espectrometria de Massas e Espectroscopia de Infravermelho com Transformada de Fourier) são usados na análise química moderna. Esses processos permitem aos cientistas medir a composição química de um óleo essencial e determinar a concentração de cada um de seus componentes.

Preço

Uma última qualidade que deve ser levada em consideração é uma flutuação de preços entre diferentes óleos essenciais. Alguns óleos essenciais exigem muito mais matéria vegetal e são muito mais difíceis de produzir do que outros, e naturalmente têm um custo maior. Se dois óleos essenciais, como o incenso e o limão, tiverem preços semelhantes, é um sinal de que o fabricante usa métodos para reduzir os custos de produção e o óleo não será de grau terapêutico.



Uso terapêutico seguro e eficaz dos óleos essenciais



Tal como acontece com qualquer outra substância que afete o corpo, é importante usar os óleos essenciais adequadamente para garantir um uso seguro e maximizar seus benefícios. O capítulo “Óleos essenciais” deste manual fornece informações sobre o uso adequado dos óleos essenciais, inclusive circunstâncias nas quais certos óleos ou métodos não são aconselhados. Os óleos essenciais são um produto natural, maravilhoso e seguro, mas o bom senso ainda é importante. Os pontos a seguir referem-se a algumas dicas importantes do uso de óleos essenciais.

Usar a quantidade certa

Nem sempre é melhor usar mais quando se trata de óleos essenciais. Por exemplo, beber um ou dois copos de água fria de uma vez um dia quente pode proporcionar alívio e nutrição necessária para o corpo. No entanto, beber 30 ou 40 copos de uma só vez não seria sábio e poderia até adoecer o corpo. O mesmo conceito se aplica aos óleos essenciais. Como os óleos essenciais são muito concentrados, 1 a 3 gotas (ou menos) de cada vez é quase sempre suficiente.

Usar pequenas quantidades de óleos essenciais consistentemente ao longo do tempo com a adequada diluição do óleo economizará os óleos essenciais, aumentará seus benefícios e garantirá seu uso seguro e adequado.

Entender a função de cada óleo essencial

Cada óleo essencial é único. Cada um pode afetar o corpo de modo diferente e tem benefícios muito diferentes. Ao mesmo tempo, nem todos os óleos essenciais podem ser usados da mesma maneira. Consulte o capítulo “Óleos essenciais” para obter instruções de aplicação específicas para cada óleo.

Áreas sensíveis

Existem algumas áreas do corpo onde os óleos essenciais não devem ser aplicados, inclusive os olhos e outros tecidos sensíveis, como a parte interna do nariz, o canal auditivo ou as mucosas. A aplicação de óleos nessas áreas pode causar desconforto grave ou danificar esses tecidos. Lave com um óleo base se os óleos essenciais estiverem causando desconforto nessas áreas.

Óleos essenciais e água não se misturam

Se um óleo essencial causar desconforto quando aplicado à pele sensível, ou se entrar nos olhos ou atingir uma área sensível do corpo, nunca use água para diluir o óleo essencial ou para tentar lavá-lo. Como os óleos essenciais e a água não se misturam, aplicar água pode levar o óleo a penetrar mais fundo no tecido, aumentando o desconforto. Em vez disso, use um óleo base, como óleo de coco fracionado, azeite de oliva ou outro óleo vegetal, para diluir o óleo e aliviar o desconforto.

Diluição dos óleos essenciais

Certos óleos devem ser diluídos antes de serem usados na pele, pois podem irritar ou causar desconforto na pele sensível ou em outros tecidos sensíveis. Consulte o capítulo “Óleos essenciais” para obter recomendações específicas de diluição para cada óleo essencial.

Fotossensibilidade

Alguns óleos essenciais, inclusive certos óleos cítricos, contêm substâncias que podem fazer com que a pele fique mais sensível às radiações UV. Evite a luz solar direta e luz UV após a aplicação desses óleos na pele por até 72 horas. Consulte o capítulo “Óleos essenciais” para obter informações sobre óleos essenciais específicos.

Uso interno dos óleos essenciais

Apenas certos óleos essenciais são recomendados para uso interno ou ingestão. Somente os óleos essenciais puros e de grau terapêutico devem ser ingeridos, pois alternativas menos dispendiosas podem conter aditivos químicos nocivos ou podem não assegurar um uso interno seguro. Se um óleo essencial não tiver rótulo de suplemento no frasco, provavelmente não é indicado para uso interno. Consulte o capítulo “Óleos essenciais” para obter informações específicas sobre uso interno de cada óleo essencial.

Gravidez e amamentação

Os óleos essenciais podem ser um grande benefício durante a gravidez, o parto e a maternidade. No entanto, alguns óleos devem ser fortemente diluídos ou devem até ser evitados por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Consulte os capítulos “Óleos essenciais” e “Misturas de óleos essenciais” neste manual para obter informações específicas sobre o uso seguro e adequado de misturas ou óleos essenciais específicos.

Crianças

Os óleos essenciais são excelentes com receitas naturais

para crianças, remédios caseiros e muito mais. No entanto, é importante que as crianças sempre utilizem óleos essenciais sob a supervisão de um adulto confiável. Muitas vezes, é preciso diluir bem mais os óleos quando usados com crianças e alguns óleos não devem ser usados com crianças menores de 6 anos. Os óleos devem ser armazenados longe do alcance das crianças para evitar a ingestão acidental ou o contato com os olhos.

Deve-se ter especial cuidado com recém-nascidos, uma vez que sua pele é fina e não totalmente desenvolvida. Isso pode permitir que um óleo essencial seja ainda mais absorvido, aumentando seus efeitos. A diluição intensa é frequentemente recomendada, e certos óleos devem ser evitados. Consulte a seção “Crianças e bebês” do capítulo “Meu guia de uso” e também o capítulo “Óleos essenciais” deste manual para obter mais informações sobre o uso de óleos em crianças.

Animais

Os animais também podem se beneficiar do poder de ação dos óleos essenciais. No entanto, cada animal tem uma fisiologia diferente, e os efeitos dos óleos essenciais diferem entre diferentes animais. Para animais menores, como cães pequenos e gatos, pode ser necessária uma diluição forte, e certos óleos devem ser evitados. Consulte a seção “Animais” do capítulo “Meu guia de uso” deste manual para obter informações sobre como usar óleos essenciais em seus animais preferidos.

Condições médicas/Interações medicamentosas

Alguns componentes dos óleos essenciais podem melhorar ou bloquear os efeitos de certos tipos de medicamentos farmacêuticos. Recomenda-se que você consulte um profissional de saúde antes de usar um óleo essencial caso sofra de uma condição médica ou esteja usando algum medicamento.



Quais ferramentas são úteis para usuários de óleos essenciais?

Os óleos essenciais são substâncias surpreendentes e podem ser usados de inúmeras maneiras por conta própria. No entanto, ter algumas ferramentas pode maximizar o uso dos óleos essenciais e obter toda a gama de benefícios, permitindo uma fácil aplicação e a capacidade de criar muitos produtos naturais para limpeza, cuidados pessoais, vida saudável e muito mais.

Óleos bases

Os óleos bases são óleos vegetais (como o óleo de coco fracionado) que são usados para diluir óleos essenciais e espalhar uma gota ou duas em uma área maior ao aplicar topicamente. Os óleos portadores são especialmente benéficos na aplicação de óleos essenciais sobre aqueles com pele sensível, crianças e mulheres grávidas. Os óleos bases são ótimos para usar ao fazer o óleo essencial roll-on, óleos de massagem e outros produtos essenciais para o cuidado do corpo, como loções e bálsamos para os lábios. Exemplos de óleos bases incluem óleo de coco fracionado, óleo de jojoba, óleo de semente de gergelim, óleo de amêndoa doce e outros óleos vegetais.



Difusor de aromaterapia

Um difusor de aromaterapia dispersa os óleos essenciais no ar para inalação e aromaterapia, e é a maneira mais fácil de espalhar um óleo por toda a sala ou qualquer outro espaço. Os difusores mais simples colocam óleos essenciais em uma superfície porosa onde eles podem evaporar. Este método pode ser usado para criar um difusor pessoal a partir de um material poroso formado em pingentes, pulseiras ou outras jóias. Muitas vezes, o movimento do calor ou do ar é usado para acelerar a evaporação do óleo no ar. Difusores mecânicos mais sofisticados quebram o óleo em pequenas gotículas que são então dispersas no ar. Estes difusores mecânicos incluem difusores ultrassônicos e nebulizadores.

Recipientes para transporte

Existem muitos recipientes disponíveis especificamente para armazenar e transportar óleos. Recipientes maiores podem armazenar coleções de óleos em casa, enquanto os menores podem ser usados para levar seus óleos favoritos em viagens.



Frascos de óleos

Com tantas maneiras diversas de usar óleos essenciais, os frascos especializados podem ser uma maneira fácil de cumprir com cada proposta.

FRASCOS DE CONTA-GOTAS são especialmente úteis para medir um número específico de gotas, como quando se aplicam óleos, fazendo misturas de óleos ou seguindo uma receita.

FRASCOS ROLL-ON facilitam a aplicação tópica de óleos essenciais. Os óleos podem ser diluídos e misturados diretamente no frasco para que estejam prontos para aplicação.

FRASCOS PULVERIZADORES são ótimos para fazer muitos itens essenciais domésticos como pulverizadores desinfetantes, limpadores de vidro, pulverizadores de cozinha, pulverizadores de lençóis, purificadores de ar e perfumes naturais. Os frascos de vidro para spray permitirão usar seus óleos essenciais para criar muitas dessas necessidades domésticas.

FRASCOS DE AMOSTRA são úteis para as pequenas quantidades de óleo essencial a serem transportados ou dados a um amigo. Esses frascos são adequadamente dimensionados para portabilidade e são úteis para viagens, uso diário, kits de emergência e uso no escritório.

Frasco de água de vidro/aço inoxidável

Alguns óleos essenciais podem ser usados para criar bebidas aromatizadas adicionando de 1 a 2 gotas na água, leite de amêndoa ou outra bebida. Frascos de água de vidro e aço inoxidável são uma boa escolha para fazer bebidas essenciais com sabor a óleo.

Cápsulas

Outra maneira fácil de ingerir os óleos essenciais é com cápsulas vazias. Estas cápsulas podem ser preenchidas com uma pequena quantidade de óleo essencial ou mistura, e um óleo base destinado ao uso interno (como o azeite). Tomar cápsulas de óleo essencial é uma boa maneira de evitar o sabor de determinados óleos enquanto ainda se beneficia da aplicação interna. Algumas cápsulas também inibem a digestão até que os óleos cheguem aos intestinos. Somente os óleos essenciais destinados ao consumo interno devem ser tomados dessa maneira.



Técnica de massagem de toque de equilíbrio

Esta técnica é uma maneira simples mas eficaz que tanto iniciantes quanto especialistas podem utilizar para aplicar óleos essenciais com resultados significativos.

Esta técnica eficaz utiliza oito essências individuais e misturas de óleos que têm demonstrado efeitos profundos em quatro condições que constantemente desafiam a capacidade dos sistemas do corpo para funcionar de modo ideal: estresse, níveis de toxina aumentados, inflamação e desequilíbrio do sistema nervoso autônomo.

Este sistema é composto por métodos de aplicação simples que permitem que esses poderosos óleos essenciais alcancem as áreas ideais dentro do corpo, onde eles são capazes de ajudar a combater o stress, melhorar a função imunológica, diminuir a inflamação e equilibrar o sistema nervoso autônomo dentro do destinatário.

Stress:

O estresse refere-se a muitas mudanças sistêmicas que ocorrem dentro do corpo, conforme este reage a situações desafiadoras. O estresse tem origem não apenas de circunstâncias difíceis, novas e situações de pressão, mas também do corpo ser desafiado a lidar com coisas tais como esforço físico anormal, falta de nutrientes adequados na dieta, micro-organismos causadores de doenças e produtos químicos tóxicos que entram no corpo. Embora os sistemas dentro de um corpo saudável podem normalmente lidar com desafios de mais curto prazo, ter stress constante ou crônico nesses sistemas pode cansá-los em excesso, limitando as suas capacidades em responder aos desafios futuros.

Agressão tóxica:

O corpo está constantemente trabalhando para lidar com uma vasta gama de toxinas que continuamente o bombardeia. Estas toxinas podem vir de muitas fontes diferentes, incluindo alimentos carregado com químicos, poluição no ar e água; e micro-organismos patogênicos que invadem o corpo. Conforme o ambiente do mundo torna-se cada vez mais saturado de toxinas e um aumento do número de patógenos resistentes, as células, tecidos e sistemas do corpo são obrigados a trabalhar mais para processar e eliminar essas ameaças a fim de manter a saúde.

Inflamação:

A inflamação é uma resposta do sistema imunológico que permite ao corpo conter e combater a infecção ou reparar tecidos danificados. Esta resposta dilata os vasos sanguíneos e aumenta a permeabilidade vascular para permitir que mais sangue flua para uma área com tecido lesado ou infectado. Isto é caracterizado por vermelhidão, inchaço, calor e dor. Embora uma certa quantidade de inflamação pode ser benéfica na luta contra doenças e cura de ferimentos, inflamações crônicas pode realmente ferir mais tecidos localmente ou causar dor debilitante.

Desequilíbrio autônomo :

O sistema nervoso autônomo é composto de nervos que são conectados aos músculos, órgãos, tecidos e sistemas que não requerem esforço consciente para controle. O sistema autônomo é dividido em duas partes principais que tem funções separadas e de equilíbrio cada uma: o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso parassimpático. As funções do sistema nervoso simpático para acelerar o ritmo cardíaco, aumentar a pressão sanguínea, digestão lenta e constrição dos vasos sanguíneos. Ele ativa a resposta "lutar ou fugir" para lidar com situações estressantes ou ameaçadoras. As funções do sistema nervoso parassimpático para a diminuição da frequência cardíaca, armazenar energia, estimular a atividade digestiva e relaxar músculos específicos.

Manter um equilíbrio adequado dentro do sistema nervoso autônomo é importante para a manutenção e função ideal do corpo.

Óleos utilizados na técnica do toque de equilíbrio:

Para obter informações adicionais sobre os óleos e misturas utilizadas nesta técnica, consulte as seções de Óleos essenciais simples e Misturas de óleos essenciais deste livro.

Óleos de redução de estresse:

Mistura estabilizadora: É uma mistura de óleo formulada a partir de óleos que são conhecidos por trazer um sentimento de calma, paz e relaxamento. Este pode ajudar a harmonizar os vários sistemas fisiológicos do corpo e promover tranquilidade e senso de equilíbrio.

Lavanda: tem sido usado por gerações pelas suas propriedades calmantes e sedativas.

Óleos de melhoramento do sistema imunológico:

Melaleuca: tem propriedades antifúngicas, antibacterianas e anti-inflamatórias potentes.

Mistura protetora: é uma mistura de óleos que têm sido estudados por suas fortes habilidades de inativar as bactérias prejudiciais, mofo e vírus.

Resposta inflamatória—óleos de redução

Mistura de massagem: é uma mistura de óleos que foram selecionados especificamente pela sua capacidade de relaxar, acalmar, e aliviar a tensão dos músculos, aliviar a irritação dos tecidos, e aumentar a circulação.

Mistura calmante: é uma mistura que contém óleos que são bem conhecidos e pesquisados por suas habilidades em aliviar inflamação, aliviar dor e reduzir a dor.

Óleos de balanceamento autônomo :

Hortelã-pimenta: tem propriedades revigorantes e edificantes.

Laranja: tem propriedades antidepressivas e é frequentemente usado para aliviar sentimentos de ansiedade e stress. Seu aroma é edificante para o corpo e mente.

Aplicação dos óleos: Primeiro passo — redução de estresse

Mistura estabilizadora:

Aplicação do óleo: Aplique a Mistura de equilíbrio a partir da base (topo) do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da espinha. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.



Círculos das palmas e conexão: Com as palmas para baixo e dedos sobrepostos, faça três círculos no sentido horário sobre a área do coração; mantenha as mãos brevemente nessa área, e em seguida deslize uma mão para a base do sacro e a outra mão para a base do crânio.



Segure tanto quanto necessário para formar uma conexão, equilíbrio e sensação de confiança.



Lavanda

Aplicação do óleo: Aplique óleo de lavanda a partir da base do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Em pé ao lado da pessoa que recebe a massagem, coloque ambas as mãos ao lado da coluna vertebral no lado oposto das costas na base do sacro, com as palmas para baixo e os dedos apontando para longe de você. Deslize uma mão para longe da coluna vertebral em direção ao lado usando uma pressão suave; em seguida repita usando mãos alternadas. Continue com este movimento de deslizamento ao trabalhar lentamente as mãos a partir da base do sacro até a base do crânio.



Repita este passo outras duas vezes em um lado das costas; em seguida, mova a pessoa para o lado oposto, e repita três vezes desse lado.

Ativação das 5 zonas: Em pé na região da cabeça, coloque ambas as mãos juntas com as pontas dos dedos em ambos os lados da coluna vertebral na base do sacro.



Usando uma pressão média descendente, puxe as mãos na direção da cabeça através da zona 1; então continue através do pescoço e até o topo da cabeça.



Retorne as mãos para a base do sacro e puxe as mãos de forma semelhante pela zona 2 até os ombros.



Quando as mãos chegarem nos ombros, empurre as mãos até os pontos dos ombros.



Gire as mãos em torno dos pontos, de modo que os dedos estejam na parte de baixo dos ombros.



Empurre as mãos para o pescoço e continue até o topo da cabeça.



Repita os passos para a zona 2, até as zonas 3, 4 e 5, encerrando cada puxada na parte superior da cabeça.



Redução do estresse auricular: Segure cada lóbulo da orelha entre o polegar e o indicador usando uma pressão suave, trabalhe os dedos em círculos pequenos, ao longo da orelha até o topo.



Deslize os polegares com pressão suave ao longo das costas das orelhas retornando para os lóbulos. Repita essa massagem de ouvido 3 vezes.



Segundo passo — reforço do sistema imunológico

Melaleuca

Aplicação do óleo: Aplique o óleo de melaleuca da base do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Realize conforme mencionado acima.

Ativação das 5 zonas: Realize como mencionado acima.

Mistura protetora

Aplicação do óleo: Aplique a mistura protetora a partir da base do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Realize conforme mencionado acima.

Ativação das 5 zonas: Realize como mencionado acima.

Puxada de tecido com o polegar: Coloque as mãos com as palmas das mãos para baixo em ambos os lados da coluna vertebral na base do sacro, com os polegares na pequena depressão entre a coluna e o tecido muscular. Utilizando uma pressão média, mova as pontas dos polegares em pequenos semicírculos, puxando o tecido para cima, embora e então para baixo a partir da coluna vertebral.



Gradualmente mova cada polegar para cima da coluna vertebral em modo alternado até chegar na base do crânio. Repita este passo mais duas vezes.



Terceiro passo — redução da inflamação

Mistura de massagem:

Aplicação do óleo: Aplique a mistura de massagem a partir da base do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Realize conforme mencionado acima.

Ativação das 5 zonas: Realize como mencionado acima.

Mistura calmante:

Aplicação do óleo: Aplique a mistura calmante a partir da base do sacro até a base do crânio, distribuindo o óleo uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Execute como acima descrito.

Ativação das 5 zonas: Realize como mencionado acima.

Puxada de tecido com o polegar Execute conforme descrito no item “Mistura protetora” acima.

Quarto passo — equilíbrio do sistema autônomo Laranja e hortelã

Aplicação dos óleos aos pés: Coloque gotas de óleo de laranja na palma da sua mão e aplique este óleo uniformemente sobre toda a parte inferior do pé. Aplique o óleo de hortelã-pimenta da mesma maneira. Segure o pé com ambas as mãos. Começando na região 1, no ponto do calcanhar e utilizando uma pressão média, massageie o pé usando primeiro a ponta de um polegar e, em seguida, a ponta do outro polegar. Continue esse processo, alternando os polegares para frente e para trás através da região 1 até relaxar completamente todo o tecido na região. Repita nas regiões 2 e 3.



Começando na zona 1 no ponto do calcanhar, passe com as pontas dos polegares através da zona 1 utilizando uma pressão média. Continue esse processo utilizando polegares alternados e trabalhando em uma linha reta através da zona 1 até a ponta do dedo para estimular completamente todo o tecido nessa zona.



Repita nas zonas 2 – 5.



Usando uma pressão média com a ponta do polegar, puxe o tecido na zona 1 — começando no ponto do calcanhar e terminando no dedo do pé. Repita duas vezes adicionais na zona 1, utilizando os polegares alternados em cada vez. Repita este processo de tração do tecido nas zonas 2-5 com o mesmo pé.



Repita todo esse processo, começando com a aplicação do óleo de laranja no pé oposto.

Aplicação dos óleos nas costas: Aplique primeiramente óleos de laranja e em seguida óleos de hortelã-pimenta a partir da base do sacro até a base do crânio, distribuindo os óleos uniformemente ao longo da coluna vertebral. Use as pontas dos dedos para distribuir levemente os óleos sobre o comprimento da coluna vertebral.

Movimento alternado das palmas das mãos: Execute como mencionado acima.

Estimulação linfática:

Movimento suave do corpo: Levantado e aos pés, segure os pés de modo que as palmas das mãos fiquem contra as solas dos pés da pessoa que recebe a massagem e seus braços estejam em linha reta com as pernas do que recebe a massagem. Use uma pressão suave e repetida nos pés que permita que o corpo do recebedor se mova para trás e para frente naturalmente sobre a mesa. Repita esse processo por dois ou três intervalos de 15–30 segundo.



Regiões dos pés

Zonas dos pés

Zonas das costas e cabeça



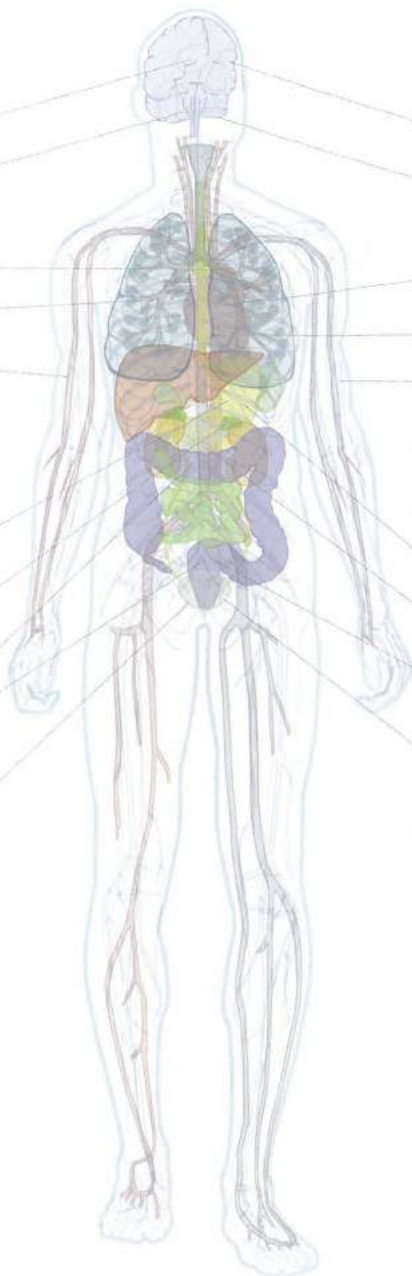
Sistema nervoso autônomo

Sistema nervoso simpático

- Dilata as pupilas
- Inibe a salivação
- Acelera o ritmo cardíaco
- Dilata os brônquios
- Dilata os vasos sanguíneos dos músculos esqueléticos para aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos
- Contraí os outros vasos sanguíneos para aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos
- Inibe a produção de suco gástrico
- Estimula a secreção de epinefrina e norepinefrina
- Inibe o processo digestivo
- Contraí o reto
- Relaxa os músculos da bexiga

Sistema nervoso parassimpático

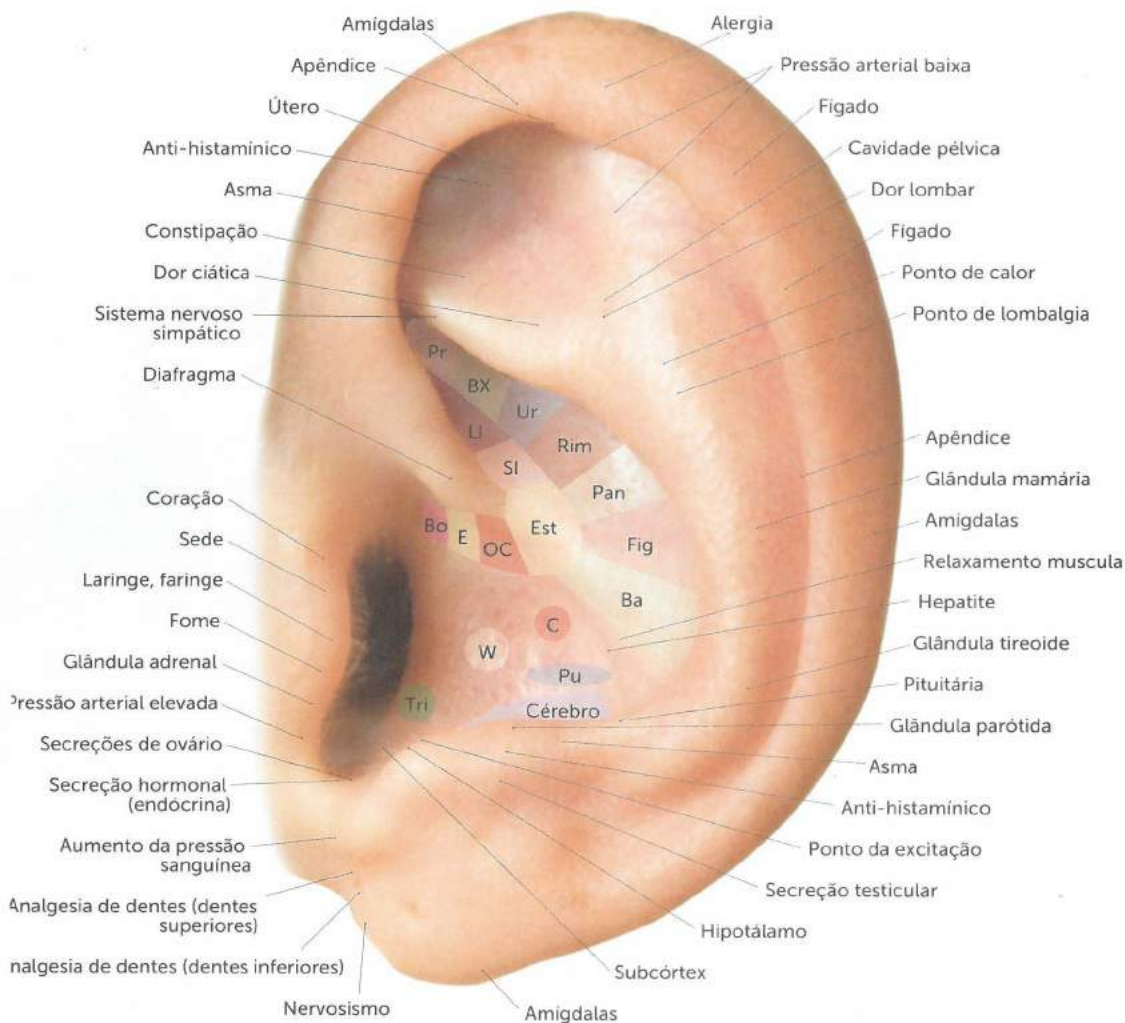
- Contraí as pupilas
- Estimula a salivação
- Diminui a frequência cardíaca
- Contraí os brônquios
- Contraí os vasos sanguíneos dos músculos esqueléticos para diminuir o fluxo sanguíneo para os músculos
- Dilata outros vasos sanguíneos para diminuir a pressão total de sangue
- Estimula a produção de suco gástrico
- Estimula o processo digestivo
- Relaxa o reto
- Contraí os músculos da bexiga



Pontos auriculares dos órgãos internos do corpo



A terapia auricular se refere à aplicação de pequenas quantidades de óleos em vários pontos na orelha relacionados com as partes internas do corpo. Após aplicar o óleo, o ponto é estimulado com os dedos ou com um instrumento de vidro.



BX: Bexiga

Fig: Fígado

Ba: Baço

OC: Orifício Cardíaco

Pu: Pulmões

Est: Estômago

E: Esôfago

Bo: Boca

Tri: Triplo aquecedor

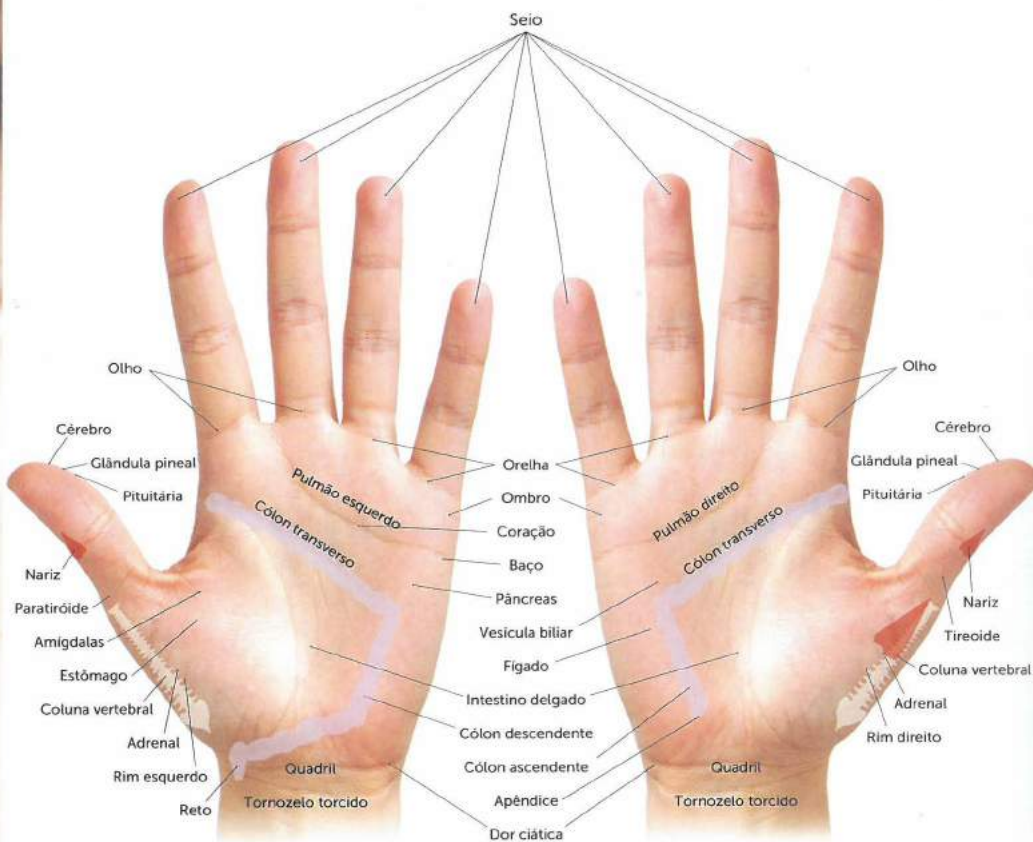
C: Coração

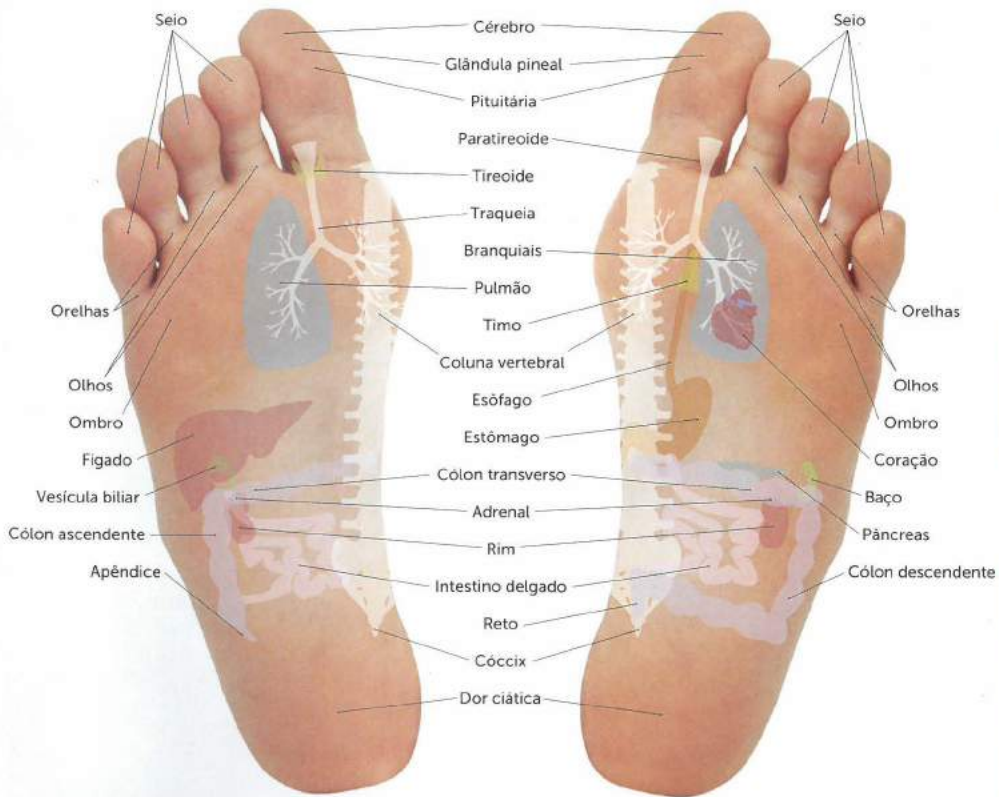
Pan: Pâncreas

Ur: Ureter

Diagramas dos pés e mãos para a terapia de reflexo

Pontos de reflexo neste diagrama da mão correspondem aqueles nos pés. Ocasionalmente, os pés podem ser muito sensíveis para terapia de reflexo típica. Trabalhar com as mãos não apenas afetará os pontos específicos do corpo, mas também pode ajudar a proporcionar algum alívio de dor para os pontos correspondentes nos pés.





Pé direito

Pé esquerdo



Óleos essenciais





Óleos essenciais isolados

Nota:

Esta seção fornece informações concisas sobre muitos dos óleos essenciais puros que estão disponíveis para utilização pelo público em geral. As listas de possíveis usos são destinadas para aplicação externa, salvo indicado em contrário. As informações de segurança incluídas baseiam-se também no uso externo dos óleos e podem diferir de outras informações publicadas que baseiam-se na aplicação oral. Qualquer uso interno, indicado para estes óleos baseia-se na utilização apenas de óleos essenciais puros de grau terapêutico.

Uma vez que óleos essenciais puros são poderosos agentes de cura, por favor lembre-se de verificar as informações de segurança antes de usar um óleo. Devido ao fato de existirem vários óleos diferentes que podem ajudar a mesma condição de saúde, não deve ser difícil encontrar um que auxiliará em qualquer situação particular.



Procure esse símbolo ao longo desta seção para obter informações adicionais sobre vários óleos essenciais que são uma parte essencial de qualquer kit de óleos.

Símbolos e cores usados nesta seção



Tópico



Aromático



Interno



Limpeza/Desinfecção



Evite a luz solar por até 12 horas após o uso



Evite a luz solar por até 72 horas após o uso



Puro (pode ser usado sem diluição)



Diluir para crianças e aqueles com pele sensível



Diluir



Sistemas corporais afetados



Consulte Pesquisas Adicionais



Fatos rápidos

Família botânica: Pinaceae (coníferas)

Método de extração: Destilação a vapor da pontas

Usos primários comuns*: ☉Bronquite, ☉Bursite, ☉Inflamação de Cartilagem, ☉Energizante, ☉Ombro paralisado, ☉Lustra-Móveis, ☉Fadiga Muscular, ☉Dores Musculares, ☉Excesso de Exercício de Músculos, ☉Entorses

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Dilua 1:1 (1 gota óleo essencial para para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.

Propriedades: Analgésico, antiartrítico, anticatarral, antisséptico, (pulmonar), expectorante e estimulante.

Usos históricos: A árvore de abeto é a árvore de Natal clássica (curta com a perfeita forma piramidal e casca branca prateada). Embora altamente apreciada por seu aroma perfumado, a árvore do abeto tem sido valorizada através dos tempos por suas virtudes medicinais em relação a queixas respiratórias, febre e dores muscular e reumática.

Outros usos possíveis: O abeto cria o efeito simbólico de um guarda-chuva que protege a terra e traz energia a partir do universo. À noite os animais na selva se deitam embaixo da árvore para a proteção, recarga e rejuvenescimento que as árvores trazem. O abeto pode ser benéfico para reduzir dores de constipações e gripe, combater germes/bactérias no ar, artrite, asma, fortalecer o sangue, obstruções brônquicas, tosse, febres, oxigenar as células, reumatismo, sinusite e infecções do trato urinário.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistema respiratório.

Influência aromática: Cria um sentimento de estabilidade, ancoragem e capacidade. Pode estimular a mente, permitindo ao corpo relaxar.

Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicável aos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de abeto é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode irritar a pele sensível.

Classificação da mistura: Equalizador.

Mistura-se com: Olíbano e lavanda.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: fresco, lenhoso, terroso, doce; Intensidade: 3.



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Pinaceae (coníferas)

Método de extração: Destilação a vapor de galhos e pontas

Usos comuns primários*: Asma, Bronquite Congestão, Tosse, Desinfetante (Pele), Gripe (Influenza), Foco, Infecção

Métodos comuns de aplicação†:

: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Dilua 1:1 (1 gota óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.

: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Antisséptico, adstringente, diurético, expectorante, sedativo (nervos) e tônico.

Usos históricos: O abeto Douglas é altamente considerado por seu aroma perfumado. O abeto Douglas também tem sido valorizado através dos tempos pela sua capacidade de apoiar o corpo com queixas respiratórias, febre e dores musculares e reumáticas.

Outros usos possíveis: O abeto Douglas pode ser benéfico para ansiedade, catarro, gripes, fraqueza respiratória, reumatismo, tensão (nervosa) e feridas.

É relaxante para músculos doridos e pode ajudar a aliviar as articulações e músculos sobrecarregados ou cansados.

Sistemas corporais afetados: Sistema respiratório, músculos e ossos.

Influência aromática: Este belo aroma pode ajudar a criar um sentimento de balanceamento e ancoragem e promove uma sensação de foco. Pode ajudar a equilibrar as emoções e estimular a mente permitindo ao corpo um relaxamento.

Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicável aos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Pode irritar a pele sensível.

Classificação da mistura: Equalizador.

Mistura-se com: Madeira de cedro, eucalipto, olíbano, zimbro, lavanda, limão siciliano, laranja e sândalo.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: fresco, lenhoso, terroso, doce; Intensidade: 3.



*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Pinaceae (coníferas)

Método de extração: Destilação a vapor da pontas e galhos

Usos primários comuns*: Bronquite, Bursite, Inflamação de cartilagem, Limpeza, Equilíbrio emocional, Energético, Ombro congelado, Lustra-móveis, Massagem (relaxante), Fadiga muscular, Dor muscular, Músculos excessivamente exercitados, Relaxante, Distensões

Métodos comuns de aplicação†:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Dilua 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tome em cápsulas, ou tome 1 gota em uma bebida.

Propriedades: Analgésico, antiartrítico, anticatarral, antisséptico, (pulmonar), expectorante e estimulante.

Usos históricos: O abeto siberiano é encontrado em toda a floresta de taiga no norte da Eurásia e América do Norte. Embora altamente considerado por seu aroma perfumado, a árvore de abeto tem sido apreciada ao longo dos tempos por suas virtudes medicinais no que diz respeito a problemas respiratórios, febre e dores muscular e reumática.

Usos medicinais na França: Bronquite , congestão respiratória, energia.

Outros usos possíveis: O abeto cria o efeito simbólico de um guarda-chuva que protege a terra e traz energia a partir do universo. À noite os animais na selva se deitam embaixo da árvore para a proteção, recarga e rejuvenescimento que as árvores trazem. O abeto pode ser benéfico para reduzir dores de constipações e gripe, combater germes/bactérias no ar, artrite, asma, fortalecer o sangue, obstruções brônquicas, tosse, febres, oxigenar as células, reumatismo, sinusite e infecções do trato urinário.



Sistemas corporais afetados: Sistema respiratório.

Influência aromática: Cria um sentimento de estabilidade, ancoragem e capacidade. Pode estimular a mente, permitindo ao corpo relaxar.

Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicável aos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de abeto siberiano é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode irritar a pele sensível.

Classificação da mistura: Equalizador.

Mistura-se com: Olíbano e lavanda.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: fresco, lenhoso, terroso, doce; Intensidade: 3.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor da planta em floração

Usos primários comuns*: Vícios (álcool), Adenite, Antioxidante, Vasodilatador arterial, Artrite, Paralisia de Bell, Câncer, Celulite, Estresse químico, Cólera, Pé de atleta, Constipação, Desintoxicação, Diabetes, Diurético, Desmaios, Fadiga, Gripe (Influenza), Cabelo gorduroso/oleoso, Cabelo (perda), Dores de cabeça, Inflamação, Infecção renal, Pio-lhos, Pressão arterial baixa Memória, Distrofia muscular, Osteoartrite, Síndrome de Schmidt, Sinusite, Infecção Vaginal, Vaginite, Hepatite viral, Vermes

Métodos comuns de aplicação*:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível no uso tópico. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Evitar usar durante a gravidez.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas, ou colocar 1-2 gotas debaixo da língua. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Analgésico , antibacteriano , anticâncer , anticatarral, antifúngico , anti-infeccioso, anti-inflamatório , antioxidante, e expectorante.

Usos históricos: A planta de alecrim foi considerada como sagrada por muitas civilizações. Foi usada como um fumigante para ajudar a afastar maus espíritos e proteger contra pragas e doenças infecciosas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com arteriosclerose, bronquite, calafrios, resfriados, colite, cistite, dispepsia, esgotamento nervoso, sistema imunológico (estimular), otite, palpitações, prevenir infecções respiratórias, estômago ácido, doenças relacionadas com estresse . Nota: Este quimiotipo é dito ser melhor usado para congestão



pulmonar, eliminação lenta, cândida, fadiga crônica e infecções (especialmente por estafilococos e estreptococos).

Sistemas corporais afetados: Sistemas Imunológico, respiratório e nervoso.

Influência aromática: Estimula a memória e abre a mente consciente.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de alecrim é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Evitar durante a gravidez. Não para uso por pessoas com epilepsia. Evite se possuir pressão arterial elevada.

Classificação da mistura: Intensificador.

Mistura-se com: Manjerição, olíbano, lavanda, hortelã-pimenta, eucalipto e manjerona.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Herbáceo, forte, cânfora, com tons lenhosos balsâmicos e perene; Intensidade: 3.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Cupressaceae (conífera: cipreste)

Método de extração: Destilação a vapor do cerne

Usos primários comuns*: ☉☉Antibacteriano[☉],
☉☉Antifúngico[☉], ☉☉Calmante, ☉☉Câncer[☉],
☉Repelente

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☉: Diluir e aplicar a pontos de reflexo ou a área de interesse.
- ☉: Dispersar no ar.

Propriedades: antibacteriano, antifúngico, antisséptico, anticâncer[☉], antitumoral, adstringente, expectorante, repelente de insetos e estimulante (nervos, sistema imunológico, útero e os músculos do coração).

Usos históricos: O arborvitae, ou cedro vermelho ocidental, tem sido chamada de a "Árvore da Vida". Ele tem sido usado por civilizações antigas para aumentar o potencial de comunicação espiritual durante rituais e outras cerimônias. Ele também tem sido usado para tosse, febres, parasitas intestinais, cistite e doenças venéreas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com perda de cabelo, pele (nutrição), reumatismo, proteção do sol[☉], verrugas e psoríase. Tem efeitos poderosos sobre a mente subconsciente e inconsciente.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Sistema respiratório, Pele.

Influência aromática: É calmante e pode ajudar a aumentar a consciência espiritual ou meditação.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Use com precaução durante a gravidez. Para uso tópico e aromático. Usar com moderação e diluir.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Bétula, Madeira de cedro, Cassia, Eucalipto.

Odor: Tipo: Notas máxima a média (10-20% da mistura); Aroma: intenso, medicinal, lenhoso, terroso; Intensidade: 5.



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Cupressaceae (conífera: cipreste)

Método de extração: Destilação a vapor de bagas e pontas

Usos primários comuns*: ☉Acne, ☉Alcoolismo, ☉Dermatite/eczema, ☉Pedra nos rins, ☉Zumbido

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1 gota sob a língua, ou tomar em cápsulas. Uso com cautela por grávidas ou lactantes.

Propriedades: Antisséptico, antiespasmódico, adstringente, limpador, desintoxicante, diurético, estimulante e tônico.

Usos históricos: Ao longo dos séculos, zimbro foi usado para purificação física e espiritual, para limpeza de infecções e cura de feridas, para problemas de fígado, para embalsamar, para aliviar artrite e infecções do trato urinário, para afastar pragas, epidemias e doenças contagiosas e para dores de cabeça, problemas nos rins e bexiga, infecções pulmonares e febres.

Outros usos possíveis: Este óleo pode funcionar como um desintoxicante e um limpador, que pode reduzir acne, dermatite e eczema. Também pode ajudar a controlar tosse, depressão, energia, he-

morroidas, infecção, aumentar a circulação através dos rins, pedras nos rins, problemas de fígado, dores musculares, função e regeneração nervosa, obesidade, reumatismo (promove a excreção de ácido úrico e toxinas), úlceras, infecções urinárias, retenção de água e ferimentos.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistema digestivo, Equilíbrio emocional, Sistema nervoso, Pele.

Influência aromática: O zimbro evoca sentimentos de saúde, amor e paz, e pode ajudar a elevar a consciência espiritual.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de zimbro é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para uso por crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Equalizador.

Mistura-se com: Bergamota, todos os óleos cítricos, cipreste, gerânio, lavanda, tea tree e alecrim.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Odor: Doce, balsâmico, tenaz., Intensidade: 3.



*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

● = Puro, ● = Diluir para crianças/pele sensível, ● = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Prensagem da casca, recuperada e vazia de terpenos

Usos primários comuns*: ☉Agitação (acalma)☉, ☉Lesão cerebral☉, ☉Cólica, ☉Depressão, ☉Estresse emocional, ☉Estresse ambiental, ☉Infecção, ☉Estresse mental, ☉Estresse de desempenho, ☉Energia física, ☉Estresse físico, ☉TPM, ☉Artrite reumatoide, ☉Sedativo, ☉Estresse

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar na testa, têmporas, pontos de reflexo, e/ou diretamente na área de interesse. Também pode ser aplicado como um desodorante. Evite a luz direta do sol ou luz UV por 72 horas após o uso.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Usar como um condimento em alimentos e bebidas.



Propriedades: analgésico, antibacteriano (infecção por estreptococos e estafilococos), antifúngico☉, anti-infeccioso, anti-inflamatório☉, antiparasitário, antisséptico, antiespasmódico, digestivo, neuroprotetor☉, sedativo e edificante.

Usos históricos: A bergamota foi utilizada pelos italianos para reduzir e aliviar febres, proteger contra malária, e expulsar vermes intestinais.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar a tratar acne, ansiedade, regulação de apetite, furúnculos, bronquite, carbúnculos, aftas, pele oleosa, tosses, cistite, digestão, eczema, emoções, sistema endócrino, febre, cálculos biliares, gonorreia, doenças infecciosas, picadas de insetos, acalma os pulmões, psoríase, infecção respiratória☉, escabiose, dor de garganta, tensão nervosa, aftas, amigdalite aguda, úlceras, infecção do trato urinário, veias varicosas, e feridas.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** digestivo, equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: Pode ajudar a aliviar a ansiedade☉, depressão, estresse e tensão. É edificante e refrescante.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de bergamota é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Uso repetido pode resultar em sensibilização extrema de contato. Evite luz solar direta ou luz ultravioleta por até 72 horas após o uso.

Classificação da mistura: Equalizadora, Modificadora e Intensificadora.

Mistura-se com: Cipreste, eucalipto, gerânio, lavanda, limão e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota superior (5 a 20% da mistura); Aroma: coce, animado, cítrico, frutado; Intensidade: 2.

‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Betulaceae

Método de extração: Destilação a vapor da madeira

Usos primários comuns*: Lesão da cartilagem, Dores musculares, Desenvolvimento muscular, Tônus muscular, Estiramento

Métodos comuns de aplicação†:

: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição), ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível ao usar topicamente. Aplica-se aos pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse. Aplicar topicamente no local e usar apenas pequenas quantidades (diluir com óleo de coco fracionado para aplicação em áreas maiores).

: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.



Propriedades: analgésico, anti-inflamatório, antirreumático, antisséptico , antiespasmódico, desinfetante, diurético, estimulante (osso, fígado) e reconfortante.

Usos históricos: O óleo de bétula tem um aroma forte e penetrante que a maioria das pessoas reconhecem como gualtéria. Embora a bétula (*Betula lenta*) não seja completamente estranha ao gualtéria (*Gaultheria procumbens*), os dois óleos são quase idênticos em Constituintes químicos. Os índios americanos e os primeiros colonizadores europeus apreciavam um chá que era aromatizado com casca de bétula ou gualtéria. De acordo com Julia Lawless, "isso foi traduzido em uma preferência pelos aromas de 'root-beer' [sic]." Um salicilato de metila sintético agora é amplamente utilizado como um agente de sabor, especialmente na root beer, goma de mascar, creme dental, etc.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para acne, infecção da bexiga, cistite, hidropisia, eczema, edema, reduzir a febre, cálculos biliares, gota, infecção, reduzir desconforto nas articulações, pedras nos rins, drenagem e limpeza do sistema linfático, obesidade, osteoporose, doenças de pele, úlceras e distúrbios do trato urinário. É conhecido por sua capacidade de aliviar a dor nos ossos. Tem uma ação de cortisona devido ao alto teor de salicilato de metila.

Sistemas corporais afetados: Músculos e Ossos.

Influência aromática: Ele influencia, eleva, abre e aumenta a consciência do sistema sensorial (sentidos ou sensações).

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Evitar durante a gravidez. Não deve ser usado por pessoas com epilepsia. Algumas pessoas são muito alérgicas a salicilato de metila. Teste primeiramente em uma pequena área da pele.

Classificação da mistura: Personificador e Intensificador.

Mistura-se com: manjerição, bergamota, cipreste, gerânio, lavanda, capim-limão, manjerona e hortelã-pimenta.

















*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir




Fatos rápidos


Família botânica: Compositae (margarida)

Método de extração: Destilação a vapor das flores

Usos primários comuns*:  Picadas de abelha/vespa,  Calmante,  Pé de atleta,  Disenteria,  Hiperatividade,  Insônia,  Menopausa,  Espasmos musculares,  Neuralgia,  Neurite,  Parasitas,  Erupções cutâneas,  Ciática,  Choque,  Pele (seca),  Mamilos doloridos

Métodos comuns de aplicação†:


- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível no uso tópico.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.


Propriedades: Anti-infeccioso, anti-inflamatório , antiparasitário, antiespasmódico, calmante e relaxante.

Usos históricos: Foi tradicionalmente usado pelos antigos romanos para dar-lhes uma mente clara e capacitá-los com coragem para suas batalhas. De acordo com Roberta Wilson, "A camomila foi apelidada de a 'médica das plantas' porque ela supostamente curou qualquer planta doente colocada perto dela."

Outros usos possíveis: A camomila neutraliza alergias e aumenta a capacidade de regeneração da pele. É um limpador do sangue e também ajuda o fígado a rejeitar venenos e descartá-los. Este óleo pode ajudar com alergias, hematomas, cortes, depressão, insônia, tensão muscular, nervos (calmante e promotor da saúde dos nervos), pernas inquietas e condições de pele como acne, furúnculos, dermatite, eczema, erupções cutâneas e pele sensível. A camomila é suave o suficiente para usar em bebês e crianças. Por séculos, as

mães têm usado a camomila para acalmar choro de crianças, aliviar dores de ouvido, combater febres, aliviar dores de estômago e cólicas e aliviar dor de dente. Pode com segurança e eficazmente reduzir irritabilidade e minimizar o nervosismo em crianças, especialmente crianças hiperativas.

 **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Sistema respiratório, Pele.

Influência aromática: Pelo motivo de ser calmante e relaxante, pode combater a depressão, estresse e insônia . Ele elimina parte da carga emocional da ansiedade, irritabilidade e nervosismo. Ele também pode ser usado para acalmar e esclarecer a mente, criando uma atmosfera de paz e paciência.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de camomila romana é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode irritar a pele sensível.




Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Lavanda, rosa, gerânio e sálvia esclareia.

Odor: Tipo: Nota Média (50 a 80% da mistura); Aroma: Fresco, doce, frutado-herbáceo, similar a maçã, sem tenacidade; Intensidade: 4



†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

 =Tópica,  =Aromática,  =Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Lauraceae (louro)

Método de extração: Destilação a vapor da casca

Usos primários comuns*: Bactérias no ar, Infecções bacterianas, Mordidas/picadas, Respiração, Diabetes, Diverticulite, Infecções fúngicas, Tônico geral, Sistema imunológico (estimula), Infecção, Libido (baixo), Mofo, Suporte do pâncreas, Fadiga física, Pneumonia, Febre tifoide, Infecção vaginal, Vaginite, Infecções virais, Aquecimento (corpo)

Métodos comuns de aplicação†:

- Diluir 1:3 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 3 gotas de óleo base) antes de usar topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou em pontos de reflexos.
- Dispersar com cuidado; pois pode irritar as membranas nasais se inalado diretamente a partir de um difusor.
- Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: antibacteriano , antidepressivo, antifúngico , anti-infeccioso (intestinal, urinário), anti-inflamatório, antimicrobiano, antioxidante, antiparasitário, antisséptico, antiespasmódico (leve), antiviral, adstringente, estimulante imunológico, purificador, estimulante sexual e para aquecimento. Também melhora a ação e a atividade de outros óleos.

Usos históricos: Esta mais antiga das especiarias foi incluída em quase todas as prescrições emitidas na China antiga. Foi considerado como um calmante, tônico e estomacal e como sendo bom para a depressão e coração fraco.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para a circulação, gripe, tosse, digestão, exaustão, resfriado, infecções, reumatismo e verrugas. Este óleo combate doenças virais e infecciosas, e testes tem dificuldade de encontrar vírus, bactérias ou fungos que podem sobreviver na sua presença.

Sistemas corporais afetados: Sistema Imunológico.



Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de canela é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota óleo 2 colher de chá de mel ou em 8 onças (240 ml) de bebida (por exemplo, leite de soja/arroz). Talvez seja necessário aumentar ainda mais a diluição devido ao potencial irritante deste óleo para as membranas mucosas. Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização extrema de contato. Evite durante a gravidez.

Classificação da mistura: Personificador e Intensificador.

Mistura-se com: Todos os óleos cítricos, cipreste, olíbano, gerânio, baga de junípero, lavanda, alecrim e todos os óleos de especiarias.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: picante, quente e doce; Intensidade: 5. |

*Consulte a seção *Meu guia de uso para mais detalhes.*

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Zingiberaceae (gingibre)

Método de extração: Destilação a vapor de sementes

Usos primários comuns*: ☉Tosse, ☉Suporte digestivo, ☉Dores de cabeça, ☉Inflamação, ☉Dores musculares, ☉Náusea, ☉Doenças respiratórias

Métodos comuns de aplicação*:

- ☉: Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente em áreas de interesse. Diluir com óleo de base e massagear sobre o estômago, plexo solar e coxas. Este óleo é excelente como um óleo de banho.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1 gota sob a língua, ou tomar o óleo em cápsulas. Usar como um condimento na culinária ou nas bebidas.



Propriedades: antibacteriano, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico, afrodisíaco, descongestionante, diurético, expectorante, estomacal e tônico.

Usos históricos: Antigamente, o cardamomo era usado para epilepsia, espasmos, paralisia, reumatismo, doenças cardíacas, todas doenças intestinais, doença pulmonar, febre e queixas digestivas e urinárias. Afirma-se ser capaz de neutralizar o odor persistente de alho.

Outros usos possíveis: O cardamomo pode ajudar com o apetite (perda), bronquite, cólica, debilidade, dispepsia, flatulência, mau hálito, fadiga mental, pirose (ou azia), ciática, úlceras e vômitos. Também pode ajudar com períodos menstruais, menopausa e indigestão nervosa.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas respiratório e digestivo.

Influência aromática: O cardamomo é edificante, refrescante e revigorante. Pode ser benéfico para remover a confusão.

Uso oral como suplemento alimentar: Geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Personificador e Modificador.

Mistura-se com: bergamota, madeira de cedro, canela, cravo, laranja, rosa e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: doce, condimentado, balsâmico, com conotações florais; Intensidade: 4.

*Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna

Capim-limão (Lemongrass) *Cymbopogon flexuosus*

Biografia



O óleo de capim-limão é frequentemente usado para dor nas articulações e dor muscular, juntamente com seu uso como repelente de insetos.

A capim-limão é cultivado na sua nativa Índia, onde o óleo é destilado a vapor das folhas de erva da planta.

: Odor

- Herbáceo • Limão • Pungente
- Terroso • Levemente amargo

: Sistemas corporais afetados

-  Sistema imunológico,  músculos e ossos.

Principais usos

Lesões articulares: Aplique puro no local ou nos pontos de reflexos nos pés. Para massagem na área, combine de 5 a 10 gotas de capim-limão com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado.

Reparo de tecidos: Aplique como uma compressa quente na área afetada.

Repelente de insetos: Combine 5 gotas de lavanda, 5 gotas de capim-limão, 3 gotas de hortelã-pimenta e 1 gota de tomilho. A mistura pode ser colocada nos pés ou adicionada a 1 xícara (250 ml) de água e pulverizada usando uma garrafa de spray.

ESSENCIAL
Essenciais

Capim-
limão



Fatos rápidos

Família botânica: Gramineae (gramíneas)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: ☉ Poluição do ar, ☉ Bactérias em suspensão, ☉ Síndrome do túnel do carpo, ☉ Colesterol, ☉ Cólicas/espasmos involuntários das pernas, ☉ Cistite/Infecção de bexiga, ☉ Diurético, ☉ Edema, ☉ Pulgas, ☉ Ombro imobilizado, ☉ Gastrite, ☉ Doença de Grave, ☉ Doença de Hashimoto, ☉ Hérnia (incisional), ☉ Hérnia (inguinal), ☉ Melhora da visão, ☉ Intolerância à lactose, ☉ Drenagem linfática, ☉ Fadiga mental, ☉ Distrofia muscular, ☉ Paralisia, ☉ Purificação, ☉ Retina (reforço), ☉ Entorses, ☉ Fadiga (músculo), ☉ Reparo do tecido, ☉ Infecção do trato urinário, ☉ Varizes, ☉ Estiramento (Ligamentos), ☉ Feridas

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar uma cápsula. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Analgésico, antibacteriano, ☉, anticancer, ☉, anti-inflamatório, antisséptico, repelente de insetos, revitalizador, sedativo, tônico e vasodilatador.

Usos históricos: A capim-limão tem sido usada para doenças infecciosas e febre, como inseticida e como um sedativo para o sistema nervoso central.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com a circulação, melhorar a digestão, melhorar a visão, febres, flatulência, dores de cabeça, infecções, reparação de ligamentos, despertar o sistema linfático, ativar o fluxo de oxigênio, problemas respiratórios, dores de garganta, regeneração de tecidos e retenção de fluidos.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistema imunológico, músculos e ossos.

Influência aromática: Promove a consciência e a purificação.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de capim-limão é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode causar irritação extrema.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Manjerição, sálvia esclareaia, eucalipto, gerânio, lavanda, tea tree e alecrim.

Odor: Tipo: Nota superior (5 a 20% da mistura); Aroma: Gramínea, limão, pungente, terroso, ligeiramente amargo; Intensidade: 4.

Fatos rápidos

Família botânica: Lauraceae (louro)

Método de extração: Destilação a vapor da casca

Usos primários comuns*: Antisséptico , Culinária

Métodos comuns de aplicação*:

- Diluir fortemente com um óleo base ou misturar com os óleos essenciais mais suaves antes de aplicar na pele. Aplicar na testa, músculos, pontos de reflexos, e/ou diretamente na área de interesse.
- Dispersar com cautela: irá irritar as membranas nasais se for inalado diretamente do difusor.
- Usar como um condimento na culinária (semelhante à canela, mas tem um sabor mais forte e mais intenso).

Propriedades: antibacteriano , antifúngico e antiviral.

Usos históricos: Tem sido amplamente utilizado como especiaria doméstica. Medicinalmente, ele tem sido usado para resfriados, cólicas, dispepsia flatulenta, diarreia, náuseas, reumatismo e queixas do rim e reprodutivas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser extremamente irritantes para os tecidos dérmicos. Pode fornecer algum apoio poderoso para misturas quando usado em quantidades muito pequenas.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de cássia é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 2 colheres de chá de mel ou em 8 onças (240 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Pode precisar de uma diluição ainda maior devido ao potencial deste óleo para irritação das membranas da mucosa. Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização extrema de contato. Evite durante a gravidez. Pode causar irritação extrema. Dispersar com cuidado; pois irritará as membranas nasais se inalado diretamente do difusor.

Classificação da mistura: Personificador e Intensificador.

Mistura-se com: Todos os óleos cítricos, cipreste, olíbano, gerânio, baga de junípero, lavanda, alecrim e todos os óleos de especiarias.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: picante, quente e doce; Intensidade: 5.



*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Compositae (margarida)

Método de extração: Destilação a vapor de folhas e flores.

Usos primários comuns*: ☉☉Ansiedade, ☉☉Calman-te, ☉Feridas

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Aplicar nos pontos de reflexos e/ou diretamente na área de preocupação.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Analgésico, antibacteriano, antifúngico ☉, anti-inflamatório, anti-histamínico, hipotensiva, hormonal, nervina.

Usos históricos: Antigamente, a catinga-de-mulata era usada para ajudar a curar as feridas, como diurético e para lidar com problemas renais.

Outros usos possíveis: A catinga-de-mulata azul pode ajudar a aumentar a pressão arterial, aliviar a coccira, reduzir a dor e sedar os nervos.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistema nervoso.

Influência aromática: A catinga-de-mulata azul é edificante, refrescante e calmante para uma mente conturbada. Também pode ajudar a incutir confiança e entusiasmo.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Consulte um médico antes de usar se estiver tomando medicamentos.

Classificação da mistura: Personificador e Modificador.

Mistura-se com: a maioria dos óleos; os perfumistas na França descobriram que a catinga-de-mulata selvagem possui uma capacidade de fixação maior do que qualquer outro óleo.

Odor: Tipo: nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: cânfora, doce, herbáceo; Intensidade: 4.



†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Cupressaceae (conífera: cipreste)

Método de extração: Destilação a vapor dos ramos

Usos primários comuns*: Aneurisma, Osteofitose, Joanetes, Bursite, Síndrome do túnel do carpo, Catarro, Circulação, Concussão, Dismenorreia, Edema, Endometriose, Estresse ambiental, Gripe (influenza), Cabelo gorduroso/oleoso, Hemorroidas, Hérnia (hiatal), Incontinência, Doença de Lou Gherig, Descongestionante linfático, Menopausa, Menorragia, Fadiga muscular, Tônus muscular, Dor (Crônica), Pleurisia, Pré-Eclâmpsia, Prostatite, Doença de Raynaud, Retina (reforço), Artrite reumatoide, Pele (revitalizante), Acidente vascular cerebral, Olhos inchados, Toxemia, Tuberculose, Varizes

Métodos comuns de aplicação*:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar aos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Antibacteriano , anti-infeccioso, anti-microbiano, mucolítico, antisséptico, adstringente, desodorante, diurético, descongestionante linfático e da próstata, refrescante, relaxante e vasoconstritor.

Usos históricos: Era usado antigamente por seus benefícios no sistema urinário e em casos onde há perda excessiva de líquidos, tais como transpiração, diarreia e fluxo menstrual. Os chineses valorizavam o cipreste por seus benefícios para o fígado e para o sistema respiratório.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para a asma, reforço das paredes dos capilares sanguíneos, redução da celulite, melhoramento do sistema circulatório, resfriados, fortalecimento do tecido conjuntivo, tosse espasmódica, diarreia, energia, febre, vesícula biliar, sangramento nas gengivas, hemorragia, gripe, laringite, distúrbios hepáticos , circulação do pulmão, caibras musculares, tensão nervosa, sangramento do nariz, cistos ovarianos,



crescente transpiração, cuidados com a pele, tecido cicatricial, tosse convulsivamente e feridas.

Sistemas corporais afetados: Sistema cardiovascular, Músculos e Ossos.

Influência aromática: Influencia e reforça e ajuda a aliviar a sensação de perda. Ele cria uma sensação de segurança e balanceamento.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: Equalizador.

Mistura-se com: Bergamota, sálvia esclareia, lavanda, limão siciliano, laranja e sândalo.

Odor: tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Fresco, herbáceo, ligeiramente lenhoso com meiotons de árvores de folha perene; Intensidade: 3.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Umbelliferae (salsa)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas (mesmo planta como óleo de semente de coentro, que é destilado a partir das sementes)

Usos primários comuns*: ☉ Ansiedade, ○ Culinária

Métodos comuns de aplicação†:

☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar aos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse.

☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

○: Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antibacteriana, antifúngica, ☐.

Usos históricos: As folhas de coentro têm sido usadas desde os tempos da Grécia antiga como uma erva para aromatizar. Seu aroma também tem sido usado para ansiedade e insônia.

Outros usos possíveis: Principalmente usado como um condimento na culinária. Também pode ajudar com condições do fígado ☐ e para proteger a pele ☐.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de coentro é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode causar irritação na pele sensível ou danificada.

Classificação da mistura: Personificador e Modificador.

Mistura-se com: limão, limão siciliano.

Odor: Tipo: Aroma: herbácea, cítrica, fresca.



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Leguminosae (plantas com flores)

Método de extração: Destilação a vapor de resina

Usos primários comuns*: ● Acne, ● Antioxidante, ● Ansiedade, ● Inflamação, ● Dores musculares, ● Dor

Métodos comuns de aplicação*:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tome 1 gota em uma bebida ou em uma cápsula.



Propriedades: Analgésico, poderoso anti-inflamatório, antibacteriano, antisséptico, antioxidante e estimulante (sistemas circulatório e pulmonar).

Usos históricos: A oleoresina tem sido tradicionalmente utilizada para inflamação (interna e externa), doenças de pele, problemas respiratórios, incluindo bronquite e sinusite, e problemas do trato urinário, incluindo cistite e infecções da bexiga/rim. Também foi usada em sangramento, gonorreia, hemorragias, herpes, incontinência, picadas de insetos, dor, pleurisia, dor de garganta, úlceras de estômago, sífilis, tétano, amigdalite, tuberculose e tumores.

Outros usos possíveis: A copaíba também pode ajudar com resfriados, prisão de ventre, diarreia, dispepsia, edema, flatulência, gripe, hemorroidas, dores e dores musculares, esgotamento nervoso, má circulação, rigidez e feridas.

● **Sistemas corporais afetados:** Sistema cardiovascular, respiratório e nervoso, músculos e ossos, equilíbrio emocional e pele.

Influência aromática: A copaíba ajuda a melhorar o humor e a depressão. Também ajuda a combater a tensão nervosa, problemas de estresse e ansiedade.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de copaíba é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não usado para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato. Pode irritar pele sensível em algumas pessoas.

Mistura-se com: Madeira de cedro, canela, óleos cítricos, salva esclareia, jasmim, rosa, ylang ylang.

Odor: Tipo: Notas superiores (5 a 20% da mistura); Aroma: leve, doce, balsâmico; Intensidade: 3.

*Consulte a seção *Meu guia de uso para mais detalhes.*

● = Puro, ● = Diluir para crianças/pele sensível, ● = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Myrtaceae (árvores e arbustos)

Método de extração: Destilação vapor do broto e caule

Usos primários comuns*: ☉ Vícios (tabaco), ○ Antioxidante, ○ Coágulos de sangue ☐, ○ Cãndida, ☉ Catarata, ☉ Calos, ☉ Desinfetante, ○ Febre, ☉ Infecções fúngicas, ☉ Herpes simplex, ☉ Doença de Hodgkin, ☉ Equilíbrio hormonal, ☉ Hipotireoidismo, ☉ Limpeza do fígado, ☉ Lúpus, ☉ Degeneração macular, ☉ Memória, ☉ Equilíbrio do metabolismo, ☉ Mofo, ☉ Dores musculares, ☉ Desconforto muscular, ☉ Osteoporose, ☉ Praga, ☉ Artrite reumatoide, ☉ Cupins, ☉ Disfunção da tireoide, ☉ Dor de dente (dor), ☉ Tumor (lipoma), ☉ Infecções virais ☉ Verrugas, ☉ Feridas

Métodos comuns de aplicação*:

- ☉: Diluir 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota óleo base) antes do uso tópico. Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse. Esfregar diretamente sobre a gengiva em torno de um dente inflamado. Coloque na língua com o dedo para remover o desejo de fumar, ou coloque na parte traseira da língua para lutar contra tosse.
- ☉: Dispersar com cuidado; pois pode irritar as membranas nasais se inalado diretamente a partir de um difusor.
- : Colocar 1 gota sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Analgésico, antibacteriano, ☐, anti-fúngico ☐, anti-infeccioso, anti-inflamatório ☐, antiparasitário, forte antisséptico, antitumoral ☐, antiviral ☐, desinfetante, antioxidante e estimulante do sistema imunológico.

Usos históricos: O cravo foi usado historicamente para infecções de pele, problemas digestivos, parasitas intestinais, parto e principalmente para dor de dente. Os chineses também utilizaram cravos para diarreia, hérnia, mau hálito e bronquite.

Usos medicinais na França: Impotência, parasitas intestinais, deficiência de memória, dor, praga, dor de dente, feridas (infectadas).

Outros usos possíveis: O cravo é valioso como um bálsamo de remoção—ajuda a extrair infecção dos tecidos. Isso

**Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.*

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



também pode ajudar a controlar Disenteria amebiana, artrite ☐, colite bacteriana, ossos, bronquite, cólera, cistite, infecção dentária, diarreia, acne infecciosa, fadiga, flatulência (gases), gripe, halitose (mau hálito), dores de cabeça de tensão, hipertensão, infecção (feridas), picadas e ferrão de insetos e controle de insetos (inseticida) ☐, náuseas, neurite, urtigas e veneno de carvalho (remove o ferrão), reumatismo, sinusite, câncer de pele, doença crônica da pele, fumo (remove o desejo), feridas (aumenta a velocidade de cicatrização de feridas da boca e pele), tuberculose, úlceras de perna, hepatite viral e vômitos.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistema circulatório, digestivo, imunológico e respiratório.

Influência aromática: Pode influenciar a cicatrização, melhorar a memória (estimulante mental) e criar um sentimento de proteção e coragem.

Uso oral como suplemento alimentar: O Óleo de Cravo é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Utilização repetida pode resultar em sensibilização extrema de contato. Usar com precaução durante a gravidez. Pode irritar a pele sensível.

Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Manjerição, bergamota, canela, sálvia esclareia, toranja, lavanda, limão siciliano, laranja, hortelã, rosa, alecrim, e ylang ylang.

Odor: Tipo: Notas Médias à Básicas (20 – 80% da mistura); Odor: Picante, aquecedor, ligeiramente amargo, lenhoso, uma reminiscência de botões de cravo mas mais rico; Intensidade: 5.





Fatos rápidos

Família botânica: Umbelliferae (salsa)

Método de extração: Destilação a vapor da planta inteira

Usos primários comuns*: ☉ Colesterol, ○ Condimento

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar nos pontos de reflexos nos pés e/ou diretamente na área de interesse. Uma gota ou duas nos pulsos podem ajudar a remover vícios por doces.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar uma cápsula. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antiespasmódico, antibacteriano, expectorante e estimulante.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com catarro brônquico, cólica, constipação, dispepsia, flatulência, dores de cabeça, indigestão, deficiência do fígado, redução dos níveis de glicose, nervosismo, normalização dos níveis de insulina, promoção do fluxo de leite de mães lactantes, suporte do funcionamento do pâncreas e limpeza de toxinas.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas Digestivo e Cardiovascular.

Influência aromática: Ajuda a acalmar o sistema nervoso autônomo e, quando disperso com camomila romana, pode ajudar as crianças inquietas.

Uso oral como suplemento alimentar: Geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Use com cautela se suscetíveis à epilepsia.

Classificação da mistura: Intensificador.

Mistura-se com: Óleos cítricos.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura);

Aroma: Fresco, doce, herbáceo, levemente terroso;

Intensidade: 2



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.


☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna

Eucalipto (*Eucalyptus*) *Eucalyptus radiata*

Biografia


Os aborígenes australianos usaram folhas de eucalipto para se cobrir feridas, observando suas propriedades antibacterianas e anti-infecciosas. Hoje, este óleo é destilado a vapor das mesmas folhas e é frequentemente usado para tratar inflamação e outros problemas.

O eucalipto ainda é cultivado em sua casa nativa na Austrália.

 : Odor

•Um pouco de cânfora • doce • frutado

 : Sistemas corporais afetados

 Sistema respiratório  Pele

Principais usos

Doenças das vias respiratórias: Para ajudar a aliviar a inflamação dentro do sistema respiratório, adicione 1 a 2 gotas a uma tigela de água quente ou um umidificador, e inale os vapores.

Doenças musculares/Dores: Adicione 1 a 2 gotas a um banho quente para relaxamento muscular. Adicione 2 a 4 gotas de eucalipto a 1 colher (15 ml) de óleo de coco fracionado e massageie no local.

Inflamação: Adicione 3 a 4 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e massageie no local inflamado.

ESSENCIAL
Essenciais
Eucalipto

Fatos rápidos

Família botânica: Myrtaceae (árvores e arbustos)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns[‡]:

- ☉ Vasodilatador arterial,
- ☉ Asma, ☉ Fluxo sanguíneo cerebral, ☉ Bronquite ☉, ☉ Congestão, ☉ Resfriamento (Corpo), ☉ Tosse, ☉ Diabetes, ☉ Desinfetante, ☉ Disenteria, ☉ Inflamação de ouvido, ☉ Enfisema, ☉ Expectorante, ☉ Febre, ☉ Gripe (influenza), ☉ Hipoglicemia, ☉ Inflamação, ☉ Inflamação da íris, ☉ Jet lag, ☉ Pedras nos rins, ☉ Piolhos ☉, ☉ Sarampo, ☉ Neuralgia, ☉ Neurite, ☉ Excesso de exercício dos músculos, ☉ Dor, ☉ Pneumonia, ☉ Vírus respiratórios, ☉ Rinite, ☉ Herpes, ☉ Sinusite, ☉ Cotovelo de tenista, ☉ Tuberculose

Métodos comuns de aplicação[‡]:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição), ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível ao usar topicamente. Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Analgésico ☉, antibacteriano ☉, antitarral, anti-infeccioso, anti-inflamatório ☉, antiviral ☉, inseticida ☉, e expectorante.

Outros usos possíveis: Este óleo, quando combinado com bergamota, tem sido utilizado eficazmente em herpes simplex. Também pode ajudar com a acne, endometriose, febre do feno, pressão arterial elevada ☉, inflamação da membrana da mucosa nasal, e vaginite.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistema respiratório, Pele.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Use com cautela com crianças muito pequenas.

Classificação da mistura: Intensificador.

Mistura-se com: Gerânio, lavanda, limão siciliano, sândalo, baga de junípero, capim-limão, melissa, tomilho.

Odor: Tipo: Nota media (50 a 80% da mistura);
Aroma: Levemente camforoso, doce, frutado;
Intensidade: 3.

‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna





Fatos rápidos

Família botânica: Umbelliferae (salsa)

Método de extração: Destilação a vapor das sementes esmagadas

Usos primários comuns*: ● Hiperplasia benigna da próstata, ●●● Coágulos de sangue, ● Contusões, ●●● Apoio do sistema digestivo, ●● Gastrite, ● Pedras nos rins, ● Lactação (aumento de produção de leite), ●● Suporte do pâncreas, ●● Parasitas, ● Pele (revitalizante), ● Tecido (limpeza de toxinas), ● Rugas

Métodos comuns de aplicação*:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antiparasítico, antisséptico, antiespasmódico ●, antitóxico, diurético e expectorante.

Usos históricos: Os antigos egípcios e romanos apresentavam guirlandas de erva-doce como louvor aos guerreiros vitoriosos porque acreditava-se que a erva-doce conferia coragem, força e longevidade. Ela tem sido usada há milhares de anos para picadas de cobra, para afastar as dores da fome, para tonificar o sistema reprodutivo feminino, para dores de ouvido, problemas nos olhos, picadas de insetos, queixas nos rins, infecções pulmonares e para expulsar vermes.

Outros usos possíveis: O óleo de erva-doce pode ser utilizado para cólica ●, estimular o sistema cardiovascular, prisão de ventre, digestão (suporta o fígado), balanceamento de hormônios, náuseas, obesidade, TPM ● e estimular o sistema nervoso simpático ●.

●●● **Sistemas corporais afetados:** Sistemas Hormonal e Digestivo.

Influência aromática: Aumenta e influencia a longevidade, coragem e a purificação.



Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição), ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível ao usar topicamente. Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de erva-doce é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato. Use com cautela se suscetível à epilepsia. Usar com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: equalizador e modificador.

Mistura-se com: manjerição, gerânio, lavanda, limão siciliano, alecrim e sândalo.

Odor: Tipo: Notas superiores a médias (20 – 80% da mistura); Aroma: doce, um pouco picante, similar a alcauz; Intensidade: 4.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

● = Puro, ●● = Diluir para crianças/pele sensível, ●●● = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Zingiberaceae (gengibre)

Método de extração: Destilação a vapor dos rizomas

Usos primários comuns*: ☉☉ Angina, ☉Pé torto, ☉☉ Diarreia, ☉☉ Gás/flatulência, ☉☉ Indigestão, ☉☉ Libido (baixo), ☉☉☉ Enjoos matinais, ☉☉ Náusea ☐, ☉ Síndrome de dor pélvica, ☉ Febre reumática (dor), ☉ Artrite reumatoide ☐, ☉☉ Escorbuto, ☉☉ Vertigem, ☉☉ Vômitos

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉: Tomar uma cápsula. Usar como um condimento na culinária.



Propriedades: Antisséptico, laxante, estimulante, tônico e aquecedor.

Usos históricos: Antigamente estimado como especiaria e reconhecido por sua afinidade para o sistema digestivo, tem sido utilizado em pão de especiarias (até 4.000 anos atrás, na Grécia), na cozinha egípcia (para afastar epidemias), no vinho romano (por seus poderes afrodisíacos), no chá indiano (para acalmar desconforto no estômago) e em tônicos chineses (para fortalecer o coração e aliviar o congestionamento nasal). Também foi usado no Havaí para perfumar a roupa, cozinhar e para curar indigestão. Os havaianos também adicionavam em seus shampoos e óleos de massagem.

Outros usos possíveis: O gengibre pode ser usado para alcoolismo, perda de apetite, artrite ☐, ossos quebrados, catarro (muco), calafrios, resfriados, cólica, congestão, tosse, cólicas, distúrbios digestivos, febres, gripe, impotência, indigestão, doenças infecciosas, memória, enjoo, dores musculares, reumatismo, sinusite, dores de garganta e entorses. O gengibre pode também ser utilizado na culinária.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas nervoso e digestivo.

Influência aromática: O aroma pode ajudar a influenciar a energia física, amor, dinheiro e coragem.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de gengibre é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato. Evite a luz solar direta durante 3 a 6 horas após o uso.

Classificação da mistura: Personificador e Equalizador.

Mistura-se com: Todos óleos de especiaria, todos os óleos cítricos, eucalipto, olíbano, gerânio e alecrim.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Doce, picante-lenhoso, quente, tenaz, fresco, intenso; Intensidade: 4.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ☉=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Geraniaceae

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: 🟢🟢 Agitação (acalma), 🟢🟢 Bactérias em suspensão, 🟢🟢 Autismo, 🟢🟢 Sangramento, 🟢🟢 Seios (Acalma), 🟢🟢 Contusões, 🟢🟢 Espinha calcificada, 🟢🟢 Câncer, 🟢🟢 Capilares (rompidos), 🟢🟢 Diabetes, 🟢🟢 Diarreia, 🟢🟢 Dismenorreia, 🟢🟢 Endometriose, 🟢🟢 Estresse ambiental, 🟢🟢 Pedras de vesícula biliar, 🟢🟢 Cabelo (seco), 🟢🟢 Hérnia (incisional), 🟢🟢 Impetigo, 🟢🟢 Insônia (crianças mais velhas), 🟢🟢 Icterícia, 🟢🟢 Jet lag, 🟢🟢 Libido (baixo), 🟢🟢 Menorragia, 🟢🟢 Aborto (após), 🟢🟢 MRSA, 🟢🟢 Osteoartrite, 🟢🟢 Osteoporose, 🟢🟢 Suporte do pâncreas, 🟢🟢 Paralisia, 🟢🟢 Síndrome de dor pélvica, 🟢🟢 Estresse Físico, 🟢🟢 TPM, 🟢🟢 Pós parto, 🟢🟢 Artrite reumatoide, 🟢🟢 Pele (seca), 🟢🟢 Pele (sensível), 🟢🟢 Úlcera (gástrica), 🟢🟢 Úlcera varicosa, 🟢🟢 Vertigem, 🟢🟢 Rugas

Métodos comuns de aplicação†:

- 🟢: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- 🟢: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- 🟢: Tomar em cápsulas.

Propriedades: Antibacteriano 🟢, anticonvulsivante 🟢, antidepressivo, anti-inflamatório, 🟢, antisséptico, adstringente, diurético, repelente de inseto 🟢, refrescante, relaxante, sedativo e tônico.

Usos históricos: O óleo de gerânio tem sido usado para disenteria, hemorroidas, inflamações, fluxo menstrual intenso e possivelmente até mesmo câncer (se a lenda está correta). Também tem sido relatado ser um remédio para fraturas ósseas, tumores, e feridas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser usado para acne, sangramento (aumento para eliminar toxinas, em seguida é interrompido), queimaduras, problemas circulatórios (melhora o fluxo sanguíneo), depressão, digestão, eczema, desequilíbrio hormonal, insônia, pedras nos rins, dilatação dos canais biliares para desintoxicação do fígado, problemas menstruais, nevralgias (dor intensa ao longo do nervo), regeneração dos tecidos e nervos, pâncreas (equilíbrio), micose, herpes, pele (pode equilibrar o

sebo, que é a secreção gordurosa nas glândulas sebáceas da pele que mantém a pele flexível. É bom para gestantes. Ele funciona como um limpador para pele oleosa e pode ainda dar cor a uma pele pálida), feridas, dores de garganta e ferimentos.

✚ Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: Pode ajudar a liberar as memórias negativas e levar uma pessoa a momentos alegres e pacíficos. Pode também ajudar a relaxar a tensão nervosa e estresse, equilibrar as emoções, elevar o espírito e promover a paz, bem-estar e esperança.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de gerânio é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em algum grau de sensibilização de contato.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Todos os óleos.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Doce, verde, cítrico-rosado; Intensidade: 3.



*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

🟢 = Puro, 🟢 = Diluir para crianças/pele sensível, 🟢 = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Ericaceae (heather)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: Dor artrítica, Dor óssea, Esporas ósseas, Lesão da cartilagem, Caspa, Ombro paralisado, Dor articular, Desenvolvimento muscular, Tônus do músculo, Dor, Manguito rotador (dor)

Métodos comuns de aplicação*:

: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição), ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível ao usar topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou nos pontos de reflexos. Aplicar topicamente no local e usar apenas pequenas quantidades (diluir com óleo de coco fracionado para aplicação em áreas maiores).

: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.



Propriedades: Analgésico, anti-inflamatório , antirreumático, antisséptico, antiespasmódico, desinfetante, diurético, estimulante (osso) e aquecedor.

Usos históricos: O óleo de gualtéria possui um aroma forte e penetrante. Os índios americanos e os colonizadores europeus antigos apreciavam um chá que era aromatizado com casca de abeto ou gualtéria. De acordo com Julia Lawless, "isso foi traduzido em uma preferência pelos aromas de 'root-beer' [sic]." Um salicilato de metila sintético agora é amplamente utilizado como um agente aromatizante, especialmente no 'root beer', goma de mascar, creme dental, etc. Na verdade, o verdadeiro óleo essencial é produzido em pequenas quantidades (em comparação com os usos muito extensos do salicilato de metila sintético) que aqueles que desejam usar o óleo essencial de gualtéria para usos terapêuticos devem verificar se a fonte de seu óleo para certificar-se se eles possuem um óleo verdadeiro, e não um sintético.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para acne, infecção da bexiga, cistite, hidropisia, eczema, edema, reduzir a febre, cálculos biliares, gota, infecção, reduzir desconforto nas articulações, pedras nos rins, drenagem e limpeza do sistema linfático, obesidade, osteoporose, doenças de pele,

úlceras e distúrbios do trato urinário. É conhecido por sua capacidade de aliviar a dor nos ossos. Tem uma ação de cortisona devido ao alto teor de salicilato de metila.

Sistemas corporais afetados: Músculos e Ossos.

Influência aromática: Influencia, eleva, abre e aumenta a consciência no sistema sensorial.

aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição), ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível ao usar topicamente. Aplica-se aos pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse. Aplicar topicamente no local e usar apenas pequenas quantidades (diluir com óleo de coco fracionado para aplicação em áreas maiores).

Informações de segurança: Evitar durante a gravidez. Não deve ser usado por pessoas com epilepsia. Algumas pessoas são muito alérgicas a salicilato de metila. Teste uma pequena área da pele primeiro para as alergias.

Classificação da mistura: Personificador e Intensificador.

Mistura-se com: manjeriço, bergamota, cipreste, gerânio, lavanda, capim-limão, manjerona e hortelã-pimenta.

*Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Compositae

Método de extração: Destilação a vapor das flores

Usos primários comuns*: Abscesso (dente), SIDA/VIH, Aneurisma, Hemorragia, Contusão em osso, Vasos sanguíneos rompidos, Hematomas, Catarro, Colesterol, Limpeza, Colite, Cortes, Dermatite/eczema, Desintoxicação, Dor de Ouvido, Fibroides, Infecção da vesícula biliar, Hematoma, Hemorragia, Herpes simplex, Hérnia incisional, Estimulante do fígado, Drenagem linfática, Sangramento de nariz, Estimulante do pâncreas, Flebite, Psoríase, Ciática, Choque, Infecção por estafilococos, Acidente vascular cerebral, Protetor solar, Olhos inchados, Sabor (deficiente), Cotovelo de tenista, Zumbido, Dor de tecido, Reparo do tecido, Vertigem, Infecções Virais, Feridas

Métodos comuns de aplicação†:

- Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Tomar em cápsulas.

Propriedades: Antibacteriano , anticatarral, anti-coagulante, antioxidante, , antiespasmódico, antiviral, , expectorante e mucolítico.

Usos históricos: Helichrysum tem sido usado para asma, bronquite, coqueluche, dores de cabeça, doenças do fígado e doenças de pele.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com controle de raiva, sangramento, funções circulatórias, adição, desintoxicação e estimulação da função celular hepática, dor (aguda), alívio de condições respiratórias, redução de cicatrizes, tecido cicatricial, regeneração de tecidos e veias de varizes.

Sistemas corporais afetados: Sistema cardiovascular, Músculos e Ossos.

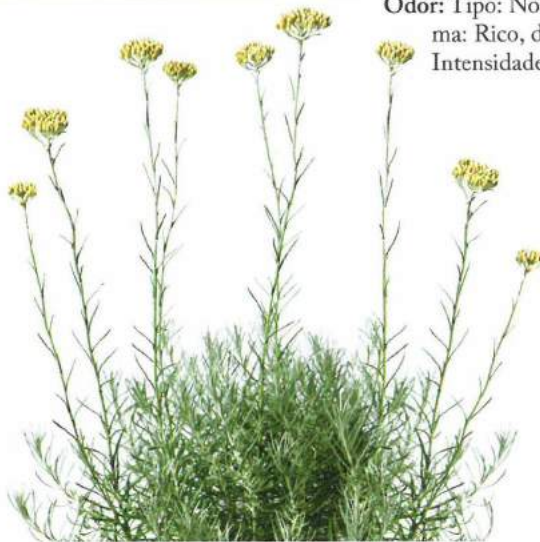
Influência aromática: É edificante para o subconsciente e pode ajudar a acalmar os sentimentos de raiva.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de helichrysum é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Óleo de gerânio, sálvia esclareia, rosa, lavanda, especiarias e óleos cítricos.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Rico, doce, frutado, com tons de chá e mel; Intensidade: 3.



*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: Culinária, Indigestão

Métodos comuns de aplicação†:

- Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível no uso tópico. Usar com cuidado durante a gravidez. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Tomar em cápsulas ou em uma bebida. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antibacteriano , anticatarral, antifúngico, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico, similar à hormônio, inseticida e estimulante.

Usos históricos: A hortelã tem sido usada para aliviar soluço, cólica, náusea, indigestão, flatulência, dores de cabeça, feridas e crostas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar a equilibrar e aumentar o metabolismo, o que pode ajudar a queimar gorduras e as toxinas no corpo.

Isso pode ajudar os sistemas glandular, nervoso e respiratório. Também pode ajudar com acne, apetite (estimula), mau hálito, equilíbrio, parto (promove o trabalho mais fácil), constipação, depressão, diarreia, digestão, pele seca, eczema, febre, dores de cabeça, intestino (acalma), pedras nos rins, menstruação (períodos lentos, pesados), enxaquecas, náuseas, dor nas gengivas, estômago (relaxa os músculos), retenção de urina, vaginite, peso (reduz) e traz uma sensação de bem-estar.

Sistemas corporais afetados: Sistema digestivo, Equilíbrio emocional.

Influência aromática: Sua atividade hormonal pode ajudar a abrir e liberar bloqueios emocionais para trazer uma sensação de equilíbrio. Ele age como um antidepressivo pelo alívio da tensão e fadiga mental e elevando o espírito.

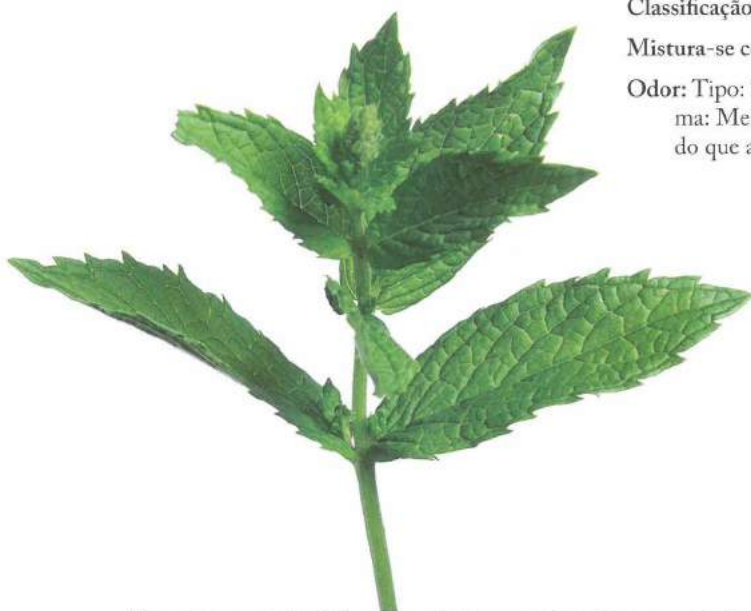
Uso oral como suplemento alimentar: Geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com cautela durante a gravidez. Não deve ser usado em bebês.

Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Manjerição, lavanda, hortelã, alecrim.

Odor: Tipo: Nota Superior (5-20% da mistura); Aroma: Mentol, ligeiramente frutado, menos intenso do que a hortelã-pimenta; Intensidade: 3.



†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.


=Tópica, =Aromática, =Interna

Hortelã-pimenta (Peppermint) *Mentha piperita*

Biografia

Um favorito para diferentes problemas: o óleo de hortelã-pimenta é destilado a vapor da erva florida.

A hortelã-pimenta tem sido cultivada em todo o mundo, durante séculos, por muitos povos e culturas diferentes.

 : Odor

• Mentolado • Acentuado

 : Sistemas corporais afetados

 Sistema digestivo,  músculos e ossos.

 Sistema nervoso  Pele

Principais usos

Atenção/Resistência: Coloque de 3 a 4 gotas de óleo de hortelã-pimenta no chão do chuveiro ao tomar banho de manhã para ajudar a revigorar. Inale o aroma da hortelã-pimenta quando estiver dirigindo para ajudar a permanecer alerta.

Alergias: Misture 2 gotas de óleo de lavanda, limão e menta em 1 colher de chá (5ml) de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade nas têmporas, no nariz e na sola dos pés, de manhã e à noite, quando se tratar de alergias sazonais.

Resfriamento: misture 2 gotas de hortelã-pimenta com 2 gotas de eucalipto em uma tigela de água fria. Molhe a toalha com água e use para esponjar a testa, a parte de trás do pescoço e os pés.

Dor de cabeça: Aplique 1 gota de lavanda, hortelã-pimenta e olíbano na testa e na nuca.

Náusea: Inale o aroma do óleo da hortelã pimenta direto do frasco.

Congestão: Coloque 2 gotas de eucalipto e 1 gota de hortelã-pimenta no chão do chuveiro durante o banho e inale os vapores.

ESSENCIAL
Essenciais

Hortelã-
pimenta





Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: ☞☞Vigilância, ○☞☞Antioxidante, ☞☞Asma, ☞Autismo, ☞Infecções bacterianas, ☞☞Paralisia de Bell, ☞☞Lesão cerebral, ☞☞Fadiga crônica, ☞Aftas, ○☞Pólipos do cólon, ☞☞Congestionamento, ☞Constipação, ☞☞Resfriamento (corpo), ☞Cólicas/espasmos involuntários das pernas, ○☞Doença de Crohn, ○☞Diarreia, ☞Dismenorreia, ☞Resistência ☞, ☞Desmaios, ○☞☞Febre, ☞☞Gripe (Influenza), ○☞Exposição à radiação gama ☞, ○☞Gastrite, ☞Halitose, ☞☞Dores de cabeça ☞, ☞Azia, ☞Insolação, ☞Hérnia (hiatal), ☞Herpes simples, ☞Erupção da pele, ☞Ondas de calor, ☞☞Doença de Huntington, ☞☞Hipotireoidismo, ○☞☞Indigestão, ○☞Síndrome do intestino irritável ☞, ☞Coceira, ☞Jet Lag, ☞Lactação (diminuição da produção de leite), ☞☞Memória ☞, ☞☞Enxaquecas, ☞Enjoo de movimento, ☞MRSA, ☞☞Esclerose múltipla, ☞Dores musculares, ☞Fadiga muscular, ☞☞Banha de mielina, ☞Náusea ☞, ☞☞Perda olfativa (olfato), ☞Osteoporose, ☞☞Paralisia, ☞☞Rinite, ☞Escabiose, ☞Ciática, ☞☞Choque, ☞☞Sinusite, ☞Feridas cirúrgicas, ☞Olhos inchados, ☞Cotovelo de tenista, ☞☞Infecção de garganta, ☞☞Febre tifóide, ○☞Úlcera (gástrica), ☞Varizes, ○☞Vômitos

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☞: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) ou diluído 1:1 (1 gota de óleo essencial para 1 gota de óleo base) para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- ☞: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Analgésico, antibacteriano ☞, anticarcinogênico, anti-inflamatório, ☞, antisséptico, antiespasmódico, ☞, antiviral ☞ e revigorante.

Usos históricos: Há séculos, hortelã-pimenta tem sido usada para aliviar os problemas digestivos, refrescar o hálito e aliviar cólicas, gases, dores de cabeça, azia e indigestão.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com raiva, artrite, cólica, depressão, fadiga, intoxicação alimentar, histeria, inflamação, problemas de fígado, nervos ☞ (regeneração e suporte), reumatismo, convulsões ☞, eleva e abre o sistema sensorial, alivia e resfria a pele (pode ajudar a manter o corpo mais fresco em dias quentes), dor de dente, tuberculose e adicionar sabor a água.

☞ **Sistemas corporais afetados:** Sistema digestivo, Músculos e Ossos, Sistemas Nervoso e Respiratório, Pele.

Influência aromática: É purificante e estimulante para a mente consciente e pode ajudar com a memória e desempenho mental. É refrescante e pode ajudar a reduzir febres.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de hortelã-pimenta é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato. Usar com cautela se tratar de pressão arterial alta. Use com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Manjerição, pimenta preta, canela, cipreste, endro, toranja, junípero, lavanda, limão, alecrim, hortelã, árvore do chá.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Hortelã, acentuado, intenso; Intensidade: 5.

‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☞=Tópica, ☞=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Oleaceae (azeitona)

Método de extração: Absoluta extração das flores

Usos primários comuns*: ●Voz rouca, ●Olho roxo,
●Pele sensível

Métodos comuns de aplicação†:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.

Propriedades: Anticatarral, antidepressivo e antiespasmódico.

Usos históricos: Conhecido na Índia como a "rainha da noite" e "luar do bosque," as mulheres têm valorizado o jasmim por séculos pela sua bela fragrância como afrodisíaco. De acordo com Roberta Wilson, "Em muitas tradições religiosas, a flor do jasmim simboliza esperança, felicidade e amor." O jasmim tem sido utilizado para hepatite, cirrose do fígado, disenteria, depressão, nervosismo, tosse, congestão respiratória, problemas reprodutivos e "para estimular as contrações uterinas em gestantes conforme o parto se aproxima." Também foi usado em chás, perfumes e incenso.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com catarro (muco), conjuntivite, tosse, disenteria, eczema (quando causada por emoções), frigeidez, hepatite (cirrose do fígado), rouquidão, dores do parto, laringite, letargia (sonolência anormal), dor e problemas menstruais, espasmos musculares, esgotamento e tensão nervosa, alívio da dor, doenças respiratórias, sexo, cuidados com a pele (seca, oleosa, irritada e sensível), entorses e distúrbios uterinos. Jasmim é um óleo que afeta as emoções; ele penetra as camadas mais profundas da alma, abrindo portas para nossas emoções. Produz uma sensação de confiança, energia, euforia e otimismo. Ajuda a reduzir a ansiedade, apatia, depressão, indiferença, e dilemas de relacionamento. Como uma colônia, aumenta os sentimentos de atratividade.

● **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Sistema respiratório.



Influência aromática: É muito edificante para as emoções e pode ajudar a aumentar os poderes intuitivos e sabedoria. Também pode ajudar a promover relações poderosas e inspiradoras.

Aplicação: Aplicar em pontos de reflexos nos pés e diretamente na área de interesse; dispersar.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de jasmim é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/ arroz). Não para ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Equalizadora, Modificadora e Intensificadora.

Mistura-se com: Bergamota, olíbano, gerânio, heilichrysum, capim-limão, melissa, laranja, rosa, sândalo, hortelã.

Odor: Tipo: Nota básica (5-20% da mistura); Odor: Poderoso, doce, tenaz, floral com tons frutados-herbáceos; Intensidade: 4.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

● = Puro, ● = Diluir para crianças/pele sensível, ● = Diluir



Laranja (Orange) (laranja silvestre) *Citrus sinensis*

Biografia

Prensado a frio da casca, a laranja silvestre é um óleo edificante para ajudar a proporcionar equilíbrio emocional trazendo paz e alegria.

O óleo de laranja é cultivado em muitas áreas em todo o mundo, incluindo os Estados Unidos, África do Sul, Itália e China.

🍊 : Odor

• Fresco • cítrico • frutado • doce

⚕️ : Sistemas corporais afetados

🍲 Sistema digestivo

🛡️ Sistema imunológico

🧘 Equilíbrio emocional

👤 Pele

Principais usos

Ansiedade: Combine 5 gotas de laranja e 10 gotas de limão com 1 colher de chá (5 ml) de água em um pequeno frasco de spray. Pulverize no ar e inale, conforme necessário.

Medo: Inale diretamente do frasco ou aplique o óleo nas mãos, tecidos ou bola de algodão e inale.

Nervoso: Adicione de 3 a 5 gotas de laranja a um difusor de aromaterapia quando estiver nervoso.

ESSENCIAL
Essenciais

Laranja
silvestre



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Expresso a frio a partir da casca

Usos primários comuns*: ☉ Ansiedade ☼, ☉ Digestão (Lento), ☉ Medo, ☉ Palpitações do coração, ☉ Insônia, ☉ Menopausa, ☉ Nervosismo, ☉ Edificante, ☉ Afastamento

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Evitar a luz direta do sol por até 12 horas após o uso na pele.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Anticâncer ☼, antidepressivo, antisséptico, antiespasmódico, digestivo, sedativo ☼, e sedativo.

Usos históricos: Laranjas, particularmente as laranjas amargas, têm sido utilizadas para palpitação, escorbuto, icterícia, sangramento, azia, garganta relaxada, prolapso do útero e do ânus, diarreia e sangue nas fezes.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar a controlar apetite, ossos (frágeis), bronquite, resfriados, cólicas (diluir para crianças; auxilia no sono), aspecto (pálida e oleosa), dermatite, sistema digestivo, febre, gripe, abaixar o colesterol alto, úlceras na boca, dor muscular, obesidade, sedação, reparação tecidual, retenção de fluidos e rugas.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas digestivo e imunológico, Equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: A laranja é calmante e edificante para a mente e o corpo.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de laranja é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Evite luz direta do sol por 12 horas após o uso.

Classificação da mistura: Intensificador e personificador.

Mistura-se com: Canela, olíbano, gerânio e lavanda.

Odor: Tipo: Notas Superiores (5–20% da mistura); Aroma: Fresco, cítrico, frutado, doce, Intensidade: 1.



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna

Lavanda (Lavender) *Lavandula angustifolia*

Biografia





Destilado a vapor das partes floridas de plantas de lavanda, o aroma do óleo de lavanda tem sido apreciado e utilizado para ajudar a acalmar e relaxar, por milhares de anos.

A lavanda é cultivada de forma nativa em muitas partes, em toda a região mediterrânea da Europa, incluindo França, Espanha, Itália e Bulgária.

: Odor

- Floral • Doce • Herbáceo
- Balsâmico • Ligeiramente amadeirado

: Sistemas corporais afetados

-  Sistema cardiovascular  Equilíbrio emocional
-  Sistema nervoso  Pele

Principais usos

Ansiedade: Adicione de 3 a 5 gotas de lavanda a um difusor de aromaterapia ultrassônica quando estiver ansioso.

Queimaduras: Para pequenas queimaduras, aplique suavemente de 1 a 2 gotas de óleo de lavanda e cubra com um pano embebido em água fria. Procure atendimento médico para queimaduras graves.

Calmante: Combine 5 gotas de ylang ylang, 6 gotas de lavanda e 2 gotas de camomila romana com 1/4 de xícara (60 ml) de água em uma pequena garrafa de spray. Pulverize no ar para ajudar a acalmar as crianças.

Feridas de pele: Aplique 1 gota de helicriso para ajudar a estancar o sangramento. Adicione 1 gota cada de lavanda, árvore de chá e manjerição em uma tigela de água morna. Use para lavar a ferida.

Sono: adicione 5 gotas de lavanda e 3 gotas de camomila romana a 30ml de água em um pequeno frasco de spray. Pulverize sobre almofadas e lençóis das crianças à hora de dormir.

Estresse: Adicione 10 gotas de lavanda a uma xícara (250 g) de sais de Epsom. Adicione 1/2 xícara (125 g) de sais à água quente do banho para um banho relaxante.

ESSENCIAL
Essenciais
Lavanda



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor da floração

Usos primários comuns*: ☹️ Abuso (cura), ☹️ Agitação (Acalma), ☹️ Alergias, ☹️ Ansiedade ☹️, ☹️ Perda de apetite, ☹️ Arritmia, ☹️ Aterosclerose, ☹️ Mordidas/picadas, ☹️ Bolhas, ☹️ Furúnculos, ☹️ Seios (acalma), ☹️ Queimaduras, ☹️ Calmante, ☹️ Câncer, ☹️ Catapora, ☹️ Pé torto, ☹️ Concentração, ☹️ Convulsões, ☹️ Choro, ☹️ Cortes, ☹️ Caspa, ☹️ Depressão, ☹️ Feridas diabéticas, ☹️ Irritação por fralda, ☹️ Diurético, ☹️ Dismenorreia, ☹️ Exaustão, ☹️ Febre, ☹️ Gangrena, ☹️ Gás/flatulência, ☹️ Giardina, ☹️ Mosquitos e insetos (repelente), ☹️ Sofrimento/tristeza, ☹️ Cabelo (Seco), ☹️ Cabelo (frágil), ☹️ Cabelo (perda), ☹️ Febre do feno, ☹️ Hérnia (inguinal), ☹️ Herpes Simples, ☹️ Hiperatividade, ☹️ Impetigo, ☹️ Inflamação, ☹️ Insônia, ☹️ Coceira, ☹️ Jet lag, ☹️ Lábios (secos), ☹️ Mastite, ☹️ Menopausa, ☹️ Estresse mental, ☹️ Mudanças de humor, ☹️ Repelente de mosquito, ☹️ Paralisia Muscular, ☹️ Dor, ☹️ Estimulação do sistema nervoso parassimpático, ☹️ Doença de Parkinson, ☹️ Flebite, ☹️ Estresse físico, ☹️ Hera venenosa, ☹️ Pós parto, ☹️ Depressão pós-parto, ☹️ Erupções cutâneas, ☹️ Relaxamento, ☹️ Artrite reumatóide, ☹️ Sedativo, ☹️ Convulsão, ☹️ Pele (seca), ☹️ Pele (sensível), ☹️ Úlceras na pele, ☹️ Sono, ☹️ Estresse ☹️, ☹️ Estrias, ☹️ Queimadura solar, ☹️ Taquicardia, ☹️ Ranger de dentes, ☹️ Dor de dente, ☹️ Tensão, ☹️ Afta, ☹️ Carrapatos, ☹️ Úlceras (perna), ☹️ Úlcera varicosa, ☹️ Vertigem, ☹️ Abandono, ☹️ Vermes, ☹️ Ferimentos, ☹️ Rugas

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☹️: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☹️: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☹️: Colocar 1 a 2 gotas debaixo da língua, ou tomar em cápsulas. Também pode ser usado em bebidas ou como um condimento na culinária.

Propriedades: Analgésico ☹️, anticoagulante, anti-convulsivante ☹️, antidepressivo, antifúngico ☹️, anti-histamínico, anti-infeccioso, anti-inflama-

tório ☹️, antimicrobiano ☹️, antimutagênico ☹️, antisséptico, antiespasmódico, antitóxico, antitumoral ☹️, cardiotônico, regenerativo, e sedativo ☹️.

Usos históricos: Durante a época medieval, as pessoas estavam obviamente divididas sobre as propriedades da lavanda sobre o amor. Alguns afirmavam que ele poderia manter o usuário casto, enquanto outros diziam apenas o oposto—promovendo suas qualidades afrodisíacas. Sua lista de usos é longa.

Outros usos possíveis: A lavanda é um óleo universal que tradicionalmente tem sido conhecido por equilibrar o corpo e trabalhar onde quer que haja uma necessidade. Em caso de dúvida, use lavanda. Ele pode ajudar a controlar ansiedade, artrite, asma ☹️, equilíbrio de sistemas corporais, bronquite ☹️, hematomas, carbúnculos, aftas, dores de ouvido, desmaios, cálculos biliares, alívio de dores de cabeça ☹️, irregularidade cardíaca, redução da pressão arterial elevada ☹️, erupção de pele (urticária), histeria, picadas de insetos e picadas de abelha, infecção, gripe, lesões, repelente de insetos ☹️, laringite, enxaquecas, clareza mental ☹️, abcesso bucal, redução do muco, tensão nervosa, glândula pineal (ativação), função respiratória, reumatismo, condições da pele (eczema, psoríase, erupções cutâneas), entorses, insolação, infecções da garganta, tuberculose, febre tifoide e coqueluche.

♣️ **Sistemas corporais afetados:** Sistema cardiovascular, Equilíbrio emocional, Sistema nervoso, Pele.

Influência aromática: Promove a consciência, saúde, amor, paz e uma sensação geral de bem-estar. Isso também nutre a criatividade.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de lavanda é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Intensificador, Modificador e equalizador.

Mistura-se com: A maioria dos óleos (especialmente óleos cítricos), sálvia esclareaia e gerânio.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Floral, doce, herbáceo, balsâmico, tons lenhosos, Intensidade: 2

‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹️=Tópica, ☹️=Aromática, ☹️=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Expresso a frio a partir da casca

Usos primários comuns*: ☉☉ Infecções Bacterianas, ☉☉☉ Febre, ☉☉☉ Remoção de goma/graxa, ☉☉☉ Pele (revitalização)

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉☉☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Faz uma excelente adição ao banho e géis de banho, desodorantes e loções para o corpo.
- ☉☉☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉☉☉: Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar com uma bebida. Tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antibacteriano, antisséptico, antiviral, restaurador e tônico.

Usos históricos: Por algum tempo, a limão, foi usada como um remédio para dispepsia com glicerina de pepsina. Foi muitas vezes usada no lugar de limão para febres, infecções, dores de garganta, constipações, etc.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para a ansiedade, pressão arterial, calmante de capilares rompidos, dissolver a celulite, melhorar a clareza de pensamento, debilidade, energia, cálculos biliares, cabelo (limpeza), promover a formação de leucócitos, deficiências hepáticas em crianças, limpeza do sistema linfático, melhoria da memória, unhas (reforço), condições nervosas, limpar a pele das

crianças, dores de garganta, purificação de água e ar e promover uma sensação de bem-estar. Ele funciona extremamente bem na remoção de goma, mancha de madeira, óleo e manchas de graxa. Ele também pode ajudar a iluminar uma aparência pálida, maçante, removendo as células mortas da pele. O óleo de limão, é capaz de contrair a pele e o tecido conjuntivo.

☉☉☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas digestivo, imunológico e respiratório.

Influência aromática: O óleo de limão, tem uma fragrância fresca, cheia de vida que é estimulante e refrescante. Ajuda a superar o cansaço, depressão e apatia. Embora não verificável, algumas fontes afirmam que inalar o óleo pode estimular os músculos ao redor dos olhos.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de limão, é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Evite luz direta do sol por 12 horas após o uso.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Citronela, sálvia esclareia, lavanda, alecrim, outros óleos cítricos.

Odor: Tipo: Notas superiores (5-20% da mistura); Aroma: Doce, azedo, intenso, vigoroso; Intensidade: 3.



*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

☉ = Puro, ☉☉ = Diluir para crianças/pele sensível, ☉☉☉ = Diluir



Limão Siciliano (Lemon) *Citrus limon*

Biografia

Este óleo energizante é prensado a frio das cascas de limões. O limão tem um aroma edificante que é frequentemente usado para ajudar a equilibrar emoções e dar energia.

Embora seja nativo da Ásia, o limão siciliano agora é cultivado em todo o mundo.

🍋 : Odor

• Doce • acentuado • limpo • cítrico

⚕️ : Sistemas corporais afetados

🍲 Sistema digestivo

🛡️ Sistema imunológico

👃 Sistema respiratório

Principais usos

Energia: Coloque de 1 a 2 gotas de limão siciliano nas palmas das mãos. Coloque as mãos sobre a boca e o nariz, e inspire o aroma do óleo.

Stress: Adicione de 3 a 5 gotas de limão siciliano em um difusor de aromaterapia.

Dor de garganta: Aplique 1 gota de limão siciliano a uma colher de chá (5 ml) de mel. Misture com uma xícara (250 ml) de água morna e beba devagar.

ESSENCIAL
Essenciais
Limão
Siciliano



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Expressa a frio da casca (requer 3.000 limões para produzir um quilo de óleo)

Usos primários comuns[‡]: Poluição do ar, Ansiedade, Aterosclerose, Mordidas/picadas, Pressão sanguínea (regulação), Lesão cerebral, Aftas, Resfriados (comuns), Concentração, Constipação, Depressão, Digestão (Lenta), Desinfetante, Garganta seca, Disenteria, Energizante, Exaustão, Febre, Gripe (influenza), Polidor de mobiliário, Gota, Cabelo gorduroso/oleoso, Sofrimento/tristeza, Remoção de goma/gordura, Ressacas, Azia, Parasitas intestinais, Pedras renais, Limpeza linfática, MRSA, Excesso de alimentação, Pancreatite, Energia física, Depressão pós-parto, Purificação, Relaxamento, Pele (tônus), Estresse, Infecção da garganta, Amigdalite, Edificante, Varizes, Purificação de água

Métodos comuns de aplicação[‡]:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Evite a luz direta do sol ou luz ultravioleta por até 12 horas após o uso na pele.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar com uma bebida. Tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Anticâncer, antidepressivo, antisséptico, antifúngico, antioxidante, antiviral, adstringente, revigorante, refrescante e tônico.

Usos históricos: O limão siciliano tem sido usado para combater a intoxicação alimentar, epidemias de malária e febre tifoide, e escorbuto. (Na verdade, fontes dizem que Cristóvão Colombo transportou sementes de limão siciliano para a América — provavelmente apenas as sobras da fruta que era comida durante a viagem.) O limão siciliano também tem sido usado para diminuir a pressão arterial e para ajudar com problemas de fígado, artrite e dores musculares.

[‡]Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Outros usos possíveis: Este óleo pode ser benéfico para envelhecimento, relaxante para capilares rompidos, dissolução de celulite, clareza de pensamento, debilidade, problemas digestivos, energia, cálculos biliares, cabelo (limpeza), promoção de formação de leucócitos, deficiências do fígado em crianças, melhora da memória, unhas (reforço e endurecimento), nervos, condições nervosas, problemas respiratórios, limpeza da pele de crianças, dores de garganta e promover uma sensação de bem-estar. Ele funciona muito bem na remoção de goma, mancha de madeira, óleo e manchas de graxa. Ele também pode trazer cor a um aspecto pálido, maçante, removendo as células mortas da pele.

Sistemas corporais afetados: Sistemas digestivo, imunológico e respiratório.

Influência aromática: Promove a saúde, cura, energia física e purificação. Sua fragrância é revigorante, potencializadora e aquecedora.

Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar nos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse, dispersar.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de limão siciliano é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Evitar luz solar direta por até 12 horas após o uso. Pode causar irritação extrema.

Classificação da mistura: Modificador e Intensificador.

Mistura-se com: Eucalipto, erva-doce, olíbano, gerânio, hortelã, sândalo e ylang ylang.

Odor: Tipo: Notas superiores (5-20% da mistura); Aroma: doce, acentuado, claro, cítrico; Intensidade: 3.



Fatos rápidos

Família botânica: Cupressaceae (conífera: cipreste)

Método de extração: Destilação a vapor da madeira

Usos primários comuns*: ●●●Calmante, ●●●Tensão, ●●●Tuberculose, ●●●Infecção urinária, ●●●Yoga

Métodos comuns de aplicação†:

●●: Diluir com um óleo base para crianças e para aqueles com pele sensível. Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse.

●●: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: antifúngico, anti-infeccioso, antisséptico (urinário e pulmonar), adstringente, diurético, repelente de inseto e sedativo.

Usos históricos: Esta variedade de madeira de cedro (também conhecida como cedro vermelho ou virginiano) tem sido utilizada pelas suas fortes propriedades antissépticas, diuréticas, calmantes e de repelente de insetos□

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar a tratar acne, ansiedade, artrite, congestionamento, tosse, cistite, caspa, inflamação□, psoríase, purificação, sinusite, doenças de pele, acidente vascular cerebral□, e retenção de água. Também pode ajudar a reduzir as secreções oleosas.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas respiratório e nervoso.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Bergamota, sálvia esclareaia, cipreste, eucalipto, óleos florais, zimbro, óleos resinosos, alecrim.

Odor: Tipo: Nota de base (5-20% da mistura); Aroma: quente, macio, lenhoso; Intensidade: 3.



*Consulte a seção *Meu guia de uso para mais detalhes.*

● = Puro, ● = Diluir para crianças/pele sensível, ● = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Lamiaceae ou Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor de folhas, caules, e flores

Usos primários comuns*: ☹️Amenorria, ☹️Autismo, ☹️Picadas de abelha/vespa, ☹️Mordidas/picadas, ☹️Bronquite ☹️, ☹️Bursite, ☹️Síndrome do túnel do carpo, ☹️Fadiga crônica, ☹️Cólicas (abdominal), ☹️Cortes, ☹️Dor de ouvido, ☹️Ombro imobilizado, ☹️Cabelo gorduroso/oleoso, ☹️Cura, ☹️Hérnia de hiato, ☹️Hérnia incisional, ☹️Transpiração induzida, ☹️Infertilidade, ☹️Lactação (aumento da produção de leite), ☹️Fadiga mental, ☹️Enxaquecas, ☹️Úlceras bucais, ☹️Espasmos musculares, ☹️Distrofia muscular, ☹️Perda olfativa (sentido do olfato), ☹️Cisto no ovário, ☹️Síndrome de Schmidt, ☹️Picadas de Cobra, ☹️Picadas de aranha, ☹️Transição (trabalho), ☹️Hepatite viral, ☹️Feridas

Métodos comuns de aplicação*:

- ☹️: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Dilua com óleo base para pele sensível e para crianças acima de 6 anos. Aplica-se às têmporas, ponta do nariz, pontos de reflexo, e/ou diretamente na área de interesse.
- ☹️: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☹️: Tomar em cápsulas, ou usar como um condimento na culinária.

Propriedades: antibacteriano ☹️, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antioxidante ☹️, antiespasmódico (potente), antiviral, descongestionante (veias, artérias dos pulmões, próstata), diurético, desinfetante (urinária/pulmonar), estimulante (nervos, córtex adrenal) e edificante. Manjeriçã é também anticancerígena, antidepressivo, energizante e restaurador.

Usos históricos: O manjeriçã era usado antigamente para problemas respiratórios, doenças do aparelho digestivo e renal, epilepsia, insetos venenosos ou picadas de cobra, febres, epidemias e malária.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser usado para vigilância, ansiedade, calafrios, resfriados crônicos, concentração, depressão nervosa, digestão, desmaios, dores de cabeça, soluços, picadas de insetos

*Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹️=Tópica, ☹️=Aromática, ☹️=Interna



(calmante), repelente de insetos ☹️, insônia (de tensão nervosa), problemas intestinais, memória fraca ☹️, muco crônico, problemas de próstata, rinite (inflamação da mucosa nasal), vômitos, picadas de vespa e tosse convulsiva.

☹️ **Sistemas corporais afetados:** Sistema cardiovascular, Músculos e Ossos.

Influência aromática: Ajuda a manter uma mente aberta e aumenta a clareza de pensamento.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de manjeriçã é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Evite durante a gravidez. Não deve ser usado por pessoas com epilepsia. Ele também pode irritar pele sensível (teste uma pequena área primeiramente).

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: bergamota, cipreste, abeto branco, gerânio, helichrysum, lavanda, capim-limão, manjerona, hortelã-pimenta e gualtéria.

Odor: Tipo: Notas superior a média (20–80% da mistura); Aroma: herbáceo, picante, como anis, cânfora, vigoroso; Intensidade: 4.



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*:

- ⊕ Vasodilatador arterial,
- ⊕ Artrite, ⊕ Esporas do osso, ⊕ Síndrome do túnel do carpo, ⊕ Lesão da cartilagem, ⊕ Cólica,
- ⊕ Constipação, ⊕ Cólica / espasmos involuntários das pernas, ⊕ Inflamação da laringe, ⊕ Expectorante, ⊕ Hipertensão ⊕, ⊕ Dores musculares,
- ⊕ Fadiga muscular, ⊕ Espasmos musculares,
- ⊕ Tônus muscular, ⊕ Distrofia muscular, ⊕ Neuralgia, ⊕ Osteoartrite, ⊕ Pancreatite, ⊕ Doença de Parkinson, ⊕ Estresse físico, ⊕ Prolapso da válvula mitral, ⊕ Artrite reumatoide, ⊕ Entorses, ⊕ Rigidez, ⊕ Tendinite, ⊕ Tensão (músculo), ⊕ Estiramento (músculos)

Métodos comuns de aplicação†:

- ⊕: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- ⊕: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ⊕: Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.



Propriedades: Antibacteriano, anti-infeccioso, anti-séptico, antissexual, antiespasmódico, vasodilatador arterial, estimulante digestivo, diurético, expectorante, sedativo e tônico.

Usos históricos: A manjerona foi usada para combater envenenamento, retenção de líquidos, espasmos musculares, reumatismo, entorses, articulações rígidas, hematomas, obstruções do fígado e baço e congestões respiratórias. De acordo com Roberta Wilson, "Os curiosos sobre seu futuro companheiro(a) se ungiam com manjerona na hora de dormir para que eles(as) pudessem sonhar com seus futuros companheiros(as)."

Outros usos possíveis: Pode ser relaxante e calmante para os músculos que se contraem e às vezes contribuem para dores de cabeça. Pode ajudar no controle da ansiedade, furúnculos, contusões, queimaduras, carbúnculos, celibato (voto de não casar), resfriados, aftas, cortes, fungos e infecções virais, histeria, problemas menstruais, acalma

o sistema respiratório, micose, herpes, choque, feridas, aliviar os espasmos, queimaduras solares e retenção de fluidos.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Sistema cardiovascular, Músculos e Ossos.

Influência aromática: Promove paz e sono.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de manjerona é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

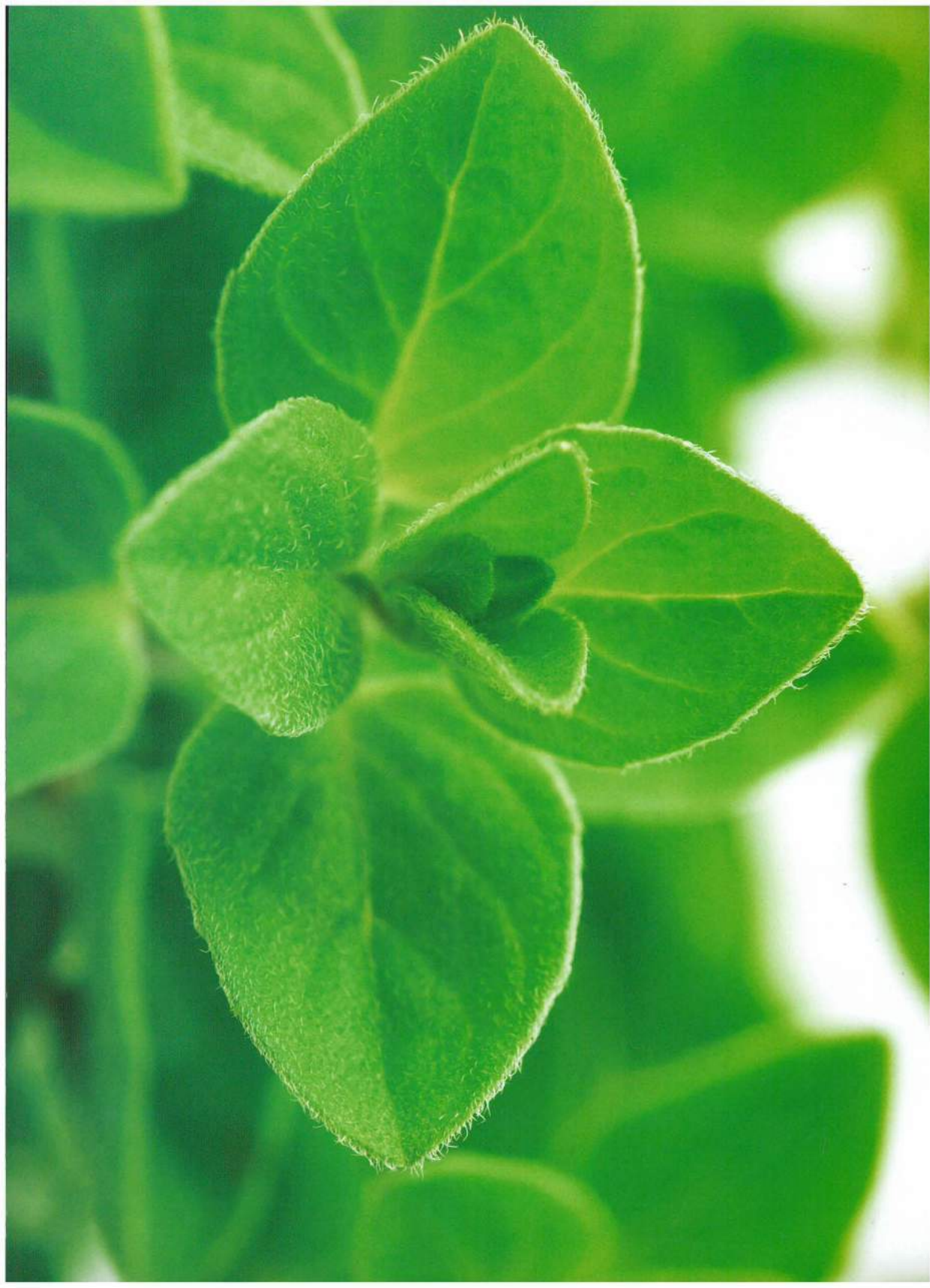
Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Bergamota, cipreste, lavanda, laranja, alecrim e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Herbáceo, verde, picante; Intensidade: 3.

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

⊕ = Puro, ⊕ = Diluir para crianças/pele sensível, ⊕ = Diluir





Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor de folhas e flores.

Usos primários comuns*: ☉☉ Calmante, ☉ Aftas,
☉ Infecções virais

Métodos comuns de aplicação[‡]:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉: Tomar uma cápsula. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antibacteriano, antidepressivo, anti-histamínico, antimicrobiano, antiespasmódico, antiviral ☐, hipotensivo, nervino, sedativo ☐, tônico e uterino.

Usos históricos: Antigamente, a melissa foi usada para distúrbios nervosos e muitas doenças diferentes relacionadas ao coração ou às emoções. Também foi usada para promover a fertilidade. A melissa era o principal ingrediente da água Carmelita, destilada em França desde 1611 pelos monges Carmelitas.

Outros usos possíveis: Alergias, ansiedade, asma, bronquite, tosse crónica, resfriados, bolhas de afta ☐ (aplicar diretamente três vezes por dia), cólica ☐, depressão, disenteria, eczema, erisipela, febres, doenças cardíacas (onde há superestimulação ou calor), hipertensão, indigestão, picadas de insetos, insónia, problemas menstruais, enxaqueca, náusea, tensão nervosa, palpitações, choque, esterilidade (em mulheres), infecções da garganta, vertigens e vômitos. Dr. Dietrich Wabner, professor na Universidade Técnica de Munique, relatou que uma aplicação única do verdadeiro óleo de melissa levou à remissão completa das lesões de herpes simples. De acordo com Robert Tisserand, "A melissa é o mais próximo que se pode encontrar de um rejuvenecedor - não é algo que nos fará jovem novamente, mas que ajuda a amortecer o efeito da nossa mente e o mundo exterior em nosso corpo."

⊕ Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: A melissa tem um aroma de limão delicado, delicioso que é único entre os óleos



essenciais, proporcionando um apoio maravilhoso para corpo e mente. É calmante e edificante e pode ajudar a equilibrar as emoções.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de melissa é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Use com cautela para grávidas ou lactantes.

Classificação da mistura: Intensificador, Equalizador e Modificador.

Mistura-se com: Gerânio, lavanda e outros óleos florais e cítricos.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Delicado, de limão; Intensidade: 2.

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

☉ = Puro, ☉ = Diluir para crianças/pele sensível, ☉ = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Burseraceae (arbustos e árvores resinosas)

Método de extração: Destilação a vapor da goma/resina

Usos primários comuns*: ☉Câncer, ☉Pele rachada/trincada, ☉Congestionamento, ☉Disenteria, ☉Gengivite, ☉Doença de Hashimoto, ☉Hepatite, ☉Hipertireoidismo, ☉Infecção, ☉Cirrose Hepática, ☉Úlceras na Pele, ☉Estrias, ☉Úlceras (Duodenais), ☉Feridas com secreção

Métodos comuns de aplicação*:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉: Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas.

Propriedades: Anti-infeccioso, anti-inflamatório ☹, antisséptico, antitumoral ☹, adstringente, e tônico.

Usos históricos: A mirra era usada como incenso em rituais religiosos, no embalsamamento e como uma cura para câncer, lepra e sífilis. A mirra, misturada com semente de coentro e mel, foi usada para tratar herpes.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com o apetite (aumento), asma, pé de atleta, cândida, catarro (muco), tosse, eczema, digestão, dispepsia (digestão prejudicada), flatulência (gases), infecção fúngica, gengivite, hemorroidas, úlceras na boca, descongestionando da próstata, micose, dores de garganta, doenças da pele (rachada, e inflamada) ☹, feridas e rugas.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas hormonal, imunológico e nervoso; pele.

Influência aromática: Promove a consciência e é edificante.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de mirra é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: Modificador e equalizador.

Mistura-se com: Olíbano, lavanda, sândalo e todos os óleos de especiarias.

Odor: Tipo: Notas superiores (5–20% da mistura); Aroma: terroso, lenhoso, balsâmico; Intensidade: 4.



*Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ☉=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Valerianaceae

Método de extração: Destilação a vapor dos rizomas

Usos primários comuns*: ● Envelhecimento da Pele, ● Insônia, ● Nervosismo, ● Perfume, ● Erupções

Métodos comuns de aplicação†:

●: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.

●: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante ☐, desodorante, relaxante e tônico da pele.

Usos históricos: O nardo recebe seu nome dos rizomas em forma de espigão (ou "espigões") da planta da qual o óleo é destilado. Altamente valorizada no Oriente Médio durante a época de Cristo, o nardo é referido várias vezes na Bíblia. O nardo também foi usado na preparação de nardinum, um óleo perfumado de grande renome durante os tempos antigos. Valorizado no Egito antigo, foi usado em uma preparação chamada *kyphi* com outros óleos como açáfrão, junípero, mirra, cássia e canela.

Outros usos possíveis: O óleo é conhecido por ajudar no tratamento de reações alérgicas da pele, e de acordo com Victoria Edwards, "O óleo corrige o equilíbrio fisiológico da pele e causa regeneração permanente." O nardo também pode ajudar com alergias, cândida, indigestão flatulenta, insônia, dificuldades menstruais, enxaqueca, náuseas, doenças neurológicas ☐, erupções cutâneas, infecções por estafilococos, estresse, taquicardia ☐, tensão e feridas que não se curam.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: O nardo possui uma fragrância terrosa, similar a animal. É equilibrador, calmante e harmonizador.

Uso oral como suplemento alimentar: Nenhum.

Classificação da mistura: Modificador e personificador.

Mistura-se com: lavanda, patchouli, pinho e vetiver.

Odor: Tipo: Nota Básica (5-20% da mistura); Aroma: Pesado, terroso, similar à animal, semelhante a valeriana; Intensidade: 5.



*Consulte a seção *Meu guia de uso para mais detalhes.*

● = Puro, ● = Diluir para crianças/pele sensível, ● = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Extraído de flores da laranjeira amarga

Usos primários comuns*: Ansiedade, equilíbrio emocional, relaxante, pele sensível, estresse.

Métodos comuns de aplicação†:

- Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.

Propriedades: Antibacteriano , antidepressivo, anti-infeccioso, antiparasitário, antisséptico, antiespasmódico, antiviral, afrodisíaco, desodorante, sedativo e tônico.

Usos históricos: O néroli tem sido considerado tradicionalmente pelo povo egípcio por seus grandes atributos para curar a mente, o corpo e o espírito. Isso traz tudo no foco.

Outros possíveis usos: Este óleo pode ajudar a dar suporte ao sistema digestivo e pode ajudar a inibir bactérias, infecções, parasitas e vírus. Também pode ajudar com ansiedade, diarreia crônica, cólicas, convulsões , depressão, espasmos digestivos, medo, flatulência, dores de cabeça, coração (regula o ritmo), histeria, insônia, pele madura e sensível, menopausa , dispepsia nervosa, tensão nervosa, palpitações, PMS, má circulação, cicatrizes, choque, condições relacionadas ao estresse, estrias, taquicardia, veias inchadas e rugas. Em apoio à pele, ele funciona no nível celular para ajudar a espalhar as células velhas da pele e estimular o crescimento celular novo.

Sistemas corporais afetados: Sistema digestivo, pele.

Influência aromática: O néroli tem alguns efeitos psicológicos poderosamente tranquilizantes. É calmante e relaxante para o corpo e o espírito. Também pode ajudar a fortalecer e estabilizar as emoções e trazer alívio para situações aparentemente sem esperança. Incentiva confiança, coragem, alegria, paz e sensualidade.

Uso oral como suplemento dietético: O óleo de néroli é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 118 ml de bebida (por exemplo, leite de soja/arroz). Não é aconselhável para crianças menores de 6 anos; use com precaução e em maior diluição para crianças de 6 anos ou maiores. Siga as instruções do rótulo e use por via oral apenas, se recomendado.

Dados de segurança: Consulte com um médico antes de usar se estiver grávida ou sendo tratada para um problema de saúde.

Classificação da mistura: Equalizadora, modificadora e personificada.

Mistura-se com: Rosa, lavanda, sândalo, jasmim, madeira de cedro, gerânio, limão.

Odor: Tipo: nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: floral, cítrico, doce, delicado, levemente amargo; Intensidade: 3.




†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna


Biografia





Criado através da destilação a vapor da resina, o óleo de olíbano tem sido um remédio tradicional por milhares de anos. Ele é usado para uma infinidade de propósitos, incluindo cosméticos, perfumes, cuidados com a pele e uma ampla gama de medicamentos.

Um antigo tesouro nos tempos bíblicos, o olíbano ainda cresce de forma nativa na África e no Oriente Médio.

 : Odor

- Rico
- Profundo
- Quente
- Balsâmico
- Doce

 : Sistemas corporais afetados

-  Equilíbrio emocional,
-  Sistema imunológico
-  Sistema nervoso
-  Pele

Principais usos

Artrite: Massageie suavemente nas articulações afetadas com uma mistura de 3 gotas de olíbano, 4 gotas de hortelã-pimenta, 2 gotas de manjerona e 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado.

Depressão: Aplique puro na têmpora ou na testa, adicione de 5 a 10 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado para usar como um óleo de massagem, ou adicione de 1 a 3 gotas no banho quente. O olíbano também pode ser inalado diretamente do frasco ou difundido com um difusor de aromaterapia.

Fadiga mental: Para ajudar a relaxar, aplique puro nas têmporas, nuca, região do fígado ou nos pés.

Inflamação: Mistura 3 gotas de olíbano e 2 gotas de lavanda em uma tigela de água fria. Molhe uma toalha e aplique na área afetada por 15 a 30 minutos.

ESSENCIAL
Essenciais

Olíbano



Fatos rápidos

Família botânica: Burseraceae (arbustos e árvores resinosas)

Método de extração: Destilação a vapor da goma/resina

Usos primários comuns*: ☉Doença de Alzheimer, ☉Aneurisma, ☉Artrite, ☉Asma, ☉Equilíbrio, ☉Cérebro (envelhecimento), ☉Lesão cerebral, ☉Respiração, ☉Câncer, ☉Coma, ☉Concussão, ☉Confusão, ☉Tosse, ☉Depressão, ☉Fibroides, ☉Verrugas genitais, ☉Hepatite, ☉Suporte do sistema imunológico, ☉Melhora da visão, ☉Feridas infectadas, ☉Inflamação, ☉Cirrose hepática, ☉Doença de Lou Gehrig, ☉Memória, ☉Fadiga mental, ☉Aborto (após), ☉Pintas, ☉MRSA, ☉Esclerose múltipla, ☉Pólipo nasal, ☉Doença de Parkinson, ☉Praga, ☉Depressão pós-parto, ☉Cicatriz (prevenção), ☉Tumor (lipoma), ☉Úlceras, ☉Regeneração de tecidos do útero, ☉Vírus dos nervos, ☉Verrugas, ☉Rugas

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas.



Propriedades: Anticatarral, anticâncer, antidepressivo, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antisséptico, antitumoral, expectorante, estimulante do sistema imunológico, e sedativo.

Usos históricos: O olíbano é um óleo sagrado no Oriente Médio. Como ingrediente no incenso sagrado, ele foi usado antigamente durante cerimônias de sacrifícios para ajudar a melhorar a comunicação com o criador.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com envelhecimento, alergias, picadas (insetos e cobras), bronquite, carbúnculos, catarro, resfriados, diarreia, difteria, gonorréia, dores de cabeça, cura, hemorragia, herpes, hipertensão arterial, icterícia, laringite, meningite, problemas nervosos, problemas de próstata, pneumonia, problemas respiratórios, dor ciática, feridas, consciência espiritual, estafilococos, estreptococos, estresse, sífilis, T.B., tensão, amigdalite, febre tifoide e feridas. Ele contém sesquiterpenos, permitindo-lhe ultrapassar a barreira hematoencefálica. Ele também pode ajudar a oxigenar as glândulas pineal e pituitária. Aumenta a atividade dos leucócitos, defendendo o corpo contra a infecção. O olíbano também pode ajudar uma pessoa a ter uma atitude melhor, o que pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Sistemas imunológico e nervoso, Pele.

Influência aromática: Este óleo ajuda a concentrar energia, minimizar distrações e melhorar a concentração. Isso alivia a hiperatividade, impaciência, irritabilidade e inquietação e pode ajudar a melhorar a consciência espiritual e meditação.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de olíbano é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Todos os óleos.

Odor: Tipo: nota básica (5-20% da mistura); Aroma: rico, profundo, quente, balsâmico, doce, com tons de incenso; Intensidade: 3.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna

Orégano *Origanum vulgare*

Biografia

O óleo de orégano é destilado a vapor da erva e é comumente usado tanto como agente aromatizante, como para tratar infecções bacterianas e fúngicas.

Embora o orégano seja nativo da Europa, a erva agora é cultivada em todo o mundo.

🕒 : Odor

• Herbáceo • intenso

👤 : Sistemas corporais afetados

🛡️ Sistema imunológico 🫁 Sistema respiratório

🌀 Músculos e ossos

Principais usos

Antibacteriano: Misture 1 gota de orégano com 3 gotas de óleo portador e aplique na área do fígado e na sola dos pés.

Antifúngico: Difunda orégano em um difusor de aromaterapia para combater infecções fúngicas.

Verrugas: Para verrugas plantares, adicione de 1 a 2 gotas de orégano a algumas gotas de óleo de coco fracionado. Aplique de 1 a 2 gotas da mistura no local diariamente.

ESSENCIAL
Essenciais

Orégano



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae

Método de extração: Destilação a vapor da erva

Usos primários comuns*: Pé de atleta, Calos, Cãndida, Aftas, Síndrome do túnel do carpo, Vírus ebola, Infecções fúngicas, Sistema imunológico (Estimula), Inflamação, Parasitas intestinais, MRSA, Dores musculares, Pólipo nasal, Parasitas, Praga, Pneumonia, Micose, Infecção por estafilococos, Cãndida vaginal, Infecções virais, Aquecimento (corpo), Verrugas, Tosse convulsiva

Métodos comuns de aplicação†:

- Diluir 1:3 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 3 gotas de óleo base) quando usado topicamente. Diluir mais fortemente para as crianças com mais de 6 ou aqueles com pele sensível. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antibacteriano , antifúngico , antiparasitário , antisséptico para o sistema respiratório, antiviral e imunoestimulante .

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com resfriados, problemas digestivos, equilíbrio metabólico, obesidade, , pneumonia viral e bacteriana e fortalecer centros vitais.

Sistemas corporais afetados: Sistemas imunológico e respiratório, Músculos e ossos.

Influência aromática: Reforça o sentimento de segurança.

Aplicação: Diluir 1:3 (1 gota óleo essencial para 3 gotas de óleo base) quando usado topicamente. Aplicar nos pontos de reflexos e diretamente na área de interesse; dispersar.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de orégano é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode causar irritação extrema.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Manjerição, erva-doce, gerânio, capim-limão, tomilho e alecrim.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Herbáceo, acentuado; Intensidade: 5.



†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: ☉Diurético, ☉☉Febre, ☉☉Repelente de mosquito, ☉☉Repelente de Cupim

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉: Tomar em cápsulas.

Propriedades: Anti-infeccioso, anti-inflamatório, antifúngico, antisséptico, antitóxico, adstringente, descongestionante, desodorante, diurético, inseticida ☉, estimulante (digestivo) e tônico.

Usos históricos: Por séculos, os povos asiáticos usaram patchouli para combater infecções, febres, tonificar a pele (e todo o corpo), e agir como um antídoto para picadas de inseto e de cobra. Ele também foi usado para tratar resfriados, dores de cabeça, náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal e halitose (mau hálito).

Outros usos possíveis: Este óleo é um digestor de material tóxico no organismo.

Também pode ajudar com acne, apetite (reduz), mordidas (inseto e cobra), celulite, congestionamento, caspa, depressão, sistema digestivo, aliviar a coceira de urticária, mastite, ☉, condições da pele (rachada e estira pele enrugada), radiação UV (protege contra), retenção de fluidos, feridas com fluidos, redução de peso e prevenção de rugas.

☉ Sistemas corporais afetados: Pele.

Influência aromática: É sedativo, calmante ☉ e relaxante—permitindo-lhe reduzir a ansiedade. Pode ter alguma influência particular sobre sexo, energia física e dinheiro.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de patchouli é geralmente aprovado pela FDA para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Intensificador.

Mistura-se com: Bergamota, sálvia esclareaia, olíbano, gerânio, gengibre, lavanda, capim-limão, mirra, pinho, pau-rosa, sândalo.

Odor: Tipo: Nota de base (5-20% da mistura); Aroma: Terroso, herbáceo, doce-balsâmico, rico, com conotações lenhosas; Intensidade: 4.



*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

☉ = Puro, ☉☉ = Diluir para crianças/pele sensível, ☉☉☉ = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns*: ☹☹Depressão, ☹☹Foco, ☹☹Cabelo gorduroso/oleoso, ☹☹Estresse, ☹☹Edificante

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☹: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☹☹: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☹: Tomar uma pequena quantidade em cápsulas.

Propriedades: Antibacteriano ☹☹, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antioxidante, ☹☹, antisséptico ☹☹, antiespasmódico, desodorante e estimulante (digestivo, nervoso).

Usos históricos: Petitgrain (do termo francês *petit grain*, significando "pequenos grãos") deriva seu nome da extração do óleo, que em uma época era das laranjas não colhidas verdes quando elas tinham ainda o tamanho de aproximadamente uma cereja. Agora, este óleo é derivado das folhas da planta. Por causa de seu perfume muito agradável, o petitgrain tem sido amplamente utilizado em cosméticos e perfumes de alta qualidade.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com acne, dispepsia, fadiga, flatulência, cabelo oleoso, insônia e transpiração excessiva.

⊕ **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional.

Influência aromática: O petitgrain é edificante e refrescante e ajuda a refrescar os sentidos, esclarecer confusão, reduzir a fadiga mental e a depressão. Também pode ajudar a estimular a mente, oferecer suporte à memória e alegrar o coração.

Uso oral como suplemento alimentar: O petitgrain é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para uso em pequenas quantidades como aromatizante ou aditivo em alimentos pela FDA. Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em



4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode causar irritação cutânea ligeira em alguns indivíduos.

Classificação da mistura: Intensificador, modificador e personificador.

Mistura-se com: Bergamota, sálvia esclareia, cravo, gerânio, jasmim, lavanda, laranja e alecrim.

Odor: Tipo: Nota superior (5 a 20% da mistura); Aroma: Fresco, floral, cítrico, mais leve na fragrância que néroli e ligeiramente lenhoso; Intensidade: 3.

‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹=Tópica, ☹☹=Aromática, ☹=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Piperaceae

Método de extração: Destilação a vapor das bagas

Usos primários comuns*: Vícios (tabaco)

Métodos comuns de aplicação[†]:

- Dilua com um óleo base para as crianças e para aqueles com pele sensível. Aplique em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse. Misture muito moderadamente com zimbro e lavanda em um banho para ajudar com calafrios ou para se aquecer no inverno.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: analgésico, anticatarral, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico, antitóxico, afrodisíaco, expectorante, laxante, rubefaciente e estimulante (nervoso, circulatório, digestivo) .

Usos históricos: A pimenta tem sido usada por milhares de anos para tratar a malária, cólera e vários problemas digestivos.

Outros usos possíveis: Este óleo pode aumentar a oxigenação celular, dar suporte a glândulas digestivas, estimular o sistema endócrino, aumentar a energia e ajudar artrite reumatoide Também pode ajudar

com perda de apetite, catarro, calafrios, cólera, resfriados, cólica, constipação, tosse, diarreia, disenteria, dispepsia, disúria, flatulência (combinar com erva-doce), gripe, azia, gripe, náuseas, neuralgia, má circulação, tônus muscular pobre, angina, entorses, dor de dente, vertigem, vírus e vômitos.

Sistemas corporais afetados: Sistemas nervoso e digestivo.

Influência aromática: A pimenta é confortante e estimulante.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de pimenta preta é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Pode causar irritação extrema.

Classificação da mistura: Intensificador.

Mistura-se com: Erva-doce, olíbano, lavanda, manjerona, alecrim, sândalo e outros óleos de especiarias.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: condimentado, picante, almiscarado, quente, com conotações herbáceas; Intensidade: 3.



*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Rosaceae

Método de extração: Destilação a vapor das flores (um processo em duas partes)

Usos primários comuns*: ☉☉ Afrodisíaco, ☉Hera venenosa, ☉Cicatrizes (prevenção)

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar uma cápsula. Usar como um condimento na culinária.



Propriedades: Anti-hemorrágico, anti-infeccioso, afrodisíaco e sedativo ☐.

Usos históricos: As propriedades curativas da rosa tem sido utilizadas na medicina ao longo dos tempos e ainda desempenham um papel importante no Oriente. A rosa tem sido usada para problemas digestivos ☐ e ☐ menstruais, dores de cabeça e tensão nervosa, congestão hepática, má circulação, febre (praga), infecções oculares e problemas de pele.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar com envelhecimento ☐, asma, bronquite crônica, frigidez, gengivite, hemorragia, herpes simplex, impotência, infecções, evitar cicatrizes, convulsões ☐, debilidades sexuais, doenças de pele, entorses, aftas, tuberculose, úlceras, feridas e rugas.

☉ Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Pele.

Influência aromática: É estimulante e elevador para a mente, criando uma sensação de bem-estar. Sua bela fragrância é quase intoxicante e afrodisíaca.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de rosa é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

Classificação da mistura: Personificador, Intensificador, Equalizador e Modificador.

Mistura-se com: bergamota, madeira de cedro, canela, sálvia esclareia, cravo, erva-doce, olíbano, gerânio, jasmim, lavanda, melissa, mirra, patchouli, petit-grain, vetiver, ylang ylang.

Odor: Tipo: Notas médias a básicas (20–80% da mistura); Aroma: Floral, picante, rica, profunda, sensual, verde, similar a mel; Intensidade: 3.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☉=Tópica, ☉=Aromática, ○=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor a partir da planta

Usos primários comuns*: ☉☉ Aneurisma, ☉ Aumento dos seios, ☉ Colesterol, ☉ Convulsões, ☉ Cólicas (Abdominais), ☉ Dismenorreia ☉, ☉ Estresse emocional, ☉ Endometriose, ☉ Epilepsia, ☉ Equilíbrio Estrogênio, ☉ Frigidez, ☉ Cabelo (frágil), ☉☉ Equilíbrio Hormonal, ☉ Ondas de calor, ☉ Impotência, ☉ Infecção, ☉ Infertilidade, ☉ Insônia (crianças mais velhas), ☉ Lactação (Início de produção de leite), ☉ Mudanças de humor, ☉ Fadiga muscular, ☉ Doença de Parkinson, ☉☉ TPM ☉, ☉ Depressão pós-parto, ☉ Pré-menopausa, ☉ Convulsão

Métodos comuns de aplicação†:

- ☉: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar em pontos de reflexos e/ou diretamente na área de interesse.
- ☉: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☉: Tomar em cápsulas, ou usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Anticonvulsivante, antifúngico, antisséptico, antiespasmódico, adstringente, tônico nervoso, sedativo, calmante ☉, tônico e promove sensação de aquecimento.

Usos históricos: Apelidado de "limpeza dos olhos", era famoso durante a idade média pela sua capacidade em limpar problemas nos olhos. Durante esse mesmo período, foi amplamente utilizado para queixas femininas, doenças de rim/digestivas/pele, inflamação, dor de garganta e feridas.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ser usado para amenorreia, regulação da célula, problemas circulatórios, depressão, picadas de insetos, distúrbios renais, pele seca, infecção de garganta, úlceras e coqueluche.

☉ **Sistemas corporais afetados:** Sistema hormonal.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de salva esclareia é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1



colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez. Não para bebês. Evite durante e após o consumo de álcool.

Classificação da mistura: Personificador.

Mistura-se com: Bergamota, óleos cítricos, cipreste, gerânio e sândalo.

Odor: Tipo: Notas Médias a Básicas (5-60% da mistura); Aroma: Herbáceo, picante, como feno, intenso, fixador; Intensidade: 3.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

☉ = Puro, ☉ = Diluir para crianças/pele sensível, ☉ = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Santalaceae (sândalo)

Método de extração: Destilação a vapor da madeira

Usos primários comuns*: Doença de Alzheimer , Afrodisíaco, Dor nas costas Câncer, Reparação de cartilagem, Coma, Confusão, Exaustão, Medo, Cabelo (seco), Soluços, Laringite, Doença de Lou Gehrig, Meditação, Pintas, Esclerose múltipla, Erupções cutâneas, Pele (seca), Radiação ultravioleta, Vitiligo, Yoga

Métodos comuns de aplicação*:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.



Propriedades: Antidepressivo, antisséptico, antitumoral , afrodisíaco, adstringente, calmante, sedativo e tônico.

Usos históricos: O sândalo era tradicionalmente usado como incenso durante ritual para melhorar a meditação. Os egípcios também usavam o sândalo para embalsamamento.

Outros usos possíveis: O sândalo é muito similar ao olíbano em ação. Ele pode apoiar o sistema cardiovascular e aliviar os sintomas associados com lombalgia e nervo ciático. Também pode ser benéfico para acne, regenerar cartilagem do osso, catarro, circulação (ação semelhante ao olíbano), tosse, cistite, depressão, soluços, sistema linfático, problemas menstruais, nervos (ação semelhante ao olíbano), tensão nervosa, aumento do oxigênio ao redor das glândulas pineal e pituitária, infecção e regeneração de pele e tuberculose.

Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Músculos e ossos, Sistema nervoso, Pele.

Influência aromática: Acalma, harmoniza e equilibra as emoções. Pode ajudar a melhorar a meditação.

Aplicação: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar nos pontos de reflexos dos pés e/ou diretamente na área de interesse, dispersar.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de sândalo é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Modificador e Equalizador.

Mistura-se com: Cipreste, olíbano, limão, mirra e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota básica (5-20% da mistura); Aroma: Suave, lenhoso, doce, terroso, balsâmico, tenaz; Intensidade: 3.

*Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Santalaceae (sândalo)

Método de extração: Destilação a vapor do cerne

Usos primários comuns*: 🟢Doença de Alzheimer, 🟢Afrodisíaco, 🟢Dor nas Costas 🟢Câncer, 🟢Reparação de Cartilagem, 🟢Confusão, 🟢Exaustão, 🟢Medo, 🟢Cabelo (seco), 🟢Soluços, 🟢Laringite, 🟢Doença de Lou Gehrig, 🟢Meditação, 🟢Pintas, 🟢Esclerose múltipla, 🟢Erupções cutâneas, 🟢Pele (seca), 🟢Radiação ultravioleta, 🟢Viteligo, 🟢Yoga

Métodos comuns de aplicação†:

- 🟢: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- 🟢: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- 🟢: Tomar em cápsulas.



Propriedades: Antidepressivo, antisséptico, antitumoral[🟢], afrodisíaco, adstringente, calmante, sedativo e tônico.

Usos históricos: O sândalo havaiano era tradicionalmente usado para ajudar a limpar caspa, repelir insetos e ajudar a curar as doenças dos órgãos reprodutores.

Outros usos possíveis: O sândalo pode apoiar o sistema cardiovascular e aliviar os sintomas associados com lombalgia e nervo ciático. Também pode ser benéfico para acne, regenerar cartilagem do osso, catarro, circulação (ação semelhante ao olíbano), tosses, cistite, depressão, soluços, sistema linfático, problemas menstruais, nervos (ação semelhante ao olíbano), tensão nervosa, aumento do oxigênio ao redor das glândulas pineal e pituitária, infecção e regeneração de pele e tuberculose.

🟢 **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Músculos e ossos, Sistema nervoso, Pele.

Influência aromática: Acalma, harmoniza e equilibra as emoções. Pode ajudar a melhorar a meditação.

Uso oral como suplemento alimentar: Embora esta espécie específica de sândalo ainda não tenha sido aprovada para uso oral pela FDA, óleo comum de *Santalum album* é aprovado pela FDA

(21CFR172.510) para uso como um aditivo alimentar (FA) e agente aromatizante (FL) e possui um perfil químico semelhante. Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo, leite de soja/ arroz). Não são para crianças menores de 6 anos de idade; Use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Modificador e equalizador.

Mistura-se com: Cipreste, olíbano, limão siciliano, mirra e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota básica (5-20% da mistura); Aroma: Suave, lenhoso, picante, doce, terroso, balsâmico, tenaz; Intensidade: 3.

*Consulte a seção Meu guia de uso para mais detalhes.

🟢 = Puro, 🟢 = Diluir para crianças/pele sensível, 🟢 = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Umbelliferae (salsa)

Método de extração: Destilação a vapor de sementes

Usos primários comuns*: ☹️ Lesão da cartilagem, ☹️ Doença degenerativa ☹️, ☹️ Dores musculares, ☹️ Desenvolvimento muscular, ☹️ Tônus muscular, ☹️ Contusão no pescoço

Métodos comuns de aplicação[†]:

- ☹️: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- ☹️: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☹️: Usar como um condimento na culinária.



Propriedades: Analgésico, antibacteriano, antifúngico, antioxidante, antirreumático, antiespasmódico ☹️, e estimulante (cardíaco, circulatório e do sistema nervoso). Também tem propriedades anti-inflamatórias e sedativas.

Usos históricos: Os chineses tem usado o semente de coentro para disenteria, hemorroidas, sarampo, náusea, dor de dente e hérnias dolorosas.

Outros usos possíveis: O semente de coentro pode ajudar com anorexia, artrite, resfriados, cólicas, diarreia, espasmos digestivos, dispepsia, flatulência, gripe, gota, infecções (gerais), sarampo, enxaqueca, náuseas, exaustão nervosa, nevralgias, hemorroidas, má circulação, reumatismo, pele (pele oleosa, cravos e outras impurezas) e rigidez. Também pode ajudar durante a convalescença e após um parto difícil. Pode regular e ajudar a controlar a dor ☹️ relacionada com a menstruação.

☹️ **Sistemas corporais afetados:** Sistemas Hormonal e Digestivo.

Influência aromática: O semente de coentro é um estimulante suave para aqueles com energia física baixa. Também ajuda a relaxar em momentos de estresse, irritabilidade e nervosismo. Também pode fornecer uma influência calmante para aqueles que sofrem de choque ou medo.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de semente de coentro é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Dilua uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com moderação, pois o semente de coentro pode ser estonteante em grandes doses.

Classificação da mistura: Personificador e Modificador.

Mistura-se com: Bergamota, canela, sálvia esclareaia, cipreste, gengibre, sândalo e outros óleos de especiarias.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Lenhoso, picante, doce; Intensidade: 3.

[†]Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹️=Tópica, ☹️=Aromática, ☹️=Interna



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (citrus)

Método de extração: Expresso a frio a partir da casca

Usos primários comuns*: Culinária, Calmante, Edificante

Métodos comuns de aplicação[†]:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Evite a luz direta do sol ou luz ultravioleta por até 12 horas após o uso na pele.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas ou em uma bebida. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Anticoagulante, anti-inflamatório, laxante e sedativo.

Outros usos possíveis: Pode ajudar celulite (dissolver), circulação, constipação, diarreia, distúrbios do sistema digestivo, digestão de gordura, tonturas, medo, flatulência, vesícula biliar, insônia, espasmos intestinais, irritabilidade, membros (cansados e doloridos), problemas de fígado, descongestionamento do sistema linfático (ajuda a estimular a drenagem), obesidade, parasitas, tristeza, estômago (tonifica), estrias (suaviza quando misturado com lavanda), estresse, inchaço e ajuda a aliviar a retenção de água (edema).

Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Sistema Imunológico, Pele.

Influência aromática: O óleo de tangerina contém ésteres e aldeídos que são sedativos e calmantes para o sistema nervoso. Quando dispersos juntamente com manjerona, a tangerina pode acalmar as emoções como tristeza, raiva e choque.



Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de tangerina é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA. Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não use em crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Modificador e personificador.

Mistura-se com: Manjerição, bergamota, sálvia esclareia, olíbano, gerânio, toranja, lavanda, limão, laranja e camomila romana.

Odor: Tipo: Notas superiores (5–20% da mistura); Aroma: Fresco, doce, cítrico, Intensidade: 3.

*Consulte a seção *Meu guia de uso para mais detalhes.*

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Labiatae (menta)

Método de extração: Destilação a vapor de folhas, caules e flores.

Usos primários comuns*: Antioxidante, Asma, Infecções bacterianas, Mordidas/picadas, Coágulos sanguíneos, Cérebro (envelhecimento), Bronquite, Resfriados (comuns), Inflamação da Laringe, Dermatite/eczema, Fadiga, Infecções fúngicas, Cabelo gorduroso/oleoso, Cabelo (frágil), Cabelo (perda), Mofo, MRSA, Parasitas, Pleurisia, Pneumonia, Prostatite, Psoríase, Feridas de radiação, Ciática, Tuberculose

Métodos comuns de aplicação†:

- Diluir 1:4 (1 gota de óleo essencial para pelo menos 4 gotas de óleo base) quando usado topicamente. Diluir fortemente para as crianças e aqueles com pele sensível. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Colocar 1-2 gotas sob a língua, ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Altamente antibacteriano antifúngico , antimicrobiano , antioxidante, , antiviral, antisséptico.

Usos históricos: Foi usado pelos egípcios para embalsamar e pelos gregos antigos para combater doenças infecciosas. Também tem sido usado para problemas respiratórios, queixas digestivas, a prevenção e tratamento da infecção, dispepsia, gastrite crônica, bronquite, coqueluche, asma, laringite, amigdalite e enurese em crianças.

Outros usos possíveis: Este óleo é um tônico geral para os nervos e o estômago. Também pode ajudar com a circulação, depressão, digestão , dismenorria , fraqueza física após doença, gripe, dores de cabeça, funções imunológicas, insônia, reumatismo, infecções urinárias, vírus ao longo da coluna vertebral e feridas.

Sistemas corporais afetados: Sistema imunológico, músculos e ossos.

†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna



Influência aromática: Ajuda a energizar em momentos de fraqueza física e estresse. Também tem se considerado como auxiliador da concentração. É edificante e ajuda a aliviar a depressão.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de tomilho é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 2 colher de chá de mel ou em 8 onças (240 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Entretanto, maior diluição pode ser necessária devido ao potencial deste óleo para irritação das membranas mucosas. Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Este tipo de óleo de tomilho pode ser um pouco irritante para as membranas mucosas e tecidos dérmicos (pele). Este tipo de tomilho deve ser evitado durante a gravidez. Usar com cautela quando apresentar pressão arterial elevada.

Classificação da mistura: Equalizador e Intensificador.

Mistura-se com: Bergamota, tea tree, orégano e alecrim.


Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Fresco, medicinal, herbáceo; Intensidade: 4.

Tea Tree (*Melaleuca*) *Melaleuca alternifolia*

Biografia



Também conhecido como óleo da árvore do chá, o óleo de tea tree é um dos favoritos para os produtos de cuidados da pele. O óleo é destilado a vapor de folhas e galhos.



A tea tree ainda é cultivada em sua região nativa da Austrália, onde foi originalmente usada pelos aborígenes.

 : Odor

• Medicinal • Fresco • Terroso • Amadeirado

 : Sistemas corporais afetados

 Sistemas respiratório e  imunológico

 Músculos e ossos  Pele

Principais usos

Infeções da pele/feridas: Lave o ferimento com uma mistura de 1 gota cada lavanda, tea tree e manjerição adicionadas a água morna. Ou misture de 1 a 2 gotas de óleo com 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e massageie no local infectado, no pescoço, braços, peito ou nos pés.

Infeções por fungos: Aplique puro na área afetada.

Acne: Lave o rosto diariamente com uma mistura de 2 gotas de tea tree e 1 xícara (250 ml) de água quente.

ESSENCIAL
Essenciais
Tea Tree



Fatos rápidos

Família botânica: Myrtaceae (Murta: árvores e arbustos)

Método de extração: Destilação a vapor das folhas

Usos primários comuns[‡]: Acne Alergias, Aneurisma, Pé de atleta, Infecções bacterianas, Furúnculos Bronquite, Cândida, Cancro, Cavidades, Catapora, Limpeza, Aftas, Resfriados (Comuns), Tosses, Cortes, Dermatite/eczema, Olhos secos/irritados, Infecção de ouvido, Dor de ouvido, Gripe (Influenza) Infecções fúngicas, Doença da gengiva, Hepatite, Herpes simplex, Erupção de pele, Sistema imunológico (estimula), Feridas infectadas, Infecção, Inflamação, Cociceira genital, Piolhos, MRSA, Caxumba, Infecção de unha, Conjuntivite, Erupções cutâneas, Micose, Rubéola, Escabiose, Herpes, Choque, Dor de garganta, Infecção por estafilococos, Queimaduras solares, Afta, Amigdalite, Infecção vaginal, Úlcera varicosa, Infecções virais, Verrugas, Feridas

Métodos comuns de aplicação[‡]:

- Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplique diretamente na área de interesse ou pontos reflexos.
- Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- Tomar em cápsulas.

Propriedades: Analgésico, antibacteriano , anti-fúngico , anti-infeccioso, anti-inflamatório , antioxidante, antiparasitário, um forte antisséptico, antiviral , descongestionante, digestivo, expectorante, estimulante imunológico, inseticida, neurotônico, estimulante e regenerativo do tecido.

Usos históricos: As folhas da árvore de tea tree (ou árvore de chá) tem sido usadas há séculos pelos aborígenes para curar cortes, feridas e infeções da pele. Com 12 vezes o poder antisséptico do fenol, possui algumas fortes propriedades de fortalecimento imunológico.

Outros usos possíveis: Este óleo pode ajudar a controlar queimaduras, digestão, histeria, doenças infecciosas, ácaros , e carrapatos .

Sistemas corporais afetados: Sistemas imunológico e respiratório, Músculos, ossos e pele.

Influência aromática: Promove limpeza e pureza.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de tea tree é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato.

Classificação da mistura: Intensificador e equalizador.

Mistura-se com: Todos os óleos cítricos, cipreste, eucalipto, lavanda, alecrim e tomilho.

Odor: Tipo: Nota média (50 a 80% da mistura); Aroma: Fresco, lenhoso, terroso, herbáceo; Intensidade: 3.



[‡]Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

=Tópica, =Aromática, =Interna

Toranja (Grapefruit) *Citrus x paradisi*

Biografia


A toranja tem sido apreciada por muitos como um óleo energizante e anti-estressante. Também é usado com frequência para ajudar a diminuir a vontade excessiva de comer, como um supressor de apetite. É prensado a frio pela casca.

Nativo da Ásia tropical e das Índias Ocidentais, a toranja agora é cultivada em muitas regiões do mundo, incluindo Flórida, China, Espanha, México e África do Sul.

 : Odor

• Limpo • fresco • amargo • cítrico

 : Sistemas corporais afetados

 Sistema cardiovascular

Principais usos

Controle de apetite: Para ajudar a diminuir a vontade excessiva de comer, disperse o óleo de toranja em um difusor de aromaterapia.

Energia: inale diretamente do frasco para um rápido aumento de energia.

Estresse: Disperse o óleo de toranja em um difusor de aromaterapia para ajudar a aliviar o estresse.

ESSENCIAL
Essenciais

Toranja



Fatos rápidos

Família botânica: Rutaceae (híbrido entre *Citrus maxima* e *Citrus sinensis*)

Método de extração: Expresso à frio da casca

Usos primários comuns*: ☹️Vícios (drogas), ☹️Anorexia, ☹️Inibidor de apetite, ☹️Bulimia, ☹️Celulite, ☹️Garganta seca, ☹️Edema, ☹️Pedras de vesícula biliar, ☹️Ressacas, ☹️Descongestionante linfático, ☹️Estresse mental, ☹️Aborto (Após), ☹️Obesidade ☹️, ☹️Excesso de alimentação, ☹️Estresse de desempenho, ☹️TPM, ☹️Emagrecimento/tonificação, ☹️Estresse, ☹️Abandono

Métodos comuns de aplicação‡:

- ☹️: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou em pontos de reflexos. Devido ao fato do óleo de toranja ter muitos dos mesmos usos como outros óleos cítricos, ele pode ser usado em seu lugar quando imediata exposição ao sol é inevitável. Isto porque o óleo de toranja não causa tanta fotossensibilidade como os outros óleos cítricos.
- ☹️: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- ☹️: Colocar 1-2 gotas em uma bebida ou tomar em cápsulas. Usar como um condimento na culinária.

Propriedades: Antidepressivo, antisséptico, desinfetante, diurético, estimulante e tônico.

Outros usos possíveis: O óleo de toranja pode ajudar com câncer ☹️, depressão, distúrbios alimentares, fadiga, jet lag, distúrbios hepáticos, enxaquecas, tensão pré-menstrual, estresse e estimulação do sistema nervoso simpático ☹️. Isto pode igualmente ter um efeito de limpeza sobre os rins, sistema linfático e o sistema vascular.

☹️ **Sistemas corporais afetados:** Sistema cardiovascular.

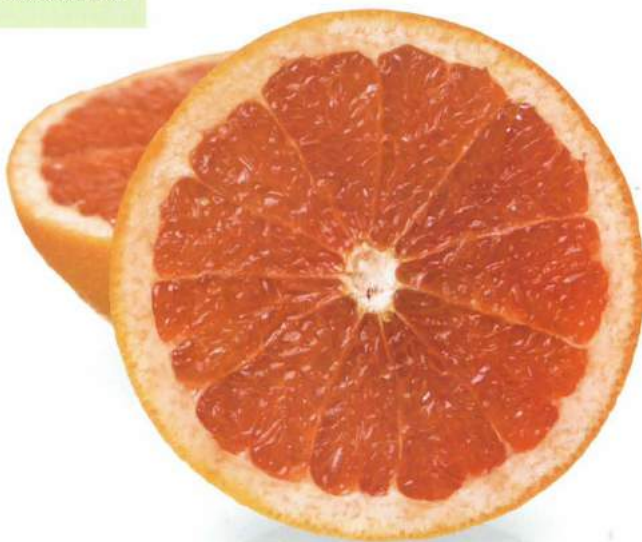
Influência aromática: Promove o equilíbrio e encorajamento para a mente e pode ajudar a aliviar a ansiedade.

Uso oral como suplemento alimentar: Óleo de toranja é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não para crianças menores de 6 anos de idade; use com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Classificação da mistura: Modificador e Intensificador.

Mistura-se com: Manjerição, bergamota, cipreste, olíbano, gerânio, lavanda, hortelã, alecrim e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota média (5-20% da mistura); Aroma: Limpo, fresco, amargo, cítrico; Intensidade: 2.



‡Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹️=Tópica, ☹️=Aromática, ☹️=Interna

Fatos rápidos

Família botânica: Gramineae (gramíneas)

Método de extração: Destilação a vapor das raízes

Usos primários comuns*: ADD/ADHD, Equilíbrio, Repelente de cupim, Vitiligo

Métodos comuns de aplicação†:

- : Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Também é excelente, em banhos ou em misturas de massagem. Uma pequena quantidade de óleo de vetiver é suficiente na maioria das aplicações.
- : Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.

Propriedades: Antisséptico, antiespasmódico, calmante, estabilizante, estimulante imunológico, rubrofaciente (aquecimento local), sedativo (sistema nervoso), estimulante (circulatório, produção de glóbulos vermelhos).

Usos históricos: A destilação de vetiver é uma atividade trabalhosa e meticulosa. As raízes e as radículas do vetiver tem sido utilizados na Índia como um perfume desde a antiguidade.

Outros usos possíveis: O Vetiver pode ajudar com acne, anorexia, ansiedade, artrite, seios (aumento), cortes, depressão (incluindo pós-parto), insônia, reumatismo muscular, nervosismo (extremo), cuidados com a pele (oleosa, envelhecida, cansada, irritada), entorses, estresse e tuberculose .

Sistemas corporais afetados: Equilíbrio emocional, Sistemas imunológico e nervoso, Pele.

Influência aromática: O Vetiver tem uma fragrância pesada, defumada, terrosa remanescente de patchouli com tons de limão. O Vetiver tem sido valioso para aliviar o estresse e ajudar as pessoas a recuperarem-se do choque e traumas emocionais. Como um calmante natural, pode ajudar a induzir um sono repousante. É conhecido por afetar a glândula paratireoide.



Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de Vetiver é geralmente aprovado pela FDA (21CFR172.510) para uso como Aditivo Alimentar (FA) e Agente Aromatizante (FL). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: Usar com precaução durante a gravidez.

Mistura-se com: Sálvia esclareia, lavanda, rosa, sândalo e ylang ylang.

Odor: Tipo: Nota básica (5-20% da mistura); Aroma: Tons pesados, terrosos, balsâmicos, defumados, doces; Intensidade: 5.

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para mais detalhes.

= Puro, = Diluir para crianças/pele sensível, = Diluir



Fatos rápidos

Família botânica: Annonaceae (arbustos e árvores tropicais—maçã creme)

Método de extração: Destilação a vapor das flores

Usos primários comuns*: ☹☹ Afrodisiaco, ☹☹ Arritmia, ☹☹ Calmante ☹, ☹☹ Cólica, ☹☹ Choro, ☹☹ Diabetes, ☹☹ Exaustão, ☹☹ Medo, ☹☹ Cabelo (perda), ☹☹ Pressão arterial elevada ☹, ☹☹ Equilíbrio Hormonal, ☹☹ Hiperpneia, ☹☹ Libido (baixo), ☹☹ Palpitações, ☹☹ Relaxamento, ☹☹ Sedativo, ☹☹ Estresse, ☹☹ Taquicardia, ☹☹ Tensão

Métodos comuns de aplicação†:

- ☹: Pode ser aplicado puro (sem qualquer diluição) quando usado topicamente. Aplicar diretamente na área de interesse ou pontos de reflexos. Pode ser benéfico quando aplicado sobre o timo (para ajudar a estimular o sistema imunológico).
- ☹☹: Dispersar, ou inalar diretamente o aroma.
- : Tomar em cápsulas.

Propriedades: Antidepressivo, antisséptico, antiespasmódico, sedativo, ☹ e tônico.

Usos históricos: Curiosamente, as flores silvestres originais não tinham fragrância. Através da seleção e clonagem, hoje temos esta fragrância única. Ylang ylang tem sido usado para cobrir as camas de casais recém-casados na noite de núpcias, para tratamentos de pele, para aliviar picadas de insetos e em preparações de cabelo para promover o cabelo grosso, brilhante e lustroso (também se relata ajudar a controlar pontas duplas). Ele tem sido usado para tratar cólicas, constipação, indigestão, dores de estômago e para regular o batimento cardíaco e a respiração.

Outros usos possíveis: Ylang ylang pode ajudar com respiração rápida, balanceamento de equilíbrio, frustração, equilíbrio da função cardíaca, impotência, infecção, problemas intestinais, problemas de desejo de sexo, choque e problemas de pele.

☹ **Sistemas corporais afetados:** Equilíbrio emocional, Sistemas cardiovascular e hormonal

Influência aromática: Influencia a energia sexual e melhora os relacionamentos. Pode ajudar a estimular as glândulas suprarrenais. É calmante e relaxante e pode ajudar a aliviar a raiva.

Uso oral como suplemento alimentar: O óleo de ylang ylang é geralmente reconhecido como seguro (GRAS) para consumo humano pela FDA (21CFR182.20). Diluir uma gota de óleo em 1 colher de chá de mel ou em 4 onças (120 ml) de bebida (por exemplo leite de soja/arroz). Não deve ser usado por crianças menores de 6 anos de idade; usar com cautela e em diluição maior para crianças de 6 anos de idade ou maiores.

Informações de segurança: O uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato.

Classificação da mistura: Personificador e Modificador.

Mistura-se com: Bergamota, gerânio, toranja, limão, manjerona, sândalo e vetiver.

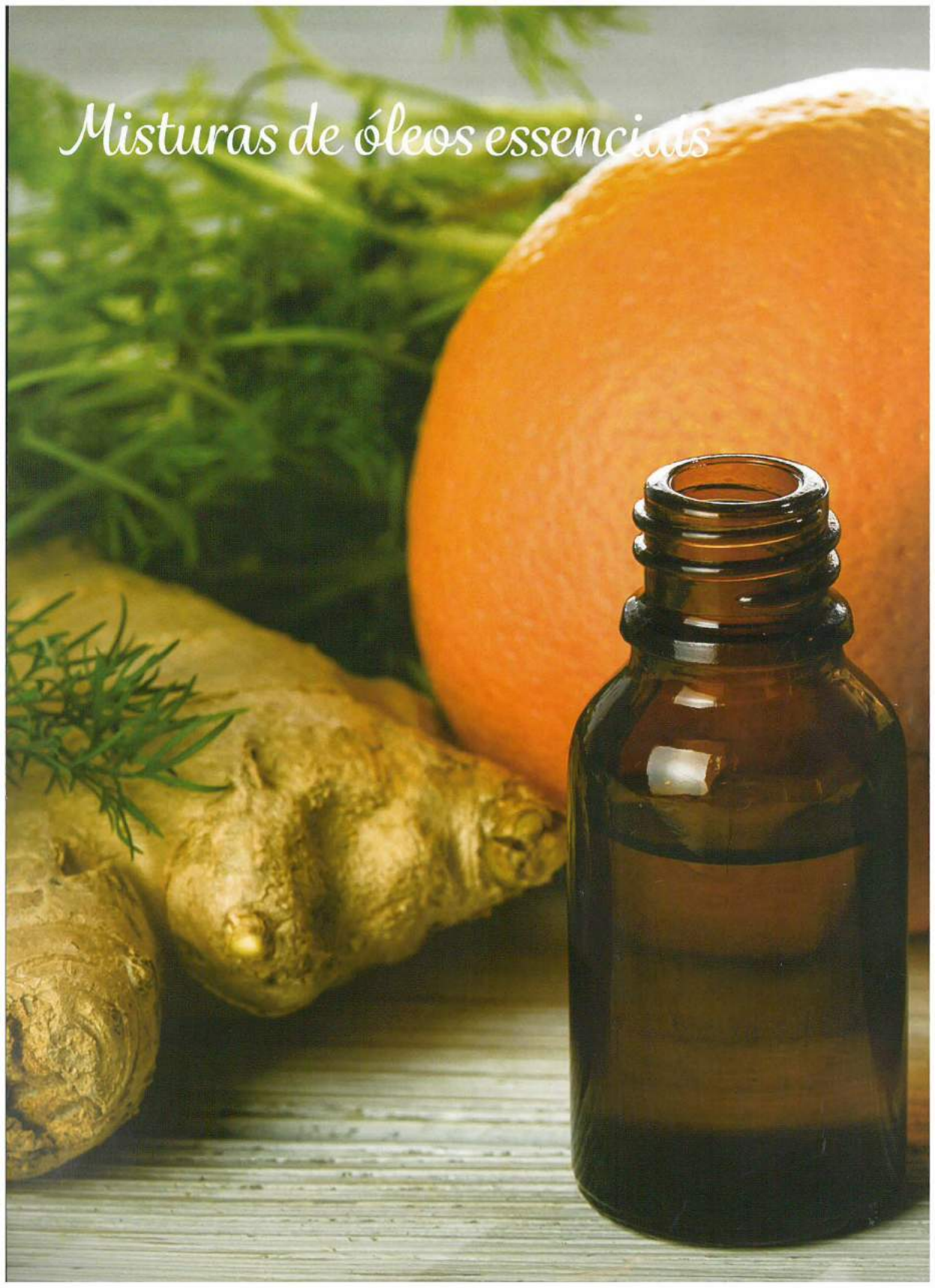
Odor: Tipo: Notas médias a básicas (20 – 80% da mistura); Aroma: Doce, pesado, narcótico, nauseante, floral tropical, com conotações picante-balsâmicas; Intensidade: 5.



†Consulte a seção de Aplicação que inicia na página 14 para mais detalhes sobre a aplicação de óleos essenciais.

☹=Tópica, ☹☹=Aromática, ○=Interna

Misturas de óleos essenciais





Misturas de óleos essenciais

Nota:

Esta seção contém exemplos de várias misturas de óleos essenciais que podem estar disponíveis comercialmente, bem como exemplos de óleos essenciais que cada mistura pode conter.

Para mais informações e pesquisa sobre muitos dos óleos isolados contidos nestas misturas, consulte a seção de Óleos essenciais isolados deste livro. Qualquer uso interno indicado para estas misturas baseia-se no uso de óleos essenciais puros de classe terapêutica somente.



Procure esse símbolo ao longo desta seção para obter informações adicionais sobre misturas de óleos que são uma parte essencial de qualquer kit de óleos.

Símbolos e cores usados nesta seção



Tópico



Puro (pode ser usado sem diluição)



Aromático



Diluir para crianças e aqueles com pele sensível



Interno



Diluir



Limpeza/Desinfecção



Sistema(s) do corpo afetado(s)



Evite a luz solar por até 12 horas após o uso



Consulte Pesquisas Adicionais



Evite a luz solar por até 72 horas após o uso



Fatos rápidos

Os óleos nesta mistura foram escolhidos por suas capacidades em fornecer suporte antioxidante para as células e promover um ciclo de vida celular saudável.

Usos básicos comuns*: Envelhecimento, antioxidante, aterosclerose, câncer, saúde celular, tumores

Aplicação:

- : Dilua conforme necessário e aplique sobre a área de interesse.
- : Disperse ou inale diretamente o aroma.
- : Adultos podem tomar até 8 gotas internamente, duas vezes por dia com alimentos.

Óleos isolados nesta mistura:

Olibano, laranja, capim-limão, tomilho, satureja hortensis, cravo, niaouli



Biografia

Esta combinação revigorante de óleos essenciais cria um aroma energético que pode ajudar a estimular a química do corpo quando uma pessoa está se sentindo triste ou letárgica.

🕒 Aroma:

- Floral • Amadeirado • Herbáceo
- Cítrico • Doce

⚕️ Sistemas do corpo:

- 🕒 Equilíbrio emocional

Óleos isolados nesta mistura:

Lavandin, lavanda, tangerina, elemi, murta limão-siciliano, melissa, ylang ylang, osmanthus, sândalo havaiano

Principais usos

- Inchaço/dor de estômago: Aplique 2 gotas sobre a região do estômago.
- Azia: Aplique de 1 a 2 gotas no peito.
- Doença de Crohn: Aplique de 1 a 2 gotas de mistura digestiva sobre o estômago e nas solas dos pés.



Usos básicos comuns*: 🕒 Abuso, 🕒 ansiedade, 🕒 síndrome de Cushing, 🕒 depressão, 🕒 energia, 🕒 tristeza/sufrimento, 🕒 lúpus, 🕒 carvalho venenoso, 🕒 depressão pós-parto, 🕒 choque, 🕒 estimulante, 🕒 stress, 🕒 revigorante, 🕒 perda de peso

Aplicação:






- 🕒 Esfregar sobre o coração, orelhas, pescoço, tórax, têmporas, testa e pulsos. Aplicar nos pontos de reflexos do coração. Coloque na água do banho. Usar como compressa; diluir com óleo de coco fracionado para uma massagem de corpo inteiro. Colocar em áreas de circulação fraca.
- 🕒 Usar como perfume ou colônia, especialmente sobre o coração. Colocar duas gotas sobre um pano molhado e colocar o pano no secador com roupa lavada para obter roupas com bom odor. Dispersar ou inalar o aroma diretamente.

Informações de segurança: Evitar a exposição à luz solar direta por até 12 horas após o uso.




Fatos rápidos

Esta mistura calmante pode ser útil para manter a saúde e vitalidade da pele. Os óleos nesta mistura têm sido estudados por suas capacidades em ajudar a reduzir a inflamação, proteger a pele da radiação UV e promover a função celular saudável e hidratação adequada da pele.

Usos básicos comuns*:  Envelhecimento,  pele rachada,  pele seca,  revitalizante,  rugas

Aplicação:

-  Aplique diretamente sobre as áreas de interesse.
Use junto com outros produtos naturais para cuidados da pele.

Óleos isolados nesta mistura:

Olibano, sândalo havaiano, lavanda, mirra,
helicriso, rosa



Biografia

Esta mistura contém óleos que são bem conhecidos e são frequentemente estudados por sua capacidade em aliviar a inflamação, aliviar a dor e reduzir a inflamação.

📍 Aroma:

• Mentolado • Cânfora • Herbáceo

⊕ Sistemas do corpo:

🕒 Sistema nervoso, 🕒 músculos e ossos.

Óleos isolados nesta mistura:

Gaultéria, cânfora, hortelã-pimenta, catinga-de-mulata azul, camomila alemã, helicriso, osmanthus.

Principais usos

- **Artrite:** Misture 10 gotas com 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e massageie suavemente nas articulações afetadas todos os dias.
- **Dor nas costas:** Misture 5 gotas em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e massageie suavemente nas costas para ajudar a aliviar o desconforto.
- **Inflamação:** Adicione 5 gotas a 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on e aplique no local.
- **Músculos doloridos:** Adicione 15 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado, e use como um óleo de massagem nos músculos afetados para ajudar a aliviar a dor.

Usos básicos comuns*: 🕒 Artrite, 🕒 dor nas costas, 🕒 dor nos ossos, 🕒 hematomas, 🕒 bursite, 🕒 fibromialgia, 🕒 inflamação, 🕒 dor nas articulações, 🕒 dor muscular, 🕒 tensão muscular, 🕒 dor, 🕒 dores de cabeça por tensão, 🕒 estiramento

Aplicação:

🕒: Aplicar como uma compressa na coluna vertebral e em pontos de reflexos nos pés. Aplicar no local para câibras musculares, contusões ou qualquer outra dor.

Informações de segurança: O uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato. Usar com precaução durante a gravidez.

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para obter mais detalhes.

🕒 = Puro, 🕒 = Diluir para crianças/pele sensível, 🕒 = Diluir



Fatos Rápidos

Os óleos nesta mistura são conhecidos por ajudar a aliviar a dor e a tensão associada com dores de cabeça.

Usos Básicos Comuns*: Dores de Cabeça, Enxaquecas, Tensão Muscular, Dores de Cabeça de Tensão

Aplicação:

Usar um aplicador roll-on para aplicar esta mistura nas têmporas, testa, parte de trás do pescoço e nas áreas de reflexos nas mãos e nos pés.

Inalar o aroma diretamente.

Óleos únicos nesta mistura:

Gualtéria, lavanda, hortelã-pimenta, olíbano, cilantro, camomila romana, manjerona, manjericão, alecrim

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato extrema. Pode causar irritação extrema da pele. Usar com precaução durante a gravidez.



Fatos rápidos

Esta mistura contém óleos que têm sido estudados por suas habilidades para ajudar a limpeza de órgãos de apoio e a função saudável dos tecidos.

Usos básicos comuns*: Suporte endócrino, equilíbrio hormonal

Aplicação:

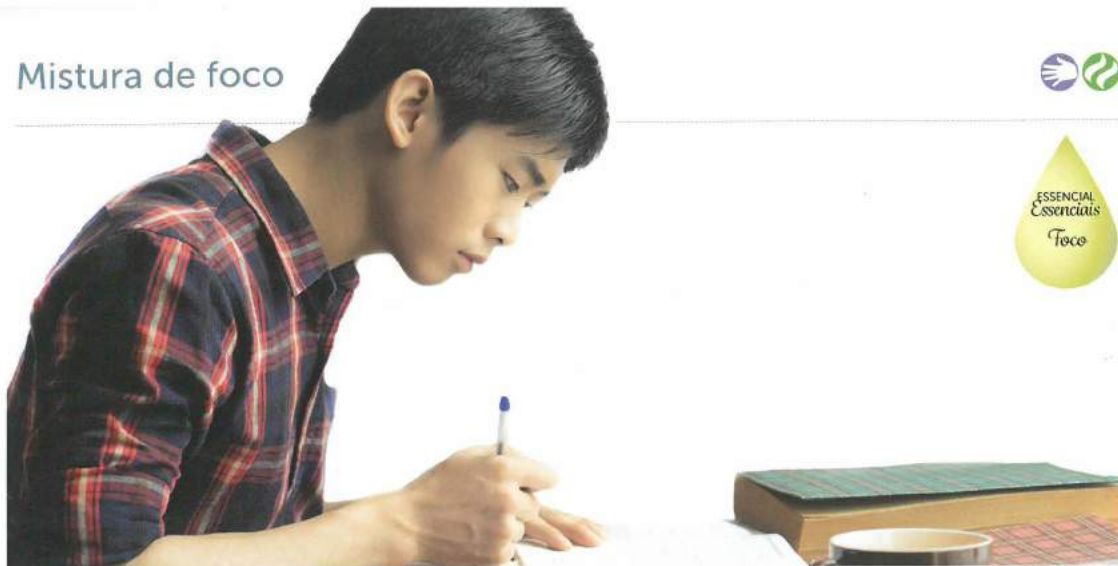
Massageie nas solas dos pés.

Disperse ou inale diretamente o aroma.

Tome de 3 a 5 gotas da mistura de desintoxicação em cápsulas sozinhas ou com uma cápsula do suplemento do complexo de desintoxicação até uma vez por dia.

Óleos isolados nesta mistura:

Alecrim, coentro, baga de zimbardo, tangerina, gerânio



Biografia

Esta mistura contém óleos que tem sido estudados e usados tradicionalmente pelas suas capacidades de promover calma, foco e um estado equilibrado da mente. Muitos dos óleos desta mistura contém altos níveis de sesquiterpenos, que tem demonstrado uma habilidade de ultrapassar a barreira hematoencefálica para atingir as células do cérebro.

📌 Aroma:

- Apimentado
- Terroso
- Balsâmico

👤 Sistemas do corpo:

- 👤 Sistema hormonal
- 👤 Equilíbrio emocional
- 👤 Sistema nervoso

Óleos isolados nesta mistura:

Amyris (sândalo da Índia Ocidental), patchouli, olíbano, limão, ylang ylang, sândalo havaiano, camomila romana

Principais usos

- Calmante/Relaxante: Adicione 3 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado, e use como um óleo de massagem relaxante.
- Harmonizadora/estabilizadora: coloque 3 gotas sobre nas solas dos pés.
- Equilíbrio: Difunda a mistura em um difusor de aromaterapia.

Usos Básicos Comuns*: 🌀ADD/ADHD, 🌀An-siedade, 🌀Calmante, 🌀Clareza, 🌀Concen-tração, 🌀Foco, 🌀Hiperatividade, 🌀Stress

Aplicação:

- 🌀: Aplicar na nuca e na parte de baixo dos pés.
- 🌀: Disperse ou inale diretamente o aroma.

Informações de segurança:

O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato.



ESSENCIAL
Essenciais
Limpeza

Biografia

Vários dos óleos contidos nesta mistura são bem conhecidos e são frequentemente usados para ajudar a remover os odores do ar. Outros foram estudados por suas poderosas habilidades de desinfetar e matar micro-organismos nocivos.

🕸 Aroma:

- Fresco
- Herbáceo
- Leve

⚕ Sistemas do corpo:

- 🕸 Pele
- 🕸 Equilíbrio emocional
- 🕸 Sistema digestivo

Óleos isolados nesta mistura:

Limão-siciliano, limão, abeto siberiano, abeto branco (austriaco), pinho, citronela, tea tree, coentro

Principais usos

- Limpeza do ar: Difunda a mistura em um difusor de aromaterapia.
- Mofo: Adicione 25 gotas a 60 ml de água em uma pequena garrafa de spray e pulverize na superfície para ajudar a neutralizar o mofo.
- Desodorante/desodorizante: Adicione 5 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de água em um pequeno frasco de spray e pulverize no ar, em latas de lixo ou em outras superfícies que necessitem desodorizantes.
- Limpeza: Adicione 5 gotas a um pano úmido e use para limpar as superfícies.

Usos básicos comuns*: 🕸 Abscesso (dente), 🕸 vícios, 🕸 bactérias em suspensão no ar, 🕸 poluição do ar, 🕸 alergias, 🕸 antibacteriano, 🕸 furúnculos, 🕸 picadas de Insetos, 🕸 limpeza, 🕸 desodorante, 🕸 desodorização, 🕸 desinfetante, 🕸 infecção de ouvido, 🕸 queimaduras infectadas, 🕸 lavagem das roupas, 🕸 ratos (repelente), 🕸 mofo, 🕸 úlcera de pele, 🕸 picadas, 🕸 infecção urinária

Aplicação:

- 🕸: Aplique em pontos de reflexos sobre o corpo, orelhas, pés e têmporas. Aplique topicamente para infecções e limpeza.
- 🕸: Use bolas de algodão e coloque nas aberturas de ventilação como um repelente de insetos em casa ou no trabalho. Também pode ser adicionado na pintura para ajudar a reduzir os vapores. Disperse ou inale diretamente o aroma.



Fatos rápidos

Os óleos nesta mistura foram selecionados especificamente devido as suas capacidades em relaxar, acalmar e aliviar a tensão dos músculos, aliviar a irritação dos tecidos irritados e aumentar a circulação. A mistura de massagem pode ajudar a promover um efeito anti-inflamatório nos tecidos moles e melhorar todos os aspectos da massagem.

Usos básicos comuns*: ● Ansiedade, ● massagem, ● dores musculares, ● distrofia muscular, ● relaxamento, ● tensão.

Aplicação:

● Melhor se aplicada sobre todos os músculos. Também pode ser aplicada sobre o coração ou diluída com óleo de coco fracionado para uma massagem de corpo inteiro. Também é benéfica quando colocada na água do banho.

Óleos isolados nesta mistura:

manjerição, toranja, cipreste, manjerona, lavanda, hortelã-pimenta

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para obter mais detalhes.

Biografia

Esta mistura pode ser útil para melhorar a função digestiva. Os óleos nesta mistura têm sido estudados por sua capacidade no equilíbrio do sistema digestivo e por aliviar muitas das doenças deste sistema.

🕸 Aroma:

- Mentolado
- Tipo anis
- Apimentado
- Doce

⊕ Sistemas do corpo:

- 🕸 Sistema digestivo

Óleos isolados nesta mistura:

Gengibre, hortelã pimenta, estragão, erva-doce, cominho, coentro, anis

Principais usos

- Inchaço/dor de estômago: Aplique 2 gotas sobre a região do estômago.
- Azia: Aplique de 1 a 2 gotas no peito.
- Doença de Crohn: Aplique de 1 a 2 gotas de mistura digestiva sobre o estômago e na sola dos pés.



ESSENCIAL
Essenciais
Digestivo

Usos básicos comuns*: 🕸🕸 Distensão abdominal, 🕸🕸 colite, 🕸🕸 obstipação, 🕸🕸 cólicas (abdominal), 🕸🕸 doença de Crohn, 🕸🕸 diarreia, 🕸 Intoxicação alimentar, 🕸🕸 gastrite, 🕸🕸 azia, 🕸🕸 náuseas, 🕸🕸 parasitas, 🕸 sinusite

Aplicação:

- 🕸: Pode ser aplicada nos pontos de reflexos nos pés e nos tornozelos. Pode também ser aplicada topicamente sobre o estômago, como uma compressa sobre o abdômen e na parte inferior da garganta (para engasgos). Aplicar nas patas de animais para parasitas.
- 🕸: Disperse ou inale diretamente o aroma.
- 🕸: Como um suplemento alimentar, diluir uma gota em 4 onças (120 ml) de água ou leite de soja/arroz e beba devagar. Também pode ser usado em um enema de retenção, para livrar o cólon de parasitas e para combater cãndida digestiva.



Fatos rápidos

Esta mistura contém óleos cítricos e de especiarias que são conhecidos por ajudar a combater sentimentos de tristeza, angústia e desinteresse, ajudando a animar e elevar a mente, corpo e espírito.

Usos básicos comuns*: Frieza, criatividade, depressão, dor, alegria, positivo (sentimento), edificante

Aplicação:

- Disperse ou inale diretamente o aroma.
- Aplicar nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos isolados nesta mistura:

Laranja, cravo, anis estrela, murta limão, noz-moscada, baunilha, gengibre, canela, zdravetz

Dados de Segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato. Consulte seu médico antes de usar se estiver grávida, com epilepsia, ou apresentar uma condição médica.



Fatos rápidos

Esta mistura contém uma combinação de óleo de hortelã e óleos cítricos que podem ajudar a motivar e inspirar o indivíduo a ter a coragem de seguir em frente com confiança e força.

Usos básicos comuns*: Sentimentos ansiosos, confiança, criatividade, derrota, depressão, expressão (auto-expressão), medo, felicidade, positividade, rejeição

Aplicação:

- Disperse ou inale diretamente o aroma.
- Aplicar nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos isolados nesta mistura:

Hortelã-pimenta, clementina, coentro, manjeriço, yuzu, melissa, alecrim, baunilha



Biografia

Os óleos nesta mistura podem ajudar a estabelecer um sentimento de calma, paz e relaxamento. Pode ajudar a harmonizar os vários sistemas fisiológicos do corpo e promover a tranquilidade e a sensação de equilíbrio.

🕸 Aroma:

- Fresco • Doce • Amadeirado

⊕ Sistemas do corpo:

🕸 Equilíbrio emocional, 🕸 músculos e ossos

🕸 Sistema nervoso 🕸 Pele

Óleos isolados nesta mistura:

Abeto, ho wood, catinga-de-mulata azul, olíbano, camomila alemã (azul)

Principais usos

- Calmante/Relaxante: Adicione de 5 a 10 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e use como um óleo de massagem.
- Harmonizadora/estabilizadora: Coloque 3 gotas nas solas dos pés.
- Equilíbrio: Difunda a mistura em um difusor de aromaterapia.

Usos básicos comuns*: 🕸 Ansiedades, 🕸 dor nas costas, 🕸 equilíbrio, 🕸 integração do cérebro, 🕸 bursite, 🕸 coma, 🕸 confusão, 🕸 convulsão, 🕸 depressão, 🕸 feridas diabéticas, 🕸 energia, 🕸 medo, 🕸 epilepsia, 🕸 tristeza/sofrimento, 🕸 discos com hérnia, 🕸 ondas de calor, 🕸 hiperatividade, 🕸 jet lag, 🕸 doença de Lou Gehrig, 🕸 lúpus, 🕸 metabolismo (equilíbrio), 🕸 alterações de humor, 🕸 doença de Parkinson, 🕸 convulsão

Aplicação:

- 🕸: Coloque seis gotas na solas dos pés. Coloque no plexo do coração, pulsos e plexo solar a partir do pescoço até o timo. Para equilibrar a esquerda e direita do cérebro, colocar nos dedos esquerdos e esfregar na têmpora direita; ou colocar nos dedos direitos e esfregar na têmpora esquerda; ou cruzar os braços e esfregar pontos de reflexos na solas dos pés. Para aliviar a dor ao longo da espinha, aplicar nos pontos de reflexos nos pés e na coluna vertebral.
- 🕸: Usar como perfume ou colônia. Dispersar ou inalar o aroma diretamente.

Óleo Base nesta Mistura: Óleo de coco Fracionado.

Influência Aromática: Esta mistura de óleos pode ajudar a equilibrar o corpo e a mente. Dispersar onde e sempre que possível.



Fatos Rápidos

Esta mistura contém especiarias e óleos de ervas que são conhecidos para ajudar a aumentar a paixão e entusiasmo pela vida.

Usos Básicos Comuns*: Confiança, Derrota, Expressão, Medo, Alegria, Rejeição, Edificante, Paixão

Aplicação:

- : Disperse ou inale diretamente o aroma.
- : Aplicar nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos únicos nesta mistura:

Cardamomo, canela, gengibre, cravo, sândalo, jasmim, baunilha, damiana

Óleo Base nesta Mistura: Óleo de coco Fracionado.

Dados de Segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato. Consulte seu médico antes de usar se estiver grávida, com epilepsia, ou apresentar uma condição médica.



Fatos rápidos

Esta mistura combina muitos óleos diferentes muitas vezes usados para ajudar a aliviar os sintomas muitas vezes associados com TPM, menopausa e envelhecimento.

Usos básicos comuns*: Ondas de calor, hormônios (balanceamento), menopausa, menstruação, TPM

Aplicação:

- : Aplicar no peito, abdômen ou atrás do pescoço, conforme necessário.
- : Dispersar ou inalar das mãos.

Óleos isolados nesta mistura:

Salva esclareia, bergamota, camomila romana, madeira de cedro, ylang ylang, gerânio, erva-doce, semente de cenoura, palmarosa, vitex

Influência aromática: Ajuda a equilibrar o humor e acalmar o estresse e a tensão.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato- diluir com óleo de coco fracionado se isto ocorrer. Consultar seu médico antes de usar se você estiver grávida ou tiver uma condição médica.

Biografia

Esta mistura é concebida para ajudar a controlar a fome e para ajudar a limitar a ingestão de calorias excessivas. Os óleos nesta mistura são calmantes para o estômago e trabalham para melhorar o bem-estar emocional. Esta mistura é mais eficaz quando combinada com exercício e alimentação saudável.

🌀 Aroma:

• Cítrico • Doce • Quente • Apimentado

⊕ Sistemas do corpo:

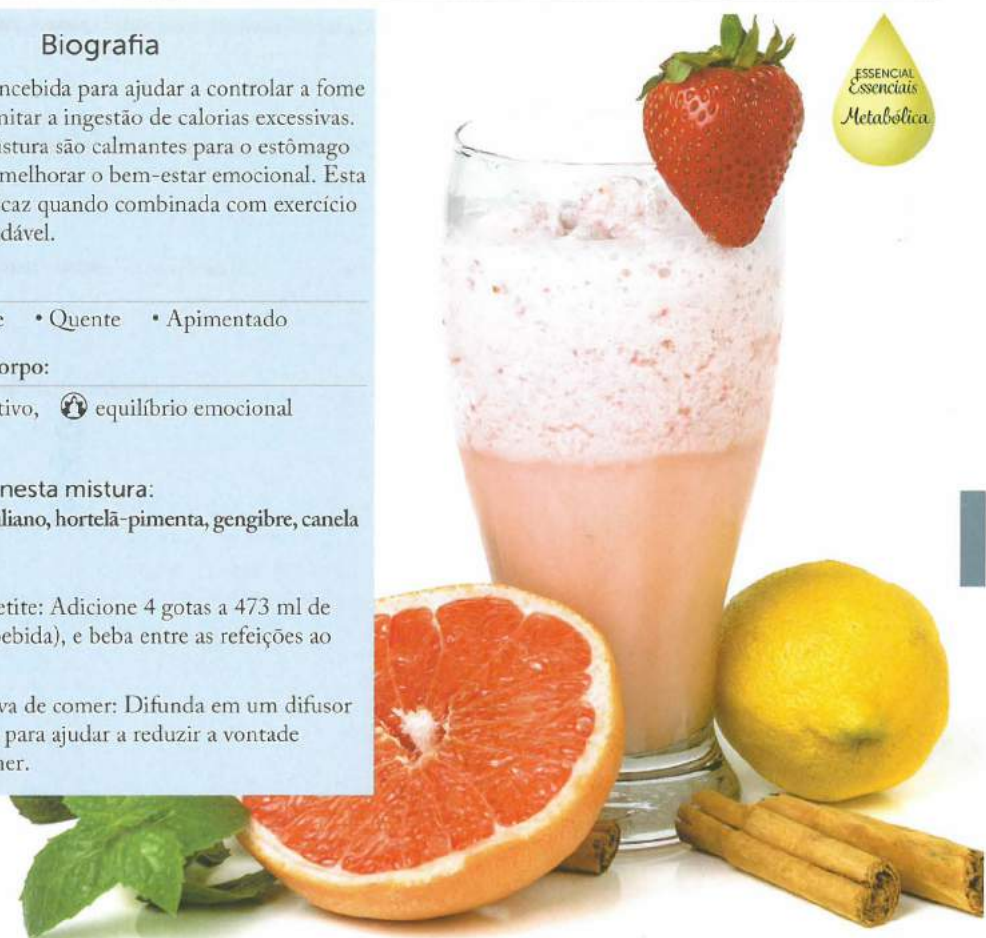
🌀 Sistema digestivo, 🌀 equilíbrio emocional

Óleos isolados nesta mistura:

Toranja, limão-siciliano, hortelã-pimenta, gengibre, canela

Principais usos

- Supressor de apetite: Adicione 4 gotas a 473 ml de água (ou outra bebida), e beba entre as refeições ao longo do dia.
- Vontade excessiva de comer: Difunda em um difusor de aromaterapia para ajudar a reduzir a vontade excessiva de comer.



Usos básicos comuns*: 🌀🌀 Inibidor de apetite, 🌀🌀 celulite, 🌀🌀 obesidade, 🌀🌀 excesso de alimentação, 🌀🌀 perda de peso

Aplicação:

- 🌀: Aplicar nos pulsos, solas dos pés, ou na área de interesse.
- 🌀🌀: Aplicar nas palmas das mãos: fazer uma concha com as mãos sobre o nariz e boca e respirar profundamente. Dispersar no ar.
- 🌀: Adicione 8 gotas de mistura metabólica a 16 oz. de água, e beba durante todo o dia entre as refeições.

Influência aromática: Esta mistura de óleos é calmante para o estômago e revigorante para a mente.

Informações de segurança: Devido a esta mistura conter óleos cítricos, ela pode aumentar a fotossensibilidade da pele. Recomenda-se evitar a luz solar ou raios UV durante 12 horas após a aplicação tópica. Não usar diretamente nos olhos, ouvidos ou nariz. Consulte seu médico antes de usar se estiver grávida, sofrer de epilepsia, ou possuir uma condição médica.




Fatos rápidos

Esta sofisticada mistura de óleos funciona harmoniosamente com a química única do indivíduo para criar um aroma atraente — sem as substâncias químicas nocivas encontradas em muitos perfumes atuais.

Usos básicos comuns*:   Afrodisiáco,   frigidez,   equilíbrio hormonal

Aplicação:

: Adicionar 5–6 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado para uso em massagem.

: Disperse ou use como um perfume.

Óleos isolados nesta mistura:

Patchouli, bergamota, sândalo havaiano, rosa, jasmim, casca de canela, cistus, vetiver, ylang ylang, gerânio, ládano, extrato de grão de cacau, extrato de grão de baunilha

Óleo Base nesta Mistura: Óleo de coco Fracionado.



Biografia

Os óleos nesta mistura têm sido estudados devido as suas fortes capacidades para matar bactérias, mofo e vírus nocivos. Esta mistura pode ser dispersa no ar ou ser usada para limpar e purificar superfícies domésticas.

🌀 Aroma:

- Apimentado • Cítrico
- Quente • Herbáceo

⊕ Sistemas do corpo:

- 🌀 Sistema imunológico

Óleos isolados nesta mistura:

Laranja, cravo-da-india, casca de canela, Eucalyptus radiata, alecrim

Principais usos

- Estresse: Adicione de 5 a 10 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e use como um óleo de massagem.
- Edificante: Difunda usando um difusor de aromaterapia ou inale o aroma diretamente do frasco para ajudar com anorexia e bulimia.
- Limpeza: Misture de 3 a 5 gotas com 1 xícara (250 ml) de água em uma tigela ou balde. Umedeça um pano com água e use para limpar balcões e outras superfícies.

Usos básicos comuns*: 🌀 Abscesso (oral), 🌀 poluição do ar, 🌀🌀 antibacteriano, 🌀🌀 antifúngico, 🌀🌀 antiviral, 🌀 infecção da bexiga, 🌀 cândida, 🌀 fadiga crônica, 🌀🌀 limpeza, 🌀 feridas do frio, 🌀 resfriados, 🌀 tosse, 🌀 gripe, 🌀 doença das gengivas, 🌀 halitose, 🌀🌀 hipoglicemia, 🌀🌀 infecção, 🌀 lúpus, 🌀🌀 mofo, 🌀🌀 mono, 🌀 MRSA, 🌀 praga, 🌀🌀 pneumonia, 🌀 escabiose, 🌀🌀 dor de garganta, 🌀🌀 infecção, 🌀 verrugas

Aplicação:

- 🌀: Massagear a garganta, estômago, intestinos e solas dos pés. Diluir uma gota em 15 gotas de óleo de coco fracionado: massagear o timo para estimular o sistema imunológico e massagear debaixo dos braços para estimular o sistema linfático. É melhor aplicado nas solas dos pés, pois pode ser cáustico para a pele. Diluir com óleo de coco fracionado quando usado em pele sensível/jovem.
- 🌀: Disperse ou inale diretamente o aroma.

Influência aromática: Dispersar esta mistura de óleos periodicamente por 20 a 25 minutos de cada vez, para ajudar a proteger o organismo contra o aparecimento de gripe, resfriado e vírus.

Informações de segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato extrema. Pode causar irritação extrema da pele. Usar com precaução durante a gravidez.





Fatos rápidos

Esta mistura contém óleos florais e de árvore que podem ajudar a aliviar sentimentos de tristeza e dor e promovem sentimentos edificantes de paz e esperança.

Usos básicos comuns*:  Raiva,  depressão,  tristeza/sofrimento,  felicidade,  edificante

Aplicação:












- : Disperse ou inale diretamente o aroma.
- : Aplique nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos isolados nesta mistura:



Olíbano, patchouli, ylang ylang, ládano, amyris, sândalo, rosa, osmanthus

Fatos rápidos

Esta mistura contém óleos de árvore e de plantas que são conhecidos por ajudar a aliviar sentimentos de culpa ou raiva e ajudar a promover sentimentos de amor e perdão.

Usos básicos comuns*:  Aceitação,  raiva,  bloqueio (emocional),  confiança,  trauma emocional,  dor,  culpa,  perda,  pena,  libertação (emocional),  edificante

Aplicação:

- : Disperse ou inale diretamente o aroma.
- : Aplicar nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos isolados nesta mistura:

Abeto (Abeto oriental), bergamota, baga de zimbro, mirra, tuia, nootka, tomilho, citronela

Dados de Segurança: O uso repetido pode resultar em sensibilização de contato. Consulte seu médico antes de usar se estiver grávida, com epilepsia, ou apresentar uma condição médica.

Mistura de companhia: Mistura confortante, mistura encorajadora, mistura inspiradora, mistura tranquilizadora, mistura edificante.





Fatos rápidos

Esta mistura combina óleos essenciais que têm sido provados como efetivos repelentes de insetos que picam.

Usos básicos comuns*:   Repelente de insetos

Aplicação:

-  Aplicar uma pequena quantidade deste óleo sobre a pele.
-  Dispersar no ar, ou colocar algumas gotas em fitas e cordas e posicionar próximo de ventilação, janelas ou aberturas onde insetos podem entrar.

Óleos isolados nesta mistura:

Eucalipto líquido, citronela, capim-limão, Skimmia laureola, nepeta cataria, casca de amyris, sândalo africano, bálsamo de cabreuva, laranja silvestre, abeto branco, madeira de cedro, eucalipto, sândalo havaiano, genet, rosa.

Óleo Base nesta Mistura: Óleo de coco Fracionado.

Influência aromática: é altamente repelente para muitos insetos voadores e rastejantes.



Biografia

Esta mistura relaxante contém óleos essenciais que são frequentemente usados para ajudar a acalmar e aliviar sentimentos de estresse, excitação e ansiedade a fim de ajudar o corpo a ter um sono repousante.

🕒 Aroma:

• Floral • Quente • Doce • Herbáceo

⊕ Sistemas do corpo:

🕒 Sistema nervoso, 🕒 equilíbrio emocional

Óleos isolados nesta mistura:

Lavanda, ho wood, madeira de cedro, ylang ylang, manjerona doce, camomila romana, extrato de grão de baunilha, vetiver, sândalo havaiano.

Principais usos

- Calmante: Difundir em um difusor de aromaterapia.
- Ansiedade: Aplique 1 gota na nuca, têmporas e nas solas dos pés.
- Insônia: Adicione de 1 a 2 gotas a água morna do banho e tome um banho antes de dormir.
- Sono: Adicione 15 gotas a 30 ml de água em um pequeno frasco de spray. Agite e pulverize uma pequena quantidade em travesseiros e lençóis antes de dormir.
- Fadiga mental: Inale o aroma diretamente do frasco.
- Estresse: Aplique 1 gota na nuca, nos pulsos, ou em outros pontos de pulsação.

Usos básicos comuns*: 🕒 ADD/ADHD, 🕒 vícios, 🕒 raiva, 🕒 ansiedade, 🕒 calmante, 🕒 hiperatividade, 🕒 insônia, 🕒 coceira, 🕒 fadiga mental, 🕒 mudanças de humor, 🕒 sedativo, 🕒 sono, 🕒 estresse, 🕒 ranger de dentes, 🕒 tensão

Aplicação:

- 🕒: Aplicar debaixo do nariz e nas costas, pés e atrás do pescoço. Colocar na água do banho. Aplicar no umbigo, pés, ou nuca para a insônia.
- 🕒: Usar como perfume ou colônia. Dispersar ou inalar o aroma diretamente.

*Consulte a seção *Meu guia de uso* para obter mais detalhes.

🕒 = Puro, 🕒 = Diluir para crianças/pele sensível, 🕒 = Diluir



Biografia

Muitos dos óleos nesta mistura têm sido estudados por sua capacidade em abrir e aliviar os tecidos do sistema respiratório e também por sua capacidade de combate de bactérias e vírus em suspensão no ar que podem ser prejudiciais ao sistema.

🕒 Aroma:

• Mentolado • Fresco • Herbáceo

⊕ Sistemas do corpo:

🕒 Sistema respiratório, 🕒 sistema imunológico

Óleos isolados nesta mistura:

folha-de-louro, hortelã-pimenta, eucalipto radiata, tea tree alternifolia, limão-siciliano, ravensara, cardamomo

Principais usos

- Asma/Bronquite: Difunda o uso de um difusor de aromaterapia ou inale o aroma diretamente do frasco.
- Tosse: Adicione 8 gotas a 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on e aplique uma pequena quantidade no tórax, nas costas e na testa.
- Congestão: Adicione de 3 a 5 gotas a uma pequena tigela com água quente e inale os vapores.
- Sinusite: Coloque de 2 a 3 gotas em uma banheira e inale o aroma durante o banho quente.

Usos básicos comuns*: 🕒 Antiviral, 🕒 ansiedade, 🕒 asma, 🕒 bronquite, 🕒 congestão, 🕒 tosse, 🕒 enfisema, 🕒 gripe, 🕒 mono, 🕒 pólipos nasal, 🕒 pneumonia, 🕒 sistema respiratório, 🕒 sinusite, 🕒 tuberculose

Aplicação:

- 🕒: Pode ser aplicada sobre o peito, costas ou solas dos pés.
- 🕒: Dispersar no ar. Aplicar nas palmas das mãos: cobrir o nariz e a boca com as mãos e respirar profundamente ou inalar o aroma do óleo diretamente.

Influência aromática: Esta mistura de óleos é excelente para abrir o sistema respiratório quando a mistura é dispersa ou inalada e é perfeita para difusão noturna permitindo um sono repousante.

Informações de segurança: Pode ser irritante para a pele sensível. Diluir para pele sensível ou jovem.



ESSENCIAL
Essenciais
Revigorante

Biografia

Esta mistura excepcionalmente emocionante reúne todos os benefícios revigorantes e de redução do estresse dos óleos essenciais cítricos de forma docemente satisfatória. Além de suas propriedades revigorantes, muitos dos óleos cítricos nesta mistura têm sido estudados pela sua capacidade de limpar e de desinfetar.

🌀 Aroma:

- Cítrico • Doce

👤 Sistemas do corpo:

- 👤 Sistema imunológico, 🧠 equilíbrio emocional

Óleos únicos nesta mistura:

Laranja, limão-siciliano, toranja, mandarim, bergamota, tangerina, clementina, extrato de grão de baunilha

Principais usos

- Estresse: adicione de 5 a 10 gotas a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado e use como um óleo de massagem.
- Edificante: Difunda usando um difusor de aromaterapia ou inale o aroma diretamente do frasco para ajudar com anorexia e bulimia.
- Limpeza: Misture de 3 a 5 gotas com 1 xícara (250 ml) de água em uma tigela ou balde. Umedeça um pano com água e use para limpar balcões e outras superfícies.

Usos primários comuns*: 🌀 Calmante, 🌀 Mastite, 🌀 Depressão, 🌀 Transtornos alimentares, 🌀 Sedativo

Aplicação:

- 🌀: Pode ser aplicada nas orelhas, coração e pulsos, ou pode ser usada como um perfume ou colônia. Pode ser diluída com óleo de coco fracionado para uma massagem de corpo inteiro. Também pode ser adicionada à água para um banho relaxante.
- 🌀: Disperse ou inale diretamente o aroma.
- 👤: Misturada com água, esta mistura também pode ser usada para desinfetar bancadas e outras superfícies.

Informações de segurança: Pode causar irritação da pele. Evite a exposição à luz solar direta por até 12 horas após o uso.

*Consulte a seção Meu guia de uso para obter mais detalhes.



Fatos rápidos

Esta mistura contém óleos florais e de menta que são conhecidos por ajudar a aliviar sentimentos de medo, preocupação e ansiedade e substituí-los por contentamento pacífico.

Usos básicos comuns*: Sentimentos ansiosos, (emocional), fracasso, depressão, medo, culpa, sobrecarregado, paz, estresse, sentimentos de preocupação

Aplicação:

- Disperse ou inale diretamente o aroma.
- Aplicar nos pulsos, nuca, sobre a área do coração, ou as solas dos pés.

Óleos isolados nesta mistura:

Vetiver, lavanda, ylang ylang, olíbano, sálvia esclareia, manjerona, ládano, hortelã

Informações de segurança: Consultar seu médico antes de usar se você estiver grávida, sofrer de epilepsia, ou tiver uma condição médica.

Mistura de companhia: Mistura confortante, mistura encorajadora, mistura inspiradora, mistura renovadora, mistura edificante.

Fatos rápidos

Esta nova formulação da mistura tópica contém óleos que foram selecionados por suas habilidades únicas para ajudar a proteger a pele da proliferação bacteriana e fúngica e de outros problemas de pele como eczema e acne. Esta mistura pode ser aplicada topicamente nas áreas infectadas.

Usos básicos comuns*: Acne, calos, dermatite, impetigo, pele oleosa

Aplicação:

- Aplicar no local diariamente conforme a necessidade.

Óleos isolados nesta mistura:

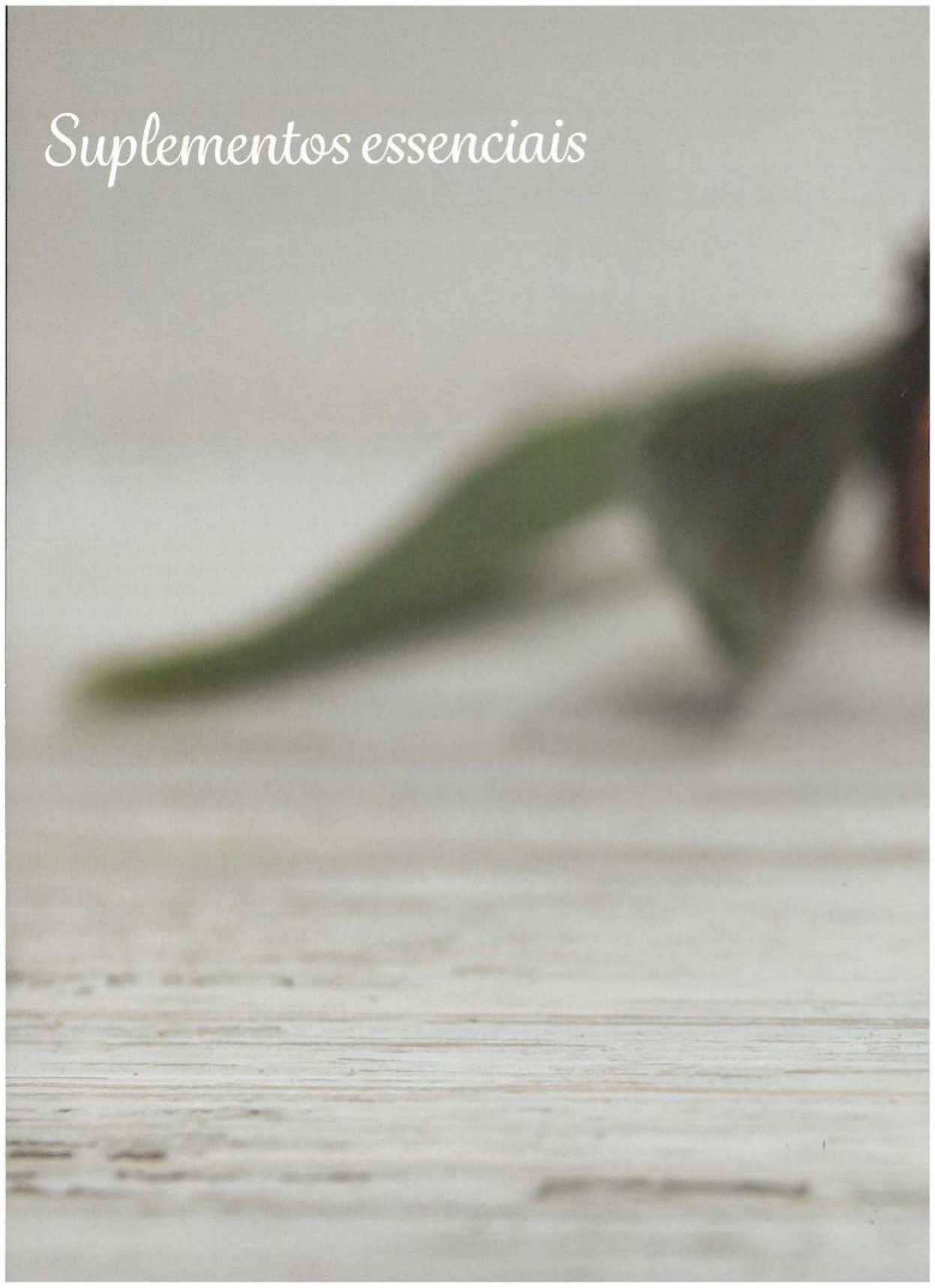
Ho wood, tea tree, litsea berry, eucalyptus globulus, gerânio

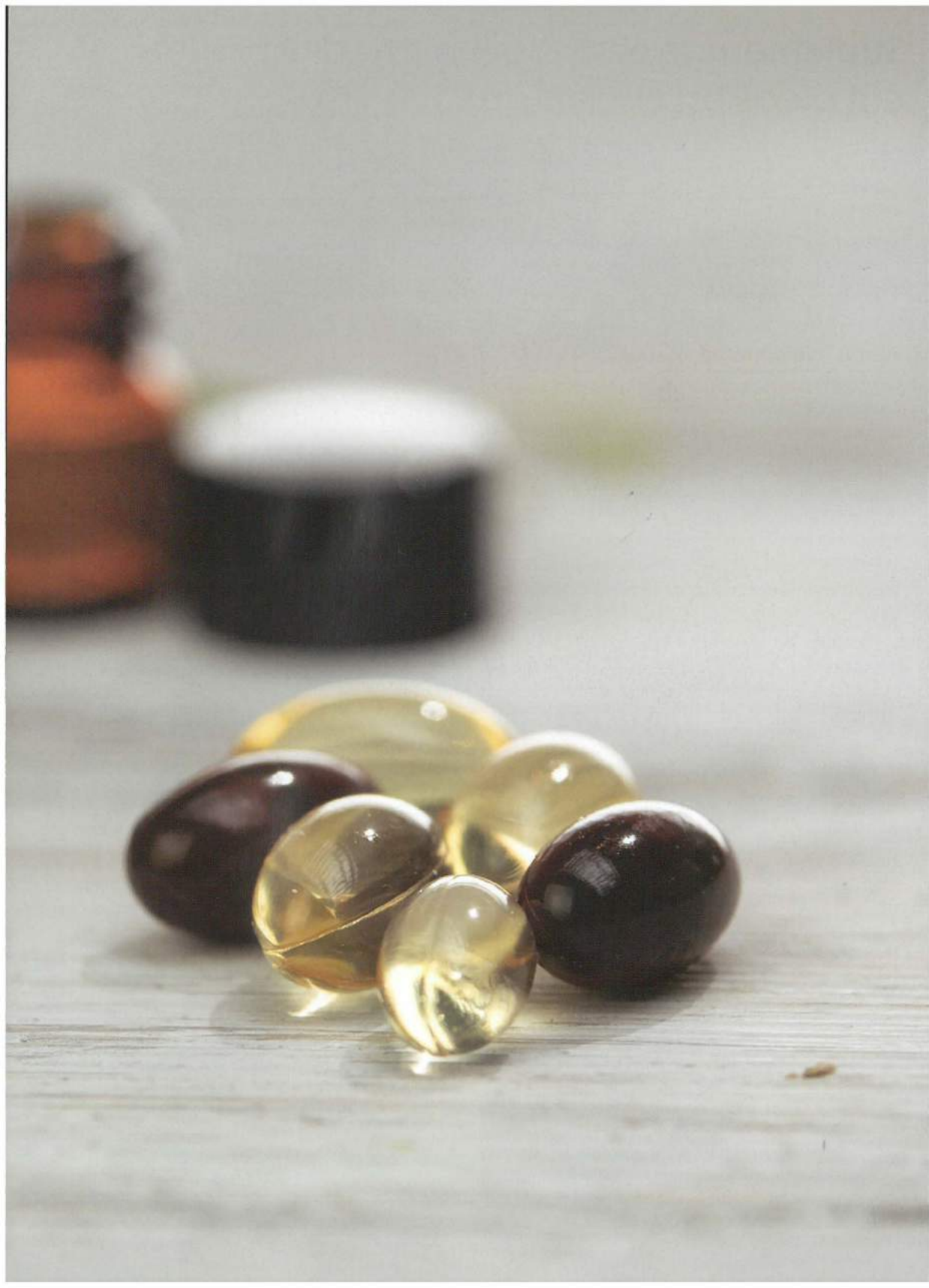
Outros óleos:

Óleo de semente de cominho preto.

Informações de segurança: O uso repetido pode possivelmente resultar em sensibilização de contato. Usar com precaução durante a gravidez.

Suplementos essenciais





Suplementos para o bem-estar inspirados em óleos essenciais



Esta seção contém exemplos de vários suplementos inspirados em óleos essenciais e os tipos de ingredientes essenciais que cada suplemento pode conter.

Para mais informações e pesquisa sobre muitos dos óleos isolados contidos nestes suplementos, consulte a seção de Óleos essenciais isolados deste livro.

Barras inibidoras de apetite

Barras inibidoras de apetite Estas barras inibidoras de apetite são recheadas com ingredientes naturais para ajudar a controlar o peso, fome e bem-estar. Um dos principais ingredientes encontrados nestas barras é um extrato de folhas de espinafre que tem demonstrado reduzir significativamente o apetite por até 6 horas. As barras inibidoras de apetite podem ser usadas para controle de peso quando combinadas com um estilo de vida saudável, exercícios e uma alimentação equilibrada.

Ingredientes principais sugeridos:

Mel e melaço, arroz integral orgânico, iogurte, extrato da folha do espinafre (*Spinacia oleracea*), óleo de girassol com alto oleico, torrada de proteína de soro, aveia sem glúten, amêndoas, sementes de girassol, passas, farinha de linho orgânica, sementes de gergelim e sementes de chia, tocoferóis

Cápsulas de gelatina mole de mistura sazonal

Estas cápsulas de gelatina mole combinam três potentes óleos essenciais que têm sido estudados por sua capacidade em ajudar o corpo a responder adequadamente aos sintomas de alergias relacionadas à estação.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de lavanda, óleo essencial de hortelã pimenta.

Cápsulas digestivas de gelatina mole

As cápsulas digestivas de gelatina mole são uma maneira conveniente de se tomar a mistura digestiva, que contém óleos que têm sido estudados por sua capacidade em aliviar sintomas digestivos e apoiar o sistema de digestão.

Ingredientes principais sugeridos:

Gengibre, hortelã pimenta, estragão, erva-doce, alcarcavia, coentro, anis.



Cápsulas protetoras de gelatina mole

Combinam o poder da mistura protetora com pimenta preta, orégano e óleos essenciais de melissa para ajudar a apoiar o sistema imunológico.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial do botão do cravo, óleo essencial de pimenta preta, óleo essencial de casca de canela, óleo essencial de *Eucalyptus radiata*, óleo essencial de orégano, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de melissa.



Complexo calmante de polifenol



De mesma forma que a mistura calmante, este suplemento nutricional de polifenol fornece suporte natural para dores musculares, dor nas articulações e outros desconfortos ocasionais. Os polifenóis, encontrados no chá verde, resveratrol, suco de uva e suco de romã, fornecem o poder antioxidante.

Ingredientes principais sugeridos:

Olíbano (*Boswellia serrata*) extrato de goma de resina, extrato de raiz de cúrcuma (Curcumina), extrato da folha do chá verde, extrato da romã (*Punica granatum*), extrato da semente da uva (*Vitis vinifera*), resveratrol (do extrato de *Polygonum cuspidatum*), mistura para o estômago.

Complexo de desintoxicação



Este suplemento é uma mistura de nutrientes baseados em alimentos integrais que podem ajudar a promover as funções saudáveis da glândula endócrina e a filtragem das toxinas por sistemas do corpo.

Ingredientes principais sugeridos:

Pó da casca da semente de psílio, folha de berberis, talo do ruibardo turco, algas, semente de cardo mariano (Silymarin), raiz de osha, pétalas de cártamo, casca de goma arábica, raiz de bardana, botão de cravo, raiz de dente-de-leão (inulina), fruta alho, raiz de marshmallow, folha do cravo vermelho (isoflavonas), sistema de assimilação de enzimas.

Complexo de energia e resistência



Este suplemento multi nutrientes seria uma alternativa natural às bebidas energéticas não saudáveis para apoiar a resistência e aumentar a saúde, vitalidade e energia celular.

Ingredientes principais sugeridos:

Acetilcarnitina HCL, ácido alfa-lipóico, coenzima q (10), lichia (*litchi chinensis*) extrato de fruta, chá verde (*camellia sinensis*) extrato de polifenol da folha, quercetina (do botão da *sophorae japonica*) cordyceps (*cordyceps sinensis*) mycelium, panax (*panax quinquefolius*) extrato de raiz, ashwagandha (*withania somnifera*) extrato de raiz.

Complexo de enzimas digestivas



Este suplemento combina enzimas derivadas de alimentos e cofatores minerais que podem ajudar a digestão e a absorção de nutrientes críticos que estão faltando em muitas dietas atuais.

Ingredientes principais sugeridos:

Protease (aspergillus), papain (papaya), amylase (aspergillus), lactase (aspergillus), lipase (rhizopus), alfa galactosidase (aspergillus), celulase (trichoderma), sucrase (saccharomyces), betaína HCL, glucoamilase (aspergillus), mistura de enzima anti-glúten (aspergillus), mistura para o estômago, suplementos.

Complexo de fitoestrógeno



Este complexo pode ajudar as mulheres a manter um equilíbrio saudável de estrogênio com uma potente mistura de fitoestrógenos (compostos derivados de plantas que imitam o estrogênio) da soja, romã e sementes de linhaça.

Ingredientes principais sugeridos:

Extrato de soja (64% de isoflavonas com 50% de genisteína mínima), extrato de semente de linho (40% de lignano), extrato de romã (40% de ácido elágico)

Informações de segurança: Se estiver grávida, amamentar, ou apresentar quaisquer condições de saúde, consultar um médico antes de usar.

Complexo de nutrientes de alimentos



Este multivitamínico combina vitaminas e minerais naturais com um complexo de nutrientes de alimentos integrais e minerais que estão ligados a uma matriz de glicoproteína para ajudar a aumentar a sua biodisponibilidade. Estes nutrientes ajudam a apoiar uma célula, tecido e função do sistema saudáveis. Além disso, este suplemento contém uma mistura de alimentos integrais e um sistema de assimilação de enzima patenteado para ajudar a melhorar ainda mais a biodisponibilidade dos nutrientes.

Ingredientes principais sugeridos:

Vitamina A (como palmitato de retinil, alfa e beta caroteno), vitamina C (como ascorbato de cálcio e ascorbato de magnésio), vitamina D₃ (como colecalciferol natural), vitamina E (como tocoferóis e tocotrienóis mistos naturais), vitamina K (como phytonadiona e menaquinona-7), tiamina (como mononitrato de tiamina), riboflavina, niacina (como niacinamida), vitamina B₆ (como piridoxina HCL), ácido fólico (como ácido fólico e metilte-trahidrofolato), vitamina B₁₂ (como metilcobalamina, biotina, ácido pantotênico (como pantotenato de cálcio), cálcio (como malato e ascorbato dicálcico), ferro (como quelato de bis glicinato), iodina (como iodeto de potássio), magnésio (como malato de dimagnésio e ascorbato), zinco (como quelato de bis-glicinato), selênio (como glicinato e seleno-metionina), cobre (como quelato de bis-glicinato), manganês (como quelato de bis-glicinato), cromo (como quelato de glicinato de nicotinato), mistura de polifenol, mistura de alimentos orgânicos, mistura para o estômago.

Complexo de nutrientes para os ossos

Este suplemento combina vitaminas e minerais bio-disponíveis que demonstraram possuir um papel na promoção da saúde óssea e na prevenção da perda de cálcio e desmineralização do osso relacionadas com a idade e a nutrição.

Ingredientes principais sugeridos:

Vitamina C (como matriz de glicoproteínas), vitamina D-2 (como ergocalciferol) e vitamina D-3 (como cholocalciferol), biotina (como d-biotina), cálcio (como coral cálcio), magnésio (como quelato de magnésio), zinco (como fermento), cobre (como fermento), manganês (como fermento), boro (como levedura).

Complexo de óleos essenciais celulares

Os óleos nesta mistura de óleos essenciais foram escolhidos por sua capacidade de fornecer apoio antioxidante para as células e promover um ciclo de vida celular saudável.

Ingredientes principais sugeridos:

Olíbano, laranja, capim-limão, tomilho, segurelha-anual (*satujeja hortensis*), cravo, niaouli (*melaleuca quinquenervia*).



Complexo de óleos essenciais ômega

Este complexo é uma mistura de ácidos graxos essenciais. Inclui ácidos graxos essenciais de fontes marinha bem como terrestre, o potente antioxidante astaxantina e uma mistura de óleos essenciais que ajudam a melhorar os benefícios dos ácidos graxos essenciais.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo de peixe (como Anchova, sardinha e cavalas) e concentrados de óleo de calamari (EPA, DHA e outros ômega-3s), *echium plantagineum* óleo de semente (ALA, SDA e GLA), óleo de semente de romã, astaxantina, luteína (de flor de calêndula), zeaxantina (da flor de calêndula), licopeno (da fruta tomate), vitamina A (como alfa e beta caroteno), vitamina D₃ (como colecalciferol natural), vitamina E (tocoferóis misturados d-alfa e natural, óleo essencial de cravo, óleo essencial de olíbano, óleo essencial de tomilho, óleo essencial de cominho, óleo essencial de laranja, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de gengibre, óleo essencial de alcarávia, óleo essencial de camomila alemã).

Complexo de vitalidade celular

O complexo de vitalidade celular contém ingredientes importantes que podem ajudar a aumentar a energia, a vitalidade e a saúde celular.

Ingredientes principais sugeridos:

Extrato de *Boswellia serrata* (ácidos beta-bosvélico), extrato de raiz de scutellaria (baicalina), extrato de cardo mariano (silymarin), extrato de abacaxi (enzimas de proteína de bromelina), extrato de *Polygonum cuspidatum* (resveratrol), extrato da folha de chá verde, extrato da romã (ácido elágico), extrato da semente da cúrcuma (curcumina),

extrato da semente da uva (proanthocyanidins), extrato de semente de sésamo, extrato de casca de pinheiro, acetil-l-carnitina, ácido alfa-lipóico, coenzima q(10), quercetina, extrato de folha de ginkgo biloba, mistura para acalmar o estômago.

Complexo vegano de óleo essencial com ômega



Este suplemento é uma mistura vegana de ácidos graxos essenciais que tem teor particularmente elevado de ácidos graxos omega-3. Ele também inclui o potente antioxidante astaxantina e uma mistura única de óleo essencial que ajuda a melhorar os benefícios dos ácidos graxos essenciais.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo de algas (DHA), óleo de linhaça (ALA), óleo de semente Inca Inchi (ALA), astaxantina, luteína, licopeno, zeaxantina, alfa e beta caroteno, óleo de semente de borracha (GLA), óleo de semente de arando (ALA), óleo de semente de romã (CLNA), óleo de semente de abóbora, óleo de semente de uva, vitamina D (cholecalciferol), vitamina E (d-alfa e tocoferóis mistos), óleo essencial de cravo, óleo essencial de olíbano, óleo essencial de tomilho, óleo essencial de cominho, óleo essencial de laranja, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de gengibre, óleo essencial de semente de alcarávia, óleo essencial de camomila alemã.

Comprimidos digestivos de cálcio



Os comprimidos digestivos de cálcio combinam os benefícios da neutralização de ácido do carbonato de cálcio com uma infusão de óleos essenciais que têm sido estudados por sua capacidade de aliviar sintomas digestivos e apoiar o sistema digestivo.

Ingredientes principais sugeridos:

Carbonato de cálcio, óleo essencial de gengibre, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de estragão, óleo essencial de erva-doce, óleo essencial de alcarávia, óleo essencial de coentro, óleo essencial de anis.

Fórmula de defesa probiótica




Este suplemento mistura seis cepas da flora intestinal probiótica que podem ajudar a apoiar colônias saudáveis de microflora benéfica no trato digestivo. Estes probi-

óticos são recomendados para serem tomados usando uma cápsula especial de duplo revestimento que protege a flora conforme elas passam através do estômago.

Ingredientes principais sugeridos:

Lactobacillus acidophilus, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, Fructo-Oligosacarídeo (FOS).

Fórmula de limpeza GI



A fórmula de limpeza GI combina óleos essenciais com ácido caprílico para ajudar a apoiar o trato gastrointestinal na eliminação de agentes patogênicos.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de orégano, óleo essencial de tea tree, óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de óleo de capim-limão, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de tomilho, ácido caprílico.

Gotas protetoras da garganta



Estas gotas oferecem o alívio de uma garganta seca e áspera, combinado com o poder imuno-protetor dos óleos essenciais que compõem a mistura protetora.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial do botão do cravo, óleo essencial de casca de canela, óleo essencial de *Eucalyptus radiata*, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de mirra.

Gotas respiratórias



Estas gotas combinam muitos óleos essenciais que são frequentemente usados e estudados por sua capacidade em ajudar a apoiar o sistema respiratório.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de *Eucalyptus radiata*, óleo essencial de tomilho, óleo essencial de melissa, óleo essencial de cardamomo.

Mistura para beber inibidora do apetite



Esta mistura para beber em pó combina a ação da mistura metabólica com ingredientes naturais para ajudar a controlar o peso, fome e bem-estar. Um dos principais

ingredientes encontrados nesta mistura de bebida é um extrato de folhas de espinafre que tem demonstrado reduzir significativamente o apetite por até 6 horas. Esta mistura de bebida pode ser usada para controle de peso quando combinada com um estilo de vida saudável, exercício e nutrição balanceada. A mistura de bebida pode ser misturada em água, um shake ou uma bebida favorita.

Ingredientes principais sugeridos:

Extrato da folha do espinafre (*Spinacia oleracea*), linhaça moída (*Linum usitatissimum*), óleo essencial de toranja, óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de gengibre, óleo essencial de canela (*Solanum tuberosum*) extrato de tubérculos.

Mix de bebida de frutas e vegetais



Esta mistura de bebida em pó é composta por uma grande variedade de frutas e vegetais que contêm altos níveis de vitaminas, minerais e outros nutrientes importantes que muitas vezes estão ausentes na dieta de uma pessoa comum. Esta mistura de bebida pode ajudar a aumentar os níveis totais de nutrientes na dieta mediana, ajudando a suportar o corpo na manutenção da saúde ideal.

Ingredientes principais sugeridos:

Couve, couve-galega, dente-de-leão, broto de trigo, broto de cevada, goiabada, cereja acerola, goji berry, óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de gengibre.



Este suplemento é um suplemento nutricional diário completo para as crianças e para aqueles que têm dificuldade em engolir comprimidos.

Ingredientes principais sugeridos:

-Complexo de vitaminas e minerais:

Vitamina A (alfa natural e beta caroteno), vitamina C (extrato de fruta de cereja acerola), vitamina D₃ (como colecalciferol), vitamina E (como acetato de d-alfa-tocoferol e tocoferóis mistos), tiamina/vitamina B1 (como HCl de tiamina), riboflavina/vitamina B2, niacina/vitamina B3 (como niacinamida), vitamina B6 (como piridoxina HCl), ácido fólico, vitamina B12 (como metilcobalamina), biotina, ácido pantotênico/vitamina B5 (como pantotenato de d-cálcio), cálcio (como quelato de aminoácidos de cálcio), ferro (quelato de aminoácidos de ferro), iodo (a partir de iodeto de potássio), magnésio (como quelato de aminoácidos de magnésio), zinco (como quelato de aminoácidos de zinco), cobre (como amino cobre quelato de ácido), manganês (como quelato de aminoácidos de manganês), potássio (como glicinato de potássio), colina (como bitartrato de colina), Inositol.

- Mistura superalimento :

Abacaxi (enzimas de protease de bromelina), extrato de romã (ácido elágico), bioflavonoides de limão-siciliano, espirulina, óleo de girassol, outros: farelo de arroz, farinha de beterraba, brócolis, arroz integral, cenoura, manga, arando, frutos da roseira, espinafre, extrato da cereja acerola.

- Mistura de complexo para vitalidade celular:

Extrato de fruta de tomate (licopeno), extrato de raiz de cúrcuma (curcumina), extrato de *Boswellia serrata* (ácidos boswélico do tipo beta), extrato de semente de uva (proantocianidinas), extrato de flor de calêndula (luteína).

Óleo de peixe ômega-3



O óleo de peixe ômega-3 fornece todos os benefícios dos ácidos graxos essenciais a partir do óleo de peixe sem o gosto de peixe. Deve ser filtrado molecularmente para remover o aroma de peixe e aromatizado naturalmente com óleo essencial de laranja para um ótimo sabor que até as crianças irão adorar.

Ingredientes principais sugeridos:

Concentrado de óleo de peixe (EPA, DHA), vitamina D, vitamina E (como tocoferóis misturados naturais), vitamina C (como palmitato de ascorbilo), óleo essencial de laranja.

Probiótico em pó



Este suplemento combina 6 cepas de flora intestinal probiótica que podem ajudar a apoiar colônias saudáveis da microflora benéfica no trato digestivo. Estas cepas têm sido estudadas por sua capacidade de ajudar a apoiar a digestão saudável e ajudar a proteger contra infecções prejudiciais que são comuns na infância. Estes probióticos são recomendados para serem tomados usando um microencapsulamento especial que protege a flora conforme eles passam através do estômago.

Ingredientes principais sugeridos:

Lactobacillus rhamnosus, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus plantarum LP01 e LP02*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium lactis*, Fructo-Oligosaccharide (FOS).



Ingredientes principais sugeridos:

Mistura de proteínas, extrato de proteína de batata, mistura de fibras, extratos da folha e raiz da ashwagandha (*Withania somnifera*), stevia, vitaminas e minerais: as principais vitaminas e minerais estão listadas abaixo:

Cálcio (fosfato dicálcico), magnésio (óxido de magnésio), vitamina C (ácido ascórbico), vitamina E (acetato de vitamina E), vitamina B7 (biotina), vitamina B3 (niacinamida), iodo (iodeto de potássio), zinco (óxido de zinco), vitamina A (vitamina A), cobre (gluconato de cobre), vitamina B5 (D-pantotenato de cálcio), vitamina D3, vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B12, ácido fólico.

Escolha um pó de bebida como alternativa à refeição com alto teor de fibras e alto teor de proteínas com um baixo índice glicêmico e de poucas calorias. Estes shakes devem conter extratos da planta ashwagandha (*withania somnifera*) que demonstraram potenciais para diminuir os níveis séricos de cortisol no sangue (Abedon, 2008) e para reduzir o stress (Archana et al., 1999; Bhattacharya et al., 1987). Cortisol, um hormônio criado pelas glândulas supra-renais — é liberado no sangue, como o resultado de estresse ou ansiedade e também desempenha um papel no ciclo de sono/vigília do corpo. Quando um indivíduo é exposto a estresse constante ou crônico, os níveis de cortisol permanecem elevados no corpo, rompendo a habilidade do corpo de relaxar e sua capacidade de dormir naturalmente. O estresse crônico e os níveis anormalmente elevados de cortisol também têm sido associados aos níveis elevados de obesidade e peso abdominal (De Vriendt et al, 2009; Wallerius et al., 2003).

Trim Shake vegano



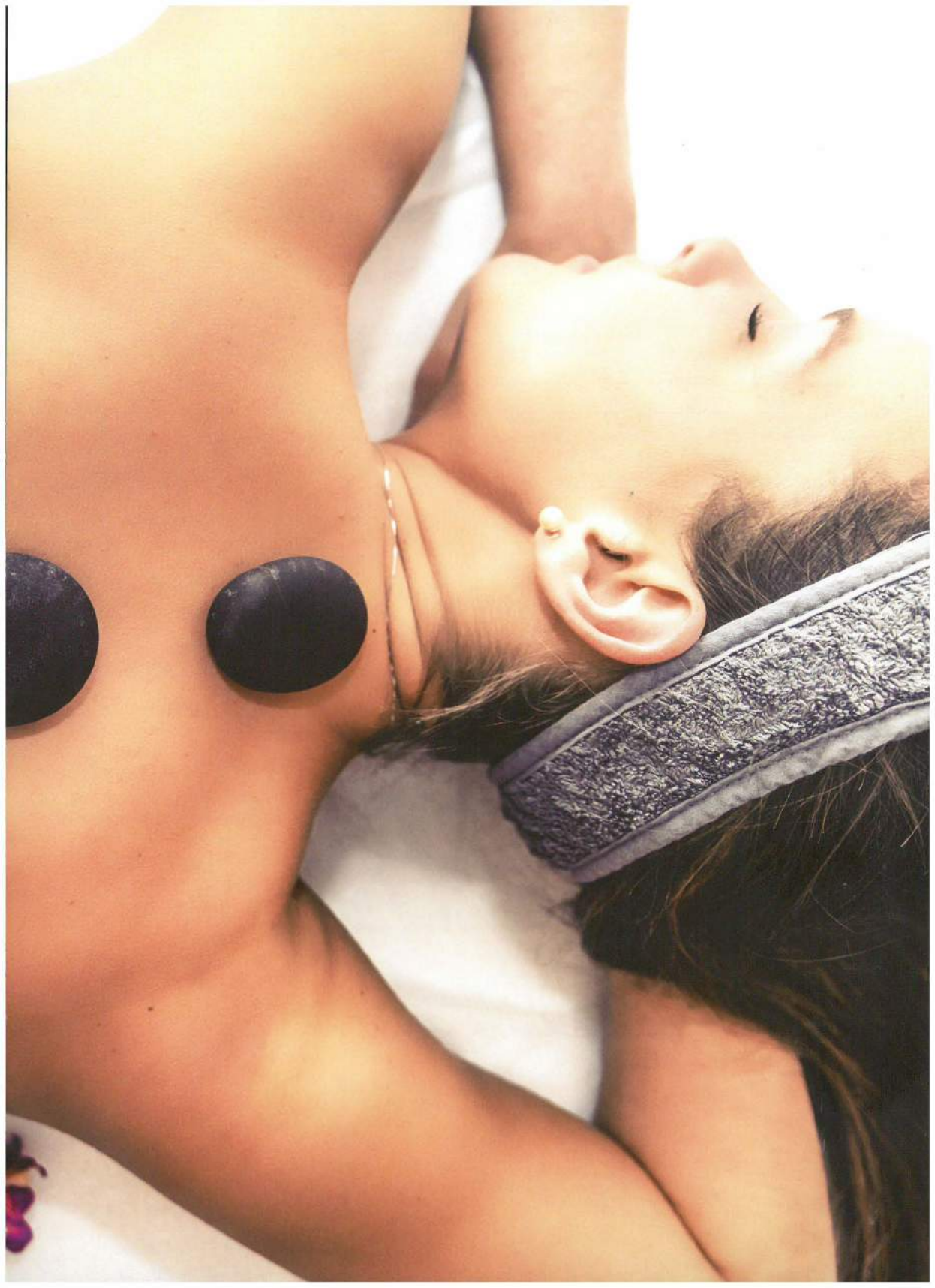
O Trim Shake vegano possui o mesmo alto teor de fibra e alto teor de proteínas, os extratos de raiz e folha da ashwagandha e os extratos da proteína de batata encontrados nos Trim Shakes regulares—mas com opções benéficas veganas naturais.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura de proteínas, extrato de proteína de batata, mistura de fibras, Ashwagandha (*Withania somnifera*) extratos de raízes e folhas, stevia.

Cuidados pessoais e Spa







Esta seção contém exemplos de diversos tipos de formulações para cuidados pessoais e spa inspiradas em óleos essenciais que podem estar disponíveis comercialmente, bem como exemplos de ingredientes principais sugeridos que cada tipo de produto pode conter. Consulte as seções de Óleos essenciais e Misturas de óleos essenciais deste livro para obter mais informações sobre óleos essenciais isolados e sugestões das misturas indicadas aqui.

Adesivo de vapor respiratório



Este prático adesivo combina muitos óleos essenciais que são frequentemente usados e estudados por sua capacidade em ajudar a apoiar o sistema respiratório em um adesivo sólido fácil de aplicar.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de limão-siciliano, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de *Eucalyptus radiata*, óleo essencial de tomilho, óleo essencial de melissa, óleo essencial de cardamomo.

Barra calmante/relaxante



Este sabonete calmante combina a capacidade protetora da pele proveniente dos óleos de girassol, cártamo, palma, coco e óleos de jojoba com as propriedades hidratantes da manteiga de carité e o aroma calmante da mistura relaxante.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura de óleo repoussante, *butyrospermum parkii* manteiga (carité), cocoato de sódio (óleo de coco saponificado), açafraão-bastardo de sódio (óleo de cártamo saponificado).

Barra para banho revigorante



Este sabonete revigorante combina a capacidade protetora da pele proveniente dos óleos de girassol, cártamo, palma, coco e jojoba com grãos de aveia naturalmente esfoliantes e o aroma estimulante da mistura revigorante.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura de óleo revigorante, farinha de aveia (*Avena sativa*), cocoate de sódio (óleo de coco saponificado), cártamo de sódio, óleo de cártamo saponificado).

Brilho do cabelo



O brilho do cabelo combina vários ingredientes que têm sido estudados por sua capacidade em fornecer suporte flexível ativado por - calor para cabelos sem acumulação de químicos, ajudando a proteger e fortalecer o cabelo no nível molecular.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de lavanda, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de manjerona, óleo essencial de madeira de cedro, óleo essencial de lavandin, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de niaouli (*melaleuca quinquenervia*) óleo essencial, óleo essencial de eucalipto (*e. globulus*), óleo essencial de tangerina.

Condicionador suavizante



Este condicionador combina vários ingredientes conhecidos por sua capacidade em ajudar a restaurar a luminosidade, brilho, plenitude e saúde geral de cabelo. Esta formulação foi criada para ajudar a suavizar a

camada exterior dos fios de cabelo, reduzindo danos mecânicos causados por fricção. Este condicionador combina os benefícios dos óleos essenciais com extratos botânicos naturais para naturalmente condicionar e reparar cabelos danificados e proteger os cabelos contra danos futuros.

Ingredientes principais sugeridos:

Extratos botânicos, óleo essencial de lavanda, óleo essencial de hortelã-pimenta, óleo essencial de manjerona, óleo essencial de cedro, óleo essencial de lavandin, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de niaouli (*melaleuca quinquenervia*), óleo essencial de eucalipto (e. globulus).

Creme dental protetor

Esta fórmulação de pasta de dentes natural oferece os benefícios protetores da Mistura Protetora juntamente com os óleos essenciais de hortelã-pimenta, gaultéria e mirra.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura protetora de óleos essenciais: contém laranja, cravinho, casca de canela, *Eucalyptus radiata* e óleos essenciais de alecrim;

Óleo essencial de mirra, óleo essencial de hortelã-pimenta, hidroxipatita de cálcio, xilitol natural, sílica hidratada.

Creme hidratante

O creme hidratante combina óleos essenciais conhecidos por sua capacidade em acalmar e equilibrar os níveis de umidade natural da pele com um complexo de moléculas de sinalização que têm sido estudadas por sua capacidade em ajudar a promover a produção de colágeno e outras proteínas da matriz intracelular que são cruciais para uma pele mais cheia, e com aparência mais suave.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de lavanda, óleo essencial de gerânio, óleo essencial de olíbano, fermento de lisato de lactococcus, extrato de *laminaria digitata*, extrato de artemísia, *theobroma cacao* manteiga de semente (cacau).

Creme para os olhos

Este creme exclusivo foi criado para linhas de expressão e rugas que aparecem ao redor dos olhos, e ajuda a pele nessa área a manter uma aparência jovial.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de olíbano, óleo essencial de ylang ylang, óleo essencial catinga-de-mulata azul, óleo de semente de meadowfoam, extrato de algas vermelha, pullulan, bukachiol.

Desodorizante natural

Este desodorizante natural combina as propriedades desodorizantes e antibacterianas natural dos óleos essenciais do cipreste, tea tree, bergamota e cedro em uma base de cera de abelha, óleo de coco, manteiga de carité e amido de milho.

Ingredientes principais sugeridos:

Cera de abelha, óleo de coco, manteiga de carité, óleo essencial de cipreste, óleo essencial de tea tree, óleo essencial de bergamota, óleo essencial de madeira de cedro.

Detergente protetor para roupas

Este detergente combina as propriedades antissépticas naturais dos óleos contidos na mistura protetora com tensoativos, enzimas e estabilizantes de base natural.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura protetora de óleo essencial: contém laranja, cravinho, casca de canela, *Eucalyptus radiata* e óleos essenciais de alecrim, enzimas de origem natural, surfactantes naturais, estabilizador enzimático à base de milho.

Esfoliante do corpo

Este esfoliante natural do corpo combina óleos vegetais sofisticados que ajudam a nutrir e acalmar a pele com óleos essenciais estimulantes e revigorantes.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial de toranja, óleo essencial de gengibre, óleo de amêndoa doce, óleo de semente de girassol, óleo de noz macadâmia, óleo de gucira-de-iguape.

Esfoliante revigorante



A esfoliação revigorante combina óleos essenciais perfumados e nutritivos, extratos vegetais e outros ingredientes naturais, conhecidos por sua capacidade de esfoliar e polir a pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de toranja, óleo essencial de hortelã pimenta, grânulos de jojoba (óleo de jojoba hidrogenado), extrato de mandarim, extração de flor e folha de jasmim, extrato de raiz de bardana grande.

Gel luminoso para pele

O gel luminoso para pele combina ingredientes que foram estudados por suas habilidades de estimular até a pigmentação e o tom na pele, e para ajudar a diminuir a aparência das manchas escuras associadas ao envelhecimento.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de bergamota, óleo essencial de zimbro, óleo essencial de melissa, extrato de margarida, extrato de raiz de gengibre, vitamina C.

Hidratante antienvelhecimento

O hidratante antienvelhecimento combina vários ingredientes que têm sido estudados por sua capacidade de combater muitos dos sinais visíveis do envelhecimento ao reduzir as rugas e linhas finas e melhorar a elasticidade e cor da pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de lavanda, óleo essencial de jasmim, óleo essencial de gerânio, óleo essencial de olíbano, oligopeptídeos palmitoyl e tetrapeptídeo-7 (matrikine messaging), hialuronato de sódio (esferulitos de ácidos hialurônicos patentes), óleo de semente de uva, extrato de bulbo de floco de neve de verão, acetil octapeptídeo-3 (octapeptídeo patente), mistura de vitaminas.

Hidratante soro jovem



Este soro hidratante anti-envelhecimento combina a ação da mistura anti-envelhecimento com outros ingredientes naturais para reduzir a aparência de envelhecimento da pele. Emulando os micronutrientes naturais da pele, este soro renova as propriedades jovens associadas com uma pele saudável, tais como a firmeza, elasticidade e hidratação.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de olíbano, óleo essencial de sândalo havaiano, óleo essencial de lavanda, óleo essencial de mirra, óleo essencial helichrysum, óleo essencial rosa, lipídios, azeite, óleo de jojoba, óleo de macadâmia.

Limpador de pele jovem



Este gel limpador natural irá reduzir a aparência de envelhecimento da pele ao hidratar, nutrir e suavizar a pele. Para ajudar a produzir uma aparência brilhante e jovem, use este limpador para remover a maquiagem e a sujeira, para limpar profundamente os poros e energizar a pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial de manjeriço, óleo essencial tea tree, aminoácidos e lipídios, óleo de coco, azeite de oliva.

Limpador e protetor das mãos



O limpador e protetor para as mãos combina vários óleos essenciais em um sabonete saudável e totalmente natural, e suave o suficiente para aqueles com pele sensível. Deixa as mãos com uma sensação limpa, macia e fresca ao mesmo tempo que protege contra micro-organismos nocivos.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja doce, óleo essencial de cravinho, óleo essencial de canela, óleo de alecrim,

Limpador facial



Este limpador facial inclui diversos ingredientes que trabalham para limpar suavemente o rosto deixando a pele macia, suave e fresca.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial tea tree, óleo essencial de hortelã-pimenta, extrato de raiz de yucca, extrato de quilaia, óleo de semente de macadâmia, PCA de sódio, vitamina E.

Limpador protetor



Este limpador natural combina os benefícios protetores da Mistura Protetora com ingredientes à base de plantas para criar um limpador doméstico multiuso forte mas seguro e não tóxico.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura protetora: contém laranja, cravinho, casca de canela, *Eucalyptus radiata* e óleos essenciais de alecrim.

Limpador refrescante do corpo



Este limpador natural do corpo contém diversos ingredientes que trabalham para limpar suavemente a pele deixando uma sensação macia, suave e refrescante.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de toranja, óleo essencial de bergamota, óleo essencial de madeira de cedro, taurato oleil metil de sódio.

Limpador tópico de rosto

Este limpador tópico de rosto combina vários ingredientes que têm sido estudados por sua capacidade em ajudar a clarear a pele e criar um ambiente hostil para as bactérias prejudiciais à pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de pau-rosa, óleo essencial de tea tree, óleo essencial de eucalyptus globulus, óleo essencial de gerânio, óleo essencial de capim-limão, óleo de semente cominho preto, extrato de casca de salgueiro branco, extrato de raiz de *glycyrrhiza inflata*, fermento de *candida bombicola*, vitamina A.

Loção de rosa para mão e corpo

Esta loção oferece os mesmos benefícios naturais da loção normal para mão e corpo, além das vantagens do óleo essencial de rosa.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de rosa.

Consulte loção para mão e corpo para outros ingredientes sugeridos e pesquisa.

Loção facial tóxica

Esta loção de limpeza facial ajuda a remover manchas da pele bem como fornece umidade duradoura para a pele. Usando o poder dos óleos essenciais, esta loção ajuda a aliviar a acne e outras manchas de pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial tea tree, óleo essencial de eucalipto, óleo essencial de gerânio, óleo essencial de ho wood, óleo essencial de litsea, vitamina B₃, aminoácidos, óleo de semente de cominho preto, óleo de chaulmoogra, magnólia, manuka, casca de salgueiro branco.

Loção hidratante jovem

Esta loção hidratante facial é ideal para todos os tipos de pele e fornece hidratação bem como a nutrição da pele. Como a loção hidrata profundamente, ela ajuda a reduzir rugas e suavizar a pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de jasmim, óleo essencial de gerânio, óleo essencial de berry do mar, óleo essencial de baga de zimbro, óleo de farelo de arroz, manteiga de carité, extrato de casca de phellodendron amurense.

Loção para mão e corpo



Esta loção combina vários ingredientes que têm sido estudados por sua exclusiva capacidade de hidratação e proteção da pele- com ingredientes naturais e botânicos. Ela deve ser formulada de modo que você possa misturar seu óleo essencial desejado ou misturar para criar sua própria loção personalizada para muitos usos diferentes.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo de semente de girassol, óleo de coco, óleo de semente de macadâmia, manteiga de semente de murumura, manteiga de semente de cupuaçu (theobroma), óleo de semente inca inchi, *olea europaea* (oliva) frutas insaponificáveis, óleo de jojoba, extrato de flor (margarida) *bellis perennis*.

Loção para mãos e corpo - mistura revigorante

Esta loção oferece os mesmos benefícios naturais da loção normal mãos e corpo, mais as vantagens da mistura revigorante.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura de óleo essencial revigorante: Esta mistura contém óleos essenciais de laranja, limão-siciliano, toranja, mandarina, bergamota, tangerina e clementina, com extrato de grãos de baunilha. *Veja Loção para as mãos e corpo, para outros ingredientes e pesquisas sugeridos.*

Manteiga reposição para o corpo



Esta manteiga de corpo combina ingredientes naturais que ajudam a hidratar e suavizar as áreas de problemas de pele que recebem a maioria dos abusos, tais como os cotovelos, pés e mãos.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial de abeto de douglas, óleo essencial de olíbano, manteiga de carité, óleo de abacate, manteiga de cacau, óleo de jojoba.

Massagem calmante



Este creme de massagem e esportes contém a mistura de óleo essencial calmante. Esta mistura é composta de óleos que têm sido estudados devido sua capacidade em ajudar a reduzir dor e inflamação do músculo, da articulação e dos ossos. Além disso, este creme hidratante contém ingredientes conhecidos por estimular as sensações de calor e frescor para ajudar a aliviar a rigidez e a dor do tecido.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de gualtéria, óleo essencial de cânfora, óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial catinga-de-mulata azul, óleo essencial de camomila alemã, óleo essencial de helichrysum, óleo essencial de osmanthus, óleo essencial de *eucalyptus globulus*, mentol, *extrato de fruta capsicum frutescens*.

Máscara de lama desintoxicante



Esta máscara de terra natural combina as propriedades de limpeza provenientes do cobre, caulim e bentonita com os óleos essenciais botânicos e naturais que ajudam a purificar, nutrir e suavizar a pele.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de baga de zimbro, óleo essencial de toranja, óleo essencial de mirra, argila de terra natural, *butyrospermum parkii* manteiga (carité), *lens esculenta* (lentilha) extrato de sementes, extrato de malaquite.

Pomada essencial



Esta pomada natural concentra o poder curativo dos óleos essenciais para ajudar a aliviar irritações da pele e melhorar o processo natural de cura.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de olíbano, óleo essencial de helichrysum, óleo essencial de tea tree, óleo essencial de madeira de cedro, óleo essencial de lavanda, bisabolol, óleo de jojoba, extrato de casca de phellodendron amurense.

Protetor labial



Ajuda a hidratar e aliviar os lábios com estes hidratantes labiais naturais.

Ingredientes principais sugeridos:

Mistura original:

Óleo essencial de laranja, óleo essencial de hortelã-pimenta.

Mistura tropical:

Óleo essencial de limão, óleo essencial de clementina, óleo essencial de ylang ylang.

Mistura de ervas:

Óleo essencial de hortelã, óleo essencial de manjerona, óleo essencial de verbena de limão.

Óleo de coco, óleo de moringa, óleo de noqueira-de-iguape.

Sabonete para banho hidratante



Este sabonete exclusivo combina a capacidade hidratante dos óleos de palma, coco e jojoba com suco da folha de aloés e o aroma estimulante dos óleos essenciais de bergamota e toranja.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de bergamota, óleo essencial de toranja, cocoate de sódio (óleo de coco saponificado), glicerina vegetal, óleo de jojoba, suco de folha de aloe.

Shampoo Protetor



O Shampoo Protetor combina ingredientes que têm sido estudados por sua capacidade de purificar e proteger os cabelos, especialmente cabelos quimicamente tratados ou penteados com calor. Este shampoo combina os benefícios dos óleos essenciais com derivados naturais do açúcar de beterraba e peptídeos de aveia para proteger, reparar e condicionar naturalmente o cabelo danificado - e para proteger os cabelos contra danos futuros.

Ingredientes principais sugeridos:

Derivativo de açúcar da beterraba (betaine), peptídeos de aveia, emulsão de sílica, óleo essencial de laranja, óleo essencial de lima.

Sistema facial de duas partes



O sistema facial de duas partes consiste em um sistema de cuidados faciais de grau spa-de duas partes que combina ingredientes que têm sido estudados por suas habilidades para ajudar a esfoliar e polir a pele e então fornecer peptídeos de construção de proteínas para ajudar a manter a pele mais cheia e mais radiante.

Ingredientes principais sugeridos:

Enzima de abóbora, acetil hexapeptídeo-8, ceramida 2, oligopeptídeo palmitoyl e tripeptídeo-38 de palmitoyl (matrikine messaging), óleo essencial de laranja, óleo essencial de lima.

Soro da pele



O soro da pele combina ingredientes que têm sido estudados devido sua capacidade de hidratar e firmar a pele a fim de reduzir a aparência de linhas finas e rugas.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de olibano, óleo essencial de sândalo, óleo essencial de mirra, *Acacia senegal* e gomas rhizobianas hidrolisadas (extratos de rhizobium e goma arábica), perfluorodecalina (perfluorocarbono patenteado), extrato de broto de *Fagus sylvatica* extrato de botão de flor (extrato do botão da flor da árvore fagus), betaína.

Soro de cabelo



O soro de cabelo combina óleos essenciais benéficos com óleo de argão marroquino para nutrir, proteger, hidratar e revitalizar o cabelo e o couro cabeludo.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de argania (*Argania spinosa*), óleo essencial de hortelã pimenta, óleo essencial de manjerona, óleo essencial de madeira de cedro, óleo essencial lavandin, óleo essencial de alecrim, óleo essencial de niaouli (*melaleuca quinquener-via*), óleo essencial de eucalipto (*e. globulus*) óleo essencial, óleo essencial de tangerina.

Tonificador da pele



Este tonificador inclui ingredientes que têm sido estudados por sua capacidade em ajudar a reduzir o tamanho visível dos poros, eliminando a irritação da pele e o estresse.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de lavanda, óleo essencial de ylang ylang, óleo essencial de camomila alemã, suco de folha de aloe, extrato de melancia, extrato de maçã, sementes de lentilhas e extratos de frutas, hamamélis.

Tonificador de pele jovem



Este tonalizador da pele nutritivo irá reduzir a aparência da pele envelhecida ao firmar, tonificar e alisar a pele. Para ajudar a produzir uma aparência jovial, use este tonificador para aumentar o brilho, tom e textura da pele e fechar os poros.

Ingredientes principais sugeridos:

Óleo essencial de ylang ylang, óleo essencial de coentro, óleo essencial de cipreste, óleo essencial de palmarosa, hamamélis, aloe.

Meu guia de uso





Meu guia de uso: Como usar esta seção

Esta seção é uma compilação de muitas condições de saúde diferentes e os vários óleos essenciais, misturas e suplementos que são comumente usados e recomendados para cada condição.

Exemplo de entrada:

Medo



Consulte também *Ansiedade, Calmante*

O medo faz com que os vasos sanguíneos se apertem, restringindo a quantidade de oxigênio e nutrientes que podem chegar às células.

Óleos: mistura estabilizadora, ylang-ylang , laranja , sândalo, sálvia esclareia, gerânio, baga de zimbro, mirra, bergamota, abeto, cipreste, manjerona

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco.

Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Dilua conforme recomendado, e aplique de 1 a 2 gotas nas têmporas, na nuca ou nas solas dos pés.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional e sistema nervoso.




: Pesquisa adicional:


Ylang ylang: os indivíduos que tiveram óleo de ylang ylang aplicado à pele diminuíram a pressão arterial, aumentaram a temperatura da pele e relataram sentir-se mais calmos e relaxados, em comparação com indivíduos em um grupo de controle (Hoogratnaworakit et al., 2006).


Sob cada **condição**, os óleos, misturas e suplementos foram agrupados como:


- **Recomendações primárias:** tente primeiro estes óleos, misturas ou suplementos.
- **Recomendações secundárias:** experimente estes óleos ou misturas em segundo lugar. Os suplementos listados como recomendações secundárias podem ser úteis para o suporte nutricional geral dos sistemas corporais envolvidos na prevenção ou cura de uma condição específica.
- **Outras recomendações:** óleos, misturas e suplementos que também podem ajudar, dependendo da causa subjacente.

Os critérios de agrupamento nessas categorias incluem as recomendações de especialistas na área de óleos essenciais, apoiando estudos de pesquisa científica, usos históricos dos óleos e as ervas e plantas de que são derivados, e usos medicinais franceses mais recentes para os óleos. No entanto, uma vez que cada indivíduo pode ter causas subjacentes diferentes para sua condição específica, o que pode funcionar para um indivíduo pode não funcionar para outro.




Também listadas em cada condição, estão as recomendações de uso e aplicação desses óleos ou suplementos para essa condição específica. Os três principais métodos de aplicação e uso são aromático, tópico e interno. Os métodos recomendados são indicados ao lado de cada óleo como um pequeno  para Aromático,  para Tópico e  para Interno.


: Aromático significa que os óleos são respirados ou inalados através da boca e nariz. Isso poderia incluir respirar o aroma do óleo diretamente da garrafa ou respirar o óleo que foi aplicado nas mãos ou em outro material, como um lenço ou algodão. Também pode significar respirar o vapor de um óleo que foi difundido ou pulverizado no ar circundante.


: Tópico significa que os óleos são aplicados diretamente sobre a pele, cabelo ou outra superfície do corpo. Isso pode ser através da aplicação direta dos óleos na pele ou usando-os em massagens, banhos ou dentro de um creme, loção ou sabão. Enquanto alguns óleos podem ser aplicados limpos (sem diluição), outros podem precisar ser diluídos antes da aplicação tópica, especialmente na pele jovem ou sensível. Consulte a seção Óleos essenciais simples deste livro ou o Gráfico de Referência de Diluição (seguindo estas notas) para as diluições recomendadas para os óleos listados neste livro.

: Interno significa que os óleos ou suplementos são tomados por via oral. Isso pode ser feito adicionando o óleo a um alimento ou bebida que seja então consumido, colocando uma gota de óleo sob a língua ou engolindo uma cápsula que possui o óleo essencial ou o suplemento no interior.

Para obter mais informações sobre formas específicas, os óleos essenciais podem ser aplicados ou usados, consulte a seção Ciência e Aplicação de óleos essenciais neste livro.

O grande  ,  ou  listado perto da parte inferior de cada entrada refere-se aos métodos de aplicação recomendados específicos para essa condição.

: Listados com cada entrada são os principais sistemas do corpo afetados principalmente por cada condição de saúde. Para obter mais informações sobre todos os óleos e produtos discutidos neste livro e quais os sistemas corporais que eles afetam principalmente, consulte o Apêndice A: Gráfico dos sistemas corporais.

: Para muitas condições listadas nesta seção, há também pesquisas de suporte adicionais.

Muitas entradas também incluem definições de condições e termos (listados diretamente abaixo do tópico), subtópicos relacionados a essa condição, e até receitas ou misturas que podem ser usadas para essa condição.

Exemplo de entrada:

Abaixo estão algumas coisas adicionais a ter em mente ao usar e aplicar os óleos essenciais, misturas e suplementos listados nesta seção.

Óleos:  tea tree,  orégano  ,  hortelã-pimenta,  tomilho,  gerânio,  lavanda

Mistura 1: Combine 2 gotas de lavanda, 2 gotas de tea tree e 2 gotas de tomilho. Aplique de 1 a 2 gotas na micose, três vezes por dia durante 10 dias. Em seguida, misture 30 gotas de tea tree com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado, e use diariamente até que a micose tenha desaparecido.

- **Candidíase:**

A candidíase é outro nome para a candidíase oral (*consulte Cândida acima*). Ela resulta em manchas desconfortáveis ou dolorosas brancas ou amarelas na boca.

Óleos:  tea tree  ,  lavanda,  eucalipto,  manjerona,  tomilho

Símbolos e cores usados nesta seção

	Tópico		Recomendações primárias
	Aromático		Recomendações secundárias
	Interno		Outras recomendações
	Limpeza/Desinfecção		Sistema(s) do corpo afetado(s)
	Evite a luz solar por até 12 horas após o uso		Consulte Pesquisas Adicionais
	Evite a luz solar por até 72 horas após o uso		Use com extrema cautela e dilua fortemente
	Pode ser usado puro (sem diluição)		Evitar
	Para proporções como esta, a primeira gota representa a proporção de óleo essencial para uso, e a segunda representa a proporção de óleo base para uso (como o óleo de coco fracionado). Para esta proporção, você misturaria 1 parte de óleo essencial com 1 parte de óleo base antes de aplicar.		

Meu guia de uso: Tabela de referência de diluição

Nome do óleo simples	Diluição recomendada		
	Adultos	Criança/ Sensível	Futura mãe
Abeto branco	♣	♣♠	♣♠
Abeto Douglas	♣	♣♠	♣♠♠
Abeto siberiano	♣	♣♠	♣♠
Alecrim	♣	♣♠	✕
Baga de zimbro	♣	♣♠	♣
Bergamota	♣*	♣**	♣**
Bétula	♣	♣♠	✕
Camomila romana	♣	♣♠	♣
Canela	♣♠♠♠	▽	✕
Cardamomo	♣	♣	♣
Cássia	♣♠♠♠♠	▽	✕
Catinga-de-mulata azul	♣	♣♠	♣♠♠
Cipreste	♣	♣	▽
Coentro	♣	♣	♣
Copaíba	♣	♣♠	♣
Cravo	♣♠	♣♠♠♠♠	▽
Endro	♣	♣	♣
Capim-limão	♣	♣♠	♣♠
Erva-doce	♣	♣♠	▽
Eucalipto	♣	♣♠	♣
Gengibre	♣*	♣♠	♣
Gerânio	♣	♣♠	♣
Gualtéria	♣	♣♠	✕
Helichrysum	♣	♣	♣
Hortelã	♣	♣♠	▽
Hortelã-pimenta	♣	♣♠	▽
Jasmim	♣	♣	♣
Lavanda	♣	♣	♣
Laranja	♣*	♣*	♣*
Limão-siciliano	♣*	♣♠*	♣*
Limão	♣*	♣*	♣*
Madeira de cedro	♣	♣♠♠	▽
Manjerona	♣	♣♠	▽
Manjerição	♣	♣♠	✕
Melissa	♣	♣	▽
Mirra	♣	♣	▽
Nardo	♣	♣	♣
Nérolí	♣	♣	♣♠♠
Olibano	♣	♣	♣
Orégano	♣♠♠♠	▽	▽
Patchouli	♣	♣	♣

Nome do óleo simples	Diluição recomendada		
	Adultos	Criança/ Sensível	Futura mãe
Petitgrain	♣	♣♠	♣
Pimenta preta	♣♠♠	▽	▽
Rosa	♣	♣	♣
Sálvia esclarcia	♣	♣	▽
Sândalo	♣	♣	♣
Sândalo havaiano	♣	♣	♣
Semente de coentro	♣	♣	♣
Tea Tree	♣	♣	♣
Tomilho	♣♠♠♠♠	▽	✕
Toranja	♣	♣	♣
Tuía	♣	♣♠	✕
Vetiver	♣	♣	▽
Ylang ylang	♣	♣	♣

Nome da mistura de óleos			
Complexo celular	♣	♣♠	▽
Mistura alegre	♣*	♣*	♣*
Mistura antienvelhecimento	♣	♣	▽
Mistura calmante	♣	♣♠	♣
Mistura de desintoxicação	♣♠	♣♠♠♠♠	▽
Mistura de massagem	♣	♣	♣
Mistura de purificação	♣	♣	♣
Mistura digestiva	♣	♣	▽
Mistura de foco	♣	♣♠	♣♠
Mistura edificante	♣	♣♠	♣♠
Mistura encorajadora	♣	♣♠	♣♠
Mistura estabilizadora	♣	♣	♣
Mistura inspiradora	♣	♣♠	♣♠
Mistura mensal feminina	♣	♣♠	▽
Mistura metabólica	♣*	♣♠*	▽
Mistura para alívio de dor de cabeça	♣	♣♠	▽
Mistura para mulheres	♣	♣	♣
Mistura protetora	♣	♣♠	▽
Mistura reconfortante	♣	♣	♣
Mistura renovadora	♣	♣♠	♣♠
Mistura repelente	♣	♣	♣
Mistura respiratória	♣	♣♠	♣
Mistura repousante	♣	♣	♣
Mistura revigorante	♣*	♣*	♣*
Mistura tóptica	♣	♣	▽
Mistura tranquilizadora	♣	♣	♣

♣ = Tópico, ♠ = Aromático, ♠ = Interno

Notas adicionais sobre o uso de óleos essenciais

- Se os óleos essenciais entrarem em seus olhos por acidente ou se eles queimarem a pele um pouco, não tente remover os óleos com água. Isso só direcionará os óleos para dentro do tecido. É melhor diluir os óleos essenciais no local com um óleo vegetal puro (como o óleo de coco fracionado).
- A FDA aprovou alguns óleos essenciais genericamente para uso interno e deu-lhes as seguintes designações: GRAS (geralmente reconhecido como seguro para consumo humano), FA (Food Additive, aditivo alimentar) ou FL (Flavoring Agent, agente aromatizante). *Essas designações estão listadas em Uso oral como suplemento dietético para cada óleo único na seção Óleos essenciais únicos deste livro.*
- O uso de alguns óleos, como limão, laranja, toranja, bergamota, etc., antes ou durante a exposição à luz solar direta ou a raios UV (camas de bronzeamento, por exemplo) podem causar erupção cutânea, pigmentação ou mesmo queimaduras graves. Consulte as informações de segurança abaixo de cada óleo no capítulo Óleos essenciais, deste livro, para obter mais informações; então, dilua estes óleos e teste uma pequena área, ou evite o uso deles completamente.
- Deve-se ter cuidado com óleos como a sálvia esclareaia e erva-doce durante a gravidez. Estes óleos contêm componentes ativos com atividade hormonal e podem estimular reações adversas na mãe, embora não haja casos registrados em seres humanos.
- Deve-se ter especial cuidado ao usar cássia, canela, erva-de-limão, orégano e tomilho, pois são alguns dos óleos mais fortes e cáusticos. É melhor diluí-los com um óleo vegetal puro.
- Quando uma mistura ou receita está listada nesta seção, em vez de misturar os óleos, pode ser mais benéfico para a camada dos óleos: isto é, aplicar uma ou duas gotas de um óleo, esfregar e, em seguida, aplicar outro óleo. Se a diluição for necessária, um óleo vegetal puro pode ser aplicado sobre ele. A eficácia está nas camadas.
- Menos é geralmente melhor: use de 1 a 3 gotas de óleo, e não mais de 6 gotas por vez. Misture e esfregue no sentido horário.
- Ao aplicar óleos em bebês e crianças pequenas, dilua de 1 a 2 gotas de óleo essencial puro com 1 a 3 colheres de chá (colher de chá) de um óleo vegetal puro (como o óleo de coco fracionado). Se os óleos forem utilizados no banho, use sempre uma base de gel de banho como agente dispersante para os óleos. Consulte *Crianças e bebês* nesta seção para obter mais informações sobre a lista recomendada de óleos para bebês e crianças.
- O corpo absorve óleos mais rápido por inalação (respiração), e o segundo mais rápido através da aplicação nos pés ou ouvidos. Os óleos de camadas podem aumentar a taxa de absorção.
- A expectativa de vida de uma célula é de 120 dias (4 meses). Quando as células se dividem, elas produzem células duplicadas. Se a célula estiver doente, novas células doentes serão produzidas. Quando paramos a mutação das células doentes (criamos células saudáveis), paramos a doença. Os óleos essenciais têm a capacidade de penetrar e transportar nutrientes através da membrana celular para o núcleo e melhorar a saúde da célula.
- *Tenha extremo cuidado ao difundir cássia ou canela, pois elas podem queimar as narinas se você colocar o nariz diretamente ao lado do nebulizador do difusor onde o vapor está saindo.*
- Ao viajar de avião, você sempre deve ter seus óleos controlados à mão. As máquinas de raios-X podem interferir com a frequência dos óleos.
- Mantenha os óleos longe da luz e do calor, embora pareçam bem em temperaturas até 90° F (30° C). Se armazenados adequadamente em um ambiente fresco e escuro, eles podem manter a sua potência máxima por muitos anos.

Meu guia de uso

Aborto

Consulte *Gravidez/Maternidade: Aborto*

Abscesso

Consulte *Condições orais: Abscesso*

Abuso

O abuso é o tratamento prejudicial ou o uso de algo ou de alguém. O abuso tem muitas formas diferentes: físico, sexual, verbal, espiritual, psicológico, etc. O abuso em todas as suas formas muitas vezes tem efeitos negativos duradouros sobre a pessoa ou coisa abusada.

Óleos: mistura alegre, lavanda, melissa, sândalo

Aplique o óleo topicamente sobre o coração, esfregue cada orelha e, em seguida, coloque as mãos em forma de taça e inspire profundamente para ajudar a liberar emoções negativas associadas ao abuso.

Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Acidente vascular cerebral

Consulte também *Cérebro, sangue: Coágulos, Sistema cardiovascular*

Um acidente vascular cerebral ocorre quando o suprimento de sangue para o cérebro é interrompido. No espaço de alguns minutos, as células cerebrais começam a morrer. A área do cérebro afetada é incapaz de funcionar e um ou mais membros de um dos lados do corpo fica fraco e pode causar deficiências graves, incluindo paralisia e problemas de fala.

Óleos: cipreste, helichrysum, erva-doce, cedro, manjeriçao

—Paralisia muscular:

Óleos: lavanda

Mistura 1: Combinar 1 gota de manjeriçao, 1 gota de lavanda e 1 gota de alecrim, e aplicar sobre a coluna vertebral e sobre a área paralisada.

Inalar o óleo diretamente ou aplicado nas mãos, lenços ou pavo de algodão. Dispersar no ar.

Diluir conforme indicado e aplicar 1–2 gotas na parte de trás do pescoço e na testa.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema cardiovascular e sistema nervoso.

Acne

A acne é uma condição de pele, geralmente do rosto, comumente encontrada em adolescentes e adultos jovens. A acne é caracterizada por manchas vermelhas, irritantes (espinhas) na pele. Mais comumente, a acne é encontrada nas partes produtoras de óleo do corpo, como o rosto, o tórax, a parte de trás, os braços e a nuca. A acne é um bloqueio de um poro da pele por células mortas, cabelos minúsculos e óleo segregado pelas glândulas sebáceas localizadas perto dos folículos pilosos no rosto, no pescoço e nas costas. Esse bloqueio ocorre profundamente dentro da pele. A acne não é atualmente considerada como causada por sujeira no rosto ou por ingerir certos alimentos, e a pesquisa indicou que o excesso ao esfregar o rosto pode realmente tornar a acne pior.

Soluções simples - Acne: Adicione 2 gotas de tea tree a 1 xícara (240 ml) de água quente e use água para lavar suavemente a cara uma vez por dia.

Óleos: mistura tópica, tea tree, baga de zimbro, copaiba, lavanda, madeira de cedro, petigrain, geranio, sândalo, tomilho, vetiver, limão-siciliano, capim-limão, manjerona, patchouli

Outros produtos: Limpeza tópica do rosto e loçao tópica facial

— Infecioso:

Óleos: mistura tópica, tea tree, cravo

Outros produtos: Limpeza tópica do rosto e loçao tópica facial

Dilua conforme recomendado e aplique um dos óleos acima mencionados no local. Coloque cerca de 10 gotas de um óleo em 1 a 2 onças em um frasco de spray cheio de água e vaporize seu rosto várias vezes por dia.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Adenite

A adenite é uma inflamação aguda ou crônica das glândulas linfáticas ou gânglios linfáticos.

Soluções simples - Adenite: Dilua 2 gotas de alecrim em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e aplique sobre os gânglios linfáticos diariamente.

Óleos: alecrim

Dilua conforme recomendado e aplique no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Afastamento

Consulte Vícios: Abstinência

Afrodisíaco

Um afrodisíaco é uma substância usada para estimular sentimentos de amor ou desejo sexual. Muitos livros de aromaterapia sobre as qualidades afrodisíacas de uma série de óleos. Talvez um afrodisíaco para um indivíduo pode não ser para outro. O fator mais importante é encontrar um óleo que traga equilíbrio para a mente e o corpo. Um indivíduo equilibrado é mais propenso a entender o amor.

Soluções simples - Afrodisíaco: Misture 2 colheres de sopa (30 ml) de óleo de jojoba com 10 gotas de ylang-ylang, 6 gotas de patchouli, 5 gotas de cravo, 6 gotas de laranja e 2 gotas de sálvia esclareia.

Soluções simples - Afrodisíaco: Dissolva 2 gotas de ylang-ylang, 2 gotas de sálvia esclareia, 1 gota de capim-limão e 2 gotas de sândalo em 2 colheres de chá (10 ml) de álcool puro (ou perfume). Combine com água em um frasco spray de 1 oz. (30 ml). Espalhe no ar e na roupa de cama.

Óleos: sândalo, ylang-ylang, rosa, jasmim, mistura para mulheres, canela, gengibre, sálvia esclareia

Dispersar no ar. Dissolver 2-3 gotas em duas colheres de chá de grão puro ou álcool de perfume, misturar com água destilada num frasco pulverizador de 30 ou 60 ml e pulverizar no ar ou nas roupas ou nos lençóis da cama.

Dilua como recomendado e use nas têmporas, pescoço ou pulsos como perfume ou colônia. Combine de 3 a 5 gotas do seu óleo essencial desejado com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado para usar como um óleo de massagem. Combine de 1 a 2 gotas com sal de banho terapêutico em 1/4 de xícara, e dissolva na água quente da banheira para um banho romântico.

Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Aftas

As aftas são feridas pequenas e redondas que se desenvolvem na boca, tipicamente dentro dos lábios e das bochechas ou na língua.

Soluções simples - Aftas: Combine 1 gota de tea tree com 1/2 colher de chá (2,5 ml) de azeite de oliva e 1 colher de chá (6 g) de bicarbonato de sódio. Aplique uma pequena quantidade no local.

Óleos: tea tree, orégano, mistura protetora, camomila romana, mirra

Dilua conforme recomendado e aplique 1 gota no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Agitação

Consulte também Calmante

AIDS/HIV

Consulte também Antiviral

A síndrome de imunodeficiência adquirida (AIDS) é uma doença do sistema imunológico humano. A AIDS inibe progressivamente a eficácia do sistema imunológico, deixando o corpo humano suscetível a ambas as infecções e tumores. A AIDS é causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), que é adquirido por contato direto da corrente sanguínea ou mucosa com um fluido corporal (como sangue, leite materno, líquido vaginal, sêmen e líquido preseminal) contendo HIV.

Óleos: helichrysum, mistura protetora, limão-siciliano, bergamota, mistura estabilizadora

Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

☉: Dilua conforme recomendado, e aplique de 1 a 3 gotas nas solas dos pés e/ou na coluna.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Alcoolismo

Consulte Vícios: Álcool

Alergias

Uma alergia é uma resposta prejudicial ao sistema imunológico de uma substância que não incomoda a maioria das outras pessoas. Alergias comuns são provenientes de alimentos, picadas de insetos, pólen, pó, remédios, animais de estimação e mofo. Os sintomas de alergia variam muito, mas as respostas alérgicas comuns incluem coceira, inchaço, corrimento nasal, asma e espirros. Tanto os fatores do hospedeiro (gênero, raça, hereditariedade) quanto os fatores ambientais podem causar alergias.

Soluções simples - Alergias: Misture 2 gotas de óleo de lavanda, limão-siciliano e menta em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade nas têmporas, no nariz e na sola dos pés, de manhã e à noite, quando se tratar de alergias sazonais.

Óleos: ☉tea tree ☉, ☉lavanda ☉, ☉limão-siciliano ☉, ☉hortelã-pimenta ☉, ☉camomila romana, ☉melissa, ☉patchouli, ☉catinga-de-mulata azul, ☉eucalipto, ☉nardo (pele)

Outros produtos: ☉cápsulas gelatinosas de misturas sazonais, ☉pastilhas para sistema respiratório, ☉bastão de respiração a vapor, ☉complexo de nutrientes de alimentos, ☉complexo de vitalidade celular, ☉multivitaminas mastigáveis

- Tosse:

Óleos: ☉mistura de purificação

- Rinite alérgica

Óleos: ☉lavanda ☉, ☉eucalipto, ☉rosa, ☉hortelã-pimenta

Receita 1: Aplique 1 gota de hortelã-pimenta na base do pescoço 2 vezes ao dia. Toque o timo (localizado logo abaixo do entalhe no pescoço) com as pontas dos dedos. Difunda hortelã-pimenta.

Receita 2: Para erupções alérgicas e sensibilidade da pele, aplique 3 gotas de lavanda, 6 gotas de camomila romana, 2 gotas de mirra e 1 gota de hortelã picada no local.

☉: Dilua como recomendado, e aplique nos seios nasais e nas solas dos pés.

☉: Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema respiratório e sistema imunológico.

Amamentação

Consulte Gravidez/Maternidade: Lactação (produção de leite)

Amigdalite

Consulte Garganta: Amigdalite

Amnésia

Consulte Memória

Analgésico

Consulte Dor

Aneurisma

Consulte também Sangue

Um aneurisma é um inchaço ou dilatação de um vaso sanguíneo na área de uma parede debilitada do vaso sanguíneo.

Soluções simples - Aneurisma: Difunda uma mistura de 5 gotas de incenso, 1 gota de helichrysum e 1 de cipreste em um difusor de aromaterapia.

Óleos: ☉cipreste, ☉tea tree, ☉sálvia esclareia, ☉helichrysum, ☉olíbano

Ervas: pimenta de caiena, alho, baba de espinheiro

☉: Dilua como recomendado e aplique nas têmporas, coração e pontos reflexos para o coração nos pés.

☉: Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Angina



Consulte Sistema cardiovascular: Angina

Animais



Somente 1-2 gotas de óleo são necessárias na maioria dos animais, pois respondem mais rapidamente aos óleos do que os humanos. O óleo de coco fracionado pode ser adicionado para prolongar o óleo em áreas maiores e para diluir fortemente o óleo essencial para uso em animais menores, especialmente gatos.

- Sangramento:

Óleos: helichrysum, gerânio

- Ossos (Dor):

Óleos: gualtéria, mistura calmante, capim-limão

- Calma:

Óleos: mistura repousante, lavanda, mistura revigorante

- Câncer, pele

Óleos: sândalo, olíbano

- Gatos:

Valerie Worwood diz que você pode tratar um gato como trataria uma criança (*Consulte Crianças/Bebês*). Dilua os óleos fortemente com óleo base. *Evite tea tree e use óleos com extrema cautela.*

- Resfriados e tosses:

Óleos: eucalipto, tea tree (não deve ser usado para gatos). Aplique no pelo ou estômago.

- Vacas:

Óleos: Para escores, use 5 gotas mistura digestiva no estômago (dilua com óleo de coco fracionado para cobrir uma área maior). Repita 2 horas depois.

- Cães:

- Ansiedade/Nervosismo

Óleos: mistura repousante, lavanda, mistura estabilizadora. Esfregue 1-2 gotas entre as mãos e aplique no focinho, entre os dedos dos pés, em cima dos pés para que o cão cheire, e nas bordas das orelhas.

- Artrite:

Óleos: olíbano

Mistura 1: Misture partes iguais de alecrim, lavanda e gengibre. Dilua com óleo de

coco fracionado e aplicar topicamente sobre as articulações afetadas.

- Lesão óssea:

Óleos: Gualtéria

- Dermatite:

Óleos: tea tree. Observação: alguns efeitos adversos foram relatados com o uso de maiores quantidades de óleo de tea tree em algumas espécies de cães. Entre em contato com um veterinário antes de usar a tea tree. Para cães menores, use apenas uma pequena quantidade de óleo, fortemente diluído.

- Problemas cardíacos:

Óleos: hortelã-pimenta (nas patas), mistura protetora (aplicar na parte de trás com compressa quente)

- Sono:

Óleos: lavanda (nas patas), mistura repousante (no estômago)

- Acidente vascular encefálico:

Óleos: olíbano (no tronco encefálico/atrás do pescoço), mistura estabilizadora (em cada pata)

- Mordidas de insetos e carrapatos:

Óleos: Mistura de limpeza (coloque diretamente no carrapato ou dilua e aplique na ferida)

- Enjoo de viagem:

Óleos: hortelã-pimenta (dilua e esfregue no estômago)

- Dor de ouvido:

Mistura 2: Combine 1 gota de tea tree, 1 gota de lavanda e 1 gota de camomila romana com 1 colher de chá de óleo de coco fracionado. Aplique 1-2 gotas dentro e fora da orelha.

- Infecções de ouvido:

Óleos: mistura de purificação. Molhe o cotonete em óleo e aplique no interior e na frente da orelha.

- Pulgas:

Óleos: capim-limão, eucalipto. Adicione 1-2 gotas de óleo ao shampoo.

- Cavalos:

- Ansiedade/Nervosismo

Óleos: mistura repousante. Esfregue 1-2 gotas entre as mãos e aplique no nariz, nos joelhos, na língua e na frente do peito.

- Apodrecimento do casco da pata:

Misturar 3: Combine 1 gota de camomila romana, 1 gota de tomilho e 1 gota de melissa com 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplique no local.

- Infecção:

Óleos: mistura protetora

- Fraturas na perna:

Óleos: gengibre. Dilua o óleo e aplique-o na perna com uma compressa quente enrolada em torno da perna. Massageie a perna depois que a fratura estiver curada com uma mistura de alecrim e tomilho diluída com óleo de coco fracionado. Isso pode fortalecer os ligamentos e prevenir a calcificação.

- Tecido muscular

Óleos: Aplique as partes iguais capim-limão e lavanda no local, e enrole para ajudar a regenerar o tecido muscular rasgado.

- Feridas:

Óleos: helichrysum

- Parasitas:

Óleos: lavanda, mistura digestiva, madeira de cedro. Esfregue nas patas para ajudar a liberar os parasitas.

: Aplique conforme indicado acima. Dilua conforme recomendado e aplique no local.

: Difunda no ar.

Anorexia

Consulte *Distúrbios alimentares: Anorexia*

Ansiedade

A ansiedade é a forma como o corpo se prepara para lidar com uma ameaça ou lidar com futuros eventos estressantes. Embora esta resposta seja normal e ocorra como parte da resposta natural do corpo ao estresse, ela também pode acontecer em momentos inadequados ou com muita frequência, como no caso de transtornos de

ansiedade. A ansiedade pode incluir sintomas físicos e mentais, como medo, nervosismo, náuseas, transpiração, aumento da pressão sanguínea e frequência cardíaca, sentimentos de apreensão ou medo, dificuldade de concentração, irritabilidade, inquietação, ataques de pânico e muitos outros.

Soluções simples - Ansiedade: Difunda lavanda em um difusor de aromaterapia quando se sentir ansiosa.

Soluções simples - Ansiedade: Combine 5 gotas de laranja e 10 gotas de limão-siciliano com 1 colher de chá (5 ml) de água em um pequeno frasco de spray, pulverize no ar e inale, conforme necessário.

Óleos: lavanda laranja limão-siciliano copaiba Mistura de reafirmação, Mistura de foco, Mistura repousante, Mistura encorajadora, Mistura de massagem, Mistura alegre, Mistura estabilizadora (na nuca) e Mistura respiratória (no peito), né-rolí, catinga-de-mulata azul, ylang ylang, melissa olíbano, sândalo, madeira de cedro, bago de zimbro, Mistura revigorante, bergamota gerânio, limão, sálvia esclareia rosa, manjeriço, cipreste manjerona, Abeto de Douglas

Outros produtos: Sais de banho terapêuticos. Adicione 1-2 gotas de óleo essencial a 1/4 de copo de sais de banho, e dissolva em água quente no banho para relaxar.

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Coloque 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie na pele. Dilua conforme recomendado e aplique na nuca, têmporas ou pontos reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas a 1/4 de copo de sais de banho e dissolva em água quente no banho.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistemas nervoso e Equilíbrio emocional.

Antibacteriano

Veja também *Desinfetante*

= Tópico, = Aromático, = Interno

O termo antibacteriano refere-se a qualquer coisa que mate bactérias ou que limite sua capacidade de crescer ou se reproduzir.

Soluções simples - Antibacteriano: Adicione 5 gotas de mistura protetora a um pano úmido e use para limpar as superfícies.

Óleos: mistura Protetora, tea tree, tomilho, canela, hortelã-pimenta, mistura de purificação, limão, capim-limão, helichrysum, gerânio, alecrim, cravo, orégano, mistura respiratória, cipreste, tuia, madeira de cedro, manjeriça, cassia, limão-siciliano, eucalipto, toranja, manjerona, sálvia esclareia, lavanda, olíbano, baga de zimbro

Infecções bacterianas comuns



Mistura 1: Para uma mistura de antibióticos, coloque 12 gotas de mistura protetora, 6 gotas de orégano e 2 gotas de olíbano em uma cápsula de tamanho "00" e ingerir a cada 4-8 horas.

Outros produtos: Cápsulas de gel protetoras, proteção de lavagem à mão e pomada essencial para ajudar a eliminar bactérias na pele Protetor de limpeza para ajudar a eliminar bactérias das superfícies domésticas, Fórmula de defesa probiótica, pó probiótico, fórmula de purificação GI para ajudar a manter o trato intestinal contra bactérias nocivas.

- Bactérias transmitidas pelo ar:

Óleos: canela, capim-limão, gerânio, mistura protetora, mistura de purificação, orégano

- Limpeza:

Óleos: mistura de purificação

- MRSA (resistente à meticilina *Staphylococcus aureus*):

Óleos: tea tree, orégano, gerânio, mistura protetora, olíbano, hortelã-pimenta, limão-siciliano, tomilho, canela, cravo, eucalipto, capim-limão, laranja, toranja, lavanda

Receita 1: Coloque 2-5 gotas de orégano, mistura protetora e olíbano (seguido de limão-siciliano e hortelã) na sola dos pés a cada 2 horas.

- Estafilococos (*Staphylococcus aureus*) Infecção:

Óleos: mistura protetora, tea tree, orégano, helichrysum, tomilho, gerânio, mistura de purificação, lavanda Observação: hortelã-pimenta pode tornar a infecção de estafilococos mais dolorida.

Outros produtos: Cápsulas de gel protetoras

Dilua conforme recomendado e aplique no local. Dilua e aplique na área do fígado e no fundo dos pés. Use a lavagem das mãos como indicado na embalagem.

Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua, ou coloque os óleos em cápsulas vazias e engula. Tome suplementos conforme indicado.

Difunda no ar. Combine algumas gotas em um pequeno frasco de spray com água destilada e pulverize no ar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Anticatarral

Consulte Congestão: Catarro

Anticoagulante

Consulte Sangue: Coágulos

Antidepressivo

Veja Depressão

Antifúngico

Os fungos representam uma ampla gama de organismos, como fermento, mofo e cogumelos. Enquanto muitos fungos são seguros e benéficos, alguns criam micotoxinas, que são produtos químicos que podem ser tóxicos para plantas, animais e seres humanos. Exemplos de fungos que podem prejudicar os seres humanos incluem o molde preto, *Candida* e micose.

Soluções simples - Limpeza de ar: Difunda mistura protetora em um difusor de aromaterapia.

Soluções simples - Antifúngico: Misture 20 gotas de mistura protetora com água de 1/4 de xícara (60 ml) em uma pequena garrafa de spray, pulverização em superfícies e limpe.

Soluções simples - Unhas: Aplicar o óleo de tea tree às unhas dos pés para ajudar a manter uma aparência limpa.

Óleos: tea tree, Orégano, tomilho, canela, cravo, Mistura Protetora, arborvitae, lavanda, hortelã-pimenta, alecrim, limão-siciliano, nardo, Mistura de limpeza, catinga-de-mulata azul, patchouli, capim-limão, bago de zimbro, gerânio

Outros produtos: Lavagem de mão protetora, protetor de limpeza, fórmula de defesa probiótica, pó probiótico, fórmula de purificação GI

- Pé de atleta:

O pé do atleta (tinea pedis) é uma infecção fúngica que se desenvolve na pele dos pés. Esta infecção provoca coceira, vermelhidão e desca-

mação da pele e, em casos graves, pode causar bolhas dolorosas ou rachaduras na pele.

Soluções simples - Pé de atleta: Misture 25 gotas de tea tree com 2 colheres de sopa (30 ml) de amido de milho, e polvilhe uma pequena quantidade de sapatos cada noite.

Óleos: tea tree, Orégano, cipreste, tomilho, gerânio, lavanda

- Candida:

Candida refere-se a um gênero de levedura que normalmente é encontrada no trato digestivo e na pele de humanos. Estas leveduras são tipicamente simbioticamente benéficas para os seres humanos. No entanto, várias espécies de *Candida*, mais comumente *Candida albicans*, podem causar infecções como candidíase vaginal ou candidato oral (candidíase oral) que causam prurido, dor e vermelhidão localizadas (consulte Vaginal: *Candida para outros métodos de aplicação*). Em indivíduos comprometidos pelo sistema imunológico, essas espécies causadoras de infecção de *Candida* podem se espalhar, levando a complicações graves e fatais.

Óleos: tea tree, Orégano, cravo, mistura protetora, hortelã-pimenta, tomilho, endro, coentro, lavanda, eucalipto, alecrim, nardo, mistura digestiva

- Mofo:

O mofo é um tipo de fungo multicelular microscópico que cresce junto para formar filamentos. O mofo é encontrado em todo o mundo e pode sobreviver em condições extremas. Embora a maioria não afete os humanos, uma abundância excessiva de esporos de mofo pode causar alergias ou outros problemas dentro do sistema respiratório. Além disso, alguns tipos de mofos produzem toxinas que podem ser prejudiciais aos seres humanos ou aos animais.

Óleos: mistura protetora, cravo, tomilho, canela, Orégano, alecrim, mistura de purificação

- Micose:

Micose (ou tinea) é uma infecção fúngica da pele que pode causar coceira, vermelhidão e descamação da pele. O nome vem dos remendos em forma de anel que geralmente se formam na pele.

Óleos: tea tree, Orégano, hortelã-pimenta, tomilho, bergamota, gerânio, lavanda

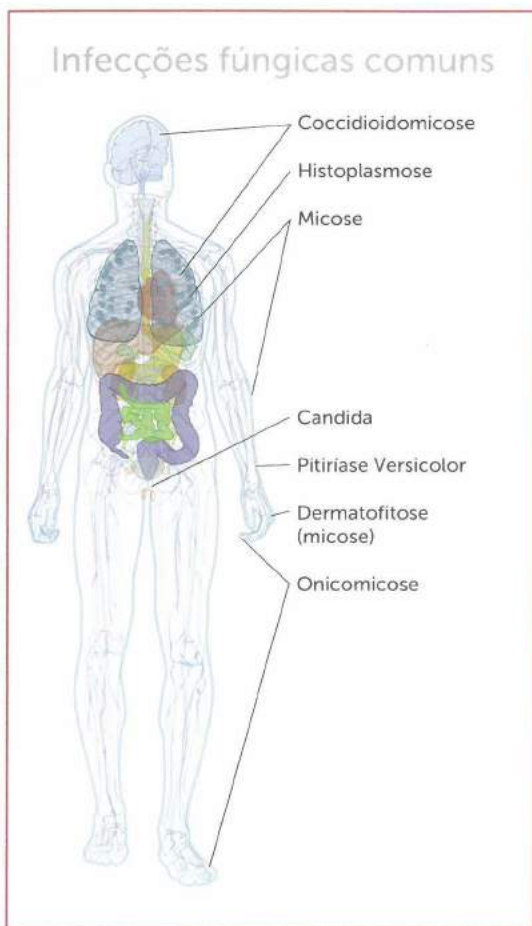
⊗ = Tópico, ⊕ = Aromático, ○ = Interno

Mistura 1: Combine 2 gotas de lavanda, 2 gotas de tea tree e 2 gotas de tomilho. Aplique de 1 a 2 gotas na micose, três vezes por dia durante 10 dias. Em seguida, misture 30 gotas de tea tree com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado, e use diariamente até que a micose tenha desaparecido.

- Candidíase:

A candidíase é outro nome para a candidíase oral (*consulte Candida acima*). Ela resulta em manchas desconfortáveis ou dolorosas brancas ou amarelas na boca.

Óleos: 🍃 tea tree, 🍃 lavanda, 🍃 eucalipto, 🍃 manjerona, 🍃 tomilho



🍃: Dilua conforme recomendado e aplique nas têmporas ou nos pontos reflexos.

🍃: Difunda no ar.

🍃: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Anti-hemorragia

Veja Sangue: hemorragia

Anti-histamínico

Consulte Alergias

Anti-infeccioso

Consulte Infecção, Antibacteriano, Antiviral, Antifúngico

Anti-inflamatório

Consulte Inflamação

Antimicrobiano

Veja Antibacteriano, antifúngico, antiviral

Antioxidante

Como parte de seus processos metabólicos normais, o corpo usa e cria moléculas oxidativas, cada uma capaz de transferir elétrons de outras moléculas ou substâncias. Esse tipo de reação pode criar moléculas conhecidas como radicais livres (Davies, 1995). Se não forem controlados no corpo, esses radicais livres podem se ligar ou reagir com diferentes estruturas moleculares, alterando suas habilidades para funcionar normalmente. Sob condições normais e saudáveis, os próprios sistemas do corpo são capazes de criar ou metabolizar materiais antioxidantes suficientes para neutralizar a capacidade dessas moléculas oxidativas de criar radicais livres. Mas quando o corpo está sob estresse - incluindo estresse físico, estresse psicológico, má nutrição ou doença - a quantidade de moléculas oxidativas produzidas pode aumentar e o delicado equilíbrio entre moléculas oxidativas e antioxidantes pode ser descartado, potencialmente esmagador dos próprios mecanismos antioxidantes do corpo. Este "estresse oxidativo" (Sies, 1997) cria uma condição ideal para a formação de muitos radicais livres, o que por sua vez, pode causar danos suficientes às estruturas normais da célula, causando morte celular, mutação ou perda de capacidade de funcionar normalmente dentro do corpo (Rhee, 2006; Vertuani et al., 2004).

Soluções simples - Antioxidante: Adicione 2 gotas de cravo ao óleo de oliva em uma cápsula vazia e engula.

Óleos: Complexo celular, cravo, to-milho, alecrim, hortelã-pimenta, tea tree, helichrysum, copaiba, Mistura de limpeza, Mistura protetora, Mistura respiratória, Mistura calmante, canela, olíbano, orégano, camomila romana, petitgrain, nardo.

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular ou multivitamínico mastigável, que contém polifenóis atuando como poderosos antioxidantes, como quercetina, galato de epigallocatequina, ácido elágico, resveratrol, baicalina e outros.

Complexo de energia e vigor. Bebida em pó de frutas e verduras para toda uma fonte de nutrientes essenciais e antioxidantes.

Tome as cápsulas conforme indicado. Use óleos recomendados como agentes aromatizantes na culinária. Coloque 1-3 gotas de óleo numa cápsula vazia e ingeri-la como suplemento dietético.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Dilua conforme recomendado, e aplique na pele e nos pontos reflexos nos pés. Dilua em um óleo veicular e massageie na pele. Aplique como uma compressa quente.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Antiparasitário

Veja Parasitas

Antirreumático

Consulte Artrite: Artrite reumatoide

Antisséptico

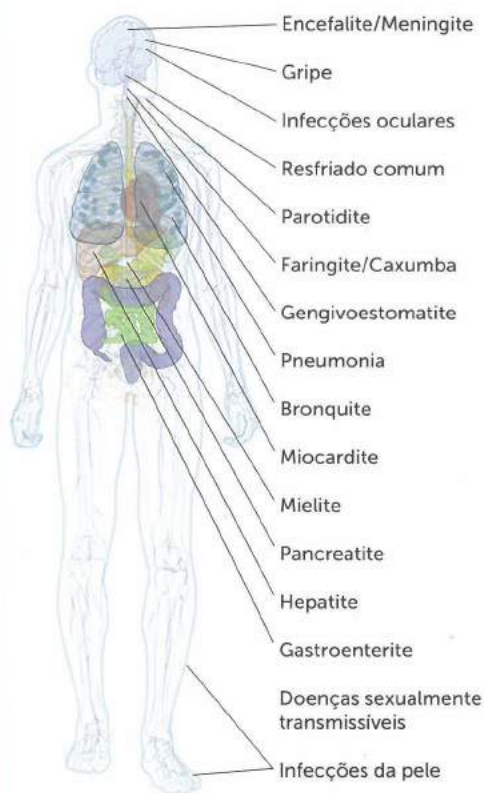
Veja Antibacteriano, antifúngico, antiviral

Antiviral

O termo "antiviral" refere-se a algo que é capaz de inibir ou parar o desenvolvimento, função ou replicação de um vírus causador de infecção.

Soluções simples - Feridas frias: combine 4 colheres de chá (6 g) de grânulos de cera de abelha, 1 colher de sopa (10 g) de manteiga de cacau e 3 colheres de sopa (45 ml) de óleo de jojoba, e derreta no micro-ondas (30 segundos por vez, mexendo no meio) ou em banho-maria. Deixe esfriar um pouco, adicione 5 gotas de melissa, 5 gotas de hortelã-pimenta e 5 gotas de óleo essencial de Helichrysum. Despeje em frascos pequenos ou recipientes de bálamo para os lábios, e deixe esfriar completamente. Aplique uma pequena quantidade de bálamo sobre as feridas, quando necessário.

Infecções virais comuns



Óleos: helichrysum, tea tree, cravo, mistura protetora, melissa, mistura respiratória, limão, canela, limão-siciliano, orégano, hortelã-pimenta, eucalipto, tomilho, laranja, toranja, sálvia es-

= Tópico, = Aromático, = Interno

clareia, lavanda, sândalo, alecrim, cipreste, baga de zimbros, mirra, gerânio,

Outros produtos: Cápsulas de gel protetoras, lavagem de mão protetora para proteger contra micro-organismos nascidos na pele, limpeza protetora para ajudar a eliminar os micro-organismos das superfícies da casa. Gotas para garganta protetoras para aliviar gargantas doloridas e irritadas. Complexo de vitalidade celular, multivitaminas mastigáveis, complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial ômega vegano, óleo de peixe ômega-3, complexo de nutriente alimentar para ajudar a suportar o sistema imunológico.

- Bactérias transmitidas pelo ar:

Óleos: mistura protetora

- Vírus Ebola:

Óleos: canela, orégano

- Vírus Epstein Barr:

Óleos: mistura protetora

- Herpes:

Óleos: hortelã-pimenta, cravo, helichrysum, tea tree, lavanda, eucalipto, cipreste, limão-siciliano

- HIV: *Consulte também AIDS*

Óleos: helichrysum, Mistura protetora, limão-siciliano, bergamota, Mistura estabilizadora

- Respiratório:

Óleos: eucalipto, mistura protetora

Coluna vertebral

Mistura 1: 5 gotas de orégano e 5 gotas de tomilho. Aplique na sola dos pés e ao longo da coluna vertebral.

Dilua conforme recomendado e aplique no local ou nos pontos reflexos na sola dos pés. Use a lavagem das mãos como indicado na embalagem.

Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Apatia

Veja Depressão



Principais recomendações • Recomendações secundárias • Outras recomendações

Apetite



Apetite é o desejo do corpo de comer, expressado como fome. O apetite é importante na regulação da ingestão de alimentos para fornecer ao organismo os nutrientes necessários para sustentar a vida e manter a energia.

Soluções simples - Apetite: Difunda toranja em um difusor de aromaterapia para ajudar a reduzir o desejo excessivo de comer.

- Perda de apetite:

Óleos: lavanda, gengibre, limão-siciliano, laranja

- Supressor:

Óleos: mistura metabólica, toranja

Outros produtos: Shakes para dieta

Adicione 8 gotas da mistura metabólica em 16 onças (470 ml) de água e beba ao longo do dia entre as refeições. Beba os shakes para dieta Trim ou V Shake de 1 a 2 vezes por dia como uma alternativa para refeição.

Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema digestivo, sistema nervoso e sistema endócrino.

Arranhões



Consulte Feridas

Arrepios



Veja Febre, óleos de aquecimento

Artérias



Consulte também Sangue, Sistema cardiovascular

As artérias são os vasos do sistema circulatório que funcionam para levar o sangue para longe do coração.

- Vasodilatador arterial:

Um vasodilatador é uma substância que faz com que um vaso sanguíneo se dilate (aumento de diâmetro) através do relaxamento das células endoteliais que alinham as paredes dos vasos. Isso dá ao sangue mais espaço para fluir e diminui a pressão arterial.

Óleos: eucalipto, alecrim, manjerona

- Aterosclerose:

A aterosclerose é um endurecimento das artérias devido a uma acumulação de placas ao longo da parede arterial.

Óleos: limão-siciliano, lavanda, alecrim, gengibre, madeira de cedro, tomilho, baga de zimbro, gualtéria

Dilua conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas no pescoço, sobre o coração e pontos reflexos nos pés.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema cardiovascular.

Articulações

Veja também Artrite, ossos, inflamação, músculos/tecido conjuntivo

Uma articulação é uma área onde dois ossos se juntam. As articulações podem oferecer movimento limitado ou nenhum movimento entre os ossos (como no crânio), ou podem oferecer uma ampla variedade de movimentos (como nos ombros, mãos e joelhos).

Soluções simples - Dores nas articulações: combine 3 gotas de eucalipto, 3 gotas de hortelã-pimenta e 3 gotas de alecrim com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on. Aplique sobre o local e, em seguida, coloque um pacote de gelo em cima.

Óleos: mistura calmante, gualtéria, camomila romana (inflamação)

Outros produtos: Massagem de mistura calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a reduzir a rigidez e dor nas articulações.

- Manguito rotador (dolorido):

O manguito rotador é o grupo de músculos e tendões que conectam e mantêm a parte superior do braço na articulação do ombro. O manguito rotador pode ficar dolorido devido a movimentos repetitivos estressantes do ombro ou lesões.

Óleos: gualtéria, mistura calmante, citrino, hortelã-pimenta, abeto



Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a reduzir a rigidez e dor nas articulações.

- Ombro (congelado): Veja também Inflamação

Ombro congelado refere-se a uma condição em que o alcance do movimento do ombro é severamente limitado e doloroso. Isso pode ser causado por inflamação, rigidez, crescimento anormal do tecido dentro da cápsula articular (tecido conjuntivo que ajuda a almofadar, lubrificar e proteger a articulação) em torno do ombro, artrite ou inflamação da bursa (pequenos sacos cheios de líquido que amortecem os músculos, ligamentos e tendões contra os ossos à medida que eles se movem por eles). Essas condições podem ser extremamente dolorosas e podem demorar muito para serem curadas.

Óleos: mistura calmante, abeto, citrino, manjerição, gualtéria, orégano, hortelã-pimenta

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a reduzir a rigidez e dor nas articulações.

Regime 1: comece aplicando 1-2 gotas de abeto branco ao ponto de reflexo do ombro no pé, no mesmo lado do ombro congelado, para ajudar com a inflamação. Verifique se há alguma melhora na dor e/ou amplitude de movimento. Repita estes passos usando citrino (para ligamentos rompidos ou puxados), manjerição (para espasmos musculares) e gualtéria (para problemas ósseos). Depois de

determinar qual desses óleos oferece os melhores resultados para melhorar a dor e/ou amplitude de movimento, aplique 1-2 gotas de óleo (ou óleos) ao ombro. Em seguida, aplique 1-2 gotas de hortelã-pimenta (para ajudar a acalmar os nervos) e 1-2 gotas de orégano (para ajudar a aumentar a flexibilidade muscular). Finalmente, aplique o abeto branco ao ombro oposto para criar o equilíbrio e compensar o ombro dorido. Beba muita água.

- Cotovelo de tenista:

O cotovelo do tenista (epicondilite) é uma lesão nos tendões que ligam o osso do úmero, perto do cotovelo, aos músculos que puxam a mão para trás (lateral) e para a frente (medial) no pulso. Este tipo de lesão é frequentemente associado aos movimentos repetitivos de jogar tênis, mas também podem ser causados por outras atividades que trabalham com esses tendões.

Óleos: mistura calmante, eucalipto, hortelã-pimenta, helichrysum, gualtéria, alecrim, citrino

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a reduzir a rigidez e dor nas articulações.

Mistura 1: combine 1 gota de citrino, helichrysum, manjerona e hortelã-pimenta. Aplique ao local; em seguida, aplique um pacote de gelo.

: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas ao local ou pontos de reflexos nos pés. Combine 5-10 gotas com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** ossos.

Artrite



Consulte também Inflamação, Articulações

A artrite é o inchaço dolorido, inflamação e rigidez das articulações.

Soluções simples - Artrite: Misture 3 gotas de olíbano, 4 gotas de hortelã-pimenta e 2 gotas de manjerona com 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massageie suavemente nas articulações afetadas todos os dias. Se desejado, 10 gotas da mistura calmante podem ser substituídas pelos óleos acima.

Óleos: olíbano, alecrim, manjerona, mistura calmante, eucalipto, abeto,

hortelã-pimenta, lavanda, cipreste, baga de zimbro, gengibre, camomila romana, helichrysum, madeira de cedro, gualtéria, manjerição, cravo

Mistura 1: Combine partes iguais de gualtéria e da mistura calmante. Aplique no local.

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular

- Dor artrítica:

Óleos: mistura calmante, gualtéria, gengibre

- Osteoartrite:

A osteoartrite é uma artrite degenerativa onde a cartilagem que fornece lubrificação entre os ossos de uma articulação começa a quebrar, tornando-se áspera e desigual. Isso faz com que os ossos na articulação se desgastem e criem depósitos ásperos que podem se tornar extremamente dolorosos.

Óleos: alecrim, manjerona, mistura calmante, gerânio, gualtéria, tomilho, manjerição, lavanda, eucalipto

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular

- Artrite reumatoide:

A artrite reumatoide é a artrite causada por inflamação dentro da articulação, causando dor e possivelmente degeneração da articulação.

Óleos: manjerona, lavanda, cipreste, mistura calmante, gerânio, bergamota, cravo, gengibre, limão-siciliano, alecrim, gualtéria, canela, eucalipto, orégano (crônica), hortelã-pimenta, camomila romana, tomilho

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular

: Dilua conforme recomendado e aplique no local. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada. Dilua de 1 a 2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e use como um óleo de massagem. Adicione de 1 a 2 gotas a 1/4 de xícara de sais de banho terapêuticos e dissolva na água do banho quente para um banho relaxante.

: Difunda no ar.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Músculos e ossos.

Asma



A asma é uma doença que faz com que as vias respiratórias do pulmão se estreitem, dificultando a respiração.

Episódios (ou ataques) de asma podem ser desencadeados por qualquer coisa, incluindo fumaça, poluição, ácaros e outros alergênicos. A asma causa períodos recorrentes de aperto no peito, tosse, falta de ar e sibilo.

Soluções simples - Asma: Massageie suavemente 2 gotas de lavanda no peito.

Óleos: eucalipto, olíbano, hortelã-pimenta, tomilho, mistura respiratória, abeto Douglas, orégano, limão-siciliano, mirra, lavanda, gerânio, cipreste, sálvia esclareia, ylang-ylang, rosa, helichrysum, manjerona, alecrim

- Ataque

Óleos: mistura respiratória, eucalipto, olíbano (calmante), lavanda, manjerona

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Dilua conforme recomendado e aplique no peito, na garganta ou nas costas. Adicione de 2 a 3 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no peito, ombros e costas.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Atenção

A atenção é o estado de estar atento ou prestar muita atenção. Inclui estar preparado para reagir rapidamente a perigo, emergências ou qualquer outra situação.

Soluções simples - Atenção: Coloque 3-4 gotas de óleo de hortelã-pimenta no chão do chuveiro ao tomar banho de manhã para ajudar a revigorar. Inale o aroma da hortelã-pimenta quando estiver dirigindo para ajudar a permanecer alerta.

Óleos: hortelã-pimenta, ylang-ylang, limão-siciliano, manjericão, alecrim

: Difunda no ar. Inale ou aplique o óleo em um lenço ou algodão.

: Dilua como recomendado, e aplique nas têmporas e nas solas dos pés.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Audição

Veja Ouidos

Autismo

O autismo é um transtorno do desenvolvimento que compromete o desenvolvimento normal da comunicação, socialidade e interação humana.

- Reduzir Ansiedade/Medo: *Consulte também Ansiedade*

Óleos: gerânio, sálvia esclareia, bergamota

- Estimular os sentidos: *Consulte também Estimulação*

Óleos: hortelã-pimenta, manjericão, limão-siciliano, alecrim

: Adicione de 1 a 2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie na pele.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Comentários: Aplique somente esses óleos quando a criança autista estiver disposta e aberta para recebê-los. Se a experiência for forçada ou negativa, a criança autista associará estes óleos com uma experiência negativa quando usados novamente.

Azia

Veja Sistema digestivo: azia

Baço

Consulte também Sistema linfático

O baço é um tecido esponjoso do tamanho de um punho que faz parte do sistema linfático. A sua finalidade é filtrar as bactérias, vírus, fungos e outras substâncias indesejáveis para fora do sangue e criar linfócitos (células brancas do sangue que criam anticorpos).

Óleos: manjerona

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas sobre o baço ou nos pontos de reflexos nos pés. Aplicar como uma compressa quente sobre o abdômen superior.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema circulatório e sistema imunológico.

Bactéria

Consulte *Antibacteriano*

Bactérias transportadas por via aérea

Consulte *Antibacteriano*

Bainha de mielina

Consulte *Cérebro: Bainha de mielina*

Banho

Usar óleos essenciais no banho pode ser uma maneira maravilhosa de receber e, possivelmente aumentar, os benefícios dos óleos.

Óleos: lavanda, gerânio, camomila romana, ylang-ylang

Algumas maneiras comuns de usar óleos essenciais no banho incluem o seguinte:

Direto: Adicione de 1 a 3 gotas de óleo diretamente à água do banho enquanto a banheira está enchendo. Os óleos serão atraídos para sua pele rapidamente a partir da superfície da água, então use óleos não irritantes, como lavanda, ylang-ylang, etc., ou dilua o óleo com óleo de coco fracionado para diluições de aplicações tópicas seguras.

Gel de banho: Para dispersar o óleo em toda a água do banho, adicione de 5 a 10 gotas de óleo essencial favorito para 1/2 onças (15ml) de gel de banho sem perfume.

Sais de banho: Para um banho mineral relaxante, adicione de 1 a 5 gotas de óleo essencial desejado a 1/4 a 1/2 xícara de sais de banho terapêutico ou sais de Epsom; misture bem. Dissolva os sais na água quente do banho enquanto a banheira estiver enchendo.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Bebês

Consulte *Crianças e bebês*

Bexiga

Consulte também *Trato urinário*

A bexiga é um órgão oco que coleta urina antes de ser eliminado pela micção. A bexiga fica no chão pélvico.

Soluções simples - Molhar a cama: Combine 5 gotas de cipreste e 3 gotas de ylang-ylang com 1 onça (30 ml) de água em um pequeno frasco de spray. Pulverize no travesseiro e lençóis antes da hora de dormir.

—Molhar a cama e incontinência:

Óleos: cipreste (esfregue no abdômen na hora de dormir), ylang-ylang.

- Cistite/Infecção:

Óleos: capim-limão, mistura protetora, sândalo, baga de zimbro, tomilho, madeira de cedro, manjerição, canela, cravo, eucalipto, olíbano, lavanda, bergamota, erva-doce, manjerona, orégano

Outros produtos: Cápsulas de gel protetoras

⊖: Dilua conforme recomendado e aplique no abdômen e nos pontos reflexos nos pés. Adicione de 1 a 2 gotas à água morna no banho; banhe-se por 10 a 15 minutos.

⊖: Adicione 1 gota a 8 onças (236 ml) de suco ou água; beba três vezes por dia.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Bócio

Véja *Tireoide: hipertireoidismo*

Bolha

Soluções simples - Bolhas: Aplique 1 gota de óleo de lavanda na bolha, uma ou duas vezes por dia, conforme necessário.

Óleos: lavanda

⊖: Aplique óleo na bolha sempre que necessário.

Bronquite

Consulte também *Antibacteriano, Antifúngico, Antiviral, Congestão, Inflamação, Sistema respiratório*

A bronquite é a inflamação dos brônquios (os tubos que levam da traqueia aos pulmões). Os sintomas incluem tosse, falta de ar e fleuma espessa.

Soluções simples - Bronquite: Aplique 2 gotas de eucalipto no peito.

Óleos: eucalipto, tomilho, abeto, manjerição, mistura respiratória, abeto Douglas, mistura protetora, sálvia esclareia, cipreste, madeira de cedro, tea tree, manjerona, hortelã-pimenta, alecrim, gualtéria, mirra, cravo, olíbano, gengibre, lavanda, lí-mão-siciliano, sândalo, bergamota

- Crônica

Óleos: eucalipto, orégano, sândalo

- Crianças

Óleos: eucalipto, tea tree, lavanda, cá-momila romana, alecrim

- Muco transparente:

Óleos: sândalo, tomilho, bergamota, mistura protetora

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Dilua conforme recomendado e aplique no peito, nariz, pescoço ou nos pontos reflexos nos pés. Adicione de 2 a 3 gotas à água; gargareje.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Bulimia

Bulimia Consulte Distúrbios alimentares: Bulimia

Bursite

A bursite é a inflamação do saco cheio de líquido localizado perto das articulações que proporciona lubrificação para tendões, pele e ligamentos esfregando contra o osso. A bursite é causada por infecção, lesão ou doenças como artrite e gota. A bursite causa sensibilidade e dor que podem limitar o movimento.

Soluções simples - Bursite: Aplique 1 gota de óleo de cipreste no local. Alterne, segurando um pano úmido quente e frio, sobre a área a cada 5 minutos por 20 minutos no total.

Óleos: mistura estabilizadora, abeto, manjerição, cipreste, mistura calmante, gengibre, cá-

cá-momila romana, manjerona, baga de zimbro, gualtéria

Receita 1: Aplique de 1 a 3 gotas de cada, mistura estabilizadora, abeto e manjerição no local. Alterne as bolsas quente e fria (10 minutos com a fria, depois 15 minutos com a quente) até diminuir a dor.

Receita 2: Aplique 6 gotas de manjerona nos ombros e braços, e aguarde 6 minutos. Em seguida, aplique 3 gotas de gualtéria e aguarde 6 minutos. Depois, aplique 3 gotas de cipreste.

- Joanete:

Um joanete é uma bursite do dedão do pé. Muitas vezes, é causado por sapatos constritivos que forçam o dedão a apontar para dentro e a base a avançar. Este deslocamento pode irritar a bursa na base do dedo do pé e fazer com que ela fique inflamada, causando mais irritação.

Óleos: cipreste, baga de zimbro

Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema imunológico, músculos e ossos.

Cabelo

Outros produtos: Condicionador de suavização, Shampoo protetor, Soro para cabelo, Brilho para cabelo.



= Tópico, = Aromático, = Interno

- Barba:

Óleos: 🍷alecrim, 🍷limão-siciliano, 🍷lavanda, 🍷tomilho, 🍷cipreste

- Crianças:

Óleos: 🍷lavanda

- Danificado:

Outros produtos: 🍷Condicionador de suavidade, 🍷Shampoo protetor, 🍷Soro para cabelo

- Caspa: *Veja também Antifúngico*

A caspa é uma condição do couro cabeludo caracterizada pelo excesso de liberação de células mortas da pele. Uma pequena quantidade de descamação no couro cabeludo é normal à medida que as células velhas morrem e caem, mas a caspa acontece quando a quantidade de células da pele morta se torna excessiva e visível. A caspa pode ser causada por muitos fatores possíveis: desequilíbrio hormonal, falta de higiene, alergias, uso excessivo de sprays e géis de cabelo, uso excessivo de ferros de cacheados, clima frio, shampoo pouco frequente, etc. Muitos especialistas acreditam que a caspa é causada por um fungo minúsculo chamado *Pityrosporum ovale*.

Soluções simples - Caspa: combine 3 gotas de gualtéria com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba e aplique ao couro cabeludo antes de lavar o cabelo.

Óleos: 🍷lavanda, 🍷gualtéria, 🍷cipreste, 🍷alecrim, 🍷cedro, 🍷tomilho

- Seco:

Óleos: 🍷gerânio, 🍷sândalo, 🍷lavanda, 🍷alecrim, 🍷gualtéria

Outros produtos: 🍷Condicionador de suavidade, 🍷Shampoo protetor, 🍷Soro para cabelo

- Equilíbrio de estrogênio:

O estrogênio é um hormônio esteroide que causa o desenvolvimento de características femininas, como seios e quadris maiores, ajuda com absorção e equilíbrio de cálcio e desempenha muitos outros papéis importantes. O estrogênio também ajuda o cabelo a crescer mais rápido e a permanecer na cabeça por mais tempo. Se os níveis de estrogênio caírem, a perda de cabelo pode acontecer rapidamente.

Óleos: 🍷sálvia esclareia

- Cabelo frágil:

Óleos: 🍷sálvia esclareia, 🍷lavanda, 🍷tomilho, 🍷sândalo, 🍷gualtéria, 🍷camomila romana

Outros produtos: 🍷Condicionador de suavidade, 🍷Shampoo protetor, 🍷Soro para cabelo

- Cabelo oleoso:

Óleos: 🍷manjerição, 🍷cipreste, 🍷tomilho, 🍷limão-siciliano, 🍷alecrim, 🍷petitgrain

Outros produtos: 🍷Condicionador de limpeza, 🍷Shampoo protetor

- Crescimento (estímulo):

Óleos: 🍷tomilho, 🍷lavanda, 🍷alecrim, 🍷ylang ylang, 🍷cedro, 🍷sálvia esclareia, 🍷gerânio, 🍷gengibre, 🍷limão-siciliano, 🍷toranja

- Coceira:

Óleos: 🍷hortelã-pimenta, 🍷lavanda

- Perda:

Uma forma comum de perda de cabelo, especialmente nos homens, é a alopecia andrógena (também conhecida como calvície masculina). Acredita-se que esta condição seja causada por uma sensibilidade geneticamente predisposta dentro dos folículos capilares aos hormônios androgênicos, fazendo com que eles encolham quando expostos a este hormônio. Este encolhimento dos folículos capilares inibe a capacidade de produzir cabelos, levando ao recesso de cabelo na linha da testa e calvície parcial na parte superior e laterais da cabeça nos homens, e cabelo fino nas mulheres. Outra forma comum de calvície, especialmente nas mulheres, é a alopecia areata, que é uma condição onde a perda de cabelo ocorre em todo ou parte do corpo. A forma mais comum de alopecia areata envolve a perda de pedaços redondos de cabelo no couro cabeludo, por isso esta condição é chamada de "calvície local".

Óleos: 🍷alecrim, 🍷lavanda, 🍷tomilho, 🍷ylang ylang, 🍷cedro, 🍷gualtéria, 🍷limão-siciliano, 🍷sálvia esclareia, 🍷cipreste, 🍷camomila romana

🍷: Aplique 1-2 gotas de óleo às mãos e massageie o cabelo e o couro cabeludo antes de tomar banho; passe shampoo e enxague o cabelo normalmente. Adicione 1-2 gotas de óleo a 2 colheres de sopa de um shampoo ou gel de banho sem perfume, e use como shampoo no cabelo. Use o shampoo e o condicionador conforme indicado nos frascos.

🍷: Sistema(s) do corpo afetado(s): cabelo.

Principais recomendações • Recomendações secundárias • Outras recomendações

Cãibra

Veja Músculos/tecido conjuntivo: cãibras/Espasmos involuntários (cavalos de Charley)

Cãibras

Veja Sistema digestivo: Cólicas (abdominais), Condições específicas de mulheres: menstruação, músculos/tecido conjuntivo: cãibras / Espasmos involuntários (cavalos de Charley)

Calmante

Consulte também Ansiedade

Soluções simples - Calmante: Difunda a mistura calmante em um difusor de aromaterapia.

Soluções simples - Calmante: Combine 5 gotas de ylang-ylang, 6 gotas de lavanda e 2 gotas de camomila romana com 1/4 (60 ml) de xícara de água em um frasco de spray pequeno. Vaporize no ar para ajudar a acalmar as crianças.

Óleos: lavanda Mistura de foco, ylang ylang melissa Mistura repousante, madeira de cedro, catinga-de-mulata azul, Mistura revigorante, mirra, baga de zimbros

- Agitação:

Óleos: lavanda ylang-ylang gerânio bergamota mistura repousante, sândalo, madeira de cedro, mistura estabilizadora, manjerona, mirra, sálvia esclareia, rosa, olíbano, mistura alegre

- Raiva:

Óleos: mistura repousante, lavanda, ylang-ylang, mistura estabilizadora, mistura alegre, bergamota, gerânio, madeira de cedro, olíbano, sândalo, cipreste, limão-siciliano, mirra, manjerona, helichrysum, rosa, laranja

- Hiperatividade:

Óleos: mistura de foco, lavanda mistura repousante, mistura estabilizadora, camomila romana, mistura revigorante

- Sedativo:

Óleos: lavanda mistura repousante, mistura revigorante, bergamota ylang-ylang madeira de cedro, gerânio, vetiver, baga de zimbros, olíbano, sândalo, laranja, rosa, capim-limão, sálvia esclareia, manjerona

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Dilua conforme recomendado e aplique de 1 a 2 gotas na nuca, tórax, ombros, costas ou pontos reflexos nos pés. Coloque de 1 a 2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado, e massageie nas costas, ombros, pescoço ou braços.

Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Calorão

Consulte Condições específicas de mulheres

Calos

Consulte Pele: Calos

Calos

Veja Pé: calos

Calvície

Consulte Cabelo: Perda

Câncer

O câncer pode ser uma das muitas condições diferentes em que as células do corpo duplicam e crescem incontrolavelmente, invadem os tecidos saudáveis e, possivelmente, se espalham por todo o corpo. Estima-se que 95% dos cânceres resultam de dano ao DNA durante a vida de uma pessoa em vez de uma condição genética pré-existente (American Cancer Society, 2008). O fator mais importante que leva a este dano do DNA é a mutação do DNA. A mutação de DNA pode ser causada por radiação, produtos químicos ambientais que colocamos em nossos corpos, danos nos radicais livres ou erros de cópia ou divisão de DNA. Se o corpo está funcionando corretamente, ele pode corrigir essas mutações, consertando o DNA ou fazendo com que a

Cândida

Consulte Antifúngico: Cândida, Antifúngico: Candidíase, Crianças e bebês: Sapinho

Cansaço

Consulte Energia

Capilares

Os capilares são os vasos sanguíneos pequenos e finos que permitem a troca de oxigênio e outros nutrientes do sangue para as células em todo o corpo, e permitem a troca de dióxido de carbono e outros resíduos desses tecidos de volta ao sangue. Os capilares conectam as artérias (que transportam o sangue do coração) e as veias (que carregam o sangue de volta ao coração).

- Capilares rompidos:

Óleos: gerânio, cipreste, orégano, tomilho, camomila romana

Mistura 1: Aplique 1 gota de lavanda e 1 gota de camomila romana no local.

Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Carbúnculos

Consulte Furúnculos

Cartilagem

Consulte o Sistema esquelético: cartilagem, músculos/tecido conectivo: lesão de cartilagem

Caspa

Veja cabelo: caspa

Catarata

Consulte Olhos: Catarata

Catarro

Consulte Congestão: Catarro

Cavidades

Consulte Condições orais: Cáries

Caxumba

Consulte Doenças da infância: Caxumba

Células

Óleos: Complexo celular

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular, Complexo de nutrientes de alimentos e Multi-vitaminas mastigáveis de suporte antioxidante para ajudar a proteger células e DNA e para os nutrientes necessários, Complexo de energia e vigor para apoiar a energia celular e Óleo essencial de complexo ômega ou óleo essencial vegano de complexo ou Óleo de peixe ômega-3 para os ácidos graxos ômega-3 necessários para a saúde celular

- DNA e mutação:

O DNA é o material genético da célula. Ele contém todos os códigos que permitem que a célula construa os materiais necessários para a estrutura e função adequadas. A mutação do DNA pode levar à morte celular ou ao câncer.

- Óleos antimutagênicos:

Óleos: hortelã-pimenta, lavanda, alecrim, manjerição, erva-doce

- Tomar 3-5 gotas em uma cápsula vazia, ou com comida ou bebida. Tomar até duas vezes ao dia, conforme necessário.
- Dilua os óleos conforme recomendado e aplique-os sobre a área de preocupação. Adicione de 1 a 2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado ao óleo de massagem, e massageie no local.
- Difunda no ar. Inale o óleo aplicado nas mãos, em um lenço ou algodão.

Celulite

Veja também Peso

A celulite refere-se a depósitos de gordura sob a pele das coxas, abdômen e nádegas que fazem com que a pele apareça com ondulações.

Soluções simples - Celulite: Combine 5 gotas de toranja com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um pequeno recipiente roll-on, e aplique no local.

Óleos: ☉ mistura metabólica, ☉ toranja, ☉ alecrim, ☉ manjerição, ☉ laranja, ☉ limão-siciliano, ☉ limão, ☉ cipreste, ☉ bagaço de zimbardo, ☉ lavanda, ☉ orégano, ☉ funcho, ☉ gerânio

Receita 1: adicione 5 gotas de toranja e 5 gotas de limão-siciliano a 1 galão de água potável. Ajuste a gosto e beba ao longo do dia.

☉: Adicione 8 gotas de mistura metabólica a 16 oz. de água, e beba durante todo o dia entre as refeições.

☉: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no local. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o local.

☉: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** pele e sistema digestivo.

Cérebro



O cérebro é a parte central do sistema nervoso. É responsável pelo processamento de estímulos sensoriais e pela direção de respostas comportamentais apropriadas a cada estímulo ou conjunto de estímulos. O cérebro também armazena memórias e é o centro do pensamento.

Óleos: ☉ lavanda ☐, ☉ limão-siciliano ☐, ☉ capim-limão, ☉ sálvia esclareia, ☉ cipreste, ☉ gerânio

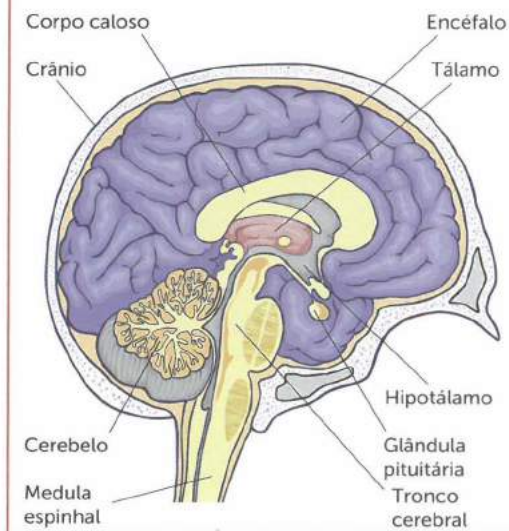
Outros produtos: ☉ Óleo essencial de complexo ômega ou óleo essencial de complexo ômega vegano ou ☉ óleo de peixe ômega-3 para os ácidos graxos ômega-3 essenciais para a função cerebral, ☉ complexo de nutrientes alimentares para vitaminas e minerais críticos para a saúde cerebral.

☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés. Aplique como uma compressa fria.

☉: Tome as cápsulas conforme indicado na embalagem. Coloque de 1 a 2 gotas de óleo sob a língua; ou coloque de 1 a 2 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engula a cápsula.

Cérebro



- Ativa o cérebro direito

Óleos: ☉ gerânio, ☉ toranja, ☉ helichrysum, ☉ gualtéria, ☉ camomila romana

☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco encefálico, ou em pontos reflexos nos pés.

- Envelhecimento:

Óleos: ☉ tomilho ☐, ☉ olíbano, mirra ☐, rosa ☐

☉: Coloque de 1 a 2 gotas de óleo sob a língua ou coloque de 1 a 2 gotas de óleo em uma cápsula vazia; engula a cápsula.

☉: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés.

- Vasos sanguíneos rompidos: *Consulte Sangue: Vasos sanguíneos rompidos*

- Concentração: *Consulte Concentração*

- Concussão:

Uma concussão é um tipo de lesão cerebral que causa comprometimento temporário ou permanente no funcionamento do cérebro. Concussões geralmente ocorrem como resultado de um golpe na cabeça. Os sintomas de uma concussão incluem dores de cabeça, tonturas,

visão turva, vômitos, desorientação, dificuldade em focar a atenção, zumbido nos ouvidos, perda de memória seletiva, etc.

Óleos: olíbano , cipreste

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés. Aplique como uma compressa fria.

- Lesão

Óleos: olíbano , bergamota , hortelã-pimenta , limão-siciliano , mistura estabilizadora, capim-limão

: Difunda no ar. Inale o aroma do óleo diretamente.

: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés.

- Integração

Óleos: mistura estabilizadora, helichrysum, gerânio, sálvia esclarcia, cipreste, capim-limão

: Difunda no ar. Inale o aroma do óleo diretamente.

: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés.

- Aprendizagem e Memória: *Consulte Memória*

- Fadiga mental:

Óleos: olíbano

- Bainha de mielina:

A bainha de mielina é uma camada isolante de proteínas e substâncias gordurosas que se formam em torno dos nervos (incluindo aqueles no cérebro), aumentando a velocidade dos impulsos nervosos. O dano à bainha de mielina interrompe esses impulsos nervosos e pode causar doenças como esclerose múltipla, neuropatia periférica, mielínolisis central pontina e outras doenças neurológicas.

Óleos: hortelã-pimenta, olíbano, capim-limão, baga de zimbro, mistura estabilizadora, gerânio

Outros produtos: Óleo essencial de complexo ômega ou óleo essencial de complexo ômega vegano ou Óleo de peixe ômega-3, que contém o DHA

de ácidos graxos ômega-3 que ajuda a sustentar a bainha de mielina

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Aplique como uma compressa fria sobre a área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés.

- Oxigenar:

Óleos: eucalipto , alecrim , helichrysum, sândalo, manjerona

Receita 1: Coloque 3 gotas de cada um, helichrysum e sândalo, na nuca, nas têmporas e atrás das orelhas até o maxilar, uma ou duas vezes por dia.

: Difunda no ar. Inale o aroma diretamente.

: Dilua conforme recomendado e esfregue na área do tronco cerebral, nuca, têmporas, atrás das orelhas até o maxilar, ou nos pontos reflexos nos pés.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

- Acidente vascular cerebral: *Consulte Acidente vascular cerebral*

- Tumor: *Consulte Câncer: Cérebro*












Choque





Consulte também Sistema cardiovascular: Circulação, sistema cardiovascular: Coração


O choque é uma condição potencialmente fatal na qual o corpo sofre uma pressão arterial severamente baixa. Isto pode ser causado por um baixo volume de sangue devido a sangramento ou desidratação, bombeamento inadequado do coração ou dilatação dos vasos sanguíneos devido a traumatismo craniano, medicamentos ou toxinas de infecções bacterianas. O choque pode causar pele pálida ou azulada, fria ou pegajosa ao toque, confusão, respiração rápida e um ritmo cardíaco acelerado. Sem o envio do oxigênio necessário para os tecidos e células do corpo, os órgãos podem parar de funcionar e, em casos graves, pode ocorrer a morte. O choque muitas vezes acompanha ferimentos graves ou outras situações traumáticas. Um indivíduo sofrendo de choque deve ser deitado com os pés acima do nível da cabeça, deve ser mantido quente e com a cabeça voltada de lado para o caso de ocorrerem vômitos. Verificar frequentemente a respiração e garantir que qualquer sangramento visível é interrompido. Obter ajuda médica de emergência o mais rápido possível.

Soluções simples—Choque: Seguir as indicações descritas acima, e manter um frasco de hortelã-pimenta aberto sob o nariz da vítima.

Óleos:  hortelã-pimenta,  camomila romana,  helichrysum (pode ajudar a parar o sangramento),  tea tree,  mistura alegre,  ylang ylang,  mistura estabilizadora,  mirra,  melissa,  manjeriço,  alecrim

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na parte de trás do pescoço, no coração ou na parte da frente do pescoço.

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.


: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Sistema cardiovascular e sistema nervoso.


Ciática

A ciática é a dor resultante da irritação do nervo ciático. O nervo ciático é o nervo mais comprido do corpo. Situa-se desde a medula espinhal até a área das nádegas e quadris e parte de trás de cada uma das pernas. Quando o nervo ciático é comprimido ou irritado devido a alguma coisa como uma hérnia discal, a dor experimentada ao longo do nervo ciático é chamada de “ciática”. Os sintomas da dor ciática incluem dor na área, dormência e fraqueza ao longo do nervo ciático, sensações de formigamento ou uma perda de controle da bexiga ou intestino.

Soluções simples—Ciática: Misturar 5 gotas de hortelã-pimenta em uma colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um frasco roll-on pequeno. Aplicar na parte inferior das costas a cada 3 horas, conforme necessário.

Óleos:  hortelã-pimenta,  camomila romana,  helichrysum,  tomilho,  mistura calmante (para a dor),  mistura estabilizadora,  abeto,  sândalo,  lavanda,  gualtéria

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na parte inferior das costas, nádegas ou pernas. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear na coluna vertebral, costas, pernas e solas dos pés.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema nervoso.

Cicatrizes

Consulte Pele: Cicatrizes, **Tecido:** Cicatrizes

Cigarros

Veja Vícios: Tabagismo

Cirrose

Veja Fígado: cirrose





Cistite


Veja Bexiga: cistite/infecção


Coceira

Coceira é um hormigueo ou irritação da pele que produz um desejo de se coçar. A coceira pode ser provocada por muitos fatores, incluindo estresse, picadas de insetos, queimaduras solares, reações alérgicas, infecções e pele seca.

Soluções simples - coceira: combine 10 gotas de lavanda com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um pequeno frasco roll-on e aplique ao local.

Óleos:  lavanda,  Mistura repousante,  hortelã-pimenta,  catinga-de-mulata azul

: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas ao local e orelhas. Adicione 2-3 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade ao local.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** pele.

Cólera

A cólera é uma infecção bacteriana potencialmente grave dos intestinos pela bactéria *Vibrio cholerae*. Esta infecção pode causar diarreia grave, levando a desidratação, o que pode causar baixa pressão arterial, choque ou morte. A reidratação com uma solução de reidratação oral é a maneira mais eficaz de prevenir a desidratação. Se não houver uma solução de reidratação oral comercialmente preparada, uma solução feita com 1 colher de chá de sal, 8 colheres de chá de açúcar e 1 litro de água potável (com algumas bananas frescas

amassadas, se disponível, para adicionar potássio) podem funcionar em caso de emergência.

Soluções simples - cólera: adicione 1 gota de alecrim a 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e aplique ao estômago duas vezes por dia.

Óleos: alecrim, cravo-da-índia

: Dilua como recomendado, e aplique ao estômago e aos pontos de reflexos nos pés.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema imunológico e sistema digestivo.

Colesterol

O colesterol é um lipídio importante que compreende parte da membrana celular e bainha de mielina, e que desempenha um papel importante na função das células nervosas. Ele é criado pelo corpo e pode ser encontrado em muitos alimentos que comemos. Um desequilíbrio de certos tipos de colesterol no sangue tem sido teorizado como desempenhando um papel na formação de placas nas artérias (aterosclerose).

Soluções simples - colesterol: adicione 5 gotas de citrino e 5 gotas de endro a 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite em um pequeno frasco de conta-gotas. Massageie o estômago e a sola dos pés diariamente. Adicione uma pequena quantidade desta mistura a uma cápsula e engula.

Óleos: citrino, sálvia esclareaia, helichrysum, endro, lavanda, bagaço de zimbão

: Dilua conforme recomendado, e aplique na área do fígado e pontos de reflexos nos pés.

: Coloque 1-2 gotas em uma cápsula e engula.

: Difunda no ar.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema cardiovascular.

Cólica

Veja Crianças e bebês: cólica

Colite

Veja Cólon: colite

Cólon

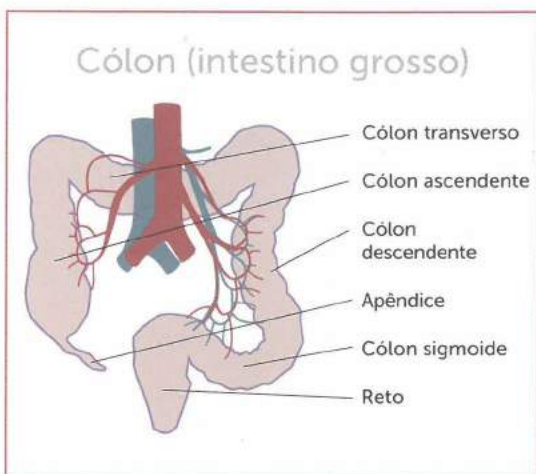
Veja também Câncer: cólon, sistema digestivo

O cólon, ou intestino grosso, é a última parte do sistema digestivo. Sua função é extrair água e vitaminas criadas pela flora bacteriana a partir do material que se desloca pelo sistema digestivo.

Óleos: mistura digestiva, hortelã-pimenta

Outros produtos: Fórmula de defesa probiótica ou Pó probiótico para ajudar a restaurar a flora amigável na parede intestinal. Fórmula de limpeza GI para ajudar o sistema digestivo a eliminar agentes patogênicos. Géis digestivos para ajudar a estimular a digestão saudável. Complexo de desintoxicação para ajudar a suportar o funcionamento saudável do cólon.

- Câncer: *Veja Câncer: cólon*



- Colite:

A colite é a inflamação do intestino grosso ou do cólon. A causa exata não é conhecida, mas pode envolver uma resposta autoimune. Os sintomas podem incluir dor abdominal, sensibilidade, necessidade frequente de expulsão de fezes, diarreia e, possivelmente, fezes sangrentas e febre no caso de colite ulcerativa.

Óleos: mistura digestiva, helichrysum, hortelã-pimenta, tomilho, orégano, alecrim, cravo-da-índia

Outros produtos: Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

- Diverticulite:

A diverticulite é a inflamação de um divertículo (um pequeno saco parecido com um balão que às vezes se forma ao longo da parede do intestino grosso, especialmente em indivíduos mais velhos), geralmente devido à infecção. Provoca dor no abdômen e ternura na parte inferior do lado esquerdo do estômago.

Óleos: canela, lavanda

- Pólipo: *Veja também Câncer: cólon*

Os pólipos são tumores que surgem da superfície intestinal e se sobressaem no interior do cólon. A maioria dos pólipos eventualmente se transforma em tumores de câncer malignos.

Óleos: hortelã-pimenta

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas à parte inferior do abdômen ou em pontos de reflexos nos pés. Use 1-2 gotas na água quente do banho para tomar banho.

Tome a cápsula conforme indicado na embalagem. Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia; engula.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Coluna vertebral

Consulte *Costas*

Coma

Soluções simples - Coma: aplique alternadamente 1 gota de incenso ou 1 gota de bergamota na parte de trás do pescoço, logo abaixo do crânio, uma vez por dia.

Óleos: incenso, mistura estabilizadora, sândalo, cipreste, hortelã-pimenta

Dilua como recomendado e massageie 1-2 gotas na área do tronco encefálico, mastóides (atrás das orelhas), têmporas e palma dos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Complexão

Veja Pele

Concentração (Pobre)

Soluções simples - Concentração: aplique 5 gotas de mistura de foco a uma pedra natural ou pendente de argila não esmaltada e use durante todo o dia.

Óleos: mistura de foco, lavanda, limão-siciliano, abeto de Douglas, petitgrain, hortelã-pimenta, laranja, cedro, cipreste, bagaço de zimbro, eucalipto, alecrim, sândalo, ylang ylang

Outros produtos: Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega ou Óleo de peixe Ômega-3, que contém ácidos graxos ômega-3 necessários para a função adequada das células cerebrais.

Aplique na parte de trás do pescoço e na palma dos pés.

Difunda no ar. Aplique e inale das mãos, lenço ou mecha de algodão.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Concussão

Veja Cérebro: concussão

Condições específicas de mulheres

Veja também Endometriose, Gravidez/maternidade

- Hemorragia: *Veja Sangue: hemorragia*

- Calorão:

O calorão é uma sensação repentina e intensa de calor no rosto e na parte superior do corpo, muitas vezes acompanhada de aumento da frequência cardíaca, transpiração, tonturas, dor de cabeça, fraqueza ou ansiedade. O calorão geralmente está associado aos sintomas da menopausa e pré-menopausa.

Soluções simples - Calorão: adicione 5 gotas de sálvia esclareia a 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de jojoba e adicione à água do banho como um óleo de banho.

Óleos: mistura mensal para mulheres, mistura estabilizadora, hortelã-pimenta, sálvia esclareia

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio, Pacote de suplementos diários (contém Complexo de vitalidade celular, Complexo de óleo essencial Ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega, Óleo de peixe ômega-3, e Complexo de nutrientes alimentares)

Receita 1: de manhã e à noite, aplique 1-2 gotas de mistura estabilizadora e hortelã-pimenta na parte de trás do pescoço; em seguida, aplique 1-2 gotas de sálvia esclareia aos antebraços pela manhã e aos tornozelos à noite. O Pacote de suplementos diários também pode ser tomado para ajudar a regular o sistema hormonal.

- Hormônios (equilíbrio):

Óleos: mistura mensal para mulheres, ylang ylang, sálvia esclareia

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Infertilidade:

A infertilidade é clinicamente definida como a incapacidade de engravidar após um ano de tentativa. Isso pode ser devido a qualquer uma das várias causas subjacentes.

Óleos: sálvia esclareia, gerânio, melissa, cipreste, tomilho, funcho, camomila romana, ylang ylang

- Menopausa:

A menopausa é o final permanente da menstruação e da fertilidade de uma mulher. Para a maioria das mulheres americanas, a menopausa ocorre em torno dos 51 anos e muitas vezes é identificada por ondas de calor, períodos irregulares, secura vaginal, mudanças de humor, dificuldade em dormir, perda do cabelo, aumento de peso abdominal e diminuição da fertilidade.

Óleos: mistura mensal para mulheres, cipreste, lavanda camomila romana, laranja, sálvia esclareia, funcho manjerição, gerânio, alecrim, tomilho

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio, Complexo de nutrientes para ossos

- Pré-menopausa:

Óleos: mistura mensal para mulheres, sálvia esclareia, lavanda

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio, Complexo de nutrientes para ossos

- Menstruação:

A menstruação é o derramamento regular do revestimento do útero e da secreção vaginal de sangue quando uma mulher não está grávida. A menstruação de uma mulher dura entre dois e sete dias e ocorre em média a cada 28 dias.

- Amenorreia:

A amenorreia é a ausência de menstruação. Os seguintes óleos podem ajudar a induzir o fluxo menstrual (emenagógico) e podem ter de ser evitados durante a gravidez por esse motivo. Consulte Gestação/maternidade para obter mais dados de segurança.

Óleos: mistura mensal para mulheres, manjerição, sálvia esclareia, hortelã-pimenta, alecrim, bagaço de zimbro, manjerona, lavanda, camomila romana

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Dismenorreia:

A dismenorreia é uma menstruação dolorosa. Aplique um ou mais desses óleos ao abdômen. Usar uma compressa quente também pode ajudar.

Óleos: mistura mensal para mulheres, sálvia esclareia gerânio lavanda rosa cipreste, hortelã-pimenta, manjerona, camomila romana, manjerição, alecrim, funcho

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Irregular:

Óleos: mistura mensal para mulheres, hortelã-pimenta, alecrim, camomila romana, sálvia esclareia, funcho, lavanda, nardo, rosa

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Menorragia:

A menorragia é um fluxo menstrual anormalmente pesado ou prolongado. Também pode se referir a sangramento irregular a qualquer momento. Esta situação pode ser um sinal de uma condição mais grave, por isso, consulte o seu médico.

Óleos: mistura mensal para mulheres, cipreste, gerânio, camomila romana, rosa

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Escasso:

Óleos: mistura mensal para mulheres, hortelã-pimenta, lavanda, melissa

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Ovários:

Os ovários são os órgãos reprodutores femininos onde os óvulos são produzidos e armazenados.

Óleos: mistura mensal para mulheres, alecrim, gerânio, mistura digestiva

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Cisto no ovário:

Óleos: manjerição

- PMS:

A síndrome pré-menstrual (PMS) é um grupo de sintomas, como irritabilidade, ansiedade, mau humor, inchaço, sensibilidade mamária, dores de cabeça e câibras que ocorre nos dias ou horas antes da menstruação e depois desaparecem quando a menstruação começa. Acredita-se que a PMS seja causada pela flutuação nos hormônios durante este período ou pela forma como a progesterona é quebrada pelo corpo. Acredita-se que a ingestão de cafeína em bebidas ou chocolate também melhora os sintomas da PMS.

Soluções simples - PMS: combine 3 gotas de sálvia esclareia e 3 gotas de gerânio com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de amêndoa. Adicione à água quente do banho para ter um banho calmante.

Óleos: Mistura mensal para mulheres, sálvia esclareia, gerânio, funcho, lavanda, bergamota, toranja, néroli

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio, Complexo de nutrientes para os ossos ou Complexo de nutrientes alimentares contém cálcio, que ajuda a diminuir os sintomas da PMS.

- Apático-cansado-desinteressado:

Óleos: mistura mensal para mulheres, toranja, gerânio, bergamota, funcho

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Irritação:

Óleos: mistura mensal para mulheres, sálvia esclareia, bergamota, camomila romana

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Agressividade violenta:

Óleos: mistura mensal para mulheres, gerânio, bergamota

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Choro-depressão:

Óleos: mistura mensal para mulheres, sálvia esclareia, bergamota, gerânio

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio

- Depressão pós-parto: *Veja Gravidez/maternidade: depressão pós-parto*

: Dilua conforme recomendado, e aplique ao abdômen, parte inferior das costas, ombros ou pontos de reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no abdômen, parte inferior das costas e ombros. Aplique como uma compressa quente no abdômen. Adicione 1-2 gotas a 2 colheres de chá de azeite de oliva, insira na vagina e deixe lá durante a noite com um tampão.

: Coloque nas mãos e inspire. Difunda no ar.

: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo e sistema endócrino.

Condições orais



Consulte também **Antibacteriano, Antifúngico: Candidíase**

—Abscesso:

Um abscesso dentário é uma acumulação de pus na raiz de um dente infectado. O principal sintoma de um abscesso dentário é uma dor de dentes dolorosa, persistente e latejante. O dente infectado pode ser sensível ao calor, frio, e à pressão causada pela mastigação. Os sintomas posteriores podem incluir inchaço do rosto, inchaço dos gânglios linfáticos no pescoço ou mandíbula e febre. Os abscessos podem, eventualmente, romper, deixando na boca um fluido desagradável ao paladar. Se não for tratado, o abscesso pode-se espalhar para outras áreas da cabeça e pescoço.

Óleos: cravo, mistura protetora, mistura de limpeza, helichrysum, tea tree, olíbano, camomila romana, gualtéria

Outros produtos: Creme dental de proteção



Mistura 1: Misturar 1 gota de cravo, gualtéria, mirra e helichrysum para ajudar contra a infecção.

—Cáries:

A cárie é uma área deteriorada ou furo em um dos dentes causada por bactérias na boca. Uma cárie que se deixa progredir sem tratamento pode resultar em dor, infecção e perda do dente. Uma boa higiene oral e a ingestão de menos açúcar pode ajudar a reduzir o risco de cáries.

Soluções simples—Cárie: Aplicar 1 gota de cravo no local para ajudar a aliviar a dor.

Óleos: mistura protetora, tea tree, hortelã-pimenta, eucalipto, canela

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Gengivas:

As gengivas são o tecido rosa suave que rodeia os dentes. As gengivas formam uma vedação em redor dos dentes e está perfeitamente conectada ao osso na parte inferior para suportar o atrito dos alimentos que passam por cima destes durante a mastigação.

Óleos: mirra, lavanda, tea tree, helichrysum, camomila romana

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Doença da gengiva:

A doença da gengiva é uma infecção do tecido e ossos que rodeiam os dentes e é causada por uma acumulação de placa. A doença da gengiva consiste em duas partes: primeiro a gengivite e, em seguida, a doença periodontal. A gengivite é uma inflamação das gengivas devida às bactérias associadas com a acumulação de placa. Quando as gengivas estão infectadas com gengivite, elas se tornam vermelhas, inchadas e frequentemente ocorre sangramento durante a lavagem dos dentes. A doença periodontal ocorre quando a gengivite não é tratada e fica progressivamente pior. As gengivas inflamadas começam a afastar-se dos dentes formando bolsas periodontais vazias onde as partículas de alimentos se podem facilmente acumular infectando-as. À medida que a doença progride, as gengivas afastam-se cada vez mais dos dentes e as bactérias destroem o tecido e osso. Quando isso ocorre, os dentes perdem a sua ancoragem e podem cair.

Soluções simples—Gengivite/Doença da gengiva:

Adicionar 2 gotas de mirra em 1/4 de colher de chá (1,5 g) de bicarbonato de sódio. Aplicar nas linhas das gengivas e deixar atuar durante 60 segundos. Enxaguar a boca com água e cuspir.

Óleos: tea tree, mistura protetora, mirra, helichrysum, rosa

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Halitose (mau hálito):

Halitose é o termo técnico para “mau hálito”. As causas mais frequentes de halitose incluem ser tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, má higiene bucal, doença da gengiva, boca seca, cárie dentária e determinados alimentos.

Soluções simples—Halitose: Adicionar 10-15 gotas de hortelã ou hortelã-pimenta em 1 colher de chá (5 ml) de água num pulverizador pequeno. Agitar, e pulverizar 1-2 vezes na boca, conforme necessário.

Óleos: hortelã-pimenta, mistura protetora, patchouli, lavanda

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Úlceras bucais:

As úlceras bucais são feridas abertas, frequentemente dolorosa, que ocorrem na boca. As úlceras bucais comuns incluem aftas e herpes bucal. O estresse, a ansiedade, a fadiga, lesões, doenças, alterações hormonais e alergias alimentares podem frequentemente provocar úlceras bucais.

Óleos: manjeriço, mirra, laranja

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Ranger de dentes:

Ranger de dentes (também chamado de bruxismo) é o hábito de apertar os dentes e esfregá-los uns contra os outros. O ranger de dentes, muitas vezes ocorre inconscientemente, enquanto uma pessoa está dormindo. Se o ranger de dentes for frequente pode danificar a arcada dentária, provocar dor na mandíbula e dores de cabeça.

Óleos: mistura repousante

—Dor de dentição:

Por volta dos 4-7 meses de idade, um bebê terá seus primeiros dentes. Em algumas crianças a dentição nasce sem desconforto, mas em outras crianças, a dentição pode ser um processo doloroso. Os sintomas comuns da dentição incluem irritabilidade ou pieguice, babar, erupção cutânea no queixo, morder, dificuldade em dormir e febre baixa.

Óleos: lavanda

—Dor de dente:

A dor de dente é uma dor em torno de um dente. A dor de dente pode resultar de vários fatores, incluindo infecção, lesão, cárie, problemas no maxilar, cavidades, obturações danificadas e

doença da gengiva. Os sintomas mais comuns de uma dor de dente incluem dor latejante ou aguda, inchaço em redor do dente, febre, dor de cabeça e drenagem de sabor desagradável a partir do dente infectado.

Óleos: cravo, tea tree, mistura de limpeza, camomila romana

Outros produtos: Creme dental de proteção

—Creme dental:

Óleos: mistura protetora

Outros produtos: Creme dental de proteção

Receita 1: Misturar 1-2 gotas de mistura protetora em 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio para formar uma pasta e usar como creme dental para escovar os dentes.

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local ou ao longo do maxilar. Aplicar os óleos com uma compressa quente sobre o rosto. Usar creme dental de proteção conforme indicado. Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas em uma bola de algodão pequena ou cotonete de algodão; passe o cotonete no local. Misturar 1-2 gotas em 118,3 ml de água e usar para enxaguar a boca. Adicionar 1-2 gotas ao creme dental. Colocar 5-6 gotas em 29,6 ml de água destilada em um frasco pulverizador pequeno e pulverizar para o interior da boca.

: Difunda no ar.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): Ossos e pele.

Condições/problemas específicos masculinos



Soluções simples - *Tinea cruris*: combine 15 gotas de tea tree com 2 colheres de sopa (15 g) de amido de milho. Polvilhe uma pequena quantidade no local uma ou duas vezes por dia conforme necessário.

- Área genital

- Infecção:

Óleos: tea tree, orégano, eucalipto, lavanda

- Inflamação:

Óleos: lavanda, camomila romana

- Inchaço:

Óleos: 🍃 cipreste, 🍃 lavanda, 🍃 alecrim, 🍃 eucalipto

- Impotência:

A impotência, também conhecida como disfunção erétil, é a incapacidade frequente de ter ou manter uma ereção. Ela pode ser causado por problemas de circulação, problemas nervosos, baixos níveis de testosterona, medicamentos ou estresses psicológicos.

Óleos: 🍃 sálvia esclareaia, 🍃 cassia, 🍃 cravo-da-índia, 🍃 gengibre, 🍃 endro, 🍃 sândalo

- Infertilidade:

A infertilidade é clinicamente definida como a incapacidade de atingir a gravidez após um ano de tentativa.

Óleos: 🍃 manjeriçã, 🍃 sálvia esclareaia, 🍃 tomilho, 🍃 gerânio, 🍃 canela

- Tinea cruris: *Veja também Antifúngico: micose*

Tinea cruris é um tipo de infecção fúngica que infecta a pele da área genital, causando prurido ou marcas vermelhas e doloridas na pele. Ocorre mais frequentemente durante clima quente.

Óleos: 🍃 tea tree, 🍃 lavanda, 🍃 cipreste

Receita 1: coloque 2 gotas de qualquer dos óleos acima em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplique à área de manhã e de noite. Alternativamente, coloque 2 gotas de óleo em uma pequena tigela de água e lave a área com a água, depois seque bem todas as manhãs e à noite.

🍃: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local ou em pontos de reflexos nos pés. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local. Adicione 1-2 gotas de óleo essencial para aquecer a água e se banhe.

🍊: Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula.

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Óleos: 🍃 mistura de foco, 🍃 incenso, 🍃 sândalo, 🍃 mistura estabilizadora, 🍃 alecrim, 🍃 hortelã-pimenta, 🍃 bagaço de zimbro, 🍃 manjerona, 🍃 cedro, 🍃 manjeriçã, 🍃 ylang ylang, 🍃 abeto, 🍃 tomilho, 🍃 gerânio, 🍃 rosa, 🍃 gengibre

🍃: Aplique na parte de trás do pescoço e na palma dos pés.

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Congestão

A obstrução é o bloqueio das passagens nasais, sinais ou trato respiratório superior devido a tecidos inflamados e vasos sanguíneos ou a uma maior produção de muco. O congestionamento pode dificultar a respiração livremente e às vezes pode causar dor.

Soluções simples - peito e garganta: combine 6 colheres de sopa (90 ml) de óleo de coco e 1,5 colher de sopa (7,5 g) de grânulos de cera de abelha e derreta em um micro-ondas (30 segundos de cada vez, mexendo entre cada sessão) ou banho-maria. Deixe esfriar um pouco e adicione 20 gotas de eucalipto, 15 gotas de limão-siciliano e 20 gotas de hortelã-pimenta. Despeje em pequenos frascos ou recipientes e deixe esfriar completamente. Aplique uma pequena quantidade ao peito e garganta, conforme necessário.

Soluções simples - Congestão: difunda a mistura respiratória em um difusor de aromaterapia.

Soluções simples - Congestão: coloque 2 gotas de eucalipto e 1 gota de hortelã-pimenta no chão do chuveiro durante o banho e inale os vapores.

Óleos: 🍃 eucalipto, 🍃 hortelã-pimenta, 🍃 mistura respiratória, 🍃 abeto de Douglas, 🍃 canela, 🍃 bagaço de zimbro, 🍃 cipreste, 🍃 tea tree, 🍃 cedro, 🍃 cardamomo, 🍃 gengibre, 🍃 alecrim, 🍃 funcho, 🍃 óleos cítricos, 🍃 patchouli

- Catarro:

Catarro refere-se à secreção de muco e glóbulos brancos das membranas mucosas nas passagens nasais em resposta a uma infecção.

Confusão

Soluções simples - Confusão: inale o aroma do incenso diretamente do frasco.

Óleos: cipreste, helichrysum, mistura respiratória, eucalipto, abeto de Douglas, incenso, mirra, alecrim, gengibre

- Expectorante:

Um expectorante é um agente que ajuda a dissolver o muco grosso na traqueia, brônquios ou pulmões para facilitar a eliminação.

Óleos: eucalipto, manjerona, incenso, helichrysum, cardamomo

- Muco:

Muco é a substância produzida por células epiteliais para revestir as mucosas no trato respiratório, trato digestivo e sistema reprodutivo. O muco desempenha um papel importante para ajudar a proteger essas superfícies de substâncias diferentes ou de micro-organismos com os quais eles entram em contato. Quando uma dessas superfícies é infectada ou inflamada, um excesso de muco é produzido. O excesso de muco pode dificultar a respiração nas passagens nasais ou vias respiratórias. Para óleos que ajudam a combater o excesso de muco, veja acima.

Óleos: mistura digestiva (com gengibre—ajuda a digerir muco antigo)

: Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no peito, pescoço, costas e pés.

: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em uma tigela de água quente e inale o vapor. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.

: Adicione 1-2 gotas de cada óleo a uma cápsula vazia; engula.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema respiratório.

Conjuntivite



Consulte Olhos: Olho vermelho

Constipação



Veja Sistema digestivo: constipação

Convulsão



Uma convulsão é uma descarga elétrica anormal e descontrolada no cérebro, que pode produzir uma convulsão física, sinais físicos leves, distúrbios do pen-

samento ou uma combinação de sintomas. Os sintomas dependem das partes do cérebro envolvidas.

Óleos: sálvia esclareaia, lavanda, rosa, hortelã-pimenta, mistura estabilizadora, cravo, mistura repousante, mistura alegre

Outros produtos: Complexo de energia e vigor para ajudar a suportar a função saudável dos nervos. Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano, O complexo de nutrientes de alimentos contém ácidos graxos ômega, minerais e outros nutrientes que suportam a função cerebral saudável.

—Convulsões:

Uma convulsão é a contração e relaxamento rápido e repetido dos músculos, resultando em um tremor incontrolável do corpo. As convulsões geralmente duram entre 30 segundos a 2 minutos e são frequentemente associadas a crises.

Óleos: lavanda, sálvia esclareaia, mistura estabilizadora

—Epilepsia:

A epilepsia é uma doença neurológica, na qual o indivíduo sofre convulsões imprevisíveis e recorrentes. A epilepsia tem muitas causas possíveis, embora em muitos casos a causa seja desconhecida. As causas possíveis podem incluir doença, lesão no cérebro ou desenvolvimento cerebral anormal.

Óleos: sálvia esclareaia

—Crise de Grande Mal:

A crise de grande mal, também conhecida como crise tônico-clônica generalizada, é a mais comum. A fase tônica dura cerca de 10–20 segundos. Durante esta fase, o indivíduo perde a consciência e os músculos se contraem, o que provoca a queda do indivíduo. Durante a fase clônica, a pessoa experimenta convulsões violentas. Esta fase geralmente dura menos de dois minutos.

Óleos: mistura estabilizadora (nos pés), mistura repousante (em torno do umbigo), mistura alegre (sobre o coração)

Outros produtos: O complexo de nutrientes de alimentos contém zinco e cobre, um desequilíbrio de zinco e cobre tem sido teorizado como desempenhando um papel nas crises tônico-clônicas.

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na parte de trás do pescoço, no umbigo, no coração ou nos pontos de reflexos nos pés.

🍊: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

🌿: Difunda no ar.

⚕️: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Convulsões

Veja Convulsão: convulsões

Coração

Veja Sistema cardiovascular: coração

Cortes

Consulte também Feridas, Antibacteriano, sangue: sangramento

Soluções simples - Cortes: aplique 1 gota de helichrysum ao corte para ajudar a estancar o sangramento. Adicione 1 gota de lavanda, tea tree e manjerição a uma tigela de água morna e use a água para lavar a área ao redor do corte.

Óleos: 🍊helichrysum, 🌿lavanda, 🍊tea tree, 🌿manjerição, 🍊mistura protetora, 🍊camomila romana, 🍊cipreste

🍷: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

⚕️: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Costas

Óleos: 🍊mistura calmante, 🍊mistura estabilizadora, 🍊cipreste, 🌿eucalipto, 🍊gerânio, 🌿lavanda, 🍊camomila romana, 🍊orégano, 🌿hortelã-pimenta, 🍊alecrim, 🍊baga de zimbó, 🍊tomilho

Soluções simples - Dor nas costas: Combine 3 gotas de hortelã-pimenta com 1 gota de laranja em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado. Massageie suavemente na parte inferior das costas para ajudar a aliviar as dores musculares.

- Coluna vertebral calcificada

A calcificação ocorre quando o cálcio se acumula no tecido e faz com que o tecido se endureça. Conforme as pessoas envelhecem, a calcificação pode fazer com que os ligamentos da coluna engrossem e endureçam, tornando o canal vertebral estreito e criando pressão sobre o nervo da coluna.

Óleos: 🍊mistura calmante, 🍊gerânio, 🍊alecrim

- Deterioração da coluna:

A doença degenerativa do disco ocorre conforme as pessoas envelhecem e seus discos vertebrais começam a se deteriorar. À medida que a deterioração progride, o movimento torna-se restrito e a dor no pescoço e nas costas aumenta. Embora mais comumente associado ao envelhecimento, a deterioração do disco também pode ser causada por lesões nas costas.

Óleos: 🍊mistura calmante

- Hérnia de disco:

Entre os ossos da coluna vertebral estão os discos de amortecimento que mantêm a coluna flexível e atuam como amortecedores. Uma hérnia de disco é causada quando um dos discos da coluna vertebral está danificado, e incha ou se rompe. Quando a hérnia de disco pressiona um nervo, causa dor na nádega, coxa e panturrilha. As hérnias de disco podem ser causadas por lesões na coluna vertebral ou pelo desgaste que vem com idade à medida que os discos começam a secar

Óleos: 🍊mistura calmante, 🍊mistura estabilizadora (3 gotas no local), 🌿hortelã-pimenta, 🍊cipreste (fortalece as paredes capilares do sangue, melhora a circulação, anti-inflamatório)

- Dor lombar:

Óleos: 🍊sândalo, 🍊mistura calmante

- Fadiga muscular:

Óleos: 🍊sálvia esclareaia, 🍊manjerona, 🌿lavanda, 🍊alecrim

- Dor:

Óleos: 🍊mistura estabilizadora, 🍊mistura calmante

Mistura 1: Combine de 5 a 10 gotas de lavanda, eucalipto e gengibre, e aplique de 2 a 3 gotas no local ou como uma compressa quente.

Mistura 2: Combine de 5 a 10 gotas de lavanda, eucalipto e gengibre, e aplique de 2 a 3 gotas no local ou como uma compressa quente.

- Rigidez:

Óleos: 🍊manjerona, 🍊mistura estabilizadora

- Vírus ao longo da coluna vertebral:

Óleos: 🍊orégano, 🌿eucalipto

☞: Dilua conforme recomendado e aplique ao longo da coluna vertebral, nos músculos afetados ou nos pontos reflexos nos pés. Dilua de 1 a 3 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie nos músculos das costas ou ao longo da coluna vertebral. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada.

⊕: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Músculos e ossos.

Cotovelo

Veja Articulações: cotovelo de tenista

Cotovelo de tenista

Veja Articulações: cotovelo de tenista

Crianças e bebês

Ao usar óleos essenciais em crianças e bebês, é melhor diluir o óleo essencial puro com um óleo base. Para crianças mais velhas, dilua 1-2 gotas de óleo essencial em 1/2-1 colher de chá de óleo base. Para recém-nascidos e bebês, dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo base. Se os óleos forem utilizados em um banho, use sempre uma base de gel de banho como agente dispersante para os óleos essenciais.

Mantenha os óleos fora do alcance das crianças. Se o óleo for ingerido, dê à criança um líquido solúvel em óleo, como leite, creme ou meio a meio. Em seguida, ligue para o centro local de controle de intoxicação ou procure atendimento médico de emergência. Algumas gotas de óleo essencial puro não devem ser fatais, mas é melhor tomar essas precauções.

Vários óleos geralmente considerados seguros para crianças incluem cipreste, incenso, gerânio, gengibre, lavanda, limão-siciliano*, manjerona, tea tree, laranja*, alecrim▽sândalo, tomilho e ylang ylang.

*: Estes óleos são fotossensíveis; sempre dilua e não use quando a pele será exposta logo em seguida à luz solar direta.

▽: Este óleo nunca deve ser usado sem diluir em bebês ou crianças.

- Cólica:

Cólica é qualquer período prolongado de choro e confusão que ocorre frequentemente em crianças. Embora a causa exata não seja conhecida, especula-se que pode ser indigestão, acúmulo de

gases, intolerância à lactose ou falta de bactérias probióticas necessárias nos intestinos.

Soluções simples - Cólicas: misture 1 gota de camomila romana, lavanda e gerânio com 2 colheres de sopa (30 ml) de óleo de amêndoa. Aplique uma pequena quantidade no estômago e costas.

Óleos: ☞funcho☞, ☞manjerona, ☞bergamota, ☞ylang ylang, ☞gengibre, ☞camomila romana, ☞alecrim, ☞melissa

☞: Dilua 1-2 gotas de óleo em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie uma pequena quantidade desta mistura suavemente no estômago e nas costas.

- Resfriado comum: *Veja Antiviral*

Um resfriado é uma infecção viral que faz o nariz ficar entupido ou escorrendo, causando congestionamento, tosse e espirros.

Soluções simples - Resfriados: difunda óleo de tomilho usando um difusor de aromaterapia.

Óleos: ☞tomilho, ☞limão-siciliano, ☞cedro, ☞sândalo, ☞alecrim, ☞rosa

☞: Dilua 1-2 gotas de óleo em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie um pouco no pescoço e no peito.

☞: Difunda no ar.

- Constipação:

A constipação é quando as fezes se tornam muito rígidas e secas para serem facilmente expulsadas do corpo.

Óleos: ☞alecrim☞, ☞gengibre, ☞laranja

☞: Dilua 1-2 gotas de óleo em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no estômago e nos pés.

- Crosta láctea:

Crosta láctea é uma escamação da pele na cabeça que geralmente ocorre em crianças pequenas. A escamação é de cor amarelada e muitas vezes desaparece quando o bebê tem alguns meses de idade.

Soluções simples - Crosta láctea: misture 2 gotas de gerânio com 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite. Aplique uma pequena quantidade na cabeça não mais de uma vez por dia, conforme necessário.

Receita 1: combine 2 colheres de sopa de óleo de amêndoa com 1 gota de limão-siciliano e 1 gota de gerânio. Aplique uma pequena quantidade desta mistura na cabeça.

- Crupe:

Crupe é uma infecção respiratória viral que causa inflamação da área ao redor da laringe (caixa de voz) e uma tosse distintiva. Muitas vezes, levar a criança para respirar o ar noturno e a umidade pode ajudar a abrir as vias aéreas bloqueadas.

Óleos: 🌿manjerona, 🌿tomilho, 🌿sândalo

🌿: Difunda no ar.

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no peito e pescoço.

- Choro:

Óleos: 🌿ylang ylang, 🌿lavanda, 🌿camomila romana, 🌿gerânio, 🌿cipreste, 🌿incenso

🌿: Difunda no ar.

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado. Massageie.

- Assaduras:

A assadura é uma lesão vermelha na pele, na área da fralda, causada pela exposição prolongada da pele à umidade e ao diferente pH da urina e das fezes. Muitas vezes, banhos mais frequentes e a troca de fralda ajudarão a aliviar a assadura.

Soluções simples - Assadura: misture 1 gota de camomila romana, 1 gota de lavanda e 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on. Aplique no local.

Óleos: 🌿lavanda

Mistura 2: combine 1 gota de camomila romana e 1 gota de lavanda com 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplique no local.

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade desta mistura no local.

- Digestão (lenta):

Óleos: 🌿limão-siciliano, 🌿laranja

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie uma pequena quantidade nos pés e no estômago.

- Pele seca:

Óleos: 🌿sândalo

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade no local.

- Dor de ouvido:

Óleos: 🌿tea tree, 🌿camomila romana, 🌿lavanda, 🌿tomilho

Mistura 3: combine 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado com 2 gotas de lavanda, 1 camomila romana e 1 gota de tea tree. Coloque uma gota em um pedaço de algodão ou cotonete e aplique na orelha, atrás da orelha e em pontos de reflexos nos pés.

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade atrás da orelha. Coloque uma gota em um pedaço de algodão e coloque na orelha.

- Febre:

Óleos: 🌿lavanda, 🌿hortelã-pimenta

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie uma pequena quantidade no pescoço, pés, atrás das orelhas e costas.

🌿: Difunda no ar.

- Gripe:

A gripe é uma infecção viral que afeta o sistema respiratório. Os sintomas podem incluir tosse, espirros, febre, corrimento nasal, congestionamento, dores musculares, náuseas e vômitos.

Óleos: 🌿cipreste, 🌿limão-siciliano

🌿: Dilua 1 gota de óleo em um gel de banho sem perfume e use para um banho.

🌿: Difunda no ar.

- Hipertivo: *Véja Calmante, TDA/TDAH*

- Icterícia:

A icterícia é uma condição em que o fígado não consegue limpar o pigmento de bilirrubina do sangue com rapidez suficiente, fazendo com que o sangue deposite a bilirrubina na pele e nos brancos dos olhos, tornando-os de cor amarelada.

Óleos: 🌿gerânio, 🌿limão-siciliano, 🌿alecrim

🌿: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie uma pequena quantidade na área do fígado e nos pontos de reflexos nos pés.

- Prematuro:

Uma vez que os bebês prematuros têm uma pele muito fina e sensível, é melhor evitar o uso de óleos essenciais.

- Pruridos:

Óleos: lavanda, camomila romana, sândalo

: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade no local.

- Ranger os dentes:

Óleos: lavanda, mistura repousante

: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie uma pequena quantidade nos pés.

: Difunda no ar.

- Amigdalite:

A amigdalite é a inflamação das amígdalas, dois tecidos preenchidos por linfas localizados na parte posterior da boca que ajudam a fornecer suporte imunológico. Estes podem tornar-se inflamados devido a uma infecção bacteriana ou viral.

Óleos: tea tree, limão-siciliano, camomila romana, lavanda, gengibre

: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade de amígdalas e linfonodos.

- Sapinho: *Veja também Antifúngico*

O sapinho é uma infecção fúngica oral causada pelo *Candida albicans*. Ele causa áreas dolorosas de cor branca na boca.

Óleos: tea tree, lavanda, tomilho, limão-siciliano, gerânio

: Dilua 1-2 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade no local.

Crosta láctea

Veja Crianças e bebês: crosta láctea

Dedo (esmagado)

Receita 1: aplique 1 gota de gerânio (para hematomas), 1 gota de helichrysum (para parar a hemorragia), 1

gota de lavanda, 1 gota de citrino (para reparação de tecidos) e 1 gota de mistura calmante (para dor).

Dentes

Consulte Condições orais

Depressão

A depressão é uma desordem marcada por tristeza excessiva, perda de energia, sentimentos de inutilidade, irritabilidade, perda ou ganho súbito de peso, problemas para dormir e perda de interesse em atividades normalmente apreciadas. Estes sintomas podem continuar por semanas ou meses se não forem tratados e podem destruir a qualidade de vida de um indivíduo.

Soluções simples - Depressão: inale óleo de limão-siciliano diretamente do frasco para uma rápida melhora.

Óleos: limão-siciliano, incenso, mistura encorajadora, mistura edificante, mistura de foco, mistura reconfortante, lavanda, bergamota, petitgrain, mistura alegre, mistura estabilizadora, mistura tranquilizante, mistura revigorante, melissa, sálvia esclareia, alecrim, ylang ylang, toranja, mistura repousante, limão, gerânio, gengibre, bagaço de zimbro, manjerição, sândalo, patchouli

- Depressão pós-parto: *Veja Gravidez/maternidade: depressão pós-parto*

- Sedativos:

Óleos: lavanda, ylang ylang, petitgrain, melissa, camomila romana, sândalo, cedro, rosa, sálvia esclareia, cipreste, bagaço de zimbro, incenso, bergamota, manjerona

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas à têmpora ou testa. Adicione 5-10 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado, e use como óleo de massagem. Adicione 1-3 gotas para aquecer a água do banho e se banhe.

🌿: Adicione 1-2 gotas a 240 ml de água destilada ou a 120 gramas de leite de arroz ou amêndoa e beba. Adicione 1-2 gotas à cápsula vazia e engula.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Dermatite

Veja Pele: dermatite/eczema

Dermatite da fralda

Consulte Crianças e bebês: Assaduras

Descongestionante

Consulte Congestão

Descontrair

Consulte também Calmante

Desespero

Veja Depressão

Desinfetante

Um desinfetante é uma substância que destrói micro-organismos em superfícies não vivas.

Óleos: 🍋 limão-siciliano, 🧼 mistura de limpeza, 🍊 toranja, 🍊 citrino, 🌸 gerânio

Outros produtos: Sabonete protetor para as mãos para limpar as mãos e protegê-las contra micro-organismos nocivos.

Mistura 1: adicione 10 gotas de lavanda, 20 gotas de tomilho, 5 gotas de eucalipto e 5 gotas de orégano a uma grande tigela de água. Use para desinfetar pequenas áreas.

🌿: Adicione 1-2 gotas de óleo a um pano molhado e o use para limpar balcões e outras superfícies. Lave as mãos como indicado na embalagem.

🌿: Difunda no ar.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e pele.

Desintoxicação

A desintoxicação é o ato de eliminar toxinas do corpo. Essas toxinas podem ser drogas aditivas, álcool ou qualquer outra substância nociva.

Óleos: 🌿 helichrysum, 🌿 alecrim, 🍷 bagaço de zimbro, 🌿 semente de coentro

🌿: Dilua conforme recomendado e aplique à área do fígado, intestinos e pontos de reflexos nos pés.

Desmaio

Veja também Choque

Soluções simples - Desmaio: coloque um frasco aberto de hortelã-pimenta sob o nariz da vítima e permita que a vítima inale o aroma até que se recupere.

O desmaio é uma perda temporária de consciência causada por uma ruptura momentânea do fluxo sanguíneo para o cérebro. O desmaio pode resultar de ficar em pé em um lugar por muito tempo, tossir muito forte, medo, trauma emocional, sangramento intenso ou desidratação severa. O desmaio às vezes pode ser um sintoma de uma condição mais grave.

Óleos: 🌿 hortelã-pimenta, 🌿 alecrim, 🌿 manjeriço, 🌿 lavanda

🌿: Inale diretamente do frasco.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Desodorante

Soluções simples - desodorante: derreta 1 colher de sopa (4,5 g) de grânulos de cera de abelha e 3 colheres de sopa (45 ml) de óleo de coco em um micro-ondas (30 segundos de cada vez, mexendo entre as sessões) ou em banho-maria. Junte 1/4 de xícara (28 g) de amido de milho, 1/4 de xícara (55 g) de bicarbonato de sódio e 5 gotas de óleo de vitamina E. Adicione 5 gotas de tea tree e 5 gotas de lavanda. Despeje em recipientes desodorizantes vazios e deixe esfriar e endurecer. Aplique uma ou duas vezes por dia, conforme necessário.

Óleos: 🧼 mistura de limpeza, 🌿 tea tree, 🌿 lavanda, 🌿 gerânio, 🌿 eucalipto, 🌿 cedro, 🌿 cipreste, 🌿 mistura alegre, 🌿 mistura repousante, 🌿 mistura respiratória, 🌿 mistura para mulheres, 🌿 nardo

Outros produtos: 🌿 Desodorante natural

☉: Aplique desodorante sob os braços. Dilua os óleos conforme recomendado e aplique 1-2 gotas à pele. Dilua 2-3 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique sob os braços. Adicione 2-3 gotas a 120 gramas de amido de milho e a 60 gramas de bicarbonato de sódio e aplique sob os braços, pés ou em outras áreas do corpo.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Desodorante

Óleos: ☉mistura de limpeza, ☉hortelã-pimenta, ☉cedro, ☉sálvia esclareia

☉: Difunda no ar. Dissolva 8-10 gotas em 1 colher de chá de álcool de perfumaria ou de grãos puros (como vodca) e combine com água destilada em um frasco de spray de 30 ml. Pulverize no ar ou na superfície afetada.

Desperto

Consulte Atenção, Jet Lag

Diabetes

Diabetes é uma doença caracterizada pela incapacidade do corpo de produzir ou usar adequadamente a insulina hormonal. A insulina, produzida no pâncreas, ajuda a regular o nível de açúcares no sangue, bem como a converter amidos e açúcar em energia necessária para a vida. Os sintomas comuns de diabetes incluem a necessidade frequente de beber e urinar, visão turva, fadiga mental e possivelmente ganho de peso (dependendo do tipo). Ao longo do tempo, o diabetes pode levar a complicações adicionais, como acidentes vasculares cerebrais, doenças cardíacas, insuficiência renal e até a necessidade de remover um membro.

Óleos: ☉canela, ☉alecrim, ☉gerânio, ☉manjerição, ☉ylang ylang, ☉eucalipto, ☉mistura protetora, ☉cipreste, ☉bagaço de zimbro, ☉endro, ☉cássia, ☉gengibre, ☉funcho, ☉lavanda

Mistura 1: combine 8 gotas de cravo-da-índia, 8 gotas de canela, 15 gotas de alecrim e 10 gotas de tomilho com 60 ml de óleo de coco fracionado. Coloque sobre os pés e pâncreas.

Mistura 2: combine 5 gotas de canela e 5 gotas de cipreste. Esfregue nos pés e pâncreas.

Outros produtos: ☉Géis protetores

- Suporte para o pâncreas:

Óleos: ☉canela, ☉gerânio

- Feridas (diabéticas):

Aqueles que sofrem de diabetes devem ter especial cuidado com feridas de qualquer tipo, especialmente nos pés e mãos. Diabetes diminui o fluxo sanguíneo, de modo que as feridas cicatrizam muito mais devagar. Muitos que sofrem de diabetes experimentam menor sensibilidade nas mãos e pés, tornando mais difícil até notar uma lesão imediatamente. Mesmo uma pequena ferida não tratada pode se transformar em uma úlcera, o que pode levar à amputação.

Óleos: ☉lavanda, ☉mistura estabilizadora

☉: Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua ou 1-2 gotas na cápsula vazia e engula. Tome suplementos conforme indicado na embalagem.

☉: Dilua como recomendado e aplique às costas, peito, pés e pâncreas.

☉: Difunda no ar.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Diarreia

Veja Sistema digestivo: diarreia

Disenteria

Veja também Antibacteriano, sistema digestivo: diarreia

A disenteria é diarreia grave e frequente, muitas vezes com sangue ou muco, que ocorre devido a infecção por bactérias ou amebas. A disenteria pode ser fatal devido à desidratação se não for tratada. Veja Sistema digestivo: diarreia para obter informações sobre a reidratação do corpo.

Soluções simples - disenteria: misture 3 gotas de hortelã-pimenta e 2 gotas de mirra com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e aplique ao estômago. Use a solução de reidratação (veja acima) e procure atendimento médico.

Óleos: ☉mirra, ☉eucalipto, ☉limão-siciliano, ☉camomila romana, ☉cipreste, ☉cravo-da-índia (amebiano), ☉melissa

☉: Dilua como recomendado e aplique ao abdômen e palma dos pés.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Dispepsia

Veja Sistema digestivo: indigestão

Distrofia muscular

A distrofia muscular é uma das várias doenças genéticas que causam enfraquecimento gradual dos músculos esqueléticos. As formas mais comuns, as distrofias musculares de Duchenne e Becker, são causadas por um defeito em um gene que inibe ou altera a produção de distrofina, uma proteína necessária para a estrutura apropriada das células musculares.

Óleos: 🍃manjerona, 🍃capim-limão, 🍃manjeriçã, 🍃alecrim, 🍃mistura de massagem, 🍃mistura calmante, 🍃gerânio, 🍃lavanda, 🍃limão-siciliano, 🍃laranja, 🍃gengibre

Outros produtos: 🍃Massagem calmante e 🍃Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar e relaxar os músculos tensos e doloridos.

🍃: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 2-4 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear os músculos desejados. Adicionar 1-2 gotas na água quente do banho e submergir. Aplicar uma compressa fria.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema nervoso e músculos.

Distúrbios alimentares

Soluções simples - Distúrbios alimentares: difunda toranja em um difusor de aromaterapia para ajudar a acalmar a mente quando sente fome ou comportamentos compulsivos.

- Anorexia:

A anorexia é um transtorno psicológico em que a pessoa fica obcecada com o tamanho e o peso do corpo, muitas vezes privando-se de alimentos para evitar o aumento de peso.

Óleos: 🍃toranja, 🍃mistura revigorante

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.

- Bulimia:

A bulimia é um distúrbio categorizado por períodos de comer em excesso, seguidos por períodos de vômitos autoinduzidos, jejum ou abuso de laxantes e diuréticos para eliminar do corpo os alimentos ou compensar o excesso de comida.

Óleos: 🍃toranja, 🍃mistura revigorante

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.

- Comer em excesso:

Comer em excesso é comer alimentos demais para o corpo. Isso pode incluir comer tanto de uma só vez que o estômago fica cheio demais, desconfortável ou doloroso, ou excessos crônicos (comendo mais do que o corpo precisa durante um longo período de tempo). Consistentemente, comer demais pode levar à obesidade e a outros problemas de saúde.

Óleos: 🍃mistura metabólica, 🍃toranja, 🍃limão-siciliano, 🍃hortelã-pimenta, 🍃gengibre

Outros produtos: 🍃Shakes Trim

🍃: adicione 8 gotas de mistura metabólica a 475 ml de água e beba durante todo o dia entre as refeições. Beba Trim ou V Shake 1-2 vezes por dia como uma alternativa de refeição.

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso, sistema digestivo e equilíbrio emocional.

Diurético

Um diurético é uma substância que aumenta a taxa de urina e eliminação de fluidos do corpo.

Óleos: 🍃citrino, 🍃alecrim, 🍃cedro, 🍃lavanda, 🍃patchouli, 🍃toranja, 🍃cipreste, 🍃funcho, 🍃laranja, 🍃limão-siciliano, 🍃orégano, 🍃bagaço de zimbro, 🍃manjerona

🍃: Dilua como recomendado e aplique óleos à área dos rins nas costas e na palma dos pés.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Diverticulite

Veja Cólon: diverticulite

🍃 = Tópico, 🍃 = Aromático, 🍃 = Interno

Doença da gengiva



Veja Condições orais: *doença da gengiva*

Doença de Addison



Consulte Glândulas adrenais: *doença de Addison*

Doença de Alzheimer



Consulte também Cérebro, Memória

Alzheimer é uma doença progressiva e fatal que ataca e mata células cerebrais, causando perda de memória e outras capacidades intelectuais. A doença de Alzheimer é mais comumente diagnosticada em indivíduos com mais de 65 anos. À medida que a doença progride, os pacientes geralmente experimentam mudanças de humor, perda de memória a longo prazo, confusão, irritabilidade, agressão e uma diminuição da capacidade de comunicação.

Soluções simples - Doença de Alzheimer: Difunda uma mistura de 1 parte de semente de coentro e 2 partes de limão-siciliano usando um difusor de aromaterapia por 15 minutos por dia.

Óleos: semente de coentro limão-siciliano canela nardo

Suplementos: complexo de energia e vigor, complexo de vitalidade celular

- Barreira hematoencefálica:

Estudo revelaram que o sesquiterpenos pode passar a barreira hematoencefálica. Os óleos com taxas elevadas de sesquiterpenos incluem sândalo, gengibre, mirra, vetiver, ylang-ylang e olíbano.

Óleos: olíbano, sândalo

Tome óleos em cápsulas. Tome suplementos conforme indicado na embalagem.

Difunda os óleos no ar.

Dilua conforme recomendado, e aplique sobre a área do tronco cerebral na nuca.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Doença de Crohn



A doença de Crohn é uma inflamação crônica de parte da parede intestinal, acredita-se que seja causada por

uma resposta imune superativa. Pode causar dor abdominal, diarreia, náuseas e perda de apetite.

Soluções simples - Doença de Crohn: aplique 1-2 gotas de mistura digestiva sobre o estômago e a palma dos pés.

Óleos: hortelã-pimenta mistura digestiva, manjericão

Adicione 1-2 gotas de óleo a uma cápsula vazia; engula.

Dilua como recomendado e aplique ao estômago e pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Doença degenerativa



Uma doença degenerativa é uma doença em que os tecidos ou órgãos afetados são danificados devido a mecanismos internos, e não infecções. Muitas doenças diferentes podem ser categorizadas como doenças degenerativas, incluindo doença de Alzheimer, câncer, doença de Parkinson, aterosclerose, diabetes, osteoporose, artrite reumatoide e muitas outras. Para mitigar doenças degenerativas, ajude as células e os tecidos através de uma nutrição adequada, reduzindo o estresse, exercitando-se regularmente e eliminando toxinas. Veja as condições específicas neste guia para óleos e outros produtos que podem ajudar o corpo em cada condição.

Doença de Grave



Veja Tireoide: *hipertireoidismo*

A doença de Grave é uma doença autoimune causada por uma proteína de forma anormal que estimula a tireoide a fazer e secretar mais hormônios. Isso pode causar o alargamento da tireoide (bócio), abaulamento dos olhos, aumento da frequência cardíaca, hipertensão arterial e ansiedade.

Óleos: citrino, mirra

Outros produtos: Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes e minerais para ajudam a apoiar a função da tireoide.

Dilua como recomendado e aplique à área da tireoide ou em pontos de reflexos nos pés.

Difunda no ar.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Doença de Hashimoto



Veja Tireoide: hipotireoidismo

A doença de Hashimoto é uma doença autoimune onde o sistema imunológico ataca a tireoide, fazendo com que ela inche e se irrite. A doença de Hashimoto não tem um conjunto único de sintomas, mas os possíveis sintomas incluem fadiga anormal, ganho de peso, dor muscular e rigidez, voz rouca, sangramento menstrual prolongado, constipação, sensação de aperto na garganta, sensibilidade ao frio, pele seca e depressão.

Óleos: citrino, mirra

Outros produtos: Complexo de nutrientes alimentares, Complexo de vitalidade celular, Polivitamínico mastigável para ajudar a fornecer nutrientes essenciais para a saúde das células da tireoide.

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas sobre a área da tireoide ou sobre os pontos de reflexos nos pés.

Difunda no ar. Inale o óleo aplicado às mãos.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e sistema endócrino.

Doença de Hodgkin



Consulte também Câncer

A doença de Hodgkin (ou o linfoma de Hodgkin) é um tipo de câncer que afeta os linfócitos (glóbulos brancos). Pode causar gânglios linfáticos alargados, febre, transpiração, fadiga e perda de peso.

Óleos: cravo-da-índia

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao fígado, rins e pontos de reflexos nos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Doença de Lou Gehrig



A doença de Lou Gehrig (também conhecida como esclerose lateral amiotrófica) é uma doença neurológica progressiva e fatal que afeta células nervosas no cérebro e na medula espinhal. À medida que a doença progride, os neurônios motores morrem e o cérebro perde sua capacidade de controlar o movimento muscular. Os estágios posteriores da doença podem levar à paralisia completa. Eventualmente, o controle dos músculos necessários para respirar, falar e comer é perdido.

Óleos: cipreste, mistura estabilizadora, incenso, sândalo, mistura repousante, gerânio, alecricim, tomilho

Outros produtos: Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega ou óleo de peixe ômega-3 para ácidos graxos ômega-3 essenciais para a função das células nervosas.

Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas ao tronco encefálico, pescoço, coluna e pontos de reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique às costas, pescoço e pés.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inale.

Tome as cápsulas conforme indicado na embalagem.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Doença de Parkinson



A doença de Parkinson é uma doença neurodegenerativa progressiva marcado pela deterioração do movimento muscular e da fala. Os sintomas da doença de Parkinson incluem movimentos lentos, rigidez muscular, dificuldade em manter o equilíbrio, deficiência da fala, perda de movimentos automáticos (como piscar os olhos, sorrir e balancear os braços durante a marcha) e tremores nas mãos.

Óleos: canela, manjerona, lavada, sálvia esclareaia, olíbano, mistura estabilizadora, sândalo, mistura repousante, vetiver, cipreste (circulação), bergamota, gerânio, helichrysum, baga de zimbro, limão-siciliano, laranja, hortelã-pimenta, alecricim, tomilho

Outros produtos: Complexo de energia e vigor para ajudar a suportar a função saudável dos nervos.

Complexo de vitalidade celular, multivitamínicos mastigáveis contendo coenzima Q10, que foi estudada por seus potenciais benefícios no alívio da doença de Parkinson. Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano para ácidos graxos ômega essenciais que ajudam a suportar a função dos nervos saudáveis

Adicionar 5-10 gotas de óleo essencial em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nos músculos afetados, costas, pernas e pescoço. Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas na base do

pescoço ou nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 3-5 gotas na água quente do banho e submergir

- 🕯️: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.
- 🕯️: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ⊕: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Sistema nervoso e músculos.

Doença de Raynaud



Consulte também **Artérias, Sistema cardiovascular: Circulação**

A doença de Raynaud é uma doença que faz com que as artérias que fornecem sangue para a pele estreitem de repente e inibam a circulação sanguínea. Como resultado, áreas específicas do corpo ficam dormentes e frias. As áreas mais comumente afetadas são os dedos dos pés, dedos, nariz e ouvidos. Durante um ataque, a pele se torna branca e azul. Quando a circulação retorna e aquece as áreas afetadas, sente-se frequentemente uma sensação de formigamento, palpitação, picadas ou inchaço. Estes ataques são muitas vezes desencadeados por temperaturas frias e pelo estresse.

Óleos: 🕯️cipreste, 🕯️alecrim, 🕯️gerânio, 🕯️heli-chrysum, 🕯️erva-doce, 🕯️cravo, 🕯️lavanda

- 🕯️: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas sobre a área afetada, sobre as artérias carótidas e nos pontos de reflexos nos pés.
- 🕯️: Dispersar no ar. Inalar o óleo diretamente do frasco ou inalar o óleo que é aplicado nas mãos, lenços ou pávio de algodão.
- ⊕: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema cardiovascular.

Doença periodontal



Veja **Condições orais: doença da gengiva**

Doenças autoimunes



Consulte **Doença de Grave, Doença de Hashimoto, Lúpus**

Doenças da infância



Veja também **Antiviral, antibacteriano**

- **Varicela:** *Veja também Zona*

A varicela é uma doença de infância comum causada pelo vírus varicela zoster. Os sintomas da varicela incluem febre leve, fraqueza e erupção cutânea. A erupção cutânea aparece como manchas vermelhas que se formam em bolhas que eventualmente rompem e depois descamam. A varicela pode ocorrer entre 10 e 21 dias após o contato com o vírus e é contagiosa até 5 dias antes e 5 dias após a ocorrência da erupção cutânea. A varicela é altamente contagiosa e pode ser contraída por qualquer pessoa, mas é mais comum em crianças menores de 15 anos.

Soluções simples - Varicela: combine 10 gotas de lavanda e 10 gotas de camomila romana com uma loção de calamina de 1/2 xícara (120 ml). Misture e aplique uma pequena quantidade duas vezes ao dia sobre as áreas afetadas.

Óleos: 🕯️lavanda, 🕯️tea tree, 🕯️camomila romana, 🕯️eucalipto, 🕯️limão-siciliano, 🕯️bergamota

Receita 1: adicione 2 gotas de lavanda a 1 xícara de bicarbonato de refrigerante (bicarbonato de sódio). Dissolva em água morna e tome banho para ajudar a aliviar a coceira.

- **Sarampo:**

O sarampo é uma infecção viral do sistema respiratório que causa tosse, corrimento nasal, olhos vermelhos, febre e erupção cutânea.

Soluções simples - Sarampo: difunda eucalipto radiata em um difusor de aromaterapia.

Óleos: 🕯️eucalipto, 🕯️tea tree, 🕯️lavanda

- **Caxumba:**

A caxumba é uma infecção viral que causa febre, calafrios, dor de cabeça e inchaço doloroso das glândulas salivares.

Soluções simples - Caxumba: aplique 1 gota de tea tree nas glândulas inchadas uma vez por dia.

Óleos: 🕯️tea tree, 🕯️lavanda, 🕯️limão-siciliano

- **Rubéola (sarampo alemão):**

A rubéola, ou sarampo alemão, é uma infecção viral que causa erupção cutânea, febre, corrimento nasal e dor nas articulações.

Óleos: 🍵tea tree, 🌸lavanda

- Coqueluche:

O coqueluche, ou tosse convulsa, é uma infecção bacteriana que causa sintomas parecidos com o frio, seguidos de ataques de tosse severos.

Soluções simples - Coqueluche: misture 2 gotas de canela, hissopo e tomilho, e coloque em um difusor de aromaterapia com vapor de água. Use-o uma ou duas vezes por dia durante 15 minutos. Use apenas 1 gota de cada para crianças muito novas.

Óleos: 🍵orégano, 🌸manjeriço, 🍵tomilho, 🌿sálvia esclareia, 🍵cipreste, 🌸lavanda, 🍵camomila romana, 🍵toranja, 🍵eucalipto, 🍵tea tree, 🍵hortelã-pimenta, 🌸rosa

🍵: Dilua conforme recomendado e aplique no local ou pontos no tórax, pescoço, costas ou reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas a 1 quarto de água quente e use a água em um banho com esponja.

🍵: Difunda no ar. Difunda outros óleos antivirais, como o limão-siciliano também. *Veja Antiviral.*

🍵: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Doenças sexualmente transmissíveis (DST)

Consulte AIDS/HIV, Herpes

Doença viral/virose

Consulte Antiviral

Dor

Soluções simples - Dor: Adicionar 25 gotas de mistura calmante em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado para fazer um óleo de massagem suave para os músculos doloridos.

Soluções simples - Dor: Combinar 15 gotas de óleo de lavanda em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um frasco roll-on pequeno e aplicar sobre pequenos cortes ou arranhões para ajudar a aliviar a dor.

Óleos: 🌸lavanda, 🍵eucalipto, 🍵Mistura calmante, 🍵limão-siciliano, 🍵alecrim, 🍵cravo,

🍵cipreste, 🍵abeto branco, 🍵helichrysum, 🍵gerânio, 🍵olíbano, 🍵capim-limão, 🍵manjerona, 🍵tea tree, 🍵hortelã-pimenta, 🍵alecrim, 🍵gualtéria, 🍵catinga-de-mulata azul

Outros produtos: 🍵Massagem calmante e 🍵Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar os músculos e articulações. 🍵Complexo de vitalidade celular, 🍵multivitaminas mastigáveis para ajudar a aliviar a oxidação associada à inflamação que contribui para a dor.

- Osso:

A dor óssea é uma sensação corrosiva, latejante nos ossos e tem muitas causas possíveis, incluindo fraturas, câncer, infecções, lesões, leucemia e osteoporose.

Óleos: 🍵mistura calmante, 🍵gualtéria, 🌸lavanda, 🍵cipreste, 🍵baga de zimbro, 🍵abeto, 🍵cedro, 🍵helichrysum, 🍵hortelã-pimenta, 🍵sândalo

- Crônica:

A dor crônica é geralmente definida como a dor que dura por três meses ou mais.

Óleos: 🍵mistura calmante, 🍵gualtéria, 🍵cipreste, 🍵abeto, 🍵baga de zimbro, 🍵helichrysum, 🍵cedro, 🍵gengibre, 🍵hortelã-pimenta, 🍵sândalo

- Geral:

Óleos: 🍵mistura calmante, 🍵gualtéria, 🌸lavanda, 🍵cipreste, 🍵manjerona, 🍵abeto, 🍵helichrysum, 🍵hortelã-pimenta, 🍵sândalo

- Inflamação: Consulte também Inflamação

Óleos: 🍵alecrim, 🍵eucalipto, 🌸lavanda, 🍵mistura calmante

Outros produtos: 🍵Massagem calmante e 🍵Complexo de polifenol calmante

- Articulações:

Óleos: 🍵mistura calmante, 🍵gualtéria, 🍵camomila romana

Outros produtos: 🍵Massagem calmante e 🍵Complexo de polifenol calmante

- Músculos:

Óleos: 🍵mistura calmante, 🍵abeto, 🍵cravo, 🌸lavanda, 🍵capim-limão (ligamentos), 🍵cipreste, 🍵manjerona, 🍵helichrysum, 🍵hortelã-pimenta, 🍵sândalo, 🍵gualtéria

🍵 = Tópico, 🌸 = Aromático, 🍵 = Interno

Outros produtos: ☉Massagem calmante e ☉Complexo de polifenol calmante

– Tecidos:

Óleos: ☉mistura calmante, ☉helichrysum

Outros produtos: ☉Massagem calmante e ☉Complexo de polifenol calmante

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local. Combinar com o óleo base e massagear nos músculos e nas articulações afetadas. Aplicar como uma compressa quente sobre as áreas afetadas.

☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

☉: Dispersar no ar. Inalar o óleo aplicado em um lenço ou pavio de algodão.

☉: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Sistema nervoso, ossos, músculos e pele.

Dor de dente

Consulte Condições orais: Dor de dente

Dor de Garganta

Consulte Garganta: Dor de garganta, antibacteriano, antiviral, infecção

Dores de cabeça

Soluções simples - Dor de cabeça: aplique 1 gota de lavanda, hortelã e incenso à parte de trás do pescoço e testa.

Óleos: ☉Mistura de alívio de dor de cabeça, ☉hortelã-pimenta, ☉alecrim, ☉Mistura calmante, ☉cardamomo, ☉eucalipto, ☉olíbano, ☉lavanda, ☉patchouli, ☉manjeriçcão, ☉manjerona, ☉néroli, ☉cravo

– Dor de cabeça de enxaqueca:

A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça severa e dolorosa. Os sintomas das enxaquecas incluem dor latejante acompanhada de náuseas, vômitos e maior sensibilidade à luz. As mulheres são muito mais propensas do que os homens a sofrer de enxaquecas. As enxaquecas podem ser desencadeadas por estresse, ansiedade, sono ou privação de alimentos, luzes brilhantes, ruídos altos e mudanças hormonais.

Óleos: ☉mistura de alívio de dor de cabeça, ☉hortelã-pimenta, ☉manjeriçcão, ☉mistura calmante, ☉gualtéria, ☉nardo, ☉ylang ylang

– Cefaleia tensional:

As cefaleias tensionais (também chamadas de “dores de cabeça de estresse”) são o tipo de dor de cabeça mais comum. As cefaleias tensionais são caracterizadas por uma pressão ou dor constante (geralmente em ambos os lados da cabeça). As cefaleias tensionais podem durar de 30 minutos a vários dias e tendem a voltar quando uma pessoa está sob estresse.

Óleos: ☉mistura de alívio de dor de cabeça, ☉hortelã-pimenta, ☉mistura calmante

– Dor de cabeça de açúcar (causada pelo baixo nível de açúcar no sangue):

Óleos: ☉mistura protetora

☉: Dilua como recomendado, e aplique 1–2 gotas às têmporas, parte de trás do pescoço e testa.

☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema nervoso.

Eczema

Veja Pele: dermatite/eczema

Edema

Veja também Alergias, diurético, inflamação

O edema é inchaço causado pelo acúmulo anormal de fluidos em um tecido ou cavidade corporal. Ele pode ser causado por uma reação alérgica, inflamação, lesão ou como sinal de problemas com o coração, fígado ou rins.

Óleos: ☉toranja, ☉citrino, ☉cipreste, ☉gerânio, ☉alecrim, ☉cedro, ☉bagaço de zimbro

☉: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

☉: Adicione 1–2 gotas a 240 ml de água e beba a cada 3 horas.

☉: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema cardiovascular, sistema endócrino e sistema imunológico.

Edificante



Óleos: ☉☉ mistura edificante, ☉☉ limão-siciliano ☐, ☉☉ laranja, ☉☉ petitgrain, ☉☉ mistura alegre, ☉☉ mistura reconfortante, ☉☉ mistura inspiradora, ☉☉ mistura revigorante, ☉☉ mistura renovadora, ☉☉ bergamota, ☉☉ toranja, ☉☉ mistura para mulheres, ☉☉ mirra, ☉☉ gualtéria, ☉☉ lavanda

☉☉: Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos ou pavio de algodão e inalar. Usar como um perfume ou colônia.

☉☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Emoções



Veja também Ansiedade, calmante, depressão, medo, luto/tristeza, estresse: estresse emocional, Edificante

Simplificando, emoções são a forma como nos sentimos. Esses sentimentos respondem ao que vemos, cheiramos, ouvimos, sentimos, experimentamos ou pensamos, e podem afetar nossos pensamentos e comportamentos futuros. Embora muito ainda esteja sendo descoberto sobre os complexos processos psicológicos e fisiológicos envolvidos nas emoções, pesquisadores descobriram que as emoções envolvem muitos sistemas diferentes no corpo, incluindo cérebro, sistema sensorial, sistema endócrino/hormonal, sistema nervoso autônomo, sistema imunológico e a liberação ou inibição de neurotransmissores (como dopamina) no cérebro. Pesquisas recentes também começaram a revelar evidências convincentes de que vários óleos essenciais e seus componentes têm a capacidade de afetar cada um desses sistemas, tornando o uso de óleos essenciais uma ferramenta intrigante para ajudar a equilibrar as emoções no corpo humano.

Óleos: ☉☉ Mistura reconfortante, ☉☉ Mistura encorajadora, ☉☉ Mistura inspiradora, ☉☉ Mistura tranquilizante, ☉☉ Mistura renovadora, ☉☉ Mistura animadora, ☉☉ Mistura de massagem, ☉☉ Mistura de aterramento, ☉☉ Mistura revigorante, ☉☉ Mistura de alegria, ☉☉ Mistura repousante, ☉☉ Mistura mensal para mulheres, ☉☉ Mistura para mulheres, ☉☉ Mistura de desintoxicação, ☉☉ cipreste, ☉☉ gerânio, ☉☉ lavanda, ☉☉ rosa, ☉☉ laranja, ☉☉ hortelã-pimenta, ☉☉ néroli

- Aceitação:

Óleos: ☉☉ mistura renovadora, ☉☉ mistura alegre

- Atenção: *Veja também Atenção*

Óleos: ☉☉ hortelã-pimenta ☐, ☉☉ ylang ylang ☐, ☉☉ pimenta preta, ☉☉ bagaço de zimbros, ☉☉ canela

- Raiva:

Óleos: ☉☉ mistura repousante, ☉☉ mistura renovadora, ☉☉ lavanda ☐, ☉☉ mistura reconfortante, ☉☉ mistura de foco, ☉☉ ylang ylang ☐, ☉☉ melissa ☐, ☉☉ mistura alegre, ☉☉ mistura estabilizadora, ☉☉ helichrysum

- Ansioso: *Veja também Ansiedade*

Óleos: ☉☉ Mistura tranquilizante, ☉☉ lavanda ☐, ☉☉ laranja ☐, ☉☉ limão-siciliano ☐, ☉☉ néroli, ☉☉ Mistura de foco, ☉☉ Mistura repousante, ☉☉ Mistura encorajadora, ☉☉ Mistura de massagem, ☉☉ Mistura de alegria, ☉☉ Mistura de aterramento (sobre a parte de trás do pescoço), ☉☉ Mistura respiratória (sobre o peito)

- Equilíbrio:

Óleos: ☉☉ Mistura de aterramento, ☉☉ Mistura de massagem, ☉☉ Mistura revigorante, ☉☉ gerânio, ☉☉ bagaço de zimbros, ☉☉ lavanda, ☉☉ néroli, ☉☉ laranja, ☉☉ sândalo, ☉☉ vetiver

- Bloqueios:

Óleos: ☉☉ mistura renovadora, ☉☉ cipreste, ☉☉ incenso, ☉☉ helichrysum, ☉☉ sândalo, ☉☉ mistura estabilizadora

- Liberação:

Óleos: ☉☉ mistura alegre, ☉☉ mistura tranquilizante, ☉☉ bagaço de zimbros, ☉☉ mistura estabilizadora

- Frieira:

Óleos: ☉☉ mistura edificante, ☉☉ mirra, ☉☉ ylang ylang

- Concentração: *Veja também Concentração*

Óleos: ☉☉ Mistura de concentração, ☉☉ lavanda ☐, ☉☉ limão-siciliano, ☉☉ hortelã-pimenta, ☉☉ néroli

- Confiança:

Óleos: ☉☉ mistura alegre, ☉☉ mistura encorajadora, ☉☉ mistura para mulheres, ☉☉ mistura inspiradora, ☉☉ cedro, ☉☉ mistura renovadora, ☉☉ laranja

- Criatividade:

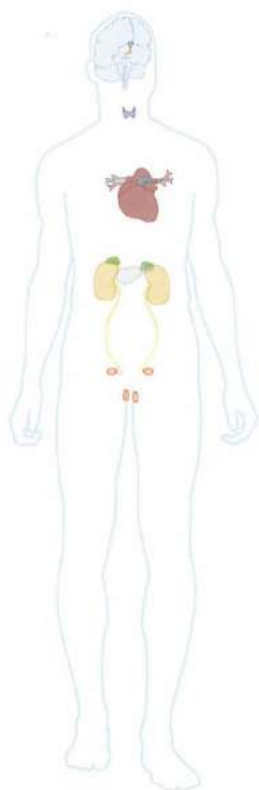
Óleos: ☉☉ incenso, ☉☉ sândalo, ☉☉ mistura alegre, ☉☉ mistura encorajadora, ☉☉ mistura edificante, ☉☉ cipreste, ☉☉ limão-siciliano

☉ = Tópico, ☉ = Aromático, ☉ = Interno

- Derrotado:

Óleos: 🌿mistura encorajadora, 🌿mistura inspiradora, 🌿mistura tranquilizante, 🌿cipreste, 🌿abeto, 🌿mistura alegre, 🌿bagaço de zimbro, 🌿mistura estabilizadora

Emoções



Repugnância

Preocupação

Dor

Tristeza

Luto

Surpresa

Entusiasmo

Felicidade

Alegria

Otimismo

Calor

Amor

Paixão

Raiva

- Depressão: *Veja também Depressão*

Óleos: 🌿mistura encorajadora, 🌿mistura edificante, 🌿limão-siciliano 🌿, 🌿incenso 🌿, 🌿mistura de foco, 🌿mistura reconfortante, 🌿lavanda 🌿, 🌿bergamota 🌿, 🌿mistura alegre, 🌿mistura estabilizadora, 🌿mistura tranquilizante, 🌿mistura revigorante 🌿

- Trauma emocional:

Óleos: 🌿sândalo, 🌿mistura renovadora

- Expressão (autoexpressão):

Óleos: 🌿mistura estabilizadora, 🌿mistura alegre, 🌿mistura encorajadora, 🌿mistura inspiradora

- Medo: *Veja também Medo*

Óleos: 🌿mistura tranquilizante, 🌿mistura estabilizadora, 🌿ylang ylang 🌿, 🌿laranja 🌿, 🌿sândalo, 🌿mistura repousante, 🌿mistura encorajadora, 🌿mistura alegre, 🌿mistura inspiradora

- Foco: *Veja Concentração*

- Luto/tristeza: *Veja também Luto/tristeza*

Óleos: 🌿mistura edificante, 🌿mistura reconfortante, 🌿limão-siciliano 🌿, 🌿mistura alegre, 🌿mistura estabilizadora, 🌿mistura renovadora, 🌿lavanda, 🌿bergamota, 🌿laranja, 🌿mistura revigorante, 🌿toranja, 🌿gualtéria

- Culpa:

Óleos: 🌿mistura tranquilizante, 🌿mistura alegre, 🌿mistura renovadora, 🌿mistura calmante (nos lobos externos das orelhas)

- Felicidade/alegria:

Óleos: 🌿mistura alegre, 🌿mistura edificante, 🌿mistura reconfortante, 🌿mistura revigorante, 🌿mistura encorajadora, 🌿mistura inspiradora, 🌿limão-siciliano, 🌿laranja, 🌿hortelã-verde, 🌿sândalo, 🌿bergamota

- Perda:

Óleos: 🌿mistura alegre, 🌿mistura renovadora, 🌿tangerina, 🌿laranja

- Mente (aberta):

Óleos: 🌿incenso, 🌿sândalo, 🌿mistura estabilizadora

- Emoções negativas:

Óleos: 🌿mistura alegre, 🌿mistura revigorante, 🌿laranja, 🌿toranja, 🌿mistura estabilizadora, 🌿abeto, 🌿gualtéria, 🌿lavanda

- Sobrecarregado:

Óleos: 🌿mistura tranquilizante, 🌿mistura estabilizadora, 🌿mistura revigorante, 🌿laranja

- Paz:

Óleos: 🌿Mistura repousante, 🌿lavanda 🌿, 🌿Mistura tranquilizante, 🌿Mistura de concentração, 🌿ylang ylang 🌿, 🌿melissa 🌿, 🌿néroli

- Pena (autopiedade):

Óleos: 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura renovadora, 🌿🌿mistura revigorante, 🌿🌿laranja

- Positivo (sensação):

Óleos: 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura encorajadora, 🌿🌿mistura edificante, 🌿🌿manjeriço, 🌿🌿hortelã-pimenta, 🌿🌿incenso, 🌿🌿cedro, 🌿🌿bagaço de zimbros

- Rejeição:

Óleos: 🌿🌿mistura encorajadora, 🌿🌿mistura inspiradora, 🌿🌿mistura estabilizadora, 🌿🌿lavanda, 🌿🌿gerânio

- Liberação:

Óleos: 🌿🌿mistura renovadora, 🌿🌿camomila romana

- Estresse: *Veja também Estresse: estresse emocional*

Óleos: 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura tranquilizante, 🌿🌿sálvia esclareia, 🌿🌿bergamota, 🌿🌿mistura repousante

- Suicida:

Óleos: 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura de massagem, 🌿🌿mistura revigorante, 🌿🌿mistura repousante

- Edificante: *Veja também Edificante*

Óleos: 🌿🌿mistura edificante, 🌿🌿limão-siciliano, 🌿🌿laranja, 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura reconfortante, 🌿🌿mistura inspiradora, 🌿🌿mistura revigorante, 🌿🌿mistura renovadora

- Preocupado:

Óleos: 🌿🌿Mistura tranquilizante, 🌿bergamota, 🌿🌿néroli, 🌿🌿Mistura repousante, 🌿🌿Mistura de alegria, 🌿🌿Mistura de aterramento, 🌿🌿Mistura de massagem

🌿: Inale diretamente do frasco. Difunda no ar. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.

🌿: Massageie os óleos nas costas, peito e/ou pernas. Massageie suavemente 1-2 gotas de óleo nos lóbulos externos da orelha (evite o canal auditivo). Adicione 1-2 gotas de óleo a um banho ou gel de banho ou a sais de banho e use durante o banho.

🌿: Adicione 1-2 gotas a 240 ml de água destilada ou 120 ml de leite de arroz ou amêndoa antes de beber. Adicione 1-2 gotas a uma cápsula vazia e engula.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional e sistema nervoso.

Endometriose

A endometriose é um distúrbio crônico em mulheres onde as células do endométrio (células do revestimento do útero) crescem fora do útero - geralmente em torno dos ovários, dos ligamentos que suportam o útero ou da cavidade peritoneal (abdominal). Essas células muitas vezes ainda são sensíveis ao ciclo hormonal mensal que afeta as alterações no útero e podem causar dor abdominal anormal, bem como irregularidades no ciclo menstrual.

Óleos: 🌿gerânio, 🌿cipreste, 🌿sálvia esclareia, 🌿mistura protetora, 🌿eucalipto, 🌿mistura para mulheres

🌿: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas à parte inferior do abdômen ou pés. Aplique como uma compressa quente. Coloque 1-2 gotas na água quente do banho e se banhe.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Energia

Soluções simples - Energia: inale hortelã-pimenta diretamente da garrafa para um rápido aumento de energia.

Óleos: 🌿🌿hortelã-pimenta, 🌿🌿abeto, 🌿🌿mistura alegre, 🌿🌿mistura estabilizadora, 🌿🌿limão-siciliano, 🌿🌿manjeriço, 🌿🌿tomilho, 🌿🌿alecrim, 🌿🌿laranja, 🌿🌿citrino, 🌿🌿eucalipto

Outros produtos: 🌿Complexo de resistência e energia, 🌿Complexo de vitalidade celular, 🌿Polivitamínico mastigável, 🌿Complexo de óleo essencial Ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega, 🌿Óleo de peixe ômega-3, 🌿Complexo de nutrientes alimentares para fornecer nutrientes e antioxidantes que ajudam a sustentar a função celular e níveis de energia saudáveis.

- Exaustão:

Óleos: primeiro, trabalhe com um ou mais dos seguintes óleos para o sistema nervoso para ajudar a se acalmar e a relaxar: 🌿lavanda, 🌿ylang ylang, 🌿camomila romana, 🌿incenso, 🌿sálvia esclareia. Depois, use um óleo energizante, como 🌿limão-siciliano, 🌿sândalo, 🌿alecrim, 🌿limão, 🌿manjeriço, 🌿toranja.

- Fadiga:

Óleos: 🍋alecrim (fadiga nervosa), 🍋tomilho (fadiga geral)

- Fadiga mental:

Óleos: 🍋mistura repousante, 🍋citrino, 🍋manjerição, 🍋petitgrain

Mistura 1: misture partes iguais de manjerição e citrino juntos. Aplique às têmporas, parte de trás do pescoço e pés. Difunda no ar.

- Fadiga física:

Óleos: 🍋mistura repousante

- Física:

Óleos: 🍋limão-siciliano, 🍋canela, 🍋bergamota

- Sexual:

Óleos: 🍋ylang ylang

🍋: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🍋: Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie nos músculos. Coloque 1-2 gotas na água quente do banho e se banhe. Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas às têmporas, parte de trás do pescoço, área do fígado ou pés.

🍋: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

🍋: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema nervoso e equilíbrio emocional.

Enfisema

Enfisema é uma doença pulmonar crônica onde o fluxo de ar é restringido nos pulmões devido à destruição (tipicamente causada por toxinas no ar, como a fumaça de cigarro) da parede dos alvéolos (pequenos sacos de ar nos pulmões onde o oxigênio e o dióxido de carbono são trocados com o sangue). Esta destruição da parede alveolar faz com que os alvéolos se colapsem quando o ar é expulso dos pulmões, prendendo o ar por dentro.

Soluções simples - Enfisema: adicione 1 gota de eucalipto a 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e aplique ao tórax e costas.

Óleos: 🍋eucalipto, 🍋mistura respiratória

🍋: Difunda no ar.

🍋: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao peito e parte de trás. Aplique como uma compressa quente ao peito.

🍋: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema respiratório e sistema cardiovascular.

Enjoo de movimento

Consulte Náusea: Enjoo de movimento

Enjoo em viagem

Consulte Náusea: Enjoo de movimento

Enjoo matinal

Consulte Gravidez/Maternidade: Enjoo matinal

Entorses

Consulte Músculos/Tecido conjuntivo: Entorses

Envelhecimento

Consulte também doença de Alzheimer, antioxidante, células, condições específicas de mulheres: menopausa, cabelo: perda, e pele: rugas para outras questões relacionadas à idade.

Soluções simples - Envelhecimento: Espalhe o óleo de limão-siciliano por 15 minutos diários para ajudar a promover a memória.

Óleos: 🍋Complexo celular, 🍋mistura antienvelhecimento, 🍋limão-siciliano, 🍋olíbano, 🍋sândalo

Outros produtos: 🍋hidratante antienvelhecimento; 🍋produto de limpeza para pele saudável, 🍋tônico para pele saudável, 🍋soro hidratante para pele saudável, 🍋loção hidratante para pele saudável, 🍋produto de purificação facial, 🍋escova revigorante, 🍋tônico para pele, 🍋soro para pele. 🍋Complexo de energia e vigor, 🍋complexo de vitalidade celular, 🍋complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial ômega vegano, 🍋óleo de peixe ômega-3, 🍋complexo nutritivo alimentar, 🍋fórmula de defesa probiótica

🍋: Tome o óleo com alimentos ou tome as cápsulas conforme indicado na embalagem.

☉: Dilua conforme recomendado e aplique sobre a pele. Combine com o óleo base e massageie na pele.

☉: Difunda ou inale através de um lenço ou algodão.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema nervoso e pele.

Enxaquecas

Consulte Dores de cabeça: Dor de cabeça de enxaqueca

Epilepsia

Veja Convulsão: epilepsia

Epstein-Barr

Veja Mono; veja também Antiviral: vírus Epstein-Barr

Equilíbrio

Óleos: ☉☉ mistura estabilizadora, ☉☉ olíbano, ☉☉ vetiver, ☉☉ ylang-ylang, ☉☉ madeira de cedro

- Energias elétricas:

Óleos: ☉☉ mistura estabilizadora, ☉ olíbano

Métodos de aplicação:

☉: Dilua conforme recomendado e aplique no local. Aplique de 3 a 6 gotas de mistura estabilizadora na parte inferior de cada pé e, se desejado, aplique algumas no pescoço e nos ombros. Segure a palma de cada mão no fundo de cada pé correspondente (da esquerda para a esquerda e da direita para a direita) por 5 a 15 minutos para ajudar a equilibrar as energias elétricas.

☉: Difunda no ar.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Erupções cutâneas

Consulte Pele: Pruridos

Escabiose

Consulte Pele: Escabiose

Esclerose múltipla

Consulte também Cérebro: Bainha de Mielina

A esclerose múltipla (EM) é uma doença autoimune na qual o sistema imunológico ataca e destrói gradualmente a bainha de mielina (que cobre e isola os nervos) e as fibras nervosas subjacentes do sistema nervoso central. Esta destruição da bainha de mielina interfere com a comunicação entre o cérebro e o resto do corpo. Os sintomas da EM incluem perda parcial ou total da visão, formigamento, sensação de ardor, dor em partes do corpo, tremores, perda de coordenação, marcha instável, tonturas e problemas de memória.

Óleos: ☉☉ olíbano, ☉☉ sândalo, ☉☉ hortelã-pimenta, ☉☉ cravo, ☉☉ cipreste, ☉☉ baga de zimbro, ☉☉ mistura repousante, ☉☉ orégano, ☉☉ tomilho, ☉☉ bétula, ☉☉ alecrim, ☉☉ gualtéria

Outros produtos: ☉ Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano ou ☉ Óleo de peixe ômega-3 para ácidos graxos ômega-3 que ajudam a suportar a função dos nervos e do cérebro.

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas na coluna vertebral, na parte de trás do pescoço e nos pés. Diluir 1-3 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nas costas e no pescoço.

☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema nervoso e sistema imunológico.

Escorbuto

O escorbuto é uma doença causada por uma deficiência de ácido ascórbico (vitamina C). Algumas consequências do escorbuto são fraqueza geral, anemia, doença da gengiva (gengivite), sangramentos de pele, manchas na pele (normalmente nas coxas e nas pernas) e sangramento das membranas mucosas.

Óleos: ☉ gengibre

Outros produtos: ☉ O complexo de nutrientes de alimentos contém a vitamina C necessária para prevenir o escorbuto.

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas sobre os rins, fígado e nos pontos de reflexos nos pés.

☉: Tomar as cápsulas conforme indicado na embalagem.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele e sistema digestivo.

Espasmos

Consulte *Músculos/Tecido conjuntivo, sistema digestivo*

Espinha bífida

A espinha bífida é um defeito congênito no qual as vértebras da parte inferior da coluna vertebral não se formam corretamente, deixando uma fenda ou abertura entre elas. Nos casos mais graves, isto pode fazer com que as meninges (os tecidos em torno da medula espinhal), ou mesmo a própria medula espinhal, se projetem através da abertura. Se a medula espinhal se projetar através da fenda, pode impedir que os nervos se desenvolvam normalmente causando dormência, paralisia, dor de costas e perda de controle da função da bexiga e dos intestinos. Este último tipo também se desenvolve muitas vezes com um defeito em que a parte de trás do cérebro se desenvolve na parte superior do pescoço, em vez de dentro do crânio, causando muitas vezes uma deficiência mental.

Óleos: ☉eucalipto, ☉lavanda, ☉camomila romana, ☉limão-siciliano, ☉laranja, ☉alecrim

Outros produtos: ☉O complexo de vitalidade celular contém 400 mg de ácido fólico, que demonstrou reduzir significativamente a chance de desenvolvimento de espinha bífida em crianças, se tomado como um suplemento diário por suas mães antes da concepção (Centros de Controle e Prevenção de Doenças 2004).

☉: Tomar as cápsulas conforme indicado na embalagem.

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas nas solas dos pés, ao longo da coluna vertebral, na testa e na parte de trás do pescoço.

☉: Difunda no ar.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): Ossos e sistema nervoso.

Espinhas

Consulte *Acne*

Esporas

Consulte *Sistema esquelético: Esporas ósseas*

Esquecimento

Consulte *memória*

Esterilidade

Veja *Condições específicas de mulheres: infertilidade, Condições/problemas específicos masculinos: infertilidade*

Estimulantes

Óleos: ☉hortelã-pimenta, ☉mistura alegre, ☉eucalipto, ☉laranja, ☉gengibre, ☉toranja, ☉rosa, ☉alecrim, ☉manjeriço

☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na testa, pescoço ou nas solas dos pés. Adicionar 1–2 gotas em um gel de banho sem odor e adicionar na água quente do banho durante o enchimento; tomar banho. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Estiramento

Estiramento é o excesso de alongamento ou rasgamento dos músculos, ligamentos e/ou tendões no pescoço e na cabeça. Isto geralmente é causado por uma colisão ou força súbita que empurra o corpo em uma direção, enquanto a cabeça tem tendência a permanecer no mesmo lugar, o que faz com que a cabeça balanceie rapidamente na direção oposta aquela em que o corpo está indo.

Soluções simples—Estiramento: Misturar 3 gotas de capim-limão e 2 gotas de manjerona em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massagear suavemente uma pequena quantidade da mistura no pescoço e ombros, diariamente.

Óleos: ☉mistura calmante, ☉capim-limão (ligamentos), ☉manjerona (músculos), ☉bétula, ☉manje-

ricão, 🍷baga de zimbros, 🍷helichrysum, 🍷vetiver, 🍷cravo, 🍷hortelã-pimenta, 🍷camomila romana

- 🍷: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na parte de trás do pescoço. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear na parte de trás do pescoço, nos ombros e na parte superior das costas.

🍷: Sistema(s) do corpo afetado(s): Ossos e músculos.

Estômago

Consulte Sistema digestivo: Estômago

Estresse

Soluções simples—Estresse: Dispersar óleo de lavanda ou de toranja em um dispersor de aromaterapia.

Soluções simples—Estresse: Adicionar 10 gotas de lavanda em 1 chávena (240 g) de sais de Epsom. Adicionar 1/2 chávena (120 g) de sais à água quente do banho para um banho relaxante.

O estresse é a resposta do corpo a circunstâncias difíceis, de pressão e preocupantes. O estresse pode causar tensão tanto física como emocional. Os sintomas de estresse incluem dores de cabeça, dor muscular, fadiga, insônia, nervosismo, ansiedade e irritabilidade.

Óleos: 🍷lavanda 🍷, 🍷Mistura de foco, 🍷limão-siciliano 🍷, 🍷ylang ylang 🍷, 🍷bergamota, 🍷petitgrain, 🍷néroli, 🍷Mistura alegre, 🍷Mistura relaxante, 🍷toranja, 🍷Mistura de massagem, 🍷camomila romana, 🍷gerânio, 🍷nardo, 🍷Mistura equilibradora, 🍷olíbano, 🍷manjerona

—Substâncias químicas:

Óleos: 🍷lavanda, 🍷alecrim, 🍷toranja, 🍷gerânio, 🍷sálvia esclareia, 🍷limão-siciliano

—Estresse emocional:

Óleos: 🍷mistura alegre, 🍷sálvia esclareia, 🍷mistura tranquilizadora, 🍷bergamota, 🍷mistura reconfortante, 🍷petitgrain, 🍷gerânio, 🍷camomila romana, 🍷sândalo

—Estresse ambiental:

Óleos: 🍷bergamota, 🍷cipreste, 🍷gerânio, 🍷cedro

—Estresse mental:

Óleos: 🍷lavanda 🍷, 🍷mistura de foco, 🍷toranja, 🍷bergamota, 🍷petitgrain, 🍷sândalo, 🍷gerânio

—Estresse de desempenho:

Óleos: 🍷toranja, 🍷bergamota, 🍷gingibre, 🍷alecrim

—Estresse físico:

Óleos: 🍷mistura repousante, 🍷lavanda, 🍷bergamota, 🍷gerânio, 🍷manjerona, 🍷camomila romana, 🍷alecrim, 🍷tomilho

—Estresse devido ao cansaço ou insônia:

Mistura 1: Adicionar 15 gotas de sálvia esclareia, 10 gotas de limão-siciliano e 5 gotas de lavanda em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado. Massagear sobre a pele.

🍷: Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos ou pávio de algodão e inalar. Usar como um perfume ou colônia.

🍷: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear sobre a pele. Adicionar 1–2 gotas em 1/4 de copo de sais de banho terapêuticos e dissolver na água quente do banho antes de tomar banho. Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no pescoço, costas ou solas dos pés.

🍷: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional e sistema nervoso.

Estrias

Consulte Pele: Estrias

Estrogênio

Estrogênios são hormônios produzidos pelos ovários que regulam o desenvolvimento das características femininas e do ciclo menstrual nas mulheres.

Óleos: 🍷mistura mensal para mulheres, 🍷sálvia esclareia

Outros produtos: 🍷Complexo de fitoestrogênio

- ☉: Aplique à parte inferior do abdômen. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado, e use como óleo de massagem.
- ☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.
- ☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Exaustão

Veja Energia: exaustão

Excesso de alimentação

Consulte Distúrbios alimentares: Comer em excesso

Expectorante

Veja Congestão: expectorante

Fadiga

Veja Energia: fadiga

Faringite estreptocócica

Consulte Garganta: Faringite Estreptocócica

Fatiga crônica

A síndrome de fadiga crônica refere-se a um conjunto de sintomas debilitantes que podem incluir períodos prolongados de fadiga que não são aliviados pelo descanso, dificuldade de concentração, dor muscular e articular, dores de cabeça e dor de garganta que não podem ser explicadas por qualquer outra condição médica conhecida. Embora a causa exata da síndrome da fadiga crônica não seja conhecida, alguns teorizam que ela é causada por um vírus (como o vírus Epstein-Barr) deixado no corpo após uma doença.

Soluções simples - Fadiga crônica: combine 3 gotas de hortelã-pimenta com 1 copo (240 g) de sais de Epsom. Dissolva 1/2 xícara (120 g) em água morna para ter um banho calmante.

Óleos: ☉mistura protetora, ☉hortelã-pimenta, ☉manjerição, ☉citrino, ☉mistura digestiva, ☉alecrim, ☉lavanda

Outros produtos: ☉Complexo de resistência e energia, ☉Complexo de vitalidade celular ou ☉Polivitamínico mastigável para ajudar a manter níveis saudáveis de energia celular. ☉Complexo de óleo essencial de ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega ou ☉óleo de peixe ômega-3, e ☉Complexo de nutrientes alimentares para ajudar a fornecer os nutrientes necessários para apoiar a função celular e imunológica.

- ☉: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas aos músculos ou articulações doloridos, costas ou pés. Adicione 1-2 gotas para aquecer a água do banho.
- ☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Adicione 1-2 gotas de óleo a uma cápsula vazia; engula.
- ☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ☉: Sistema(s) do corpo(s) afetado(s): sistema imunológico, sistema nervoso e equilíbrio emocional.

Febre

Veja também Óleos de resfriamento

A febre é um aumento da temperatura geral do corpo, tipicamente em resposta a uma infecção ou lesão. A febre é a resposta natural do corpo para ajudar a melhorar a capacidade do sistema imune de combater a infecção.

Soluções simples - Febre: misture 2 gotas de hortelã-pimenta e 2 gotas de eucalipto em uma tigela de água fria. Molhe a toalha com água e use para esponjar a testa, a parte de trás do pescoço e os pés.

Óleos: ☉☉☉hortelã-pimenta, ☉limão-siciliano, ☉limão, ☉eucalipto, ☉cravo-da-índia, ☉patchouli, ☉tea tree, ☉gengibre, ☉lavanda, ☉manjerição, ☉abeto, ☉bergamota

—Para resfriar o sistema:

Óleos: ☉cravo-da-índia, ☉☉hortelã-pimenta, ☉eucalipto, ☉bergamota

- Para induzir a transpiração:

Óleos: ☉manjerição, ☉funcho, ☉tea tree, ☉hortelã-pimenta, ☉alecrim, ☉lavanda, ☉cipreste

- : Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua ou 1-2 gotas de óleo essencial na cápsula; engula a cápsula. Coloque 1-2 gotas em 240 ml de leite de arroz ou água, e tome lentamente.
- ☉: Dilua como recomendado, e aplique às costas ou palma dos pés.
- ☼: Difunda no ar.
- ⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Febre reumática

Consulte também **Antibacteriano**

A febre reumática é a inflamação do coração e das articulações em resposta a uma inflamação da garganta ou escarlatina. Esta inflamação pode causar danos permanentes no coração. Os sintomas de febre reumática incluem articulações doloridas e inchadas, dor no peito, febre, fadiga, sensação de batimento cardíaco acelerado, falta de ar, erupção cutânea, movimentos espasmódicos súbitos do corpo e exibição incomum de emoções. A febre reumática é mais comum em crianças entre os 5 e 15 anos de idade.

Óleos: ☉ gengibre (para a dor)

- ☉: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.
- ⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema imunológico e sistema cardiovascular.

Febre tifoide

Consulte também **Antibacteriano**

A febre tifoide é uma infecção bacteriana causada pela bactéria *Salmonella typhi*. A febre tifoide é transmitida através de alimentos e água infectada com fezes de portadores de febre tifoide. Os possíveis sintomas de febre tifoide incluem dor abdominal, diarreia grave, fezes com sangue, calafrios, fadiga grave, fraqueza, calafrios, delírio, alucinações, confusão, agitação e alterações de humor.

Óleos: ☉ canela, ☉ hortelã-pimenta, ☉ mistura de limpeza, ☉ limão-siciliano, ☉ mistura respiratória

- ☉: Diluir conforme recomendado e aplicar sobre os intestinos ou nos pontos de reflexos nos pés.
- ☼: Difunda no ar.
- ⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e sistema digestivo.

Feridas

Consulte também **Feridas, antibacteriana, sangue: sangramento**

Uma ferida é um termo geral para uma lesão que envolve tecido (tipicamente a pele ou músculos esqueléticos subjacentes) sendo rasgado, cortado, perfurado, raspado, ou esmagado.

Soluções simples—Feridas: Aplicar 1 gota de helichrysum na área para ajudar a parar o sangramento. Adicionar 1 gota de cada óleo de lavanda, tea tree e manjerição em uma bacia com água morna. Use a água para lavar a ferida.

Óleos: ☉ cravo, ☉ tea tree, ☉ helichrysum, ☉ lavanda, ☉ capim-limão, ☉ Mistura de limpeza, ☉ manjerição, ☉ cipreste, ☉ eucalipto, ☉ olíbano, ☉ camomila romana, ☉ copaíba, ☉ hortelã-pimenta (depois de a ferida estar fechada), ☉ mirra, ☉ rosa, ☉ eatinga-dé-mulata azul, ☉ sândalo, ☉ tomilho, ☉ baga de zimbros, ☉ bergamota

Receita 1: Colocar 1-3 gotas de helichrysum na ferida fresca para ajudar a parar o sangramento. Adicionar 1 gota de cravo para ajudar a reduzir a dor. Assim que o sangramento tiver parado, aplicar uma gota de lavanda (para ajudar a iniciar a cicatrização), uma gota de tea tree (para ajudar a combater a infecção) e uma gota de capim-limão (caso existam danos nos ligamentos). Efetuar o curativo da ferida. Ao mudar o curativo, aplicar 1 gota de manjerição ou sândalo para ajudar a promover ainda mais a cicatrização. Adicionar 1 gota de mistura de limpeza ou mistura protetora para ajudar a prevenir a infecção.

Outros produtos: ☉ Creme essencial para ajudar a limpar e suportar o processo de cura natural da pele.

Mistura 1: Adicionar 1 gota de lavanda em 1 gota de mistura de limpeza e aplicar na ferida.

—Crianças/Bebês:

Óleos: ☉ camomila romana

Receita 2: Adicionar 1-3 gotas de cada um dos óleos de helichrysum e lavanda em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplicar uma pequena quantidade sobre a ferida.

—Sangramento:

Óleos: ☉ helichrysum, ☉ rosa, ☉ lavanda, ☉ limão-siciliano

Mistura 2: Combinar 1 gota de camomila romana, 1 gota de gerânio e 1 gota de limão-siciliano e aplicar com uma compressa morna, 2-3 vezes ao dia por 3-4 dias. Depois, reduzir para uma vez ao dia até à cicatrização.

—Desinfetar:

Óleos: 🍵tea tree, 🌿tomilho, 🌸lavanda

—Cicatrização:

Óleos: 🌸manjeriço, 🌿helichrysum, 🍵tea tree, 🌸lavanda, 🌿mirra, 🌳sândalo

—Inflamação: *Consulte Inflamação*

—Cicatrizes: *Consulte Pele: Cicatrizes, Tecido: Cicatrizes*

—Cirúrgica:

Óleos: 🌿hortelã-pimenta, 🍵tea tree

Mistura 2: Adicionar 3 gotas de helichrysum, 3 gotas de olíbano e 4 gotas de lavanda em 2 colheres de chá de óleo de coco fracionado. Aplicar algumas gotas quando mudar os curativos.

—Feridas com fluidos:

Óleos: 🌿mirra, 🌿patchouli

🍵: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): Pele e sistema imunológico.

Feridas de frio

Veja também Antiviral, Herpes

As feridas de frio são bolhas ou feridas na área da boca causadas por uma infecção do vírus herpes simplex.

Soluções simples - Feridas frias: combine 4 colheres de chá (6 g) de grânulos de cera de abelha, 1 colher de sopa (10 g) de manteiga de cacau e 3 colheres de sopa (45 ml) de óleo de jojoba, e derreta no micro-ondas (30 segundos por vez, mexendo no meio) ou em banho-maria. Deixe esfriar um pouco, adicione 5 gotas de melissa, 5 gotas de hortelã-pimenta e 5 gotas de óleo essencial de Helichrysum. Despeje em frascos pequenos ou recipientes de bálsamo para os lábios, e deixe esfriar completamente. Aplique uma pequena quantidade de bálsamo sobre as feridas, quando necessário.

Óleos: 🍵tea tree, 🌿melissa, 🌿hortelã-pimenta, 🌸limão-siciliano, 🌿mistura protetora, 🌸gerânio, 🌸lavanda, 🌿bergamota

🍵: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e pele.

Fertilidade

Veja Condições específicas de mulheres: infertilidade, Condições/problemas específicos masculinos: infertilidade

Fibrilação

Veja Sistema cardiovascular

Fibromas

Fibromas são crescimentos não cancerígenos de músculo e tecido conjuntivo no útero. Os fibromas podem ser dolorosos e afetar a fertilidade e a gravidez.

Óleos: 🌿incenso, 🌿mistura estabilizadora, 🌳sândalo, 🌿cipreste, 🌿hortelã-pimenta

🍵: Coloque 3 gotas de óleo na ducha. Dilua como recomendado e aplique aos pontos de reflexos nos pés.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo e sistema endócrino.

Fibromialgia

A fibromialgia é dor ou ternura localizadas ou generalizadas a longo prazo nos músculos, ligamentos ou outros tecidos moles que pode interferir com o movimento normal, sono ou outras atividades. Não há uma causa conhecida de fibromialgia, e muitos fatores diferentes podem contribuir para o desenvolvimento desta condição. Alguns sugeriram a eliminação do açúcar refinado da dieta. Outros recomendaram a redução do estresse, exercícios de alongamento, massagem ou melhor sono.

Óleos: 🌿mistura calmante, 🌿gualtéria, 🌿helichrysum, 🌸lavanda, 🌿alecrim, 🌿tomilho

Outros produtos: 🍵Complexo de resistência e energia, 🍵Complexo de vitalidade celular, 🍵Polivitamínico mastigável, 🍵Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano

ômega, **Óleo de peixe ômega-3**, **Complexo de nutrientes alimentares** para os nutrientes necessários para uma função muscular e nervosa saudável.

- ➊ Adicione 1-2 gotas de óleo a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada.
- ➋ Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.
- ➌ **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema imunológico e músculos.

Fígado



O fígado é o maior órgão interno do corpo. Ele está localizado na parte superior do abdômen e ajuda na digestão, produz colesterol usado para fazer vários hormônios e membranas celulares, remove resíduos e células antigas do sangue e metaboliza substâncias e toxinas prejudiciais em produtos químicos inofensivos. O fígado também possui incríveis habilidades regenerativas. Deixado com apenas 25% de sua massa original, o fígado pode regenerar o que foi perdido e retornar ao tamanho normal.

Óleos: **gerânio**, **helichrysum**, **mistura digestiva**, **coentro**, **alecrim**, **gengibre**, **cipreste**, **toranja**, **mistura de desintoxicação**, **mirra**, **mistura repousante**, **camomila romana**

Outros produtos: **Complexo de óleo essencial ômega** ou **complexo de óleo essencial vegano ômega**, **Óleo de peixe ômega-3**, **Complexo de vitalidade celular**, **Complexo de nutrientes alimentares**, **Polivitamínico mastigável** para os ácidos graxos ômega-3 e outros nutrientes que ajudam a suportar as funções saudáveis de células do fígado. **Complexo de desintoxicação** para ajudar a suportar o funcionamento saudável do fígado.

- Cirrose:

A cirrose é uma cicatriz do fígado que ocorre quando o fígado tenta reparar o dano causado a si próprio. Quando ocorre um dano extenso ao fígado, o acúmulo de tecido cicatricial maciço torna impossível o funcionamento do fígado. As causas mais comuns de cirrose são fígado gordo (resultante de obesidade ou diabetes) e abuso de álcool; mas qualquer dano causado ao fígado pode causar cirrose.

Óleos: **incenso**, **mirra**, **gerânio**, **alecrim**, **bagagaço de zimbardo**, **rosa**, **camomila romana**

- Limpeza:

Óleos: **cravo-da-índia**, **gerânio**, **helichrysum**, **mirra**

- Hepatite: *Vêja também Antiviral.*

A hepatite é qualquer inchaço ou inflamação do fígado. Isso pode interferir com o funcionamento normal do fígado e pode levar à cirrose ou câncer ao longo do tempo. A causa mais comum de hepatite é uma das cinco formas diferentes de vírus da hepatite, mas também pode ser causada por consumo de álcool, outros vírus ou medicamentos. Possíveis sintomas de hepatite incluem diarreia, icterícia, dor de estômago, perda de apetite, urina de cor escura, movimentos intestinais apáticos, náuseas e vômitos.

Óleos: **mirra**, **tea tree**, **incenso**, **ci-preste**, **alecrim**, **orégano**, **tomilho**, **manjerição**, **canela**, **eucalipto**, **hortelã-pimenta**

- Viral:

Óleos: **mirra**, **alecrim**, **manjerição**

Outros produtos: **Fórmula de defesa probiótica** ou **Pó probiótico** para ajudar a flora intestinal, que ajuda a prevenir toxinas de bactérias e vírus patogênicos.

- Icterícia: *Vêja Icterícia*

- Estimulante:

Óleos: **helichrysum**

- ➊ Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas sobre a área do fígado e pontos de reflexos nos pés. Aplique 1-2 gotas à coluna vertebral e área do fígado para infecções virais. Aplique como uma compressa quente sobre a área do fígado.
- ➋ Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ➌ Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Adicione 1-2 gotas de óleo essencial a uma cápsula vazia; engula a cápsula.
- ➍ **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema digestivo e sistema endócrino.

Flatulência



Vêja Sistema digestivo: gases/flatulência

Flebite



Consulte Sistema cardiovascular: Flebite

Fluidos



Veja Edema, diurético

Fraqueza



Consulte Energia

Frigidez



Veja Problemas sexuais: frigidez

Fungo



Veja Antifúngico

Furúnculos



Consulte também Antibacteriano

Um furúnculo é uma infecção da pele que se forma em um folículo capilar ou glândula de óleo. Ele começa como um nódulo vermelho e macio que, após alguns dias, forma um ponto branco ou amarelo no centro enquanto se enche de pus. Os furúnculo geralmente ocorrem no rosto, pescoço, axilas, nádegas e ombros e podem ser muito dolorosos.

Soluções simples - Furúnculos: Adicione 5 gotas de óleo de tea tree e 2 gotas de lavanda a 2 xícaras (480 ml) de água quente limpa em uma tigela. Mergulhe uma toalha limpa na solução e use para lavar a área infectada duas vezes ao dia.

Óleos: 🍵 tea tree, 🌸 lavanda, 🍷 mistura de purificação, 🌿 capim-limão, 🍋 limão-siciliano, 🌿 olíbano, 🌿 sálvia esclareia

👉 Dilua conforme recomendado e aplique no local.

👤 **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Pele e sistema imunológico.

Gangrena



Gangrena é a decomposição localizada do tecido corporal causada por uma perda de sangue naquela área. A gangrena de gás é causada por bactérias que invadem

uma ferida profunda e diminuem o suprimento de sangue, ou o interrompem completamente. As bactérias geram gases e pus na área infectada, causando dor intensa e acelerando a decomposição do tecido.

Óleos: 🌸 lavanda, 🍷 mistura protetora, 🍵 tomilho

👉 Dilua como recomendado e aplique 1-3 gotas ao local.

👤 **Sistema(s) do corpo afetado(s):** pele e sistema imunológico.

Garganta



Consulte também Sistema respiratório, Pescoço

Óleos: 🌿 cipreste, 🌿 orégano

—Congestionamento:

Óleos: 🌿 hortelã-pimenta, 🍷 mirra

—Tosse: Consulte Sistema respiratório

—Seco:

Óleos: 🍋 limão-siciliano, 🍷 toranja

—Infecção:

Óleos: 🍋 limão-siciliano, 🍷 mistura protetora, 🌿 hortelã-pimenta, 🌿 orégano, 🌿 sálvia esclareia

Outros produtos: 🍷 Géis protetores

—Laringite: Consulte Laringite

—Dor de garganta:

Óleos: 🍵 tea tree, 🍷 mistura protetora, 🌿 orégano, 🌿 sândalo, 🍋 limão, 🌿 bergamota, 🌿 gerânio, 🌿 gengibre, 🍷 mirra

Soluções simples—Dor de garganta: Adicionar 4 gotas de mistura protetora e 1 colher de chá (6 g) de sal em 1/4 de chávena (60 ml) de água quente e agitar até dissolver o sal. Gargarejar com a solução por 30 segundos e, em seguida, cuspir. Repetir até 2 vezes ao dia até a dor de garganta desaparecer.

Soluções simples—Dor de garganta: Adicionar 3 gotas de eucalipto e 2 gotas de limão-siciliano em 1 colher de chá (5 ml) de mel e dissolver em 30 ml de água. Colocar em um frasco pulverizador pequeno. Agitar bem e pulverizar 3-4 vezes na garganta, conforme necessário, para ajudar a aliviar.

Outros produtos: Gotas protetoras para a garganta para aliviar gargantas irritadas e doloridas.

—Faringite estreptocócica:

A faringite estreptocócica é uma infecção na garganta causada por bactérias estreptococos. Esta infecção provoca inflamação e inchaço da garganta e amígdalas, resultando em uma dor de garganta severa. Os sintomas de faringite estreptocócica incluem dor de garganta repentina e severa, dor ao engolir, febre alta, amígdalas e gânglios linfáticos inchados, manchas brancas na parte posterior da garganta, erupções cutâneas e, por vezes, vômito. A faringite estreptocócica deve ser cuidadosamente monitorizada para que não evolua para uma condição mais grave, como febre reumática ou inflamação renal.

Óleos: mistura protetora, tea tree, gengibre, gerânio, orégano

—Amigdalite:

Amigdalite é a inflamação das amígdalas, tipicamente causada por infecção. A amigdalite faz com que as amígdalas fique inchadas e doloridas. Os sintomas de amigdalite incluem dor de garganta, amígdalas vermelhas e inchadas, dor ao engolir, perda de voz, febre, calafrios, dores de cabeça e manchas brancas sobre as amígdalas.

Óleos: tea tree, mistura protetora, gengibre, lavanda, limão-siciliano, bergamota, cravo, tomilho, camomila romana

Adicionar 1 gota a 237 ml de água (946 ml de mistura protetora) e beber. Colocar 1 gota de óleo abaixo da língua. Tomar o suplemento conforme indicado.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas na garganta ou nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 1-2 gotas em 118 ml (1/2 chávena) de água e gargarejar.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema respiratório e sistema imunológico.

Gases

Veja Sistema digestivo: gases/flatulência

Gastrite

Veja Sistema digestivo: gastrite

Gengivas

Veja Condições orais: gengivas

Gengivite

Veja Condições orais: doença da gengiva

Germes

Veja Antibacteriano, antifúngico, antiviral

Glândula pineal

A glândula pineal é uma pequena glândula endócrina localizado perto do centro do cérebro. É responsável pela produção do hormônio melatonina que regula o ciclo sono/vigília. A glândula pineal também serve para regular a pressão sanguínea, o desenvolvimento sexual, o crescimento, a temperatura do corpo e a função motora.

Óleos: olíbano, sândalo, vetiver, gengibre, cedro

Dispersar no ar. Inalar o óleo diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenços ou pávio de algodão e inalar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Glândula pituitária

A glândula pituitária é uma pequena glândula endócrina localizado na base do cérebro que segrega hormônios diretamente para a corrente sanguínea. É composta por três lobos diferentes, cada um responsável por produzir um conjunto diferente de hormônios. O lobo anterior segrega o hormônio do crescimento humano (estimula o crescimento total do corpo), o hormônio adrenocorticotrófico (controla a secreção de hormônio pelo córtex adrenal), o hormônio tireotrófico (estimula a atividade da glândula tireoide) e os hormônios gonadotróficos (controlam o crescimento e a atividade reprodutiva dos ovários e testículos). O lobo intermédio estimula os melanócitos (controla a pigmentação como a cor da pele). O lobo posterior segrega o hormônio antidiurético (provoca retenção de água pelos rins) e a oxitocina (estimula as glândulas mamárias para liberar leite e provoca contrações uterinas). A glândula pituitária

é muitas vezes referida como a glândula endócrina “mestre” porque controla o funcionamento das outras glândulas endócrinas.

Óleos: olíbano, sândalo, vetiver, gingibre

—Equilibra:

Óleos: ylang ylang, gerânio

—Aumenta o oxigênio:

Óleos: olíbano, sândalo

: Dispersar no ar. Inalar o óleo diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenços ou pavio de algodão e inalar.

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na testa, na parte de trás do pescoço e nos pontos de reflexos dos dedos do pé

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Glândulas adrenais



As glândulas adrenais são duas glândulas pequenas localizadas acima dos rins. A parte interna da glândula adrenal, chamada medula, é responsável pela produção de adrenalina, um hormônio que ajuda a controlar a pressão arterial, a frequência cardíaca e a transpiração. A parte externa da glândula adrenal, chamada de córtex, é responsável pela produção de corticosteroides, hormônios que ajudam a controlar o metabolismo e ajudam a regular a inflamação, os níveis de água e os níveis de eletrólitos como o sódio e o potássio. Um desequilíbrio na função adrenal pode levar a problemas como a doença de Addison (falta de hormônios adrenais no corpo devido ao funcionamento adrenal suprimido) ou a síndrome de Cushing (uma absorção excessiva de corticosteroides, geralmente devido ao funcionamento adrenal sobreativo).

Óleos: manjerição, alecrim, cravo, mistura alegre

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular, complexo de nutrientes de alimentos, multivitaminas mastigáveis, complexo de óleo essencial e complexo de óleo essencial e ômega, óleo de peixe ômega-3

- Doença de Addison:

A doença de Addison é uma condição em que a função das glândulas adrenais é severamente limitada ou completamente parada na capacidade de produzir hormônios. Isso é mais frequentemente causado por uma desordem autoimune em que o próprio sistema imunológico do corpo ataca as células nas glândulas supra-renais, mas também

pode ser causado por câncer, tuberculose ou outras doenças. A perda de hormônios do córtex adrenal pode causar desidratação extrema devido a perda de fluidos e baixos níveis de sódio. Os sintomas iniciais podem incluir cansaço, tonturas quando ficar de pé, sede, perda de peso e manchas escuras de pigmentação aparecendo na pele. Se não for tratada, esta doença pode eventualmente levar a insuficiência renal, choque e morte.

Óleos: mistura alegre

Outros produtos: Complexo de Nutrientes de Alimentos, complexo de vitalidade celular (para suporte celular), multivitaminas mastigáveis, complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial ômega vegano, óleo de peixe ômega-3

- Síndrome de Cushing:

A síndrome de Cushing é uma condição em que há uma abundância excessiva de corticosteroides (como cortisol) no corpo, geralmente causada por uma produção excessiva desses esteroides pelas glândulas adrenais. Esta produção excessiva nas glândulas supra-renais pode ser causada por um crescimento nas mesmas ou por um tumor na tireoide levando à produção excessiva de corticotropina (o hormônio que estimula a produção de corticosteroides na glândula adrenal). Esta síndrome também pode ser causada pela ingestão de cortisona artificial ou substâncias similares à cortisona. Os sintomas de corticosteroides excessivos incluem ganho de peso, perda muscular e fraqueza, hematomas e osteoporose.

Óleos: mistura alegre, limão-siciliano, manjerição, mistura protetora

Outros produtos: Complexo de Nutrientes de Alimentos, complexo de vitalidade celular (para suporte celular), multivitaminas mastigáveis, complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial ômega vegano, óleo de peixe ômega-3

- Síndrome de Schmidt (*Síndrome de deficiência poliglandular (ou Síndrome endocrinológica autoimune) Tipo 2*):

Esta síndrome refere-se especificamente a uma doença autoimune que causa a doença de Addison, bem como a diminuição da função da tireoide. Consulte *Doença de Addison* (acima) e *Tireoide: Hipotireoidismo* para óleos e produtos para ajudar a apoiar as glândulas adrenais e tireoide.

Estimular glândulas: manjerição, alecrim, cravo, gerânio

Fortalecer as glândulas: hortelã-pimenta

- Aplique como uma compressa quente sobre a área renal. Dilua conforme recomendado e aplique no local ou nos pontos reflexos nos pés.
- Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.
- Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Gota

Gota é uma inflamação dolorosa de uma articulação causada por um acúmulo de cristais de ácido úrico depositados na articulação. O ácido úrico é formado durante a degradação natural dos tecidos mortos no corpo. Um excesso de ácido úrico na corrente sanguínea pode levar à formação de cristais nas articulações ou nos rins (pedras renais). Algumas maneiras de evitar a formação de cristais de ácido úrico incluem a manutenção de um peso corporal saudável (que deixa romper menos tecido corporal), exercícios e beber bastante água.

Soluções simples - gota: aplique 1 gota de mistura calmante à articulação para ajudar a aliviar a dor.

- Óleos:** limão-siciliano, gerânio, mistura calmante, gualtéria, tomilho
- Coloque 1-2 gotas em 240 ml de água e beba. Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua ou 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula.
- Dilua como recomendado e aplique ao local. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local.
- Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Gravidez/Maternidade

A gravidez é o período de tempo (geralmente 9 meses) em que uma mulher carrega um feto em desenvolvimento em seu útero.

Óleos: gerânio, ylang ylang, lavanda , toranja, camomila romana

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular, multivitaminas mastigáveis, complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano, complexo de nutrientes de alimentos para nutrientes essenciais para dar suporte à saúde celular e à função corporal.

—Ansiedade/Tensão: *Consulte Calmante*

—Bebê (recém-nascido):

Óleos: Olíbano (1 gota na coroa), mirra (1 gota no cordão umbilical e umbigo), mistura estabilizadora (1 gota nos pés e coluna vertebral)

Aplicar conforme indicado acima.

—Seios:

No primeiro trimestre de gravidez, os seios da mulher tomam-se doloridos e sensíveis uma vez que o corpo começa a se preparar para amamentar. Durante a gravidez, os seios aumentam, os mamilos crescem e escurecem e os seios podem começar a perder colostro, o primeiro leite que o corpo produz como preparação para o bebê em desenvolvimento.

Óleos: lavanda (acalma), gerânio (acalma), camomila romana (mamilos doloridos), erva-doce (tonifica)

Adicionar 3-5 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no local.

—Parto:

O parto é o ato ou processo de dar à luz.

Óleos: lavanda (estimula a circulação, calmante, antisséptico) sálvia esclareia, mistura estabilizadora

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas nos quadris, solas dos pés, ou no abdômen. Adicionar 3-5 gotas em colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nos quadris, solas dos pés ou abdômen.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

—Evitar episiotomia:

Óleos: gerânio

Adicionar 5-10 gotas em meia colher de chá de óleo de oliva e massagear o períneo.

—Dispersar:

Óleos: mistura repousante, mistura alegre

Difunda no ar.

—Útero:

Óleos: sálvia esclareia

Aplicar 1-3 gotas ao redor dos tornozelos para ajudar a tonificar o útero.

—Transição:

Óleos: manjeriço

- ☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas nas têmporas ou abdômen.

–Trabalho de parto prematuro:

O trabalho de parto prematuro   o parto que começa antes das 37 semanas de gravidez. Os beb s nascidos antes das 37 semanas de gravidez são considerados prematuros. Os sinais de trabalho de parto prematuro incluem contra c es a cada 10 minutos, ou com maior frequência, c ibras, dores na parte inferior das costas, pressão pélvica e altera c es no corrimento vaginal (fluido ou sangue).

 leos: ☉lavanda

- ☉: Aplicar suavemente 1–3 gotas no estômago ou na área do cora o para ajudar a parar.

–Energia:

Mistura 1: Combinar 2 gotas de camomila romana, 2 gotas de gerânio e 2 gotas de lavanda em 2 colheres de chá de óleo de coco fracionado e massagear na pele.

–Sangramento:

O sangramento pós-parto   o sangramento excessivo após o parto.   geralmente definido como a perda de 500 ml de sangue após parto vaginal e de 1000 ml de sangue após um parto por cesariana. O sangramento pós-parto geralmente acontece 24 horas após o nascimento e pode ser potencialmente fatal se não for detido.

 leos: ☉helichrysum

- ☉: Aplicar 1–3 gotas na parte inferior das costas para ajudar a prevenir o sangramento.

–Pressão arterial elevada:

A pressão arterial elevada pode ser potencialmente perigosa durante a gravidez. A hipertensão pode provocar uma diminui o do fluxo de sangue para a placenta, retardando o crescimento do beb ; uma separa o prematura da placenta do útero, deixando o bebê sem oxig nio e nutrientes e causando um sangramento intenso na mãe; nascimento prematuro; e risco de doença futura. A gravidez pode, em alguns casos, realmente causar aumento da pressão arterial da mulher.

 leos: ☉ylang ylang, ☉eucalipto, ☉lavanda, ☉cravo, ☉sálvia esclareaia, ☉limão-siciliano. **Nota:** Evitar alecrim, tomilho e, possivelmente, hortelã-pimenta.

Mistura 1: Colocar 3 gotas de óleo ylang ylang na água do banho e tomar banho   noite duas vezes por semana.

Mistura 2: Combinar 5 gotas de gerânio, 8 gotas de capim-limão e 3 gotas de lavanda em 30 ml de óleo de coco fracionado. Esfregar sobre o cora o e nos pontos de reflexos do p  e mão esquerda.

- ☉: Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos p s e mãos e sobre o cora o.

- ☉: Dispersar no ar. Aplicar os óleos nas mãos e inalar os óleos das mãos em concha sobre o nariz. Inalar o óleo aplicado em um lenço ou p vio de algodão.

–Trabalho de parto (durante):

 leos: ☉sálvia esclareaia (pode ser combinada com erva-doce), ☉lavanda

- ☉: Aplicar 3 gotas em torno dos tornozelos ou no abdômen.

–Trabalho de parto (após):

 leos: ☉lavanda, ☉gerânio

- ☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–3 gotas no abdômen, tornozelos ou solas dos p s.

–Lacta o (produ o de leite):

A lacta o   a produ o e secre o de leite das glândulas mamárias das fêmeas para a nutri o de suas crias. A lacta o   comumente referida como “amamenta o”

Solu es simples—Amamenta o: Misturar 3 gotas de lavanda, 2 gotas de gerânio e 1 gota de camomila romana em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de am do. Aplicar uma pequena quantidade sobre os seios para ajudar a aliviar. Retirar antes de alimentar o bebê.

 leos: ☉sálvia esclareaia (iniciar a produ o), ☉erva-doce ou ☉manjeriço (aumentar a produ o), ☉hortelã-pimenta (diminuir a produ o), ☉mistura para mulheres (cont m jasmim) que pode ajudar a diminuir a produ o

- ☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas sobre os seios. Aplicar hortelã-pimenta com uma compressa fria para ajudar a reduzir a produ o.

Cuidado: a erva-doce não deve ser usada por mais de 10 dias, uma vez que irá aumentar excessivamente o fluxo através do trato urinário.

–Mastite: Consulte também Antibacteriano.

A mastite   uma infec o dos seios que ocorre em mulheres que estão amamentando. A mastite faz com que o seio fique vermelho, inchado e muito doloroso. Os sintomas de mastite incluem sensibilidade mamária, febre, falta de bem-estar

geral, vermelhidão da pele e seio quente ao toque. A mastite geralmente ocorre em apenas um seio, não em ambos.

Óleos: lavanda, mistura revigorante (combinar com lavanda), patchouli

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas sobre os seios.

—Aborto (após):

Um aborto é uma gravidez que termina espontaneamente durante as primeiras 20 semanas. Os sinais de um aborto espontâneo incluem sangramento vaginal, saída de fluido ou tecido da vagina, dores e espasmos no abdômen ou na parte inferior das costas. Os abortos espontâneos ocorrem antes do bebê estar desenvolvido o suficiente para sobreviver. Cerca de metade de todas as gestações terminam em aborto, mas a maioria ocorre muito cedo para que a mãe se aperceba que ocorreu. As mulheres que abortam após cerca de 8 semanas de gravidez, devem consultar seu médico logo que possível para evitar complicações futuras.

Óleos: olíbano, toranja, gerânio, lavanda, camomila romana

Diluir 5-6 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nas costas, pernas e braços. Adicionar 3-4 gotas na água quente do banho e tomar banho.

—Enjoo matinal:

O enjojo matinal é a sensação de náuseas que acompanha o primeiro trimestre de gravidez de muitas mulheres. O enjojo matinal pode muitas vezes incluir vômitos. Para a maioria das mulheres, o enjojo matinal começa por volta da sexta semana de gestação e termina por volta da décima segunda semana. Embora seja chamado de "enjoo matinal", os sintomas podem ocorrer em qualquer momento durante o dia.

Soluções simples—Enjoo matinal: Adicionar 2 gotas de gengibre em uma bacia com água quente e inalar o vapor quente que sai da água.

Óleos: gengibre, hortelã-pimenta, limão-siciliano

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-3 gotas nas orelhas, maxilar inferior e nos pontos de reflexos nos pés.

Colocar 1-3 gotas em uma cápsula vazia e engolir a cápsula.

Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenços ou pavio de algodão e inalar. Aplicar 1 gota no travesseiro para inalar durante a noite.

—Placenta:

A placenta é o órgão responsável pela manutenção da vida de um feto. A placenta adere à parede do útero e conecta-se ao fluxo sanguíneo da mãe para fornecer nutrientes e oxigênio ao feto. A placenta desempenha outras funções essenciais, como: remover resíduos criados pelo feto, provocar o trabalho de parto e o nascimento e proteger o feto contra infecções.

Óleos: manjeriço (para ajudar a retenção)

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no baixo abdômen e nos pontos de reflexos nos pés.

—Depressão pós-parto:

A depressão pós-parto é a depressão experienciada algumas vezes pelas mães logo após dar à luz. As novas mães podem apresentar sintomas como irritação, tristeza, emoções incontroláveis, fadiga, ansiedade, dificuldade em dormir, pensamentos suicidas, desesperança e culpa. Pensa-se que a depressão pós-parto é tipicamente o resultado de um desequilíbrio hormonal provocado pela gravidez e pelo parto.

Óleos: mistura alegre, limão-siciliano, lavanda, olíbano, sálvia esclareaia, gerânio, toranja, bergamota, mistura estabilizadora, mirra, laranja

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas nas têmporas ou na testa. Adicionar 5-10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo para massagear. Adicionar 1-3 gotas na água quente do banho e tomar banho.

—Pré-eclâmpsia: Consulte também Gravidez/Maternidade: Pressão arterial elevada

A pré-eclâmpsia também conhecida por toxemia, é uma pressão arterial elevada induzida pela gravidez. Os sintomas incluem proteína na urina, níveis elevados de pressão arterial, ganho súbito de peso, visão turva, dores abdominais no lado superior direito e inchaço nas mãos e rosto. As mulheres que sofrem de pré-eclâmpsia são muitas vezes colocadas em repouso durante o resto da gravidez para garantir a segurança da mãe e do bebê.

Óleos: 🌿🌿 cipreste

- 🌿: Diluir na proporção de 1:1 em óleo de coco fracionado e aplicar 1-2 gotas nas solas dos pés e no abdômen.
- 🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

—Amor próprio:

Óleos: 🌿 mistura alegre

- 🌿: Dispersar no ar. Usar como perfume.

—Estrias: *Consulte Pele: Estrias*

- 🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo e sistema endócrino.

Gripe

Consulte também Antiviral

A influenza, popularmente chamada de “gripe”, é uma infecção viral altamente contagiosa do sistema respiratório. A gripe é marcada por um aparecimento repentino de febre alta, tosse seca, dor de garganta, dores e dores musculares, dor de cabeça, fadiga, perda de apetite, náuseas e congestão nasal.

Soluções simples - Gripe: difunda a mistura respiratória em um difusor de aromaterapia.

Óleos: 🌿🌿 Mistura respiratória, 🌿🌿 tea tree 🌿, 🌿🌿 hortelã-pimenta, 🌿🌿 alecrim, 🌿🌿 eucalipto, 🌿🌿 abeto de Douglas, 🌿🌿 Mistura protetora, 🌿🌿 abeto branco (dores), 🌿🌿 lavanda, 🌿🌿 orégano, 🌿🌿 tomilho, 🌿🌿 laranja, 🌿🌿 copaíba, 🌿🌿 cravo-da-índia, 🌿🌿 gengibre

Outros produtos: 🌿 Géis protetores, 🌿 Sabonete protetor para as mãos para evitar a disseminação de vírus da gripe. 🌿 Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes que ajudam a suportar a função imunológica.

- 🌿: Difunda no ar.
- 🌿: Dilua como recomendado e aplique à área do tórax, costas, sinos ou pontos de reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas à água quente do banho e se banhe. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no peito, costas e pés.
- 🌿: Coloque 1-2 gotas de óleo de gengibre ou hortelã-pimenta em uma cápsula vazia e engula para

ajudar a reduzir a sensação de náusea. Tome os suplementos conforme indicado no pacote.

- 🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema Imunológico e sistema respiratório.

Hábitos

Veja Vícios

Hábitos

Veja Condições orais: halitose

Hematoma

Veja também Sangue: hemorragia.

Um hematoma é um acúmulo de sangue fora dos vasos sanguíneos. A forma mais comum de um hematoma é uma contusão. Os hematomas também podem se formar em sacos duros e cheios de sangue, que se parecem com vergões, e podem se mover para diferentes locais. Estes geralmente desaparecem por conta própria. Os hematomas também podem se formar em outros órgãos, como resultado de lesões ou hemorragias.

Soluções simples - Hematoma: aplique 1 gota de helichrysum no local e, em seguida, segure um pano embebido em água fria em cima por 15 minutos.

Óleos: 🌿 helichrysum

- 🌿: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.
- 🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Hematomas

Consulte também Capilares

Um hematoma é uma lesão no tecido que resulta na quebra dos capilares sanguíneos e, então, derramamento de sangue no tecido. Isso pode causar inchaço, dor e uma descoloração visível quando a hematoma está perto da pele.

Soluções simples - Hematomas: Adicione 5 gotas de helichrysum a 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um frasco pequeno, e aplique sobre a área machucada.

Óleos: helichrysum, gerânio, crava-doce, mistura calmante (para dor), mistura protetora, lavanda

: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): Pele e sistema cardiovascular.

Hemorragia

Veja Sangue: hemorragia

Hemorroidas

As hemorroidas são veias torcidas e inchadas que ocorrem no reto ou no ânus. Elas são causadas pelo aumento da pressão dentro das veias, muitas vezes por gravidez, levantamento frequente ou constipação.

Soluções simples - Hemorroidas: misture 1 gota de cipreste com 1 gota de helichrysum ou gerânio, e aplique ao local.

Óleos: cipreste, gerânio, sálvia esclareia, helichrysum, patchouli, copaiba, hortelã-pimenta, sândalo, bagaço de zimbros, incenso, mirra

: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local. Misture 1-2 gotas com 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplique ao local usando uma seringa retal.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Hepatite

Veja Fígado: hepatite

Hera venenosa/carvalho venenoso

A hera venenosa e o carvalho venenoso são plantas com uma seiva oleosa chamada urushiol que provoca uma erupção cutânea quando entra em contato com a pele. A infecção pelo carvalho venenoso ou hera venenosa é reconhecida pela vermelhidão e coceira na pele, uma erupção cutânea, inchações vermelhas e posteriores bolhas com escorrimento. Uma erupção cutânea causada por carvalho venenoso ou hera venenosa geralmente dura de 5 a 12 dias.

Soluções simples—Hera venenosa/carvalho venenoso:

Lavar a pele com água e sabão, logo que possível após o contato. Se ocorrer erupção cutânea e coceira, adicionar 10 gotas de lavanda e 10 gotas de camomila romana em 120 ml de loção de calamina. Aplicar uma pequena quantidade nas áreas afetadas até duas vezes por dia, conforme necessário.

Óleos: rosa, lavanda, mistura alegre, camomila romana

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 2-3 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplicar no local.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Hérnia

Veja também Costas: hérnia de disco

Uma hérnia é a protrusão de um tecido ou órgão através do tecido ou músculo, fora da cavidade do corpo em que ele está normalmente contido. Há vários tipos diferentes de hérnias, e os sintomas variam de acordo com cada tipo.

- Hiatal:

Uma hérnia hiatal (hiato) é quando uma porção do estômago se projeta através do diafragma, na cavidade do tórax. Isso pode causar dor, refluxo ácido e azia. Pode ser causada por um defeito de nascimento ou pode ser provocada por levantamento pesado, estresse ou excesso de peso.

Óleos: manjeriçao, hortelã-pimenta, cipreste, gengibre, gerânio, lavanda, funcho, alecrim

- Incisional:

Uma hérnia incisional é causada por uma protrusão através do tecido cicatricial de uma ferida abdominal ou incisão que não cicatrizou corretamente.

Óleos: manjeriçao, helichrysum, citrino, gerânio, lavanda, gengibre, limão-siciliano, tea tree

- Inguinal:

Uma hérnia inguinal é quando os intestinos se projetam no canal inguinal (uma pequena abertura que vai da cavidade abdominal para a região da virilha). Isso às vezes pode ser visto como uma protuberância na área da virilha e geralmente é indolor, mas pode tornar-se doloroso, se o

suprimento de sangue para a porção herniada do intestino for restringido.

Óleos: citrino, lavanda

Dilua como recomendado e aplique ao local, parte inferior das costas e pontos de reflexos nos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): músculos.

Herpes

Consulte também Antiviral

Os vírus Herpes simplex tipo 1 e tipo 2 são os dois vírus que causam infecções genitais e orais. Esses vírus causam surtos dolorosos de bolhas e feridas na área afetada quando o vírus está ativo na pele ou membranas mucosas, seguido de períodos de latência quando o vírus reside nas células nervosas ao redor da área infectada.

Soluções simples - Feridas frias: combine 4 colheres de chá (6 g) de grânulos de cera de abelha, 1 colher de sopa (10 g) de manteiga de cacau e 3 colheres de sopa (45 ml) de óleo de jojoba, e derreta no micro-ondas (30 segundos por vez, mexendo no meio) ou em banho-maria. Deixe esfriar um pouco, adicione 5 gotas de melissa, 5 gotas de hortelã-pimenta e 5 gotas de óleo essencial de Helichrysum. Despeje em frascos pequenos ou recipientes de bálsamo para os lábios, e deixe esfriar completamente. Aplique uma pequena quantidade de bálsamo sobre as feridas, quando necessário.

Óleos: hortelã-pimenta, tea tree, helichrysum, cravo-da-índia, lavanda, eucalipto, limão-siciliano, cipreste, rosa, bergamota

Dilua como recomendado e aplique óleo diretamente às lesões no primeiro sinal de surto.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Hiperatividade

Veja Calmante: hiperatividade

Hiperpneia

Veja Sistema respiratório: Hiperpnéia

Hipertensão

Veja Sangue: pressão arterial: alta

Hipoglicemia

A hipoglicemia é uma condição de baixo nível de açúcar no sangue. É mais comum em pessoas com diabetes, mas pode ser causada por medicamentos ou por um tumor no pâncreas, que faz com que o pâncreas crie muita insulina. Os sintomas de hipoglicemia podem incluir fome, sudorese, fraqueza, palpitações, tremores, tonturas e confusão.

Óleos: eucalipto, mistura protetora, canela, cravo-da-índia, tomilho

Outros produtos: Fórmula de defesa probiótica para ajudar a manter um sistema digestivo saudável.

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas sobre o pâncreas e nos pontos de reflexos nos pés.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Histeria

Consulte Calmante

Icterícia

A icterícia é uma condição caracterizada por uma aparência amarelada da pele e dos brancos dos olhos. A icterícia é resultado de níveis excessivos no sangue de um produto químico chamado bilirrubina. A bilirrubina é um pigmento que é fabricado quando a hemoglobina de células vermelhas ou mortas é descompactada. A icterícia ocorre quando o fígado é incapaz de passar bilirrubina do corpo tão rápido quanto está sendo produzido. A icterícia é muitas vezes um sintoma de outras doenças ou condições.

Óleos: gerânio, limão-siciliano, alecrim

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas à área do fígado, abdômen e pontos de reflexos nos pés.

Difunda no ar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema circulatório.

Ideias suicidas

Veja Depressão

Impetigo

Veja Pele: impetigo



Impotência

Veja Condições/problemas específicos masculinos: impotência



Inchaço

Consulte Sistema digestivo: Inchaço abdominal



Inchaço

Consulte Edema, Inflamação



Incontinência

Veja Bexiga: Molhar a cama e incontinência



Indigestão

Veja Sistema digestivo: indigestão



Infecção

Veja também Antibacteriano, antifúngico, antiviral



Óleos: canela, sálvia esclareia, mistura protetora, bergamota, mirra (com orégano), abeto de Douglas (pele), manjerição, cipreste, alecrim (com mirra para infecção oral), tomilho (para infecção urinária), citrino, limão, patchouli, lavanda, orégano, bagaço de zimbros, funcho, hortelã-pimenta

Outros produtos: Géis protetores. Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes que ajudam a fornecer suporte imunológico.

- Feridas infectadas:

Óleos: incenso, tea tree, abeto de Douglas

Mistura 1: aplique 1 gota de tomilho ao local com uma compressa quente diariamente. Após a infecção e o pus terem sido expulsos, misture 3 gotas de lavanda, 2 gotas de tea tree e 2 gotas de tomilho combinadas com 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplique um pouco desta mistura ao local duas vezes ao dia.

: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local. Misture 1-2 gotas com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local ou no pescoço, braços, peito ou pés.

: Difunda no ar. Adicione 1-2 gotas a uma tigela de água quente e inale os vapores.

: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema imunológico.

Infecção dentária

Consulte Condições orais



Infecção por estafilococos

Consulte Antibacteriano: Infecção por estafilococos



Inflamação

Veja também Antioxidante





A inflamação é a reação do corpo a infecções e lesões. Ela é caracterizada por vermelhidão, inchaço, calor e dor. A inflamação é uma resposta do sistema imunológico que permite ao corpo conter e combater a infecção ou reparar o tecido danificado, dilatando os vasos sanguíneos e permitindo que a permeabilidade vascular aumente o suprimento de sangue para um tecido ferido ou infectado. Embora uma certa quantidade de inflamação possa ser benéfica na luta contra a doença e na cicatrização de lesões, muita inflamação ou inflamação crônica pode realmente ser debilitante.


Soluções simples - Inflamação por lesão: misture 3 gotas de incenso e 2 gotas de lavanda em uma tigela de água fria. Umedeça uma toalha com a água e mantenha sobre o local por 15 a 30 minutos.


Óleos: incenso, tea tree, eucalipto, orégano, Mistura calmante, lavanda, cardamomo, patchouli, camomila romana, mirra, alecrim, hortelã-pimenta, gualtéria, cravo-da-índia, tomilho, gerânio, helichrysum, copaiba, Mistura antienvelhecimento, bagaço de zimbros, cedro, Mistura repousante, citrino, cipreste


Outros produtos: Complexo de vitalidade celular e Complexo de nutrientes alimentares ou Polivitamínico mastigável para polifenóis e outros

= Tópico, = Aromático, = Interno

antioxidantes que ajudam a aliviar o estresse oxidativo associado à inflamação.  Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega ou  Óleo de peixe ômega-3 para os ácidos graxos ômega-3 que ajudam a equilibrar a resposta inflamatória.

: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local e parte de trás do pescoço, na base do crânio. Adicione 3-4 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no local.

: Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua, ou coloque 2-3 gotas em uma cápsula vazia e engula. Coloque 1-2 gotas em 240 ml de leite de arroz ou amêndoa e beba. Tome os suplementos conforme indicado no pacote.

: Difunda no ar. Adicione 1-2 gotas a uma tigela de água quente ou umidificador e inale os vapores para ajudar a aliviar a inflamação dentro do sistema respiratório.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Inquietação

Consulte também *Calmante*

Insetos


Veja também *Mordidas/picadas*

Soluções simples - insetos: evite mordidas e picadas repelindo os insetos. Difunda a mistura repelente ou a aplique sobre a pele exposta.

- Abelhas, vespas e zangões:

Óleos:  camomila romana,  manjeriço,  mistura de limpeza,  lavanda,  citrino,  limão-siciliano,  hortelã-pimenta,  tomilho.


Receita 1: retire o ferrão e aplique uma compressa fria de camomila romana na área por várias horas ou pelo maior tempo possível.


: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas no local depois de ter certeza de que o ferrão foi removido.

- Insetos e pernilongos:

Óleos:  lavanda,  mistura repelente

Receita 2: misture 3 gotas de tomilho em 1 colher de chá de vinagre de maçã ou suco de limão-siciliano. Aplique às picadas para parar a irritação.

: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas na área da mordida.

: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em fitas pequenas, barbantes ou pano, e pendure na área para ajudar a repelir os mosquitos.


- Coceira:

Óleos:  lavanda

: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas na área afetada.


- Piolho:


Óleos:  eucalipto,  mistura repelente,  alecrim,  tea tree,  gerânio,  limão-siciliano,  lavanda

: Dilua como recomendado, e esfregue 1-2 gotas no couro cabeludo três vezes ao dia, e aplicar aos pés.

- Mosquitos:

Óleos:  mistura repelente,  patchouli,  lavanda,  helichrysum

: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas aos pés e à pele exposta. Adicione 3-5 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique à pele exposta. Adicione 2-3 gotas a 30-60 ml de água destilada em um pequeno frasco de spray; agite bem e borrife sobre a pele ou em pequenas aberturas onde os insetos podem entrar.

: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em fitas pequenas, barbantes ou pano, e pendure na área para ajudar a repelir os mosquitos.

- Repelente:

Óleos:  mistura repelente,  patchouli,  manjeriço,  lavanda,  citrino,  cedro,  eucalipto,  arborvitae,  tomilho,  mistura de limpeza

Mistura 1: combine 5 gotas de lavanda, 5 gotas de citrino, 3 gotas de hortelã-pimenta e 1 gota de tomilho. Coloque nos pés limpos. Adicione a 1 xícara (240 ml) de água e pulverize usando um frasco de spray de névoa fina. Ou coloque gotas desta mistura em fitas ou cordas e amarre perto de janelas ou na área de piquenique ou acampamento.

Mistura 2: combine partes iguais de cravo-da-índia, limão-siciliano e laranja, e aplique 2-3 gotas sobre a pele.

Mistura 3: coloque 5 gotas de limão-siciliano e 5 gotas de mistura de limpeza em um pequeno frasco de spray com água destilada. Agite bem e borrife so-

bre sua pele para ajudar a proteger contra insetos, moscas e mosquitos.

☉: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas aos pés e à pele exposta. Adicione 3-5 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique à pele exposta. Adicione 20-30 gotas a 30-60 ml de água destilada em um pequeno frasco de spray; agite bem e borrife sobre a pele ou em pequenas aberturas onde os insetos podem entrar.

☉: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em fitas pequenas, cordas ou pano, e pendure na área para ajudar a repelir insetos.

- Aranhas:

Óleos: ☉manjeriço, ☉mistura de limpeza (com tea tree), ☉lavanda, ☉citrino, ☉limão-siciliano, ☉hortelã-pimenta, ☉tomilho

☉: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas na área afetada. Aplique óleo como uma compressa fria.

- Cupins:

Óleos: ☉patchouli ☐, ☉vetiver ☐ (repele), ☉cravo-da-índia ☐ (mata)

☉: Aplique óleos em torno da base de estruturas de madeira para ajudar a repelir cupins.

☉: Difunda no ar.

- Carrapatos:

Óleos: ☉mistura repelente, ☉lavanda ☐

Removendo carrapatos:

Não aplique óleo mineral, vaselina ou qualquer outra coisa para remover o carrapato, pois isso pode causar a injeção de espiroquetas na ferida.

Certifique-se de remover todo o carrapato. Chegue o mais próximo possível da boca e aperte firmemente o carrapato até libertá-lo. Não gire. Se possível, use uma lupa para garantir que removeu todo o carrapato.

Guarde o carrapato em um jarro e etiquete-o com a data, onde você foi mordido no corpo e a localização ou endereço onde você foi mordido para identificação adequada pelo seu médico, especialmente se você desenvolver quaisquer outros sintomas.

Não manipule o carrapato.

Lave as mãos imediatamente.

Verifique o local da mordida ocasionalmente para ver se alguma erupção cutânea se desenvol-

ve. Se o fizer, procure aconselhamento médico imediatamente.

☉: Depois de remover o carrapato, aplique 1 gota de lavanda a cada 5 minutos por 30 minutos.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Insolação

Insolação é quando a temperatura do corpo aumenta perigosamente devido à incapacidade do corpo de dissipar o calor, geralmente devido a altas temperaturas ambientais e altos níveis de esforço. Se não for corrigido, o corpo pode superaquecer demais, fazendo com que órgãos e sistemas corporais se danifiquem e possivelmente se desliguem - possivelmente levando à morte. Os sintomas de insolação incluem transpiração, tonturas, confusão, dores de cabeça e náuseas.

Soluções simples - Insolação: Vá para um local fresco e remova o excesso de roupa. Adicione 2 gotas de hortelã-pimenta à água fresca em uma tigela e use para esponjar o corpo. Procure atendimento médico o mais rápido possível.

Óleos: ☉hortelã-pimenta, ☉lavanda

☉: Dilua como recomendado e aplique 3-5 gotas ao pescoço e testa. Arrefeça o corpo o mais rápido possível em uma banheira fria, lago, rio ou lençóis umedecidos.

☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Insônia

Insônia é a dificuldade em cair no sono ou permanecer dormindo. Pode ser desencadeada por estresse, medicamentos, uso de drogas ou álcool, ansiedade ou depressão.

Soluções simples - insônia: adicione 5 gotas de lavanda e 3 gotas de camomila romana a 30 ml de água em um pequeno frasco de spray. Pulverize sobre almofadas e lençóis das crianças à hora de dormir.

Óleos: ☉mistura repoussante, ☉lavanda ☐, ☉laranja ☐, ☉camomila romana, ☉nardo, ☉cipreste, ☉ylang ylang, ☉mistura revigorante, ☉manjerona, ☉petitgrain, ☉limão-siciliano, ☉alcecrim, ☉sândalo, ☉sálvia esclarea, ☉bergamota

Mistura 1: combine 6 gotas de mistura revigorante com 6 gotas de lavanda. Aplique a mistura ao dedão

☉= Tópico, ☉= Aromático, ☉= Interno

dos pés, palma dos pés, 2 gotas ao redor do umbigo e 3 gotas na parte de trás do pescoço.




Receita 1: combine 2 gotas de camomila romana, 6 gotas de gerânio, 3 gotas de limão-siciliano e 4 gotas de sândalo. Adicione 6 gotas desta mistura ao banho à hora de dormir e combine 5 gotas com 2 colheres de chá de óleo de coco fracionado para uma massagem após o banho.


- Para crianças:


- 1-5 anos:


Óleos:  lavanda,  Camomila romana

- Mais de 5 anos:

Óleos:  sálvia esclareaia,  gerânio,
 ylang ylang

 Difunda no ar. Dissolva 3 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de álcool de grão puro (como vodca) ou álcool de perfumista, e combine com água destilada em um frasco de spray de 60 ml; agite bem e pulverize no ar antes de dormir. Coloque 1-2 gotas no fundo do travesseiro ou bicho de pelúcia.

 Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas aos pés e parte de trás do pescoço. Combine 1-2 gotas de óleo essencial com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie nas costas, pernas, pés e braços.

 Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.


Intestino


Consulte Sistema digestivo


Intolerância à lactose

A intolerância à lactose é a incapacidade do organismo de digerir completamente a lactose, um açúcar encontrado no leite e em outros produtos lácteos. Os sintomas da intolerância à lactose incluem dor abdominal e inchaço, diarreia, náuseas e gases.

Óleos:  citrino

 Adicione 1-2 gotas a 1 colher de chá de mel e engula; ou adicione 1-2 gotas a 4 120 ml de leite de arroz ou amêndoa e beba. Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula.

 Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas no abdômen ou pontos de reflexos nos pés.



 Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.


Intoxicação alimentar


Veja também Antibacteriano, antifúngico, antiviral, sistema digestivo, parasitas

Intoxicação alimentar se refere aos efeitos no trato digestivo por organismos patogênicos - ou as toxinas que eles produzem - que são ingeridas em alimentos. Os sintomas de intoxicação alimentar podem incluir dores no estômago, cólicas, diarreia, náuseas e vômitos.

Óleos:  mistura digestiva,  mistura protetora,
 alecrim

Outros produtos:  Géis digestivos,  Géis protetores

 Adicione 6 gotas a 240 ml de água. Espalhe por toda a boca e engula. Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula.

 Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo e sistema imunológico.








Irritabilidade


Consulte também Calmante

Jet lag

Veja também Insônia

Jet lag é a interrupção dos padrões normais de sono experimentados, enquanto o relógio interno do corpo se ajusta às mudanças rápidas nas horas do dia e da noite ao voar para diferentes áreas do mundo. O jet lag pode causar cansaço, fadiga e insônia durante as horas normais de sono. Recomenda-se beber muitos líquidos e evitar álcool ou cafeína enquanto voa para ajudar a prevenir o jet lag. Evitar cochilos e forçar a ficar acordado até a hora de dormir normal no primeiro dia também pode ajudar o corpo a se recuperar mais rapidamente.

Óleos:  mistura estabilizadora,  hortelã-pimenta,
 eucalipto,  gerânio,  lavanda,  toranja,
 citrino

 Use óleos revigorantes, como hortelã-pimenta e eucalipto, pela manhã e óleos calmantes, como lavanda e gerânio, à noite. Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas às têmporas, timo, parte inferior das costas e palma dos pés. Adicione 2-3 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre as costas, pernas, ombros e pés. Adicione 1-2 gotas para aquecer a água do banho e se banhe.

 Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Joanete



Consulte *Bursite: Joanete*

Lábios



Soluções simples - Lábios rachados: combine 4 colheres de chá (6 g) de grânulos de cera de abelha, 1 colher de sopa (10 g) de manteiga de cacau e 3 colheres de sopa (45 ml) de óleo de jojoba e derreta no micro-ondas (30 segundos por vez, mexendo no meio) ou em banho-maria. Deixe esfriar um pouco e adicione 15 gotas de mirra. Despeje em frascos pequenos ou recipientes de bálsamo para os lábios, e deixe esfriar completamente. Aplique uma pequena quantidade de bálsamo para os lábios conforme desejado.

Óleos: lavanda, tea tree, limão-siciliano

Outros produtos: Bálsamo para os lábios

- Lábios secos:

Mistura 1: combine 2-5 gotas de gerânio com 2-5 gotas de lavanda. Aplique 1-2 gotas aos lábios.

Dilua como recomendado e aplique 1 gota aos lábios. Combine 1-2 gotas de óleo essencial com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique uma pequena quantidade aos lábios.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Lactação



Veja Gestaçãomaternidade: lactação (produção de leite)

Laringite



Veja também Alergias, antiviral

A laringite é uma inflamação e inchaço da caixa de voz (chamada laringe) que faz com que a voz fique rouca ou raspada. A laringite é mais comumente causada por vírus, alergias ou uso excessivo da voz e, em geral, desaparece dentro de duas semanas.

Soluções simples - Laringite: aplique 1 gota de sândalo à garganta. Adicione 1 gota de limão-siciliano a 1 colher de sopa (5 ml) de mel, dissolva em uma pequena xícara de água morna e beba.

Óleos: sândalo, incenso, tomilho, lavanda

Difunda no ar.

Dilua conforme recomendado e aplique ao pescoço e pontos de reflexo nos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Lesão de cartilagem no joelho



Veja Músculos/tecido conjuntivo: lesão da cartilagem

Lesões



Ver Sistema esquelético, Hematomas, cortes, inflamação, articulações, músculos/tecido conjuntivo, dor, pele: Cicatrizes, tecido: Cicatrizes, feridas

Leucemia



Veja Câncer: leucemia

Levedura



Consulte Antifúngico: Cândida

Libido



Veja Problemas sexuais: libido

Ligamentos



Veja Músculos/tecido conjuntivo: ligamentos

Limpeza



Veja também Limpeza da casa

Óleos: mistura de limpeza, mistura protetora, tea tree

Outros produtos: Sabonete protetor para as mãos para limpar as mãos e protegê-las contra micro-organismos nocivos.

- Cortes:

Óleos: lavanda, tea tree

- Master Cleanse ou dieta da limonada:

Combine 2 colheres de sopa de suco fresco de limão-siciliano ou limão (aproximadamente 1/2 limão-siciliano), 2 colheres de sopa de xarope de bordo de grau B e 1/10 colher de chá de pimenta caiena (ou a gosto) com 300 ml de água destilada. Em caso de diabetes, use melão de fita preta em vez do xarope de bordo. Beba 6-12 copos desta mistura diariamente, com um chá de laxante de ervas tomado pela manhã e logo antes de se deitar, à noite. Consulte o folheto *The Master Cleanser* para obter mais detalhes e sugestões sobre como fazer esta limpeza.

☞ Dilua conforme recomendado e aplique ao local. Dilua 1-3 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e use como óleo de massagem. Lave as mãos como indicado na embalagem.

☞ Difunda no ar.

Limpeza da casa



- Banheiros/cozinhas:

Óleos: ☞ limão-siciliano, ☞ abeto (para limpeza e desinfecção)

Outros produtos: ☞ Limpador protetor para ajudar a eliminar os micro-organismos das superfícies domésticas.

☞ Coloque algumas gotas no pano de limpeza; ou coloque 10 gotas em um pequeno frasco de spray com água destilada e borrife sobre as superfícies antes de limpar.

- Tapetes:

Óleos: ☞ limão-siciliano, ☞ mistura de limpeza

☞ Aplique às manchas do tapete para ajudar a removê-las. Para refrescar o tapete, adicione 50-70 gotas destes (ou outro óleo favorito) a 1/2 xícara de bicarbonato de sódio. Polvilhe sobre os tapetes, aguarde 15 minutos, e depois passe o aspirador de pó.

- Louças:

Óleos: ☞ limão-siciliano

Outros produtos: ☞ Limpador protetor para ajudar a purificar as louças.

☞ Adicione algumas gotas à água para obter pratos brilhantes e uma cozinha muito cheirosa. Pode ser adicionado à máquina de lavar louça também.

- Polimento de móveis:

Óleos: ☞ limão-siciliano, ☞ abeto, ☞ mistura revigorante, ☞ mistura de limpeza

☞ Coloque algumas gotas sobre um pano limpo e use para polir os móveis.

- Chicletes/graxa:

Óleos: ☞ limão-siciliano, ☞ limão

☞ Coloque 1-2 gotas sobre o chiclete ou graxa para ajudar a dissolvê-lo.

- Roupas sujas:

Óleos: ☞ limão-siciliano, ☞ mistura de limpeza

Outros produtos: ☞ Detergente protetor para roupas sujas para ajudar a combater naturalmente as manchas e limpar as roupas.

☞ Adicione algumas gotas de óleo à água na lavadora. Adicione algumas gotas em uma toalha com roupas na secadora. Adicione algumas gotas a um pequeno frasco de spray com água e borrife sobre a roupa na secadora antes da secagem. Qualquer um desses métodos pode aumentar os benefícios antibacterianos e ajudar as roupas a cheirar frescas e limpas.

- Mofo/fungo: *Veja também Antifúngico: mofo*

Óleos: ☞ mistura protetora, ☞ mistura de limpeza

☞ Difunda no ar.

☞ Coloque algumas gotas sobre um pano de limpeza e limpe a área afetada.

- Manchas:

Óleos: ☞ limão-siciliano (foi usado para remover graxa preta de sapatos de tapetes)

☞ Aplique no local.

Lipoma



Veja Tumor: lipoma

Lumbago



Veja Costas: Dor lombar

Lúpus



O lúpus é uma doença autoimune que ocorre quando o sistema imunológico começa a atacar seus próprios tecidos e órgãos. O lúpus pode causar dor, dano e inflamação às articulações, vasos sanguíneos, pele e órgãos.

Os sintomas comuns incluem dor nas articulações ou inchaço, febre, dor muscular e erupções vermelhas (muitas vezes no rosto). O lúpus é mais comum em mulheres do que em homens.

Óleos: 🌿 cravo-da-índia, 🌿🌿 mistura alegre, 🌿 mistura protetora, 🌿 mistura estabilizadora, 🌿🌿 melissa

🌿: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas às glândulas supra-renais, sob os braços, pescoço ou palma dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Luto/tristeza



Soluções simples - Luto: difunda óleos cítricos em um difusor de aromaterapia.

Óleos: 🌿🌿 mistura edificante, 🌿🌿 mistura reconfortante, 🌿🌿 limão-siciliano, 🌿🌿 mistura alegre, 🌿🌿 mistura estabilizadora, 🌿🌿 mistura renovadora, 🌿🌿 lavanda, 🌿🌿 bergamota, 🌿🌿 sálvia esclareia, 🌿🌿 bagaço de zimbros, 🌿🌿 eucalipto, 🌿🌿 helichrysum

🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire. Use 1-2 gotas como perfume ou colônia.

🌿: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas na testa, ombros ou pés. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie em todo o corpo.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Malária



Malária é uma doença causada por parasitas unicelulares de *Plasmodium*. Estes parasitas são espalhados por mosquitos de uma pessoa infectada para outra. Os sintomas da malária incluem tontura, falta de ar, febre, calafrios, náuseas e, em alguns casos, coma e morte. A melhor maneira de prevenir a malária é evitar ser mordido usando repelentes de mosquitos e mosquiteiros, especialmente entre o crepúsculo e o amanhecer, em áreas do mundo onde a malária é comum.

Soluções simples - malária: para manter os mosquitos longe, adicione 2-3 gotas de mistura repelente a 30-60 ml de água destilada num pequeno frasco de spray; agite bem e borrife sobre a pele exposta ou em pequenas aberturas onde os insetos podem entrar.

Soluções simples - malária: misture 1 gota de limão-siciliano com 1 colher de chá (5 ml) de mel e 240 ml de água morna, e beba lentamente.

Óleos: 🌿🌿 mistura repelente, 🌿🌿 eucalipto, 🌿🌿 citrino, 🌿🌿 lavanda, 🌿 limão-siciliano

🌿: Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas aos pés e à pele exposta. Adicione 3-5 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique à pele exposta. Adicione 2-3 gotas a 30-60 ml de água destilada em um pequeno frasco de spray; agite bem e borrife sobre a pele ou em pequenas aberturas onde os insetos podem entrar.

🌿: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em fitas pequenas, barbantes ou pano, e pendure na área para ajudar a repelir os mosquitos.

🌿: Misture 1-2 gotas de limão-siciliano com 1 colher de chá de mel e 240 ml de água destilada e beba.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Manchas



Consulte Limpeza da casa: Manchas

Mãos



Óleos: 🌿 gerânio, 🌿 limão-siciliano, 🌿 citrino, 🌿 sândalo, 🌿 alecrim, 🌿 eucalipto

- Seco:

Óleos: 🌿 gerânio, 🌿 sândalo

- Negligenciado:

Óleos: 🌿 gerânio, 🌿 limão-siciliano

- Formigando:

Óleos: 🌿 citrino

🌿: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas às mãos. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de amêndoa ou azeite de oliva, e use como óleo de massagem para massagear nas mãos.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele e músculos.

Massagem



Para óleos que podem ser usados com uma massagem aromática para um propósito específico, veja também **Ansiedade, artrite, asma, costas, ossos, calmante, sistema cardiovascular, óleos de resfriamento, edema, energia, febre, pé, cabelo, mãos, dores de cabeça, inflamação, revigorante, articulações, sistema linfático, músculos/tecido conjuntivo, sistema nervoso, dor, Gravidez/maternidade, sistema respiratório, pele, sono, estresse, tecido, Edificante, óleos de aquecimento**

A massagem é a manipulação dos tecidos moles no corpo através da fixação, movimentação, compressão ou acariciamento. A massagem pode ser feita para ajudar a circulação, relaxar os músculos, aliviar a dor, reduzir o inchaço, acelerar a cicatrização após estirpes e entorses, restaurar o funcionamento do corpo e liberar a tensão e estresse.

Soluções simples - Massagem: adicione 10 gotas do seu óleo essencial favorito ou misture em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado ou outro óleo base, como amêndoa, azeitona, jojoba, sementes de gergelim ou linhaça para criar o seu próprio óleo de massagem pessoal.

Óleos: mistura de massagem - uma mistura criada especialmente para auxiliar na massagem terapêutica para relaxar e acalmar os músculos, aumentar a circulação e estimular os tecidos. Veja outras condições para óleos específicos que podem ser usados para criar um óleo de massagem para essa condição.

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar os músculos cansados e doloridos, e melhorar a circulação dentro do tecido.

Mistura 1: combine 5 gotas de camomila romana, 5 gotas de lavanda e 5 gotas de laranja com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e use como óleo de massagem para ter uma massagem relaxante.

Adicione 1-10 gotas de óleo essencial a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado ou outro óleo base, como amêndoa, azeitona, jojoba, sementes de gergelim ou linhaça para criar um óleo de massagem. *Veja também a seção sobre a Técnica de massagem aromática na seção Ciência e aplicação de óleos essenciais deste livro.*

Sistema(s) do corpo afetado(s): músculos e pele.

Medo



Consulte também **Ansiedade, Calmante**

Soluções simples - medo: difundir a mistura reconfortante em um difusor de aromaterapia.

Soluções simples - Medo: adicione 3 gotas de lavanda e 2 gotas de ylang ylang a 30 ml de água num pequeno frasco de pulverização. Permita que as crianças pulverizem no ar para ajudar a pulverizar os medos.

O medo faz com que os vasos sanguíneos se apertem, restringindo a quantidade de oxigênio e nutrientes que podem chegar às células.

Óleos: mistura tranquilizante, mistura estabilizadora, ylang ylang, laranja, sândalo, sálvia esclareia, gerânio, bagaço de zimbardo, mirra, bergamota, abeto, cipreste, manjerona

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas às têmporas, parte de trás do pescoço ou palma dos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Melanoma



Veja **Câncer: pele/melanoma**

Memória



Consulte também **Doença de Alzheimer**

A memória é a capacidade mental de reter e recordar fatos, eventos, experiências passadas, e sensações. A retenção da memória pode ser aumentada por meio de exercícios de memória, sono adequado e associações a conhecimento prévio. O aroma também desempenha um papel na memória. Pelo menos um estudo indicou que indivíduos expostos a um aroma durante um processo de aprendizagem lembram mais rapidamente o que haviam aprendido quando expostos ao mesmo aroma, enquanto aqueles que foram expostos a um aroma diferente levaram mais tempo para lembrar o que haviam aprendido.

Soluções simples—Memória: Colocar 5 gotas de alecrim em uma pedra natural ou em um pingente de argila não vitrificado, e usar enquanto estuda e, novamente, quando efetuar um teste para ajudar a recordar os fatos.

Óleos: alecrim hortelã-pimenta olíbano, manjerição mistura revigorante, cravo limão-siciliano, baga de zimbro, cedro, gingibre, toranja, limão, bergamota, rosa endro lavanda, capim-limão, petit-grain

Outros produtos: Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano, óleo de peixe ômega-3, complexo de nutrientes de alimentos para ácidos graxos ômega-3 e outros nutrientes essenciais à saúde das células do cérebro.

—Melhoramento:

Óleos: cravo, sálvia esclareaia

—Estimulante:

Óleos: alecrim

Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenço ou pavo de algodão e inalar. Usar como um perfume ou colônia.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas nas têmporas ou na parte de trás do pescoço.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Menopausa

*Consulte Condições específicas de mulheres:
Menopausa*

Menstruação

*Consulte Condições específicas de mulheres:
Menstruação*

Mental

*Consulte Atenção, Cérebro, Energia, Memória,
Estresse*

Mente

*Consulte Atenção, Cérebro, Energia: Fadiga:
Fadiga Mental, Memória*

Metabolismo

O metabolismo refere-se aos processos envolvidos na conversão dos nutrientes ingeridos em substâncias que podem ser usadas pelas células do corpo para obter energia ou produzir estruturas celulares necessárias. Este processo é realizado por várias reações químicas facilitadas por enzimas dentro do corpo.

— Equilíbrio:

Óleos: cravo, mistura estabilizadora, orégano

Dispersar no ar. Inalar o óleo aplicado ao lenço ou pavo de algodão.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no pescoço ou nas solas dos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo e sistema endócrino.

Metais

Veja Desintoxicação

Micose

Consulte Antifúngico: Micose

Minerais (deficiência)

Os minerais são substâncias inorgânicas de origem natural, com uma composição e estrutura química. Alguns minerais são essenciais para o corpo humano. Considera-se que uma pessoa possui uma deficiência mineral quando o nível de concentração de qualquer mineral necessário para manter uma saúde ótima é anormalmente baixo no corpo.

Outros produtos: Complexo de nutrientes de alimentos contém uma mistura equilibrada de sais minerais essenciais para uma saúde celular ótima, incluindo cálcio, magnésio, zinco, selênio, cobre, manganês, cromo e molibdênio; Bebida de mistura de frutas e vegan para uma fonte alimentar completa de nutrientes essenciais.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

= Tópico, = Aromático, = Interno

Mofo



Consulte também **Antifúngico**

O mofo é um fungo esbranquiçado que forma um crescimento plano em plantas e materiais orgânicos. O mofo ataca as roupas, couro, papel, tetos, paredes, pisos, paredes de chuveiro, soleiras, e outros locais com altos níveis de umidade. O mofo pode produzir um forte odor bafiento, especialmente em locais com fraca circulação de ar.

Soluções simples—Mofo: Adicionar 25 gotas de mistura de limpeza em 60 ml de água em um pulverizador pequeno, e pulverizar sobre a superfície para ajudar a neutralizar o mofo.

Óleos: mistura de limpeza

Colocar algumas gotas em um pulverizador pequeno contendo água destilada, e pulverizar no ar ou na superfície para ajudar a neutralizar o mofo.

Moles



Consulte **Pele: Moles**

Molhar a cama



Consulte **Bexiga: Molhar a cama**

Mono (mononucleose)



Consulte também **Antiviral**

A mononucleose é uma doença viral causada pelo vírus Epstein-Barr que geralmente se espalha através do contato com saliva, lágrimas e muco infectado. A maioria dos adultos foram expostos a esse vírus em algum momento de suas vidas, mas muitos não apresentam sintomas ou somente sintomas muito leves tipo os da gripe. Os sintomas de mononucleose são mais frequentemente observados em adolescentes e adultos jovens. Os sintomas desta doença incluem fadiga, fraqueza, dor de garganta, febre, gânglios linfáticos inchados, amígdalas inchadas, dor de cabeça, perda de apetite e baço mole ou inchado. Uma vez que os indivíduos são expostos ao vírus Epstein - Barr, eles transportam o vírus para o resto de suas vidas. O vírus torna-se ativo esporadicamente, mas os sintomas não aparecem novamente. No entanto, sempre que o vírus está ativo, ele pode ser propagado para outras pessoas, mesmo que a pessoa que o transporta não apresente sintomas.

Soluções simples—Mono: Combinar 3 gotas de orégano, 3 gotas de mistura protetora e 3 gotas de tomilho. Esfregar 3 gotas desta mistura nos pés.

Óleos: mistura respiratória, mistura protetora

Outros produtos: Géis protetores

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-3 gotas na garganta e nos pés.

Dispersar no ar. Inalar o óleo diretamente do frasco ou inalar o óleo que é aplicado nas mãos.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Mordida de cobra



Consulte **Mordidas/Picadas: Cobras**

Mordidas/Picadas



Consulte também **Insetos: Repelente**

Soluções simples - Picada de abela: Combine 2 gotas de camomila romana com 1/4 colher de chá (1,5 g) de bicarbonato de sódio e algumas gotas de água para fazer uma pasta. Raspe o ferrão da pele se ainda estiver lá, e aplique no local. Cubra com um pano fresco e úmido; mantenha no local por 5-10 minutos.

Óleos: tomilho, manjerição, limão-siciliano, canela, lavanda

- Alérgico:

Óleos: mistura de purificação

- Abelhas e vespas

Óleos: Camomila romana, manjerição, mistura de purificação, lavanda, capim-limão, limão-siciliano, hortelã-pimenta, tomilho

Receita 1: Remova o ferrão e aplique uma compressa fria de camomila romana na área por várias horas ou o maior tempo possível.

- Outros mosquitos:

Óleos: lavanda

Receita 2: Misture 3 gotas de tomilho em 1 colher de chá de vinagre de cidra ou suco de limão-siciliano. Aplique nas picadas para parar a irritação.

- Mosquitos:

Óleos: lavanda, helichrysum

- Cobras:

Óleos: manjeriço

- Aranhas:

Óleos: manjeriço, mistura de limpeza (com tea tree), lavanda, citrino, limão-siciliano, hortelã-pimenta, tomilho

Receita 3: Misture 3 gotas de lavanda e 2 gotas de camomila romana com 1 colher de chá de álcool. Aplique na área 3 vezes por dia.

- Carrapatos:

Óleos: Depois de retirar o carrapato, aplique 1 gota de lavanda a cada 5 minutos por 30 minutos.

Removendo os carrapatos:

Não aplique óleo mineral, vaselina ou qualquer outra coisa para remover o carrapato, pois isso pode causar a injeção de espiroquetas na ferida.

Garanta a remoção completa do carrapato.

Fique o mais próximo possível da boca e arrase firmemente o carrapato até liberar sua aderência à pele. Não gire. Não disponível, use uma lupa para confirmar a total remoção do carrapato.

Guarde o carrapato em um jarro e coloque uma etiqueta com a data, onde você foi mordido em seu corpo e a localização ou endereço, para identificação adequada do seu médico, caso você desenvolva quaisquer sintomas.

Não manipule o carrapato.

Lave as mãos imediatamente.

Verifique o local da mordida ocasionalmente para ver se alguma erupção cutânea se desenvolve. Se o fizer, procure aconselhamento médico imediatamente.

- Vespas:

Receita 4: Misture 1 gota de lavanda e 2 gotas de camomila romana, 2 gotas de lavanda com 1 colher de chá de álcool. Aplique na área 3 vezes por dia.

Dilua conforme recomendado e aplique no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s)

Mosquitos

Consulte Insetos: Mosquitos

MRSA

Consulte Antibacteriano

Muco

Consulte Congestão

Mudanças de humor

Uma mudança de humor é uma rápida mudança de humor causada por fadiga ou por uma mudança repentina no equilíbrio hormonal do corpo.

Soluções simples—Mudanças de humor: Dispersar a mistura estabilizadora para ajudar a equilibrar as emoções.

Óleos: sálvia esclareia, mistura repousante, lavanda, mistura estabilizadora, alecrim, mistura alegre, gerânio, rosa, ylang ylang, sândalo, limão-siciliano, hortelã-pimenta, bergamota, erva-doce

Dispersar no ar. Inalar o óleo diretamente ou aplicado nas mãos.

Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Mulheres

Consulte Condições específicas de mulheres

Músculos

Consulte também Sistema cardiovascular: Tecido do coração

O músculo é o tecido do corpo que tem a capacidade de contrair, tornando o movimento possível. Os três principais tipos de músculos do corpo são o músculo liso (como o do estômago, intestinos e vasos sanguíneos), o músculo cardíaco (encontrado no coração) e o músculo esquelético (conectado aos ossos). Os músculos esqueléticos estão conectados aos ossos através de tecidos fibrosos resistentes chamados tendões e permitem movimentos controlados e coordenados do corpo, como caminhar, apontar ou movimentar os olhos. Os músculos lisos e os músculos cardíacos movem-se automaticamente sem controlo consciente para realizar suas funções.

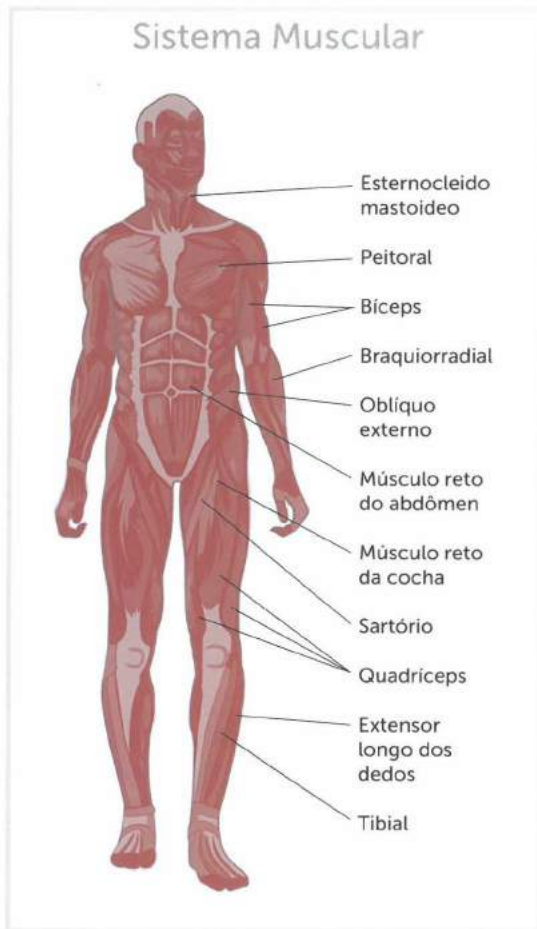
Óleos: manjerona, Mistura calmante, hortelã-pimenta, Mistura de massagem, copaíba, bébula, cipreste, gualtéria, capim-limão, lavanda

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar dores nos músculos, Complexo de energia e vigor,

= Tópico, = Aromático, = Interno

Complexo de vitalidade celular, Multivitaminas mastigáveis, Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano, Óleo de peixe ômega-3, Complexo de nutrientes de alimentos para coenzima Q10 e outros nutrientes para suportar a energia e a função das células musculares.

Sistema Muscular



—Dores musculares e dores: *Consulte também Dor*

A dor muscular resulta geralmente do uso excessivo, tensão, estresse, estiramento, ou lesão. No entanto, a dor muscular, também pode ser causada por uma doença ou infecção que afeta todo o corpo, como a gripe, fibromialgia, ou uma doença do tecido conjuntivo.

Soluções simples—Dores musculares/dores: Misturar 10 gotas de mistura calmante em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massagear suavemente o óleo nos músculos doloridos.

Óleos: Manjerona, Mistura calmante, Copaíba, Bétula, Cravo, Mistura de massagem, Orégano, hortelã-pimenta, Gualtéria, Abeto branco (com inflamação), Vetiver, Camomila romana, Helichrysum, gengibre, Lavanda, Alecrim, Tomilho

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar as dores nos músculos.

—Hematomas: *Consulte Hematomas*

—Músculo cardíaco: *Consulte também Sistema cardiovascular: Coração*

O músculo cardíaco é o tipo de músculo encontrado nas paredes do coração.

Óleos: Manjerona, Lavanda, hortelã-pimenta, Alecrim, Canela

—Lesão da cartilagem:

A cartilagem é um tipo de tecido conjuntivo do corpo. É mais firme do que os outros tecidos e é usado para fornecer estrutura e suporte sem ser tão duro ou rígido como os ossos. Os tipos de cartilagem incluem a cartilagem hialina, a cartilagem elástica e a fibrocartilagem. A cartilagem hialina alinha os ossos e as articulações, ajudando-os a moverem-se suavemente. A cartilagem elástica é encontrada nas orelhas e na laringe e é usada para manter outras estruturas tubulares, como o nariz e a traqueia abertas. A fibrocartilagem é a cartilagem mais rígida e mais forte. Pode ser encontrada nos discos intervertebrais e em outras áreas de alta tensão e serve para conectar os tendões e os ligamentos aos ossos. A cartilagem hialina que circunda os ossos e as articulações pode se romper ou sofrer lesões se a articulação for torcida ou dobrada de forma traumática. Isto pode causar dor, inchaço, sensibilidade, estalidos ou ruídos crepitantes no interior da articulação e pode limitar o movimento.

Óleos: Bétula, Gualtéria, Manjerona, Capim-limão, Abeto, hortelã-pimenta

—Cãibras/Espasmos involuntários (cavalos de Charley):

Uma cãibra muscular ou cavalos de Charley é a contração súbita e involuntária de um músculo. As cãibras musculares podem ocorrer em qualquer músculo do corpo, mas geralmente ocorrem na coxa, panturrilha, ou arco do pé. As cãibras podem ser causadas por uma tensão excessiva no músculo, lesão, uso excessivo, desidratação, ou falta de fluxo

sanguíneo para o músculo. As câibras musculares podem ocorrer durante ou após uma atividade física e quando se está deitado na cama.

Soluções simples—Cavalos de Charley: Misturar 5 gotas de capim-limão e 5 gotas de hortelã-pimenta em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massagear suavemente o óleo nos músculos com câibras.

Óleos: capim-limão com hortelã-pimenta, manjerona, mistura calmante, alecrim, manjerição, tomilho, vetiver, camomila romana, cipreste, toranja, sálvia esclareia, lavanda

—Desenvolvimento:

Quando os músculos são alongados ou usados durante o exercício, produzem uma substância que ativa as células estaminais já presentes no tecido. Uma vez que estas células são ativadas, começam a dividir-se, criando uma nova fibra muscular e aumentando desse modo o tamanho e a força dos músculos.

Óleos: bétula, gualtéria, mistura calmante

- Fadiga:

A fadiga muscular é a redução temporária da força, energia e resistência dos músculos. Isto ocorrer quando existe um aumento de ácido láctico e do fluxo sanguíneo para o músculo, uma depleção de glicogénio ou uma privação de oxigénio no tecido.

Óleos: manjerona, abeto, cipreste, hortelã-pimenta, eucalipto, toranja, alecrim, tomilho

Outros produtos: mistura calmante de massagem e Complexo de polifenol calmante

—Inflamação: *Consulte Inflamação*

—Ligamentos:

Um ligamento é uma faixa ou banda de tecido conjuntivo resistente e fibras que conectam os ossos entre si ou ajuda a conectar e suportar uma articulação.

Soluções simples—Lesão nos ligamentos: Adicionar 10 gotas de capim-limão em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um frasco roll-on pequeno. Aplicar no local e, em seguida, aplicar um saco de gelo por cima.

Óleos: citrino

—Exercitado em excesso:

Quando uma pessoa se exercita em excesso, seus músculos não recebem descanso ou tempo suficiente para recuperar. Esta tensão muscular continuada pode causar distensões musculares, tensão, e até mesmo lacerações nos tecidos moles. Pode também causar dor e rigidez no pescoço, na parte superior ou inferior das costas, nos ombros, nos braços ou nas articulações.

Óleos: abeto branco, eucalipto, copaíba, lavanda, tomilho, gengibre

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a proporcionar conforto aos músculos cansados e doloridos.

Receita 1: Adicionar 3 gotas de manjerona e 2 gotas de limão-siciliano na água quente do banho e submergir.

Mistura 1: Combinar 2 gotas de eucalipto, 2 gotas de hortelã-pimenta e 2 gotas de gengibre em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nos músculos.

—Reumatismo (muscular): *Consulte Fibromialgia*

—Músculo liso:

Óleos: manjerona, alecrim, hortelã-pimenta, erva-doce, cipreste, baga de zimbro, sálvia esclareia, melissa, lavanda, sândalo, bergamota

—Espasmos:

Um espasmo muscular é uma contração súbita, involuntária ou tremor de um músculo. Isto pode causar dor ou não.

Óleos: manjerição, manjerona, mistura calmante, camomila romana, hortelã-pimenta, cipreste, sálvia esclareia, lavanda

—Entorses:

Uma entorse é uma lesão em um ligamento causada por alongamento excessivo. O ligamento pode ter lacerações pequenas ou pode estar totalmente dilacerado para ser considerado uma entorse. As áreas onde as entorses ocorrem mais comumente são o tornozelo, joelho e pulso. Quando uma pessoa faz uma entorse, a área vai inchar rapidamente e será muito dolorosa. Se o ligamento estiver dilacerado, pode ser necessária uma cirurgia.

Óleos: manjerona, capim-limão, abeto branco, helichrysum, alecrim, tomilho, copaíba, vetiver, eucalipto, cravo, gengibre, lavanda

—Estiramento:

Um estiramento é uma laceração do tecido muscular devido a tensão excessiva ou alongamento excessivo. Os estiramentos podem causar inflamação, dor e descoloração da pele ao redor da área lesada.

Óleos: 🍃capim-limão, 🍃mistura calmante, 🍃gingibre (circulação), 🍃helichrysum (dor)

—Rigidez:

Óleos: 🍃mistura calmante

Outros produtos: 🍃Massagem calmante e 🍃Complexo de polifenol calmante

—Tendinite:

Tendinite é a inflamação de um tendão devido a lesões, exercício repetitivo ou estiramento, ou doenças, como artrite, gota e gonorreia. Esta pode causar inchaço e dor no tendão afetado.

Soluções simples—Tendinite: Aplicar 1 gota de manjerona no local, e cobrir com saco frio por 15 minutos.

Óleos: 🍃manjerona, 🍃lavanda

—Tensão (especialmente nos ombros e no pescoço):

A tensão muscular é uma condição na qual o músculo permanece em um estado semicontraído por um longo período de tempo. Isto é geralmente devido ao estresse físico ou emocional.

Óleos: 🍃manjerona, 🍃mistura calmante, 🍃hortelã-pimenta, 🍃helichrysum, 🍃baga de zimbros, 🍃lavanda, 🍃camomila romana, 🍃nardo

Outros produtos: 🍃Massagem calmante e 🍃Complexo de polifenol calmante

—Tónus:

Aplicar estes óleos antes do exercício físico para ajudar a tonificar os músculos.

Óleos: 🍃bétula, 🍃cipreste, 🍃gualtéria, 🍃manjerona, 🍃manjerão, 🍃hortelã-pimenta, 🍃laranja, 🍃tomilho, 🍃alecrim, 🍃baga de zimbros, 🍃toranja, 🍃lavanda

🍃: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 2-4 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear os músculos ou articulações desejadas. Adicionar 1-2 gotas na água quente do banho e submergir. Aplicar uma compressa quente ou fria (para estiramentos ou entorses).

🍃: Tomar as cápsulas conforme indicado na embalagem. Colocar 1-2 gotas de óleo sob a língua ou adicionar 1-2 gotas de óleo essencial à cápsula vazia e engolir.

🍃: Difunda no ar.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): músculos.

Nariz



Óleos: 🍃tea tree, 🍃alecrim

Soluções simples—Sangramento do Nariz: Combinar 2 gotas de cipreste, 1 gota de helichrysum e 2 gotas de limão-siciliano em 240 ml de água gelada. Molhar um pano na água e aplicar o pano sobre o nariz e parte de trás do pescoço.

—Sangramento:

Um sangramento do nariz (medicamento chamado de *epistaxe*) é a perda de sangue pelo nariz. Os sangramentos do nariz são muito comuns e podem ser causados por muitos fatores. As causas mais comuns de sangramento do nariz são: ar seco que faz secar e rachar a membrana nasal, as alergias, os traumatismos/ lesão no nariz, resfriados e outros vírus.

Óleos: 🍃helichrysum, 🍃cipreste, 🍃limão-siciliano, 🍃olíbano, 🍃lavanda

—Nasofaringe nasal:

A nasofaringe é a parte superior da garganta (faringe), situada por trás do nariz. A nasofaringe é responsável pela transporte do ar desde a câmara nasal até à traqueia.

Óleos: 🍃eucalipto

—Pólipo nasal:

Um pólipos nasal é um crescimento anormal de tecido no interior do nariz. Uma vez que os pólipos nasais não são cancerosos, os pólipos muito pequenos geralmente não causam nenhum problema. No entanto, os pólipos maiores podem obstruir a passagem nasal e dificultar a respiração ou o olfato e podem provocar infecções frequentes dos seios nasais. Os possíveis sintomas dos pólipos incluem corrimento nasal, diminuição do olfato, diminuição do paladar, ronco, dor facial ou dor de cabeça, coceira ao redor dos olhos e congestão persistente.

Soluções simples—Nervosismo: Dispersar óleo de laranja em um dispersor de aromaterapia.

Óleos: 🍊laranja, 🍋nardo, 🌸néroli

🍊: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas nas têmporas.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Obesidade

Consulte **Peso: Obesidade**

Odores

Consulte **Desodorante, Desodorante**

Óleos de aquecimento

Óleos: 🍂canela, 🌿orégano, 🌿tomilho, 🌿manjerona, 🍋alecrim, 🍋baga de zimbros

🍂: Adicionar 5-10 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e e massagear rapidamente sobre a pele.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Óleos de Emagrecimento/Tonificação

Consulte **Peso: Emagrecimento/Tonificação**

Óleos de emergência

Os seguintes óleos são recomendados em caso de emergência:

Cravo-da-índia: use como um analgésico (para alívio da dor tópica) e como pomada (para puxar as toxinas/infecção do corpo). Bom para acne, constipação, dores de cabeça, náuseas e dores de dente.

Incenso: melhora o efeito de qualquer outro óleo. Facilita a clareza mental, acelera todos os problemas de recuperação da pele e reduz a ansiedade e a fadiga física e mental. Reduz a hiperatividade, impaciência, irritabilidade e agitação. Ajuda com foco e concentração.

Lavanda: use para agitação, hematomas, queimaduras (pode misturar com tea tree), cólicas nas pernas, herpes, irregularidades cardíacas, colmeias, picadas de insetos, neuropatia, dor (dentro e fora), picadas de abelhas, entorses, queimaduras solares (combinar com incenso) e insolação. Alivia insônia, depressão e PMS, e é um anti-histamínico natural (asma ou alergias).

Limão-siciliano: use para artrite, resfriados, constipação, tosse, cortes, preguiça, dor de garganta, queimaduras solares e feridas. Ele levanta o astral e reduz o estresse e a fadiga. Internamente, ele combate a acidez, acalma o estômago irritado e incentiva a eliminação.

Citrino: use para músculos doloridos e cãibras (com hortelã-pimenta; beba muita água). Aplique à palma dos pés no inverno para aquecê-los.

Tea tree: uso para mordidas de insetos, resfriados, tosse, desodorante, eczema, fungos, infecções (orelha, nariz ou garganta), micróbios (internamente), psoríase, mãos ásperas, lascas (combinar com cravo-da-índia para extraí-las), dor de garganta e feridas.

Orégano: use como antibiótico pesado (internamente com azeite de oliva ou óleo de coco em cápsulas ou topicamente na palma dos pés - acompanhe com lavanda e hortelã-pimenta). Também para infecções fúngicas e para reduzir a dor e a inflamação de artrite, dor nas costas, bursite, síndrome do túnel do carpo, reumatismo e ciática. Sempre dilua.

Hortelã-pimenta: use como analgésico (para alívio tópico da dor, batidas e hematomas). Também pode ser usada para circulação, febre, dor de cabeça, indigestão, enjoo, náuseas, problemas nervosos ou vômitos.

Mistura de massagem: use para relaxamento e alívio do estresse. É calmante e anti-inflamatória e melhora a massagem.

Mistura respiratória: use para alergias, ansiedade, asma, bronquite, congestionamento, resfriados, tosse, gripe e distúrbios respiratórios.

Mistura calmante: use para alívio da dor. Funciona bem em casos de artrite, contusões, túnel do carpo, dores de cabeça, inflamação, dor nas articulações, enxaquecas, dor muscular, entorses e reumatismo. Acompanhe com hortelã-pimenta para melhorar os efeitos.

Mistura digestiva: use para todos os problemas de digestão, como inchaço, congestionamento, constipação, diarreia, intoxicação alimentar (interna),

azia, indigestão, enjoo, náuseas e dor de estômago. Também funciona bem em assaduras de fraldas.

Mistura protetora: use para desinfetar todas as superfícies. Ela elimina o mofo e os vírus, e ajuda a melhorar o sistema imunológico (palma dos pés ou internamente, use diariamente).

Mistura de limpeza: use para agentes patogênicos no ar, cortes, germes (em qualquer superfície), picadas de insetos, coceiras (todos os tipos e variedades) e feridas. Também melhora o sistema imunológico.

Mistura repelente: detém todos os insetos voadores e carrapatos de corpos humanos e animais de estimação.

Óleos de resfriamento

Tipicamente, os óleos que são ricos em aldeídos e ésteres podem produzir um efeito de resfriamento quando aplicados topicamente ou difundidos.

Soluções simples - Congestão: difunda a mistura respiratória em um difusor de aromaterapia.

Óleos: hortelã-pimenta, eucalipto, tea tree, lavanda, camomila romana, óleo de citrino

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no local. Adicione 1-2 gotas à água do banho. Adicione 1-2 gotas à bacia de água fria e passe com uma esponja sobre a pele.

Difunda no ar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Óleos faciais

Veja pele

Olfato (perda)

Veja Nariz: perda olfativa

Olhos

Os olhos são os órgãos do corpo responsáveis por detectar e ajustar a luz e focar imagens do ambiente circundante no nervo óptico para que elas sejam transferidas ao cérebro para processamento.

Óleos: citrino, sândalo, cipreste, limão-siciliano, funcho, eucalipto, lavanda, mistura protetora

Outros produtos: Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes que ajudam a apoiar a função saudável das células oculares.

- Dutos lacrimais bloqueados:

As lágrimas do olho normalmente são drenadas através de pequenos tubos, chamados de dutos lacrimais. Os dutos lacrimais carregam lágrimas da superfície do olho no nariz, onde são reabsorvidas ou evaporadas. Quando estes dutos lacrimais estão bloqueados, os olhos ficam aguados e irritados. Os dutos lacrimais bloqueados são mais comuns em bebês e em adultos mais velhos.

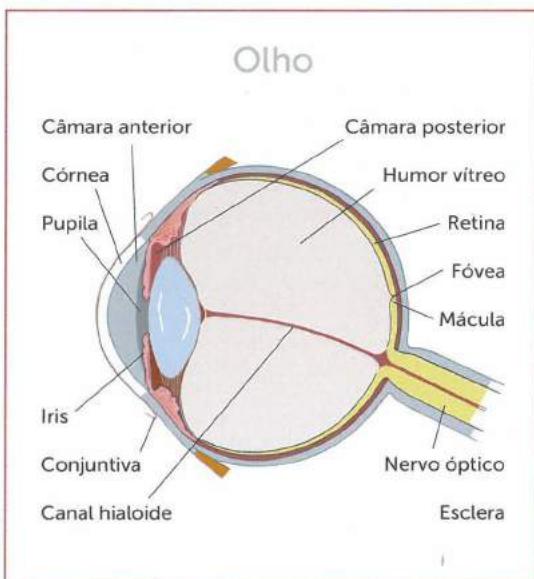
Óleos: lavanda

- Catarata:

Uma catarata é uma nuvem na lente normalmente transparente do olho. Esta nuvem resulta em visão embaçada, cores aparentemente desbotadas, visão dupla, brilho e dificuldade em ver à noite. Ao longo do tempo, a nuvem pode aumentar e levar a graves problemas de visão.

Óleos: cravo-da-índia, lavanda

Mistura 1: combine 8 gotas de citrino, 6 gotas de cipreste e 3 gotas de eucalipto. Aplique em torno da área dos olhos duas vezes por dia. Não deixe óleo cair nos olhos.



- Olhos secos/coçando:

Óleos: 🍵tea tree (no umidificador)

- Pálpebra de gota/queda da pálpebra:

Uma queda da pálpebra é caracterizada por uma flacidez excessiva da pálpebra superior. A queda pode estar presente no nascimento, como resultado de músculos da pálpebra subdesenvolvidos, ou pode ocorrer com o envelhecimento. As pálpebras que caem podem causar prejuízo visual se caírem suficientemente para cobrir parcialmente o olho.

Mistura 2: combine partes iguais de helichrysum e hortelã-pimenta, e aplique 1-2 gotas à pálpebra. Não deixe óleo cair nos olhos.

- Melhorar a visão:

Óleos: 🕯️incenso, 🍊citrino, 🍷bagaço de zimbro, 🛡️mistura protetora, 🌿sândalo, 🌸lavanda

Mistura 3: combine 10 gotas de citrino, 5 gotas de cipreste e 3 gotas de eucalipto com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado. Aplique em torno dos olhos de manhã e de noite, ou aplique aos pontos de reflexos nos pés ou orelhas.

- Inflamação da íris:

A íris é a parte colorida do olho que regula a quantidade de luz que entra pela pupila. Quando a íris se torna inflamada, acontece uma condição chamada irite. A irite normalmente está relacionada a uma doença ou infecção em outra parte do corpo, mas também pode ser causada por lesões no olho. Os sintomas de irite incluem visão embaçada, dor, rasgo, sensibilidade à luz, olho vermelho e uma pupila de tamanho pequeno.

Óleos: 🌿eucalipto

- Degeneração macular:

A degeneração macular é uma doença ocular comum em indivíduos com 65 anos ou mais. Ela é marcada pela degeneração de uma pequena parte em forma oval da retina, chamada mácula. Como a mácula é responsável por capturar a luz da parte central das imagens que entram nos olhos, a degeneração macular causa desfocagem ou um ponto cego na visão central, dificultando dirigir, reconhecer rostos, ler ou fazer qualquer tipo de trabalho detalhado.

Óleos: 🌿cravo-da-índia, 🌸lavanda

- Olho vermelho:

O olho vermelho, também conhecido como conjuntivite, é uma inflamação ou infecção das membranas que cobrem os brancos dos olhos (conjuntiva) e a parte interna das pálpebras. Inchaço, vermelhidão, coceira, descarga e queimação dos olhos são sintomas comuns de olhos vermelhos. As causas frequentes incluem alergias, infecção bacteriana ou viral, lentes de contato e colírios.

Óleos: 🍵tea tree, 🌸lavanda

- Retina (fortalecer):

A retina é uma camada de nervos que reveste a parte de trás do olho. A retina é responsável por detectar a luz e depois enviar impulsos (através do nervo óptico) de volta ao cérebro para que as imagens visuais possam ser formadas.

Óleos: 🍵cipreste, 🍊citrino, 🍷helichrysum, 🍷bagaço de zimbro, 🌿hortelã-pimenta, 🌸lavanda, 🌿sândalo

- Olhos inchados:

Óleos: 🍵cipreste, 🍷helichrysum, 🌿hortelã-pimenta (alergias), 🌸lavanda

🍵: Cuidado: nunca coloque óleos essenciais diretamente nos olhos! Tenha cuidado ao aplicar óleos perto dos olhos. Certifique-se de ter um pouco de óleo de coco fracionado à mão para diluição adicional se ocorrer irritação. Nunca use água para lavar um óleo que irrita. Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas em torno dos olhos ou pés, polegares, tornozelos, pélvis, base do pescoço ou pontos de reflexos nos pés.

🍵: Difunda no ar.

🌿: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

🧠: Sistema(s) do corpo afetado(s): músculos, sistema nervoso e sistema imunológico.

Ombro

Consulte Articulações: Ombro

Órgãos genitais

Veja Condições específicas de mulheres, condições/problemas específicos masculinos

Ossos

Consulte Sistema esquelético

Osteomielite

Consulte Sistema esquelético: Osteomielite

Osteoporose

Consulte Sistema esquelético: Osteoporose

Ouvidos

Óleos: 🌿 helichrysum, 🌿 mistura de limpeza, 🌿 eucalipto, 🌿 tea tree, 🌿 bagaço de zimbro, 🌿 gerânio, 🌿 mistura estabilizadora, 🌿 manjerona

- Dor de ouvido:

Soluções simples - dor de ouvido: adicione 1 gota de manjerão e tea tree a um pedaço de algodão. Segure o algodão sobre o canal auditivo (não dentro do canal auditivo) por 30 minutos.

Óleos: 🌿 manjerão, 🌿 tea tree, 🌿 helichrysum



- Audição em um túnel:

Óleos: 🌿 mistura de limpeza

- Infecção:

Óleos: 🌿 tea tree, 🌿 mistura de limpeza, 🌿 lavanda

- Inflamação:

Óleos: 🌿 eucalipto

- Zumbido:

O zumbido é um toque ou outro ruído audível nos ouvidos causado por infecção no ouvido, acúmulo de cera ou um bloqueio na trompa do Eustáquio.

Soluções simples - Zumbido: adicione 1 gota de helichrysum a um pedaço de algodão. Segure o algodão sobre o canal auditivo (não dentro do canal auditivo) por 30 minutos.

Óleos: 🌿 helichrysum, 🌿 bagaço de zimbro

🌿: Cuidado: nunca coloque óleos diretamente no canal auditivo. Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas à superfície da orelha e atrás da orelha no osso mastoideo. Aplique 1 gota de óleo a um pedaço de algodão e coloque sobre a abertura do canal auditivo (não pressione no canal auditivo). Coloque 1 gota de óleo em um cotonete e passe ao redor do canal auditivo.

🌿: Difunda no ar.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele, sistema imunológico, sistema nervoso e sistema respiratório.

Ovários

Os ovários são os órgãos reprodutores femininos onde os óvulos são produzidos e armazenados.

Óleos: 🌿 alecrim (regula), 🌿 gerânio, 🌿 mistura para mulheres, 🌿 mistura digestiva

- Cisto no ovário:

Um cisto no ovário é um saco cheio de fluido dentro do ovário. Embora os cistos no ovário sejam comuns e a maioria não cause problemas, no entanto, podem causar sensações de dor ou pressão podendo causar dor, sangramento, e outros problemas caso se tornem demasiado grandes ou se distorcerem ou romperem.

Óleos: 🌿 manjerão

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no abdômen e nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no abdômen e na parte inferior das costas. Aplicar como uma compressa quente no abdômen. Adicionar 1-2 gotas em 2 colheres de chá de óleo de oliva, inserir na vagina e manter durante a noite com um tampão.

🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistemas reprodutivos.

Oxigenação



O termo “oxigenar” significa fornecer, tratar ou infundir oxigênio. Todas as células do corpo necessitam de oxigênio para produzir a energia de que necessitam para viver e funcionar corretamente. O cérebro consome 20% do oxigênio que inalamos.

Óleos: 🌿sândalo, 🌿olíbano, 🌿orégano, 🌿erva-doce

- 🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- 🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na testa, peito e seios do nariz.

Paladar (alterado)



Consulte também *Nariz: Perda olfativa*

O paladar é a sensação de doce, azedo, salgado, amargo através das papilas gustativas na língua quando uma substância entra na boca. Esta sensação, combinada com o cheiro da comida, ajuda a criar os sabores únicos que experimentamos com os alimentos.

Óleos: 🌿helichrysum, 🌿hortelã-pimenta

- 🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1 gota na língua ou nos pontos de reflexos nos pés.

Palpitações



Consulte *Sistema cardiovascular: Palpitações*

Pâncreas



O pâncreas é um órgão/glândula localizado atrás do estômago. O pâncreas é responsável pela produção de insulina e outros hormônios e pela produção de “sucos pancreáticos” que ajudam na digestão.

Óleos: 🌿cipreste, 🌿alecrim, 🌿mistura respiratória, 🌿limão-siciliano, 🌿mistura protetora

—Pancreatite:

A pancreatite é o termo usado para descrever a inflamação do pâncreas. A pancreatite ocorre quando os sucos pancreáticos produzidos para ajudar na digestão no intestino delgado se tornam ativos ainda no interior do pâncreas. Quando isto ocorre, o pâncreas começa literalmente a digerir-se a si próprio. A pancreatite aguda dura apenas um curto período de tempo e, em seguida,

resolve-se por si mesma. A pancreatite crônica não se resolve por si mesma, mas, em vez disso, destrói gradualmente o pâncreas.

Óleos: 🌿limão-siciliano, 🌿manjerona

—Estimulante para:

Óleos: 🌿helichrysum

—Suporte:

Óleos: 🌿cancla, 🌿gerânio, 🌿erva-doce

- 🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas sobre a área do pâncreas ou nos pontos de reflexos nos pés.
- 🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inale.
- 🌿: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema endócrino e sistema digestivo.

Pânico



Consulte *Ansiedade*

Paralisia



Consulte *Sistema nervoso: Paralisia*

Paralisia de Bell



Consulte *Sistema Nervoso: Paralisia de Bell*

Parasitas



Um parasita é um organismo que cresce em ou no interior de outro organismo às expensas do organismo hospedeiro. Um parasita não pode viver de forma independente e é alimentada e protegido pelo organismo hospedeiro sem fazer qualquer contribuição útil.

Óleos: 🌿orégano, 🌿tomilho, 🌿erva-doce, 🌿camomila romana, 🌿mistura digestiva, 🌿lavanda, 🌿tea tree, 🌿cravo

Outros produtos: 🌿Cápsulas moles de gelatina digestivas

—Intestinais:

Os parasitas intestinais são parasitas que infetam o trato intestinal. Estes parasitas entram no trato intestinal através da boca por alimentos contaminados ou não cozinhados, água contaminada e mãos sujas. Os sintomas de parasitas intestinais

incluem diarreia, dor abdominal, perda de peso, fadiga, gases ou distensão abdominal, náuseas ou vômitos, dor de estômago, passagem de vermes pelas fezes, fezes contendo sangue e muco e erupção cutânea ou coceira no reto ou vulva.

Óleos: limão-siciliano, orégano, camomila romana

—Vermes:

Os vermes parasitas são organismos tipo vermes que vivem dentro de outro organismo vivo e se alimentam de seu organismo hospedeiro às expensas do organismo do hospedeiro, causando fraqueza e doença. Os vermes parasitas podem viver dentro de animais, bem como de seres humanos.

Óleos: mistura digestiva, lavanda, alecrim, tomilho, hortelã-pimenta, camomila romana, bergamota, tea tree

Mistura 1: Combinar 6 gotas de camomila romana, 6 gotas de eucalipto, 6 gotas de lavanda e 6 gotas de limão-siciliano em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado. Aplicar 10–15 gotas sobre o abdômen com uma compressa quente, e aplicar 1–2 gotas no intestino, cólon e nos pontos de reflexos nos pés.

Colocar 1–2 gotas de óleo essencial em uma cápsula vazia e engolir. Adicionar 1–2 gotas em 118 ml de leite de arroz ou amêndoa e beber.

Aplicar como uma compressa quente sobre o abdômen. Adicionar 2–3 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar como um enema de retenção retal por 15 minutos. Diluir conforme recomendado, e aplicar sobre o abdômen e nos pontos de reflexos nos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e pele.

Parto

Veja Gravidez/maternidade: Trabalho de parto (durante)

Pé

Óleos: limão-siciliano, lavanda, camomila romana

- Pé de atleta: *Veja Antifúngico: pé de atleta*

- Bolhas:

Óleos: lavanda, gerânio, tea tree, mistura de limpeza

- Joanete: *Veja também Bursite*

Joanete é uma bursite localizada na base do dedão do pé. Muitas vezes, é causada por sapatos constritivos que forcem o dedão para dentro, e a base dele para frente. Isso pode irritar a bursa localizada na base do dedão e causar inflamação, o que provoca mais irritação.

Óleos: cipreste

- Calos:

Um calo é um crescimento plano e espesso de pele que se desenvolve em áreas da pele onde há atrito ou fricção constante. Os calos tipicamente se formam na palma dos pés, mas também podem se formar nas mãos ou em outras áreas do corpo expostas à fricção constante.

Óleos: orégano

- Pé deformado:

Óleos: gengibre, alecrim, lavanda, camomila romana

- Calos:

Os calos são crescimentos dolorosos que se desenvolvem nos dedos menores devido ao atrito repetitivo (muitas vezes devido a calçados mal ajustados). Se não tratados, os calos podem aumentar a pressão sobre o tecido subjacente, causando danos nos tecidos ou ulcerações.

Óleos: cravo-da-índia, hortelã-pimenta, toranja, mistura revigorante

Dilua como recomendado e aplique à área. Combine 1–2 gotas com óleo de coco fracionado e massageie no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): músculos, ossos e pele.

Pé de atleta

Veja Antifúngico: pé de atleta

Pedras biliares

Veja Vesícula biliar: pedras

Peito (Mama)



Consulte também **Câncer: Mama**. Para questões relacionadas com a lactação e a maternidade, consulte **Gravidez/Maternidade**

Óleos: sálvia, capim-limão, vetiver, Pele esclarecia, gerânio, erva-doce, cipreste,

- Aumentado e firme:

Óleos: sálvia esclarecia

Diluir conforme recomendado e aplicar no local e nos pontos de reflexos nos pés.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Pele



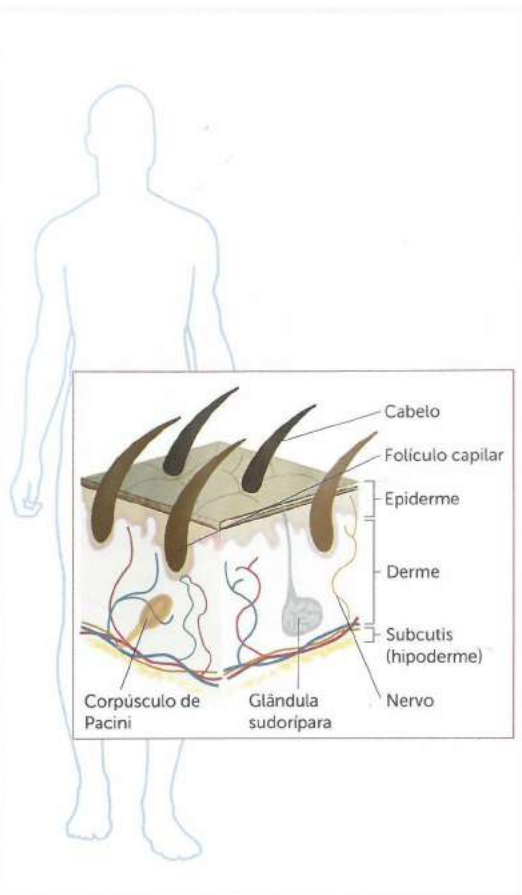
Consulte também **Acne, antibacteriano, antifúngico, furúnculos, queimaduras, pé, câncer: Pele/Melanoma**

A pele é o órgão que cobre o corpo fornecendo a primeira camada de proteção aos órgãos internos e tecidos contra a exposição ao ambiente e infecções fúngicas, bacterianas e outros tipos de infecção. Ajuda a regular o calor do corpo e ajuda a impedir a evaporação da água do corpo. A pele também possui terminações nervosas que permitem que o corpo sinta o toque, calor e dor. A pele é composta por três camadas. A camada superior é a epiderme, a camada do meio é a derme e a camada mais profunda é a hipoderme (ou camada subcutânea).

Óleos: hortelã-pimenta, tea tree, Mistura tópica, Mistura antienvhecimento, sândalo, olíbano, lavanda, néroli, mirra, gerânio, alecrim, nardo, Mistura equilibradora, ylang ylang, manjerona, cipreste, baba de zimbardo, cedro, Mistura de desintoxicação, vetiver, arborvitae, helichrysum, limão-siciliano, laranja, limão, patchouli

Outros produtos: Hidratante antienvhecimento, Máscara de lama desintoxicante, Esfoliante de corpo, Creme para os olhos, Limpador facial, Creme hidratante, Soro hidratante, Esfoliante revigorante, Solução de lavagem corporal refrescante, Manteiga corporal revigorante, Gel luminoso para pele, Tonificador da pele, Sistema facial de duas partes, e Soro para a pele para uma pele vibrante e de aparência jovem. Solução de lavagem facial tópica e Loção fa-

cial tópica para ajudar a melhorar o tom e a textura da pele. Solução de lavagem protetora para mãos para ajudar a proteger contra micro-organismos nocivos da pele. Sabonetes revigorantes e calmantes, ou loção de mãos e corporal para ajudar a limpar e hidratar a pele. Creme essencial para ajudar a limpar e suportar o processo de cura natural da pele. Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano, óleo de peixe ômega-3, Complexo de vitalidade celular, Multivitaminas mastigáveis, O complexo de nutrientes de alimentos contém ácidos graxos ômega e outros nutrientes essenciais para uma função saudável das células da pele. Complexo de desintoxicação para ajudar a suportar a limpeza saudável e filtragem da pele.



Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 5-10 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem. Adicionar 1 gota de óleo essencial em 1 colher de chá de loção sem odor e aplicar

sobre a pele. Adicionar 1–2 gotas em 1 colher de sopa de gel de banho ou de duche e aplicar na pele. Aplicar espuma para lavagem das mãos na pele, em vez de sabão, ou usar sabonete ao lavar as mãos ou tomar banho.

- 🍊: Tomar as cápsulas conforme indicado na embalagem. Adicionar 3–5 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engolir.

—Acne: *Consulte Acne*

—Furúnculos: *Consulte Furúnculos*

—Queimaduras: *Consulte Queimaduras*

—Calos:

Um calo é um crescimento plano e espesso da pele que se desenvolve em áreas da pele onde existe atrito ou fricção constante. Os calos formam-se tipicamente nas partes inferiores dos pés, mas também pode se formar nas mãos ou em outras áreas do corpo expostas a fricção constante.

Soluções simples—Calos: Combinar 5 gotas óleo de orégano com 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de jojoba. Aplicar uma pequena quantidade diária sobre os calos.

Óleos: 🍊orégano, 🍷mistura tópica, 🌼camomila romana

- 🍷: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na área.

—Pele Rachada:

A pele rachada é o resultado do esgotamento dos óleos naturais (sebo) na pele, levando à desidratação da pele por debaixo. Algumas causas comuns para a pele rachada incluem a exposição ao frio ou ao vento, contato repetido com detergentes ou produtos químicos que degradam os óleos ou a falta de ácidos graxos essenciais no corpo.

Óleos: 🍷mirra, 🍷mistura tópica, 🍷mistura antienvelhimento

Outros produtos: 🍷Loção de mãos e corporal e 🍷Crema Hidratante e 🍷Soro hidratante para ajudar a hidratar e proteger. 🍷Crema essencial para ajudar a limpar e suportar o processo de cura natural da pele. 🍷Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano ou 🍷óleo de peixe ômega-3 para ajudar a fornecer os ácidos graxos ômega essenciais para uma pele saudável. 🍷Os sabonetes 🍷revigorantes e calmantes

contêm óleos naturais que ajudam a hidratar e suavizar a pele.

- 🍷: Dilua como recomendado e aplique 1–2 gotas no local. Adicione 5–10 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o local.
- 🍊: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

—Calos: *Consulte Pé: Calos*

—Desidratada:

Óleos: 🍷gerânio, 🍷lavanda, 🍷mistura antienvelhimento

Outros produtos: 🍷Loção de mãos e corporal e 🍷Crema Hidratante E 🍷Soro hidratante para ajudar a hidratar e proteger. 🍷Os sabonetes 🍷revigorantes e calmantes contêm óleos naturais que ajudam a hidratar e suavizar a pele.

- 🍷: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local. Adicionar 5–10 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem. Adicionar 1 gota de óleo essencial em 1 colher de chá de loção sem odor e aplicar sobre a pele. Adicionar 1–2 gotas em 1 colher de sopa de gel de banho ou de duche e aplicar na pele.

—Dermatite / Eczema:

A dermatite é qualquer inflamação das camadas superiores da pele que resulta em vermelhidão, coceira, dor ou, possivelmente, na formação de bolhas. Pode ser causada por contato com um alérgeno ou substância irritante, infecção fúngica, desidratação ou, eventualmente, por outra condição médica.

Soluções simples—Dermatite/Eczema: Misturar 2 gotas de helichrysum e 2 gotas de baga de zimbro em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um recipiente roll-on pequeno e aplicar sobre a pele afetada.

Óleos: 🍷mistura tópica, 🍷helichrysum, 🍷baga de zimbro, 🍷tomilho, 🍷gerânio, 🍷arborvitae, 🍷tea tree, 🍷lavanda, 🍷patchouli, 🍷bergamota, 🍷alecrim

- 🍷: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar no local. Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local.

—Dermatite da fralda: *Consulte Crianças e bebês: Assaduras*

- Seco:

Soluções simples—Pele seca: Misturar 4 gotas de gerânio e 1 gota de sândalo em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um recipiente roll-on pequeno e aplicar na pele seca, conforme necessário.

Óleos: gerânio, lavanda, camomila romana, mistura antienvelhecimento, sândalo, limão-siciliano

Outros produtos: Hidratante antienvelhecimento e Creme hidratante e Soro hidratante para ajudar a aliviar a secura e reduzir os sinais visíveis do envelhecimento. Loção de mãos e corporal para ajudar a hidratar e proteger. Sistema facial de duas partes para ajudar a promover a acumulação da matriz saudável da pele e a retenção de umidade.

Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem. Adicionar 2–3 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de loção de mãos e corporal e aplicar sobre a pele.

—Energizante:

Óleos: bergamota, limão-siciliano

Outros produtos: Esfoliante revigorante para polir e esfoliar a pele. O sabonete de banho revigorante contém grãos de aveia natural que ajudam a esfoliar.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local. Adicionar 5–10 gotas em 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem. Adicionar 1 gota de óleo essencial em 1 colher de chá de loção de mãos e corporal e aplicar sobre a pele. Adicionar 1–2 gotas em 1 colher de sopa de gel de banho ou de duche e aplicar na pele. Massagear os esfoliante revigorante sobre a pele úmida durante até um minuto antes de enxaguar com água morna.

—Óleos faciais: *Consulte também Desidratada, seca, energizante, oleosa/gordurosa, e revitalizante nesta seção para outros óleos que podem ser usados para tipos de pele/ condições específicas.*

Óleos: mirra, sândalo, vetiver

Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar no rosto. Adicionar 1–2 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de loção de sem odor e aplicar sobre a pele.

—Infecções fúngicas: *Consulte Antifúngico: Pé de atleta, Antifúngico: Micose*

—Impetigo:

Impetigo é uma infecção bacteriana da pele que causa feridas e bolhas cheias de um líquido amarelado. Estas feridas podem apresentar coceira e ser dolorosas e pode facilmente se espalhar para outras áreas da pele ou para outra pessoa.

Óleos: gerânio, lavanda, mistura tópica, mirra

Ferver 118 ml de água e deixe esfriar. Adicionar 5–10 gotas de óleo essencial. Lavar as feridas com esta água e, em seguida, cobrir as feridas durante uma hora. Aplicar os óleos como uma compressa quente no local.

—Coceira:

Uma coceira é um formigamento e sensação desagradável que evoca o desejo de esfregar. A coceira pode ser causada por várias doenças da pele ou doenças, parasitas, como sarna e piolhos, reações alérgicas a substâncias químicas ou medicamentos, pele seca, picadas de insetos, etc. Coçar a área com coceira com demasiada intensidade ou muito frequentemente pode danificar a pele.

Óleos: hortelã-pimenta, lavanda, mistura repousante

Outros produtos: O sabonete de banho revigorante contém grãos de aveia natural que ajudam a esfoliar a pele e a aliviar a coceira.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local e nas orelhas. Lavar o corpo com sabonete de banho.

—Melanoma: *Consulte Câncer: Pele/Melanoma*

—Moles:

Moles são pequenos crescimentos na pele células da pele que produzem pigmento que geralmente são marrom ou pretos. Os moles geralmente aparecem durante os primeiros 20 anos de vida de uma pessoa e geralmente ficam com uma pessoa ao longo de sua vida. Os moles não são perigosos, mas o melanoma (um tipo de cancro da pele que se desenvolve em células que produzem pigmento) pode assemelhar-se a moles. Os moles que mudam de cor ou que parecem mudar muito rapidamente de tamanho ou forma podem ser cancerígenos e devem ser examinados.

Soluções simples—Moles: Aplicar 1 gota de olíbano no local. Procurar ajuda médica se a aparência ou a cor dos moles se alterar.

Óleos: olíbano, sândalo, gerânio, lavanda

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1 gota no local.

—Oleosa/Gordurosa:

Óleos: limão-siciliano, mistura tópica, cipreste, olíbano, gerânio, lavanda, manjerona, laranja, alecrim

Outros produtos: Solução de lavagem facial tópica e Loção facial tópica para ajudar a equilibrar os níveis de sebo da pele. Limpador facial para limpar a pele e deixá-la com uma sensação suave e fresca

: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado, e usar como óleo de massagem. Usar o limpador facial conforme indicado na embalagem.

—Psoríase: *Consulte Psoríase*

- Pruridos:

Uma erupção cutânea é uma área de pele irritada com vermelhidão ou inchaços no corpo. As erupções cutâneas pode ser localizadas ou podem cobrir grandes áreas do corpo. A erupção cutânea pode ser causada por uma substância química ou alérgeno que irrita a pele ou pode ocorrer como sintoma de uma outra condição médica ou infecção.

Soluções simples—Erupções cutâneas: Combinar 2 gotas de lavanda e 2 gotas de camomila romana em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um recipiente roll-on pequeno. Aplicar nas áreas afetadas uma ou duas vezes ao dia para ajudar a aliviar.

Óleos: tea tree, nardo, lavanda, camomila romana, nardo

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local. Adicionar 1–5 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar no local.

—Revitalizante:

Óleos: cipreste, limão-siciliano, mistura anti-envelhecimento, mistura tópica, erva-doce, limão

Outros produtos: Esfoliante revigorante para polir e esfoliar a pele. Sistema facial de duas partes para ajudar a promover a acumulação da matriz saudável da pele e a retenção de umidade. O sabonete de banho revigorante contém grãos de aveia natural que ajudam a esfoliar.

: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem. Adicionar 2–3 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de loção sem odor e aplicar sobre a pele. Massagear o esfoliante revigorante sobre a pele úmida durante até um minuto antes de enxaguar com água morna.

—Micose: *Consulte Antifúngico: Micose*

—Escabiose:

A escabiose é uma infestação da pele por piolhos (*Sarcoptes scabiei*) que escavam nas camadas superiores da pele causando pequenas bolhas que causam muita coceira.

Soluções simples—Escabiose: Misturar 10 gotas de mistura protetora em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Aplicar uma pequena quantidade no local uma ou duas vezes ao dia, conforme necessário.

Óleos: mistura protetora, mistura tópica, tea tree, hortelã-pimenta, lavanda, bergamota

: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar uma pequena quantidade no local, de manhã de de noite. Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local.

—Cicatrizes :

As cicatrizes são tecido conjuntivo fibroso que é usado para reparar rapidamente uma ferida ou lesão no local da pele ou tecido normal.

Soluções simples—Cicatrizes: Adicionar 2 gotas de olíbano e 2 gotas de helichrysum em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de amêndoa em um recipiente roll-on pequeno. Aplicar uma pequena quantidade nas cicatrizes diariamente, conforme necessário.

Óleos: lavanda (queimaduras), rose (ajuda a evitar), olíbano (ajuda a evitar), helichrysum (reduz), gerânio, mirra, néroli

Outros produtos: Creme essencial para ajudar a limpar e suportar o processo de cura natural da pele.

Mistura 1: Combinar 5 gotas de helichrysum e 5 gotas de lavanda em 1 colher de sopa de óleo de girassol ou em lecitina líquida (um emulsionante extraído de ovos ou soja), e aplicar no local.

Mistura 2: Combinar 1 gota de lavanda, 1 gota de capim-limão e 1 gota de gerânio. Aplicar no local para ajudar a evitar a formação de cicatrizes.

☞ Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

—Sensível:

Óleos: 🌸lavanda, 🌸néroli, 🌸gerânio

☞ Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

—Úlceras de Pele:

Uma úlcera de pele é uma ferida aberta, na qual a epiderme e possivelmente parte ou a totalidade da derme está faltando, expondo as camadas mais profundas da pele. Isto pode ser provocado por queimaduras, pressão, fricção, irritação ou infecções que danificam as camadas superiores da pele.

Óleos: 🌸lavanda, 🌸mirra, 🌸mistura tópica, 🌸heli-chrysum, 🌸mistura de limpeza

☞ Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local.

—Estrias:

As estrias são áreas roxas ou vermelhas finas da pele que aparecem quando a pele é esticada rapidamente ao longo de um curto período de tempo, alongando e rasgando a camada de derme (camada do meio) da pele. Muitas mulheres notam o aparecimento de estrias durante últimos meses de gravidez, mas as estrias também podem aparecer em homens ou mulheres durante qualquer período de rápido ganho de peso. Estas marcas aparecem mais frequentemente nos seios, barriga, nádegas, coxas e quadris. As estrias tendem a desaparecer com o tempo, mas é difícil eliminá-las totalmente.

Soluções simples—Estrias: Adicionar 2 gotas de lavanda e 3 gotas de mirra em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de avelã em um recipiente roll-on pequeno. Aplicar no local uma vez ao dia.

Óleos: 🌸lavanda, 🌸mirra, 🌸néroli

☞ Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado ou óleo de avelã e aplicar no local.

—Queimadura solar: *Consulte Queimaduras: Queimadura de sol*

—Tônus:

Óleos: 🌸limão-siciliano

☞ Adicionar 4–5 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem

(evitar a luz solar direta durante 24 horas após a aplicação).

—Vitiligo:

Vitiligo são manchas brancas da pele causadas pela morte ou disfunção das células produtoras de pigmentos na área. Embora a causa exata seja desconhecida, o vitiligo pode ser causado por um distúrbio imune ou genético ou pode ter uma relação a problemas da tireoide.

Óleos: 🌸sândalo, 🌸vetiver, 🌸olíbano, 🌸mirra, 🌸mistura de limpeza

☞ Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas por trás das orelhas e na parte de trás do pescoço ou nos pontos de reflexos nos pés. Em seguida, colocar as mãos em concha e inalar o aroma das mãos.

—Rugas:

Uma ruga é uma dobra ou prega na pele que se desenvolve como parte do processo de envelhecimento normal. Pensa-se que as rugas são causadas por uma degradação do colágeno (uma proteína que confere estrutura às células e tecidos) na pele, fazendo com que a pele se torne mais frágil e fraca.

Soluções simples—Rugas: Misturar 3 gotas de mirra, 2 gotas de endro e 1 gota de coentro em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um recipiente roll-on pequeno. Aplicar no local uma vez ao dia.

Óleos: 🌸Mistura antienvelhecimento, 🌸lavanda, 🌸mirra, 🌸erva-doce, 🌸coentro, 🌸gerânio, 🌸olíbano, 🌸nardo, 🌸rosa, 🌸alecrim, 🌸sálvia esclareaia, 🌸cipreste, 🌸helichrysum, 🌸limão-siciliano, 🌸laranja, 🌸orégano, 🌸sândalo, 🌸tomilho, 🌸néroli, 🌸ylang ylang

Outros produtos: 🌸Hidratante antienvelhecimento e 🌸Loção hidratante rejuvenescedora para aliviar a secura e reduzir os sinais visíveis do envelhecimento. 🌸Soro reafirmante e 🌸Tonificador rejuvenescedor da pele para ajudar a comprimir a pele para eliminar linhas finas e rugas. 🌸Creme hidratante e 🌸Soro hidratante rejuvenescedor para ajudar a promover uma pele mais lisa e suave. 🌸Sistema facial de duas partes e 🌸Limpador de pele rejuvenescedor para ajudar a promover a acumulação da matriz saudável da pele e a retenção de umidade.

Mistura 1: Combinar 1 gota de olíbano, 1 gota de lavanda e 1 gota de limão-siciliano. Esfregar de

manhã e à noite ao redor dos olhos (ter cuidado para não colocar nos olhos).

Mistura 2: Combinar 1 gota de sândalo, 1 gota de helichrysum, 1 gota de gerânio, 1 gota de lavanda e 1 gota de olíbano. Adicionar em 2 colheres de chá de loção sem odor e aplicar sobre a pele.

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas sobre a pele. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado ou outro óleo base como jojoba, damasco, avelã, ou amêndoa doce e aplicar sobre as áreas de preocupação. Adicionar 3–5 gotas em 1/2 copo de sais de banho terapêuticos e dissolver na água quente do banho antes de tomar banho.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Perda de olfato

Veja Nariz: perda olfativa

Pés

Veja Pé

Pescoço

Óleos: ☉limão-siciliano, ☉gerânio, ☉sálvia esclarea, ☉laranja, ☉manjeriço, ☉helichrysum

☉: Diluir 1-5 gotas de óleo em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no pescoço.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): Ossos e músculos.

Peso

Exercício físico e nutrição adequados são os fatores mais críticos para manter um peso saudável. Outros fatores que podem influenciar o peso incluem o metabolismo do indivíduo, nível de pressão, desequilíbrios hormonais, função tireóideia reduzida ou elevada ou o nível de insulina produzido pelo corpo.

Soluções simples — Excesso de alimentação: Disperse a Mistura Metabólica para ajudar a reduzir a vontade excessiva de comer durante o dia.

—Obesidade:

A obesidade é a condição de estar acima do peso na extensão em que esta afeta a saúde e o estilo de vida. Por definição, a obesidade é considerada como um índice de massa corporal (IMC) de 30 kg/m² ou superior.

Óleos: ☉toranja ☉mistura metabólica, ☉orégano ☉tomilho ☉laranja ☉alecrim, ☉baga de zimbros, ☉erva-doce

Outros produtos: ☉Guarnições para batidos, ☉Bebida com mistura de supressores do apetite, ☉Barras supressoras do apetite, ☉Complexo de energia e vigor para melhor a energia celular. ☉Bebida de mistura de frutas e vegan para uma fonte alimentar completa de nutrientes essenciais e antioxidantes. ☉O complexo de vitalidade celular contém polifenóis resveratrol e epigallocatequina-3-galato (EGCG), que têm sido estudados por suas capacidades em ajudar a prevenir a obesidade.

—Emagrecimento/Tonificação:

Óleos: ☉toranja ☉mistura metabólica, ☉laranja, ☉capim-limão, ☉alecrim, ☉tomilho, ☉lavanda

Outros produtos: ☉Guarnições para batidos.

—Perda de peso:

Óleos: ☉mistura metabólica, ☉mistura alegre, ☉patchouli

Outros produtos: ☉Guarnições para batidos, ☉Bebida com mistura de supressores do apetite, ☉Barras supressoras do apetite. ☉Bebida de mistura de frutas e vegan para uma fonte alimentar completa de nutrientes essenciais.

Receita 1: Adicionar 5 gotas de limão-siciliano e 5 gotas de toranja em 3,80 litros de água e beber ao longo de todo o dia.

☉: Dispersar o óleo no ar. Inalar o óleo diretamente do frasco ou inalar o óleo que é aplicado nas mãos, lenços ou pavo de algodão.

☉: Adicionar 8 gotas de mistura metabólica em 473 ml de água e beber durante o dia entre as refeições. Adicionar 1 gota de óleo em 355-473ml de água, e beber. Guarnição para bebida ou batido V 1-2 vezes por dia, como alternativa à refeição. Tome as cápsulas conforme indicado na embalagem.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Peste



Consulte também **Antibacteriano**

A peste é uma doença bacteriana potencialmente mortal causada pela bactéria *Yersinia pestis* que é transmitida aos humanos e animais através de contato íntimo ou através de picadas de pulgas que picaram previamente animais infectados. Os sintomas incluem febre, dores de cabeça e gânglios linfáticos extremamente inchados e quentes. Se não for tratada, a peste pode rapidamente invadir os pulmões, causando pneumonia grave, febre alta, tosse com sangue e morte.

Óleos: 🌿 cravo, 🌿 mistura protetora, 🌿 olíbano, 🌿 orégano

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar no pescoço, peito e nos pontos de reflexos nos pés

🌿: Difunda no ar.

⊕: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema imunológico.

Picadas



Consulte **Mordidas/Picadas**

Pintura



Adicionar um frasco de 15 ml de seu óleo essencial favorito (ou mistura de óleo) em qualquer balde de 20 litro de tinta. Agitar vigorosamente, misturando bem e, em seguida, pulverizar a tinta ou pintar manualmente. Isto deve eliminar os vapores de tinta e o cheiro posterior a tinta.

Piolho



Veja **Insetos: piolho**

Placa



Consulte **Antibacteriano, Condições orais**

Pleurisia



Consulte **Antibacteriano, Sistema respiratório:**

Pleurisia

Pneumonia



Consulte também **Sistema respiratório, Antibacteriano, Antifúngico, Antiviral**

A pneumonia é uma doença caracterizada pela inflamação dos pulmões em que os pulmões estão infectados por uma bactéria, fungo ou vírus. O resultado é tosse, dor no peito, dificuldade em respirar, febre, calafrios, dores de cabeça, dor muscular e fadiga. A pneumonia é de especial preocupação em crianças pequenas e pessoas com idade superior a 65 anos. A severidade da pneumonia varia desde leve a potencialmente fatal.

Soluções simples—Pneumonia: Dispersar a mistura respiratória em um dispersor de nebulização de aromaterapia por 15 minutos a cada hora durante todo o dia.

Óleos: 🌿 mistura respiratória, 🌿 mistura protetora, 🌿 tomilho 🌿 canela 🌿 orégano 🌿 eucalipto, 🌿 tea tree, 🌿 lavanda, 🌿 limão-siciliano, 🌿 tangerina 🌿 olíbano, 🌿 mirra

Outros produtos: 🌿 Géis protetores

🌿: Dispersar no ar. Colocar 4 gotas em meio copo de água quente e inalar o vapor profundamente.

🌿: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar no peito, costas e nos pontos de reflexos nos pés. Aplicar como uma compressa quente no peito. Colocar 2–3 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado; colocar óleo no reto e manter durante a noite.

⊕: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema Imunológico e sistema respiratório.

Pólipos



Consulte **Cólon: Pólipos, Nariz: Pólipo nasal**

Poliuição



Consulte **Purificação**

Poliuição do ar



A poluição do ar é a presença de substâncias químicas na atmosfera, materiais biológicos ou outras matérias que possam ser nocivas aos humanos, o meio ambiente ou outros organismos vivos.

Soluções simples - Limpeza do ar: Difunda mistura de purificação do ar em um difusor de aromaterapia.

Óleos: mistura de purificação, mistura protetora, limão-siciliano, capim-limão, hortelã-pimenta, alecrim, eucalipto, cipreste, toranja

- Desinfetantes:

Óleos: mistura de purificação, limão-siciliano, eucalipto, cravo, toranja, hortelã-pimenta, gualtéria

Mistura 1: Combine óleo de capim-limão e gerânio, e difunda no ar .

Difunda no ar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Pragas

Consulte Insetos, ratos

Pressão arterial elevada

Veja Sangue: pressão arterial: alta

Problemas intestinais

Consulte Sistema digestivo

Problemas sexuais

Soluções simples - Baixa libido: Misturar 5 gotas de ylang ylang e 1 gota de canela em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado para fazer um óleo de massagem romântico.

-Aumentar o desejo: Consulte Afrodisíaco

-Frigidez:

A frigidez feminina é a falta de desejo sexual da mulher ou sua incapacidade de desfrutar das atividades sexuais. Este distúrbio tem muitas causas físicas e psicológicas possíveis, incluindo estresse, fadiga, culpa, medo, preocupação, alcoolismo ou abuso de drogas.

Óleos: sálvia esclareia, ylang ylang, mistura para mulheres, rosa

- Impotência:

A impotência no homem, também conhecida como disfunção erétil, é a incapacidade frequente de ter ou manter uma ereção. Isto pode ser causado por problemas de circulação, problemas nervosos, baixos níveis de testosterona, medicamentos ou estresse psicológico.

Óleos: sálvia esclareia, cravo, rosa, gengibre, sândalo

- Libido (baixa):

A libido é um termo usado por Sigmund Freud para descrever o desejo sexual humano. As causas para a falta de desejo sexual podem ser físicas ou psicológicas. Algumas causas possíveis incluem anemia, alcoolismo, abuso de drogas, estresse, ansiedade, abuso sexual no passado e problemas de relacionamento.

Óleos: ylang ylang, mistura alegre

Outros produtos: Complexo de energia e vigor

- Homens:

Óleos: canela, gengibre, mirra

- Mulheres:

Óleos: sálvia esclareia, gerânio

Dispersar no ar. Dissolver 2-3 gotas em duas colheres de chá de grão puro ou álcool de perfume, misturar com água destilada num frasco pulverizador de 30 ou 60 ml e pulverizar no ar ou nas roupas ou nos lençóis da cama.

Diluir conforme recomendado e usar nas têmporas, pescoço ou nos pulsos como perfume ou colônia. Misturar 3-5 gotas do seu óleo essencial desejado com 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado para usar como óleo de massagem. Misturar 1-2 gotas em 1/4 de chávena de sais de banho terapêuticos e dissolver na água quente do banho para um banho romântico

Tomar as cápsulas conforme indicado. Colocar 1-2 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engolir.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Produtos químicos

Veja Desintoxicação

Próstata



A próstata é um pequeno órgão localizado logo abaixo da bexiga que faz parte do sistema reprodutivo masculino. Sua função principal é produzir e armazenar fluido que ajuda a nutrir e a proteger o esperma.

Óleos: helichrysum, olíbano, baga de zimbro

—Hiperplasia prostática benigna:

O tamanho inicial da próstata é aproximadamente do mesmo tamanho que uma noz, mas seu tamanho aumenta à medida que os homens envelhecem. Se a próstata crescer muito, pode bloquear a passagem de urina da bexiga através da uretra. Este bloqueio pode conduzir a um risco aumentado para o desenvolvimento de pedras no trato urinário, infecções ou danos nos rins.

Óleos: erva-doce

—Câncer de próstata: Consulte Câncer: Próstata

—Prostatite:

A prostatite é uma inflamação da próstata, tipicamente devida a infecção. Pode causar dor na parte inferior das costas e na virilha, dor ao urinar e a necessidade de urinar frequentemente.

Óleos: tomilho, cipreste, lavanda

Diluir conforme recomendado e aplicar na parte posterior do escroto, nos tornozelos, na parte inferior das costas e nas solas dos pés. Adicionar 5 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado, inserir no reto e reter durante toda a noite.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Protetor solar



Óleos: helichrysum, arborvitae, sândalo

Adicionar 5-10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar sobre a pele.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Psoríase



A psoríase é uma doença da pele caracterizada por placas de pele vermelha, escamosa que pode apresentar coceira ou ardor. As áreas mais frequentemente afetadas são os cotovelos, joelhos, couro cabeludo, costas, rosto, mãos e pés. Mas outras áreas podem ser também afetadas. A psoríase não tem uma cura ou causa conhecida, mas pensa-se que um distúrbio autoimune possa

estar envolvido. A psoríase tende a ter menor gravidade nos meses mais quentes.

Soluções simples—Psoríase: Combinar 2 gotas de camomila romana em 2 gotas de lavanda e aplicar no local.

Óleos: helichrysum, tomilho, lavanda, tea tree, camomila romana, cedro, bergamota

Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Pulmões



Veja Sistema respiratório: Pulmões

Pulmonar



Veja Sistema respiratório: pulmão

Purificação



Óleos: mistura de limpeza, limão-siciliano, capim-limão, eucalipto, tea tree, cedro, laranja, erva-doce

—Ar:

Óleos: limão-siciliano, hortelã-pimenta, mistura de limpeza

—Fumo do cigarro:

Óleos: mistura de limpeza

—Louças:

Óleos: limão-siciliano

—Água:

Óleos: limão-siciliano, mistura de limpeza, hortelã-pimenta

Dispersar no ar. Adicionar 10–15 gotas em 30 ml de água destilada em um pulverizador pequeno; agitar bem e pulverizar no ar.

Adicionar 1–2 gotas na água de lavar os pratos para obter pratos brilhantes e uma cozinha com um ótimo cheiro. Adicionar 1–2 gotas na água quente do banho e tome banho. Adicionar 1–2 gotas em uma bacia de água e usar para limpar a parte externa de frutas e legumes.

🕒: Adicionar 1 gota de óleo em 355– 473 ml de água potável para ajudar a purificar.

Purificação da água

Óleos: 🕒limão-siciliano, 🕒mistura de limpeza, 🕒hortelã-pimenta, 🕒laranja

🕒: Adicionar 1 gota de óleo em 355– 473 ml de água potável para ajudar a purificar.

🕒: Adicionar 1–2 gotas na água de lavar os pratos para obter pratos brilhantes e uma cozinha com um ótimo cheiro. Adicionar 1–2 gotas na água quente do banho e tome banho. Adicionar 1–2 gotas em uma bacia de água e usar para limpar a parte externa de frutas e legumes.

Pus

Consulte Infecção

Queimaduras

Uma queimadura é uma lesão no tecido causada por calor, produtos químicos ou radiação. O tecido mais frequentemente afetado por queimaduras é a pele. As queimaduras menores podem causar vermelhidão e dor em uma área pequena e não rasgam a pele. Para pequenas queimaduras de calor, imediatamente mergulhe a pele afetada em água fria para impedir que o calor cause mais danos ao tecido. Queimaduras mais graves que envolvem áreas do corpo maiores do que a palma da mão ou que envolvem bolhas, inchaço, dor intensa que dura mais de um dia, ou o dano visível da pele deve ser atendido por um médico. A pele danificada por queimaduras é mais propensa ao desenvolvimento de infecção, pois não pode agir como uma barreira contra os micro-organismos invasores.

Soluções simples - Queimaduras: Para pequenas queimaduras, aplique suavemente de 1 a 2 gotas de óleo de lavanda e cubra com um pano embebido em água fria. Se a queimadura abranger grandes áreas do corpo, for uma bolha, ou tiver causado danos visíveis na pele, procure atendimento médico imediato.

Óleos: 🕒lavanda, 🕒gerânio, 🕒tea tree, 🕒hortelã-pimenta, 🕒helichrysum, 🕒camomila romana

Outros produtos: 🕒Complexo de nutrientes alimentares para ajudar a substituir minerais esgotados da pele e tecidos que cercam uma queimadura.

- Infectado:

Óleos: 🕒mistura de purificação

- Dor:

Óleos: 🕒lavanda

- Cicatrização:

Óleos: 🕒lavanda

Mistura 1: Misture 1 gota de gerânio e 1 gota de helichrysum; aplique no local.

- Descamação:

Óleos: 🕒lavanda

- Queimadura de sol:

Soluções simples - Queimadura de sol: Misture 10 gotas de óleo de lavanda com 1/4 xícara (60 ml) de água fria em um pequeno frasco de spray. Agite bem, e pulverize no local para ajudar a aliviar a dor.

Óleos: 🕒lavanda, 🕒tea tree, 🕒camomila romana

Receita 1: Coloque 10 gotas de lavanda em um frasco de spray de 120 ml cheio de água destilada. Agite bem e pulverize no local para ajudar com dor e a cicatrização.

- Proteção solar:

Óleos: 🕒helichrysum

🕒: Dilua conforme recomendado e aplique no local. Adicione de 2 a 3 gotas de óleo em um frasco de spray de 30 ml; Agite bem e vaporize no local.

🕒: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Queimadura solar

Consulte Queimadura: Queimadura de sol

Radiação

Radiação é a energia emitida a partir de uma fonte e enviada através do espaço ou da matéria. As diferentes formas de radiação pode incluir luz, calor, som, rádio, micro-ondas, raios gama ou raios-x, entre outras. Embora muitas formas de radiação estejam em nosso redor todos os dias e sejam perfeitamente seguras (como a luz, som e calor), a exposição frequente ou prolongada a formas de radiação de alta energia pode ser prejudicial para o corpo, causando possivelmente mutação no ADN, danificado estruturas celulares, queimaduras, câncer ou outros danos.

Óleos: 🍃hortelã-pimenta, 🍃sândalo

—Radiação gama:

Óleos: 🍃hortelã-pimenta 🍃

—Radioterapia:

Os tratamentos com radiação podem produzir uma enorme toxicidade no fígado. Reduzir a utilização de óleos com elevado teor de fenol para evitar aumentar a toxicidade no fígado. Os óleos com elevado teor de fenol incluem gualtéria, bétula, cravo, manjeriço, erva-doce, orégano, tomilho, tea tree e canela.

—Radiação ultravioleta:

Óleos: 🍃sândalo 🍃, 🍃olíbano, 🍃tea tree 🍃, 🍃tomilho 🍃, 🍃cravo 🍃

—Feridas com fluídos:

Óleos: 🍃tea tree, 🍃tomilho, 🍃orégano

🍃: Colocar 1–2 gotas sob a língua ou colocar 2–3 gotas em uma cápsula vazia e engolir.

🍃: Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.

Radicais livres

Vêja Antioxidante

Raiva

Consulte também Calmante

Ratos (repelente)

Óleos: 🍃mistura de purificação

🍃: Aplicar 1-2 gotas em pequenas aberturas ou fendas nas quais os ratos são mais propensos de aparecer. Adicionar 1-5 gotas a pequenas bolas de algodão, e colocar nas aberturas por onde os ratos podem entrar.

🍃: Difunda no ar.

Relaxamento

O relaxamento é um estado de descanso e tranquilidade, livre de tensão e ansiedade.

Soluções simples—Relaxante: Combinar 3 gotas de lavanda e 3 gotas de camomila romana em 1 chávena (240 g) de sais de Epsom. Adicionar 1/2 chávena (120 g) de sais à água quente do banho para um banho relaxante.

Óleos: 🍃lavanda 🍃, 🍃ylang ylang 🍃, 🍃limão-siciliano 🍃, 🍃Mistura de massagem, 🍃néroli, 🍃camomila romana, 🍃gerânio, 🍃olíbano, 🍃abeto, 🍃sândalo, 🍃sálvia esclareaia

🍃: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🍃: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado (ou outro óleo base) e usar como óleo de massagem. Colocar 1–2 gotas na água quente do banho quente e tomar banho.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Resfriados

Vêja também Antiviral, Tosse, Congestão

Um resfriado é uma infecção viral que faz o nariz ficar entupido ou escorrendo, causando congestionamento, tosse, dor de garganta ou espirros.

Soluções simples - Resfriados: misture 5 gotas de limão-siciliano e 5 gotas de tomilho em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de jojoba. Aplique uma pequena quantidade à garganta, testa, peito e parte de trás do pescoço 2-3 vezes por dia.

Óleos: 🍃tomilho, 🍃limão-siciliano, 🍃Mistura protetora, 🍃tea tree, 🍃sândalo, 🍃eucalipto, 🍃alecrim, 🍃limão, 🍃hortelã-pimenta (para congestão nasal), 🍃Mistura respiratória (para congestão respiratória), 🍃abeto de Douglas, 🍃gengibre, 🍃copaíba, 🍃manjeriço, 🍃lavanda, 🍃laranja, 🍃orégano

Outros produtos: 🍃Gotas de losango respiratório, 🍃Vareta de vapor respiratório, 🍃Géis protetores. 🍃Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes essenciais que ajudam a manter a saúde do sistema imunológico e celular.

Receita 1: assim que você perceber a dor de garganta, aplique uma pequena quantidade de tea tree à ponta da língua e engula. Repita isso algumas vezes a cada 5-10 minutos. Em seguida, massageie 2 gotas na parte de trás do pescoço.

- ☉: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas à garganta, têmpora, testa, parte de trás do pescoço, região sinusal, abaixo do nariz, tórax ou pontos de reflexos nos pés.
- ☉: Difunda no ar. Coloque 1-2 gotas em uma tigela de água quente e inspire os vapores. Inale diretamente da garrafa. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire.
- ☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua ou coloque 1-2 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engula.
- ☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Resistência



Soluções simples - Resistência: adicione 1 gota de hortelã-pimenta a uma pequena garrafa de água e tome 15 minutos antes de se exercitar.

Óleos: ☉ hortelã-pimenta ☉

Outros produtos: ☉ Complexo de resistência e energia,

☉ Complexo de vitalidade celular, ☉ Polivitamínico mastigável, ☉ Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega, ☉ Óleo de peixe Ômega-3, ☉ Complexo de nutrientes alimentares para fornecer nutrientes e antioxidantes que ajudam a sustentar a função celular e níveis de energia saudáveis.

- ☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Respiração



Consulte Sistema Respiratório: Respiração

Ressacas



A ressaca é um conjunto de efeitos físicos desagradáveis após o consumo intenso de álcool. Os sintomas comuns da ressaca incluem náuseas, dor de cabeça, falta de energia, diarreia e aumento da sensibilidade à luz e ruídos.

Soluções simples - Ressaca: adicione 5 gotas de toranja, 2 gotas de alecrim e 1 gota de bagaço de zimbro a 1 copo (240 ml) de sais de Epsom. Dissolva 1/2 xícara (120 ml) dos sais em água quente do banho para ter um banho calmante.

Óleos: ☉ limão-siciliano, ☉ toranja, ☉ lavanda, ☉ alecrim, ☉ sândalo

- ☉: Adicione 3-4 gotas para aquecer a água do banho e se banhe. Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas atrás do pescoço ou sobre o fígado. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie nas costas e pescoço.
- ☉: Inale diretamente do frasco. Aplique óleo às mãos, em um lenço ou mechas de algodão, e inspire. Coloque 1-2 gotas na tigela de água quente e inale os vapores. Difunda no ar.
- ☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Retenção de água



Veja Edema, diurético

Reumatismo



Consulte Artrite: Artrite reumatoide

Revigorante



Óleos: ☉ gualtéria, ☉ eucalipto, ☉ hortelã-pimenta

- ☉: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas atrás do pescoço ou têmporas.
- ☉: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- ☉: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Rinite



Consulte Nariz: Rinite

Rinite alérgica

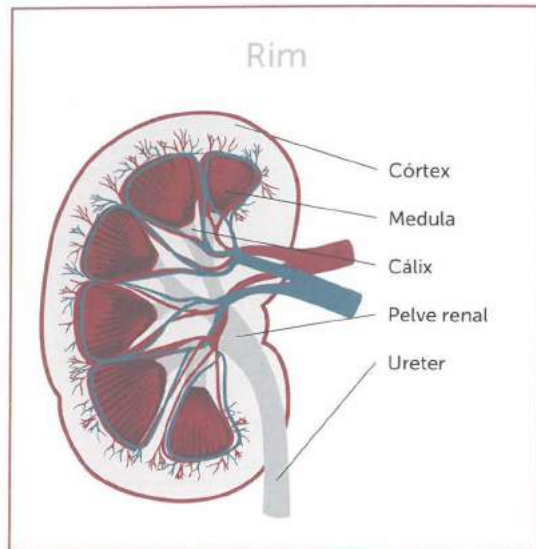


Veja Alergias: rinite alérgica

Rins



Os rins são órgãos emparelhados localizados logo abaixo da caixa torácica de cada lado da coluna vertebral, e filtram resíduos e o excesso de água do sangue. Os rins convertem os resíduos e a água em urina, que então é excretada através da micção. Os rins também desempenham um papel importante na produção hormonal.



Soluções simples - Pedras nos rins: beba um copo de água com 1 colher de chá (5 ml) de suco de limão-siciliano diariamente para ajudar a prevenir pedras nos rins.

Óleos: citrino, tomilho, mistura de desintoxicação, bergamota, bagaço de zimbros, toranja, gerânio, sálvia esclareaia

Outros produtos: Complexo de óleo essencial Omega ou complexo de óleo essencial vegano Omega ou Óleo de peixe Omega-3 para fornecer ácidos graxos ômega-3 que ajudam a apoiar a função renal. Complexo de desintoxicação para ajudar a suportar o funcionamento saudável do rim.

Dilua conforme recomendado, e aplique aos rins e pontos de reflexos nos pés. Aplique como uma compressa quente.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Adicione 1-2 gotas de óleo essencial a uma cápsula vazia; engula a cápsula.

- Diurético: *Veja Diurético*

- Infecção:

As infecções renais ocorrem quando a bactéria entra no trato urinário. Elas são marcadas por febre, dor abdominal, calafrios, micção dolorosa, dor insípida nos rins, náuseas, vômitos e uma sensação geral de desconforto.

Óleos: alecrim

Dilua conforme recomendado, e aplique aos rins e pontos de reflexos nos pés.

Beba 1 galão de água destilada e 2 litros de suco de arando em um dia.

- Inflamação (nefrite):

Beba 1 galão de água destilada e 2 litros de suco de arando em um dia.

- Pedras nos rins:

Uma pedra nos rins é um material sólido que se forma à medida que produtos químicos na urina se cristalizam e aderem ao rim. Pequenas pedras podem passar através da micção sem causar dor. No entanto, pedras maiores com bordas e cantos afiados podem causar uma quantidade extrema de dor à medida que passam para fora do corpo através do trato urinário.

Óleos: limão-siciliano, eucalipto, bagaço de zimbros

Aplique como uma compressa quente sobre os rins. Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao local.

Adicione 1-2 gotas de óleo a 240 ml de água e beba. Para ajudar uma pedra a passar, tome 120 ml de água destilada com suco de 1/2 limão-siciliano a cada 30 minutos por 6 horas; pegue 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem com o suco de 1 limão-siciliano cheio e repita diariamente até que a pedra passe. Beber muita água pode ajudar a prevenir a formação de pedras nos rins.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo e sistema endócrino.

Roupa suja

Veja Limpeza da casa: roupas sujas

Rugas

Consulte Pele: Rugas

Salmonella

Consulte Antibacteriano, Intoxicação alimentar

Sangramento

Consulte Sangue: Sangramento

Sangue



O sangue é o fluido dentro do corpo que transporta oxigênio e nutrientes para as células, e afasta os resíduos das células. Ele também transporta células envolvidas na resposta imunológica e inflamatória, hormônios e outros mensageiros químicos que regulam as funções do corpo e plaquetas que ajudam a facilitar a coagulação sanguínea necessária para reparar os vasos sanguíneos danificados. O sangue é composto principalmente de plasma (água com nutrientes dissolvidos, minerais e dióxido de carbono) que transporta glóbulos vermelhos (o tipo mais numeroso de células no sangue, responsável pelo transporte de oxigênio), glóbulos brancos (células envolvidas no sistema imunológico e resposta imunológica) e plaquetas. O sangue é circulado no corpo pela ação de bombeamento do coração que impulsiona o sangue através de vários vasos sanguíneos. A circulação adequada e saudável do sangue, e sua função, em todo o corpo são fundamentais para a saúde e até mesmo para a sustentação da vida.

Soluções simples - Sangramento: Adicione 3 gotas de helichrysum a 1/2 xícara (120 ml) de água fria em uma tigela. Umedeça um pequeno pano na mistura. Aplique na área de sangramento colocando pressão para ajudar a parar.

- Pressão arterial

Óleos: limão-siciliano (regulará a pressão - aumentando ou diminuindo, conforme necessário), limão

- Alta (hipertensão)

Óleos: ylang-ylang manjerona eucalipto lavanda cravo sálvia esclareaia limão-siciliano gualtéria **Observação:** Evitar alecrim, tomilho e possivelmente hortelã-pimenta.

Banho 1: Coloque 3 gotas de ylang-ylang e 3 gotas de manjerona na água do banho, e banhe a noite, duas vezes por semana.

Mistura 1: Combine 10 gotas de ylang-ylang, 5 gotas de manjerona e 5 gotas de cipreste em 1 onça (30 ml) de óleo de coco fracionado. Esfregue sobre o coração e os pontos reflexos no pé e na mão esquerda.

Mistura 2: Combine 5 gotas de ylang-ylang, 8 gotas de manjerona e 3 gotas de cipreste em 1 onça (30 ml) de óleo de coco fracionado. Esfregue sobre o coração e os pontos reflexos no pé e na mão esquerda.

- Baixa

Óleos: alecrim catinga-de-mulata azul

Difunda no ar. Inale o aroma diretamente.

Coloque de 1 a 2 gotas de óleo sob a língua, ou coloque de 1 a 3 gotas de óleo em cápsulas vazias; tome até 3 vezes por dia.

Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos pés e mãos e sobre o coração.

- Sangramento (paradas):

Óleos: helichrysum gerânio rosa

Dilua conforme recomendado e aplique no local.

- Vasos sanguíneos rompidos

Óleos: helichrysum toranja

Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos pés e mãos e sobre o coração.

- Colesterol:

O colesterol é uma substância macia e cerosa encontrada na corrente sanguínea e em todas as células do corpo. O corpo requer um pouco de colesterol para funcionar corretamente, mas níveis elevados do mesmo estreitam e bloqueiam as artérias e aumentam o risco de doença cardíaca.

Óleos: helichrysum

Dilua conforme recomendado e aplique nos pontos reflexos nos pés e nas mãos, e sobre o coração.

- Circulação: *Consulte Sistema cardiovascular*

- Purificação:

Óleos: helichrysum gerânio camomila romana

Dilua conforme recomendado e aplique nos pontos reflexos nos pés e nas mãos, e sobre o coração.

- Coágulos:

Os coágulos de sangue ocorrem como uma defesa corporal natural para reparar os vasos sanguíneos danificados e evitar que o corpo perca quantidades excessivas de sangue. No entanto, a coagulação pode se tornar perigosa se um coágulo de sangue interno se soltar no sistema circulatório e bloquear o fluxo de sangue para órgãos vitais.

Óleos: cravo erva-doce tomilho toranja

Coloque de 1 a 2 gotas de óleo sob a língua, ou coloque de 1 a 3 gotas de óleo em cápsulas vazias; tome até 3 vezes por dia.

= Tópico, = Aromático, = Interno

☞: Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos pés e mãos e sobre o coração.

☞: Difunda no ar. Inale o aroma diretamente.

- Hemorragia:

A hemorragia é perda excessiva ou incontrolável de sangue.

Óleos: ☞helichrysum, ☞ylang-ylang, ☞rosa

☞: Dilua conforme recomendado e aplique no local.

- Alto nível de açúcar no sangue: *Consulte Diabetes*

- Baixo nível de açúcar no sangue:

O termo “açúcar no sangue” refere-se à quantidade de glicose na corrente sanguínea. Quando a glicose no sangue cai abaixo do seu nível normal, isso é chamado de “baixo nível de açúcar no sangue” ou “hipoglicemia”. Uma vez que a glicose é uma fonte de energia tão importante para o corpo, o baixo nível de açúcar no sangue pode resultar em tontura, fome, tremores, fraqueza, confusão, nervosismo, dificuldade para falar e ansiedade.

Óleos: ☞mistura protetora, ☞canela, ☞cravo, ☞tomilho

Outros produtos: ☉Cápsulas de gel protetoras

☞: Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos pés e mãos e sobre o coração.

- Estimula a produção de células sanguíneas

Óleos: ☞hortelã-pimenta, ☞limão-siciliano

☞: Coloque de 1 a 2 gotas de óleo sob a língua, ou coloque de 1 a 3 gotas de óleo em cápsulas vazias; tome até 3 vezes por dia. Tome suplemento conforme indicado.

☞: Diluir conforme recomendado e aplicar no local, nos pontos de reflexos nos pés e mãos e sobre o coração.

- Vasos: *Consulte Artérias, Capilares, Veias*

☞: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Sarampo

Veja Doenças da infância: sarampo

Sedativo

Consulte Calmante: Sedativo

Seios nasais

Os seios nasais são várias cavidades ocas no interior do crânio que permitem ao crânio ser mais leve sem comprometer sua resistência. Estas cavidades estão conectadas à cavidade nasal através de pequenos canais. Quando a membrana mucosa que reveste esses canais tem inflamação ou está inchada devido a resfriados ou alergias, estes podem bloquear tornando difícil a correta drenagem pelos seios nasais. Isto pode causar infecção e inflamação da membrana mucosa dos seios nasais (sinusite). Existem cavidades nasais por trás do osso da bochecha e na testa e próximo dos olhos e da cavidade nasal.

Soluções simples—Sinusite: Adicionar 2 gotas de eucalipto a uma bacia com água quente e inalar o vapor.

Óleos: ☞helichrysum, ☞eucalipto, ☞mistura respiratória, ☞hortelã-pimenta, ☞mistura protetora, ☞cedro

—Sinusite:

Óleos: ☞eucalipto, ☞alecrim, ☞mistura respiratória, ☞mistura digestiva, ☞hortelã-pimenta, ☞tea tree, ☞abeto, ☞gengibre

Receita 1: Para sinusite crônica, aplicar 1–2 gotas de mistura digestiva em torno do umbigo 4 vezes ao dia; aplicar 2 gotas de hortelã-pimenta sob a língua, 2 vezes ao dia.

☞: Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenço ou pavo de algodão e inalar. Aplicar 1–2 gotas em uma bacia com água quente e inalar os vapores.

☞: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas ao nos dois lados do nariz ou na testa (a maioria das vezes descongestiona os seios nasais imediatamente).

☞: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Síndrome da dor pélvica

A síndrome da dor pélvica é caracterizada por dor na área da pelve que continua por vários meses. Os sintomas incluem dor intensa e constante, dor radiante, uma sensação de pressão profunda na pelve, movimentos intestinais dolorosos, dor durante as relações sexuais e dor ao sentar.

Soluções simples—Síndrome da dor pélvica: Adicionar 3 gotas de gengibre e 2 gotas de gerânio em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba. Colocar a mistura de óleo na água quente do banho como um óleo de banho relaxante.

Óleos: gengibre, gerânio, cravo, bergamota, tomilho, rosa

Colocar 2–3 gotas na água quente do banho e deixar repousar por 10 minutos. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear na pelve e na parte superior das pernas.

Síndrome de Schmidt

Consulte **Glândulas adrenais: Síndrome de Schmidt**

Síndrome do intestino irritável

Consulte **Sistema digestivo**

Síndrome do túnel carpal

A síndrome do túnel carpal é uma condição dolorosa da mão, pulso e dedos. Esta condição é causada por ligamentos inflamatórios do carpo no pulso causando pressão sobre o nervo mediano. Os ligamentos do carpo podem tornar-se inflamados devido a um dos muitos fatores possíveis: trauma ou lesão no pulso, retenção de líquidos, estresse no trabalho ou certas atividades intensas utilizando o pulso. Os sintomas incluem formigamento ou entorpecimento dos dedos e da mão, dor começando no pulso e estendendo-se para o braço ou ombro, ou para as palmas das mãos ou dedos, uma sensação geral de fraqueza e dificuldade em agarrar pequenos objetos.

Soluções simples-CTS: Misture 3 gotas de manjerição, 3 gotas de manjerona, 2 gotas de capim-limão e 2 gotas de cipreste com 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massageie uma pequena quantidade suavemente no braço, do ombro até a ponta dos dedos.

Óleos: olíbano, manjerição, manjerona, capim-limão, orégano, cipreste, eucalipto, lavanda

Receita 1: Aplique 1 gota de manjerição e 1 gota de manjerona no ombro e massageie os óleos na pele. Em seguida, aplique 1 gota de capim-limão no pulso e 1 gota de orégano no manguito rotador no

ombro e massageie na pele. Em seguida, aplique uma gota de manjerona e 1 gota de cipreste nos pulsos, e 1 gota de cipreste no pescoço até o ombro, e massageie na pele. Por fim, aplique a hortelã-pimenta no braço, do ombro até o pulso e, depois, até as pontas de cada dedo e massageie na pele.

Dilua os óleos conforme recomendado e aplique-os sobre a área de preocupação. Adicione de 1 a 2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado ao óleo de massagem, e massageie no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema imunológico e ossos.

Sistema cardiovascular

O sistema cardiovascular, ou circulatório, é o sistema responsável pelo transporte de sangue para os vários tecidos em todo o corpo. É composto pelo coração e vasos sanguíneos, como artérias, veias e capilares.

Óleos: laranja, cipreste, canela, copaíba, sândalo, tomilho, néroli

Outros produtos: Complexo de vitalidade celular e multivitaminas mastigáveis contêm vários polifenóis (incluindo polifenóis de proantocianidina de graxa de uva, polifenóis EGCG e ácido elágico) e coenzima Q10, que foram encontrados para ter efeitos cardiovasculares benéficos.

Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos nos pés. Adicione 1–2 gotas à água do banho. Adicione 1–2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado para óleo de massagem, e massageie no local ou no peito, no pescoço ou nos pés.

Difunda no ar. Inale o óleo aplicado nas mãos, em um lenço ou algodão.

- Angina:

Angina é a dor no peito devido a falta de fluxo sanguíneo para o coração. A angina é sentida como um aperto, compressão, dor ou pressão no peito. A dor também pode se estender para os braços, costas, mandíbulas, pescoço e dentes.

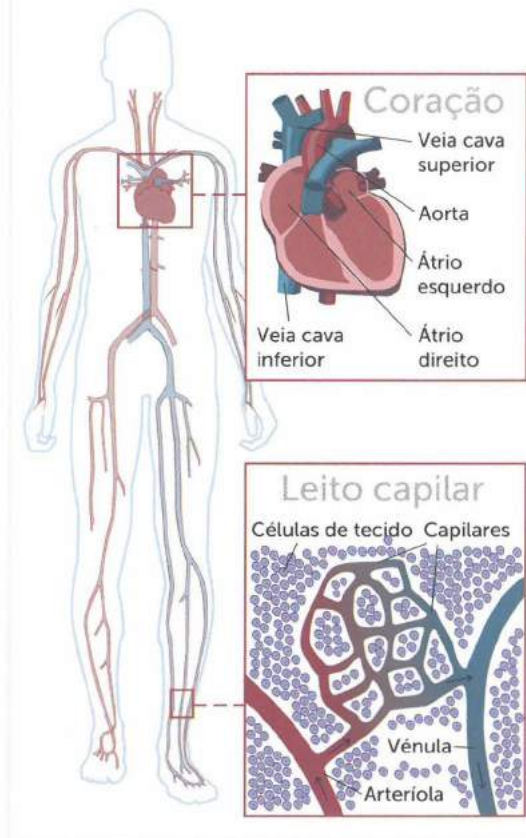
Óleos: gengibre, laranja (para a falsa angina)

Massageie suavemente no peito e nos pés, e aplique na artéria carótida.

Difunda no ar.

= Tópico, = Aromático, = Interno

Sistema cardiovascular



- Arritmia:

A arritmia é qualquer ritmo cardíaco anormal.
Consulte também Palpitações e Taquicardia abaixo.

Óleos: 🌿ylang ylang, 🌿lavanda, 🌿Mistura calmante, 🌿néroli

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

- Aterosclerose:

A aterosclerose é um endurecimento das artérias devido a uma acumulação de placas ao longo da parede arterial.

Óleos: 🌿limão-siciliano, 🌿lavanda, 🌿melissa, 🌿endro, 🌿complexo celular, 🌿alecrim, 🌿gengibre, 🌿tomilho, 🌿gualtéria

🌿: Difunda no ar.

🌿: Coloque de 1 a 2 gotas sob a língua, ou tome em cápsulas com água.

🌿: Massageie suavemente no peito e nos pés, e aplique na artéria carótida.

- Pressão arterial: *Consulte Sangue: Pressão arterial*

- Cardiotônico:

Óleos: 🌿lavanda, 🌿tomilho

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Circulação:

Óleos: 🌿cipreste, 🌿copaíba, 🌿tomilho, 🌿hortelã-pimenta, 🌿sálvia esclareia, 🌿gualtéria, 🌿Mistura Revigorante, 🌿alecrim, 🌿gerânio, 🌿canela, 🌿helichrysum, 🌿néroli, 🌿Mistura repousante, 🌿manjeriço

🌿: Adicionar 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado no óleo de massagem, e massagear no local ou no peito, pescoço ou pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Coração:

Óleos: 🌿ylang-ylang, 🌿manjerona, 🌿gerânio, 🌿cipreste, 🌿mistura estabilizadora, 🌿gengibre, 🌿lavanda, 🌿alecrim, 🌿mistura calmante

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Tecido do coração

Óleos: 🌿manjerona, 🌿lavanda, 🌿hortelã-pimenta, 🌿alecrim, 🌿canela, 🌿rosa

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Colesterol alto: *Consulte Colesterol*

- Hipertensão: *Consulte Consulte Sangue: Pressão arterial*

- Palpitações:

Palpitações são contrações rápidas e contunden-tes do coração.

Óleos: 🌿ylang-ylang, 🌿laranja, 🌿lavanda, 🌿melissa, 🌿hortelã-pimenta

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Flebite:

A flebite é a inflamação de uma veia superficial, tipicamente nas pernas ou área da virilha. Usar uma mangueira de apoio ou uma bandagem de compressão sobre a área afetada pode ajudar a ajudar na cicatrização.

Óleos: 🌿helichrysum, 🌿lavanda, 🌿cipreste, 🌿gerânio, 🌿toranja, 🌿mistura estabilizadora

🌿: Adicionar 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado no óleo de massagem, e massagear suavemente no local ou nos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Válvula mitral prolapsada:

Óleos: 🌿manjerona

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

- Taquicardia:

A taquicardia é uma frequência cardíaca de repouso anormalmente rápida, indicando um possível trabalho excessivo do coração.

Óleos: 🌿lavanda, 🌿ylang ylang, 🌿laranja, 🌿nardo, 🌿néroli

🌿: Dilua os óleos conforme recomendado e aplique nas artérias carótidas, coração, pés, sob o dedo anelar esquerdo, acima do cotovelo, atrás do dedo do pé no pé esquerdo e nos pontos reflexos dos pés.

🌿: Difunda no ar. Inale o aroma.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Sistema circulatório

Veja Sistema cardiovascular

Sistema/desequilíbrio hormonal

Veja Sistema endócrino

Sistema digestivo

O sistema digestivo humano é a série de órgãos e glândulas que processam os alimentos. O sistema digestivo degrada os alimentos, absorve nutrientes para o corpo usar como combustível e excreta a parte que não pode ser degradada sob a forma de movimentos intestinais.

Óleos: 🌿hortelã-pimenta, 🌿gengibre, 🌿citrino (purifica), 🌿Mistura digestiva, 🌿funcho, 🌿gualtéria, 🌿manjerona (estimula), 🌿orégano, 🌿alecrim, 🌿sálvia esclareia, 🌿copaíba, 🌿néroli, 🌿cardamomo, 🌿toranja, 🌿manjeriçã, 🌿limão-siciliano, 🌿canela, 🌿cravo-da-índia, 🌿bago de zimbros, 🌿laranja, 🌿bergamota

Regime 1: use a 🌿Fórmula de limpeza GI por 10 dias para ajudar a apoiar o sistema digestivo na eliminação de micro-organismos patogênicos, seguido de 🌿Fórmula de defesa probiótica ou 🌿Pó probiótico por 5 dias para ajudar a reconstruir a flora ajudar a digestão e prevenir bactérias patogênicas.

Outros produtos: 🌿Géis digestivos para ajudar a estimular a digestão saudável. 🌿Complexo de enzima digestiva para digestão, função enzimática e metabolismo celular saudáveis. 🌿Complexo de vitalidade celular, 🌿Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega, 🌿Óleo de peixe ômega-3, 🌿Complexo de nutrientes alimentares, 🌿Polivitamínico mastigável para fornecer nutrientes, vitaminas e minerais essenciais para o suporte celular do sistema digestivo.

🌿: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Adicione 1-2 gotas de óleo a 480 ml de água e beba. Adicione os óleos como tempero aos alimentos. Coloque 1-2 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engula.

🌿: Dilua o óleo conforme recomendado e aplique 1-2 gotas no estômago ou pontos de reflexos nos pés. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o abdômen e parte inferior das costas. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada.

🌿: Difunda no ar. Veja Íons negativos para conhecer os óleos que produzem íons negativos quando difun-

didos para ajudar a estimular o sistema digestivo. Inale o óleo diretamente ou aplicado a mãos, um lenço ou mechas de algodão.

- Inchaço abdominal:

Inchaço abdominal é um inchaço anormal, aumento de diâmetro, ou sensação de plenitude e aperto na área abdominal, pois gases e líquidos estão presos dentro. As causas comuns de inchaço abdominal podem incluir comer em excesso, menstruação, constipação, alergias alimentares e síndrome do intestino irritável.

Soluções simples - Inchaço abdominal: combine 5 gotas de funcho com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on e aplique ao estômago uma ou duas vezes por dia, conforme necessário.

Óleos: 🌿🌿 mistura digestiva

Outros produtos: 🌿 Comprimidos de cálcio digestivos, 🌿 Géis digestivos

🌿: Dilua conforme recomendado e aplique ao estômago e aos pontos de reflexos nos pés.

🌿: Difunda no ar.

- Constipação:

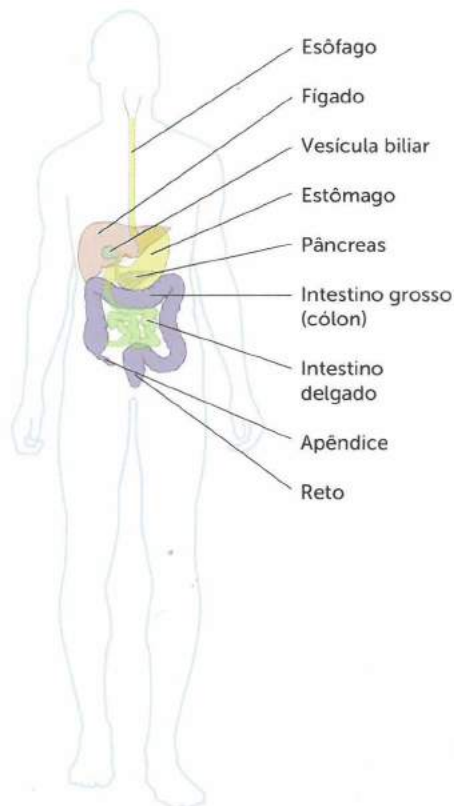
A constipação é uma condição caracterizada por movimentos intestinais infrequentes ou difíceis. Uma pessoa é considerada constipada se ele ou ela tem menos de três movimentos intestinais por semana ou se as fezes são rígidas e difíceis de expulsar. As causas comuns de constipação incluem falta de fibras, desidratação, ignorar o desejo de ter movimentos intestinais, depressão, medicamentos, alta ingestão de leite, estresse e abuso de laxantes.

Soluções simples - Constipação: combine 1 gota de alecrim, limão-siciliano e hortelã-pimenta com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado e massageie suavemente no estômago e costas.

Óleos: 🌿🌿🌿 alecrim, 🌿🌿 limão-siciliano, 🌿🌿 hortelã-pimenta, 🌿🌿 manjerona, 🌿 Mistura digestiva, 🌿 gengibre, 🌿 funcho, 🌿 laranja, 🌿🌿 copaíba, 🌿 rosa, 🌿 bagaço de zimbardo, 🌿 sândalo

Outros produtos: 🌿 Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

Sistema digestivo



🌿: Dilua como recomendado e aplique os óleos ao abdômen. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie no abdômen.

🌿: Tome as cápsulas conforme indicado.

- Cólicas (abdominais):

As cólicas abdominais são contrações musculares repentinas e involuntárias que muitas vezes causam dor severa. As cólicas abdominais são comumente causadas por estresse, menstruação, intoxicação alimentar leve e *Síndrome do intestino irritável (abaixo)*.

Óleos: 🌿🌿 mistura digestiva, 🌿🌿 manjericão, 🌿 sálvia esclareaia

Outros produtos: 🌿 Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

Receita 1: adicione 5 gotas de mistura digestiva à água e beba para aliviar as dores e cólicas abdominais.

○: Coloque 3 gotas da mistura digestiva e 3 gotas de manjerição em uma cápsula vazia; engula. Tome as cápsulas conforme indicado.

☉: Dilua como recomendado, e massageie o óleo no abdômen sobre a área da dor.

- Diarreia:

A diarreia é um aumento anormal na frequência dos movimentos intestinais, marcado por fezes soltas e aquosas. A diarreia é definida como mais de três movimentos intestinais por dia. Casos de diarreia que duram mais de dois dias podem se tornar um problema sério e causar desidratação. A reidratação com uma solução oral é a maneira mais eficaz de prevenir a desidratação. Se não houver uma solução de reidratação oral comercialmente preparada, uma solução feita com 1 colher de chá de sal, 8 colheres de chá de açúcar e 1 litro de água potável (com algumas bananas frescas amassadas, para adicionar potássio) podem funcionar em caso de emergência. A diarreia geralmente é causada por uma infecção viral, parasitária ou bacteriana.

Soluções simples - diarreia: misture 3 gotas de hortelã-pimenta e 2 gotas de funcho com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on e aplique sobre o estômago, conforme necessário.

Óleos: ☉hortelã-pimenta, ☉gingibre, ☉gerânio, ☉Mistura digestiva, ☉laranja, ☉patchouli, ☉tea tree, ☉sândalo, ☉copaíba, ☉lavanda, ☉camomila romana, ☉cipreste, ☉eucalyptus, ☉néroli

Outros produtos: ☉Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

- Crianças:

Óleos: ☉gerânio, ☉gingibre, ☉sândalo

○: Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula. Tome o suplemento conforme indicado.

☉: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao abdômen. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada.

- Gases/flatulência:

Soluções simples - gases/flatulência: combine 5 gotas de funcho com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado em um pequeno frasco roll-on e aplique ao estômago uma ou duas vezes por dia, conforme necessário.

Óleos: ☉lavanda, ☉gingibre, ☉hortelã-pimenta, ☉cardamomo, ☉eucalipto, ☉bergamota, ☉mirra, ☉bagaço de zimbro, ☉petitgrain, ☉néroli, ☉copaíba, ☉alecrim

Outros produtos: ☉Comprimidos de cálcio digestivos, ☉Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

○: Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula. Tome o suplemento conforme indicado.

☉: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no estômago, abdômen ou pontos de reflexos nos pés

- Gastrite: *Veja também Inflamação*

Gastrite é a inflamação do revestimento do estômago.

Óleos: ☉mistura digestiva, ☉hortelã-pimenta, ☉citrico, ☉funcho

Outros produtos: ☉Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

○: Adicione 1 gota de óleo a arroz ou amêndoa; tome como um suplemento. Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia; engula a cápsula. Tome o suplemento conforme indicado.

☉: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao estômago. Aplique como uma compressa quente sobre o estômago.

- Giárdia:

Giardia são parasitas que infectam o trato gastrointestinal de humanos e animais. A forma de *Giardia* que afeta os seres humanos causa diarreia grave. *Veja Diarreia acima* para obter informações sobre a reidratação.

Óleos: ☉lavanda

○: Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia; engula a cápsula.

☉: Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas no abdômen ou pontos de reflexos nos pés.

- Azia:

A azia é uma sensação de queimação dolorosa no peito ou garganta. Ocorre como resultado de um ácido estomacal no esôfago. A azia é muitas vezes provocada por certos alimentos, medicamentos, gravidez e álcool.

Soluções simples - azia/indigestão: adicione 1 gota de hortelã-pimenta a 1 colher de chá (5 ml) de mel. Dissolva em 1 copo (240 ml) de água quente e beba lentamente.

Óleos: limão-siciliano, hortelã-pimenta, mistura digestiva

Mistura 1: misture 2 gotas de limão-siciliano, 2 gotas de hortelã-pimenta e 3 gotas de sândalo em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado. Aplique no osso do peito no sentido horário, usando a palma da mão. Aplique aos pontos de reflexos nos pés.

Outros produtos: comprimidos de cálcio digestivos, Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

Dilua conforme recomendado e aplique 1-2 gotas ao peito.

Adicione 1 gota de óleo a arroz ou amêndoa; tome como um suplemento. Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia; engula a cápsula. Tome o suplemento conforme indicado.

- Indigestão:

O termo "indigestão" é usado para descrever o desconforto abdominal sentido após uma refeição. Os sintomas da indigestão incluem vômito, inchaço, náuseas, azia, sensação de barriga cheia e desconforto abdominal geral. A indigestão pode ser causada por comer em excesso ou comer rápido demais, bebidas alcoólicas ou carbonatadas, alimentos específicos, etc.

Óleos: hortelã-pimenta, gengibre, Mistura digestiva, lavanda, laranja, limão, tomilho, mirra, toranja, petitgrain, néroli

Outros produtos: Géis digestivos para ajudar a estimular a digestão saudável. Comprimidos digestivos de cálcio, Complexo de enzima digestiva para digestão, função enzimática e metabolismo celular saudáveis.

Adicione 1-2 gotas de óleo a 240 ml de leite de amêndoa ou arroz; beba. Coloque 1-2 gotas de óleo em uma cápsula vazia; engula a cápsula. Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Dilua o óleo conforme recomendado e aplique 1-2 gotas ao estômago ou pontos de reflexos nos pés. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o abdômen

e parte inferior das costas. Aplique como uma compressa quente sobre a área do estômago.

Difunda no ar.

- Intestinos:

Os intestinos são os maiores órgãos na trilha digestiva. Os intestinos incluem o intestino delgado, que começa logo abaixo do estômago e é responsável por digerir e absorver nutrientes dos alimentos, e o intestino grosso, que começa no final do intestino delgado e é responsável pela reabsorção de água e de algumas vitaminas antes de eliminar os alimentos e resíduos não destruídos.

Óleos: manjerico, manjerona, gengibre, rosa, alecrim

Outros produtos: Fórmula de limpeza GI para ajudar o sistema digestivo a eliminar agentes patogênicos.

Fórmula de defesa probiótica ou Pó probiótico para uma flora intestinal amigável que ajuda na digestão e na prevenção de bactérias patogênicas.

Complexo de enzima digestiva para digestão, função enzimática e metabolismo celular saudáveis.

Dilua o óleo conforme recomendado e aplique 1-2 gotas no estômago ou pontos de reflexos nos pés. Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o abdômen e parte inferior das costas. Aplique como uma compressa quente sobre a área afetada.

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Adicione 1-2 gotas de óleo a 480 ml de água; beba. Adicione os óleos como tempero aos alimentos. Coloque 1-2 gotas de óleo em uma cápsula e engula.

- Parasitas intestinais: *Veja Parasitas: intestinais*

- Síndrome do intestino irritável:

A síndrome do intestino irritável é uma doença intestinal caracterizada por diarreia, inchaço, gases, constipação, cólicas e dor abdominal recorrentes. A síndrome do intestino irritável é um dos distúrbios mais comumente diagnosticados pelos médicos.

Óleos: hortelã-pimenta, mistura digestiva

Adicione 2 gotas de cada óleo a 240 ml de água destilada e beba 1-2 vezes por dia. Coloque 2 gotas de cada óleo em uma cápsula vazia; engula a cápsula.

Dilua 1-2 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplique sobre o abdômen com uma compressa quente.

- Náusea/estômago virado:

Óleos: mistura digestiva, gengibre hortelã-pimenta, lavanda, mistura mensal feminina, cravo-da-india

Outros produtos: Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia; engula a cápsula. Coloque 1 gota em 240 ml de leite de arroz ou amêndoa e beba. Tome o suplemento conforme indicado.

Dilua como recomendado, e aplique atrás das orelhas, no estômago ou nos pontos de reflexos nos pés.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

- Parasitas: *Veja Parasitas*

- Estômago:

O estômago é o órgão responsável por separar alimentos com ácidos fortes. Ele está localizado abaixo do esôfago e antes dos intestinos.

Óleos: manjeriça, hortelã-pimenta, citrino gengibre, mistura digestiva

Outros produtos: Géis digestivos para ajudar a ter uma digestão saudável.

Coloque 1-2 gotas em uma cápsula vazia e engula. Tome o suplemento conforme indicado.

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no estômago, abdômen ou pontos de reflexos nos pés

- Úlceras: *Veja Úlceras*

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema digestivo.

Sistema endócrino

Veja também Glândulas adrenais, ovários, pâncreas, glândula pineal, glândula pituitária, Testículos, timo, tireoide

Veja o Gráfico do sistema endócrino na página anterior.

O sistema endócrino é a série de glândulas e órgãos produtores de hormônios que ajudam a regular o metabolismo, a reprodução, a pressão arterial, o apetite e muitas outras funções corporais. O sistema endócrino é controlado principalmente pela região do hipotálamo do cérebro, que produz hormônios que estimulam diretamente as outras glândulas endócrinas, ou a glândula pituitária localizada logo abaixo, para liberar os hormônios necessários

para estimular as outras glândulas endócrinas. Esses hormônios são liberados na corrente sanguínea, onde viajam para outras áreas do corpo para estimular outras glândulas endócrinas, ou para estimular os tecidos e órgãos do corpo. Alguns óleos essenciais podem atuar como hormônios ou estimular o sistema endócrino a produzir hormônios que tenham um efeito regulador no corpo.

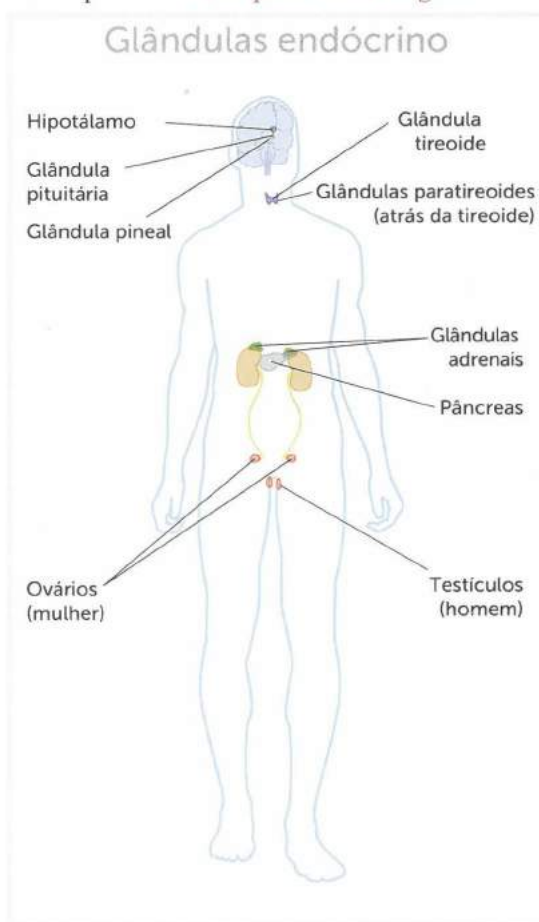
Óleos: mistura de desintoxicação, alecrim, canela

Outros produtos: Complexo de desintoxicação para ajudar a ter limpeza e filtragem endócrinas saudáveis.

- Equilíbrio hormonal:

Óleos: sálvia esclareaia, cravo-da-india, ylang ylang

Outros produtos: Complexo de fitoestrogênio



= Tópico, = Aromático, = Interno

- Mulheres:

Óleos: mistura mensal de mulheres,
 mistura para mulheres

- Energia sexual:

Óleos: ylang ylang

Tome as cápsulas conforme indicado no pacote. Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua, ou adicione 3-5 gotas de óleo essencial a uma cápsula vazia; engula a cápsula.

Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas aos pontos de reflexos nos pés, parte inferior das costas, tireoide, fígado, rins, áreas de glândulas, centro do corpo ou nos dois lados da coluna e área da clavícula. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e use como óleo de massagem.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Sistema esquelético

Em indivíduos adultos, o sistema esquelético é composto por 206 ossos. Estes ossos fornecem estrutura ao corpo e permitem o movimento, bem como fornecem proteção aos órgãos vitais e tecidos. Os ossos contêm medula óssea, onde as células do sangue são produzidas. Os ossos também atuam como reservatórios de armazenamento de cálcio e de outros minerais que o corpo necessita.

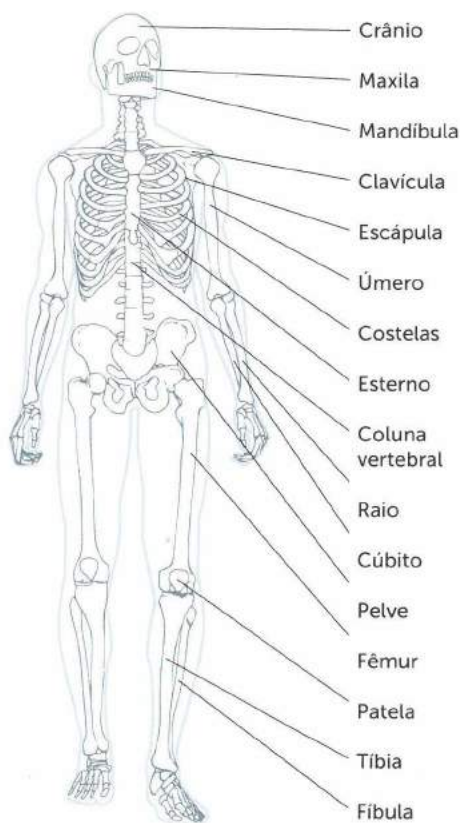
Óleos: gualtéria, abeto, cipreste, baga de zimbro, cedro, lavanda, capim-limão, manjerona, hortelã-pimenta, sândalo

Outros produtos: O complexo de nutrientes de alimentos contém nutrientes essenciais para o desenvolvimento dos ossos como cálcio, magnésio, zinco e vitamina D.

- Esporas ósseas:

Uma espora óssea (osteófitos) é uma saliência óssea formada sobre o osso normal. Os osteófitos são formados à medida que o corpo se tenta reparar, produzindo osso extra em resposta à pressão continuada, estresse e fricção. Os osteófitos podem causar dor se sofrerem fricção contra tecidos moles ou outros ossos.

Sistema esquelético



Óleos: gualtéria, cipreste, manjerona

- Fraturas:

Soluções simples—Osso fraturado: Combinar 1 gota de cada um dos óleos de capim-limão, cravo, eucalipto e tea tree. Aplicar suavemente sobre o osso uma vez por dia até à cura.

Óleos: mistura calmante (para a dor), Olíbano

Receita 1: Aplicar os óleos de gualtéria e cipreste à noite antes de ir dormir. Aplicar os óleos de helichrysum, orégano e mistura estabilizadora de manhã.

Mistura 1: Combinar partes iguais de óleo de capim-limão, cravo, eucalipto e tea tree. Aplicar no local.

Outros produtos: O complexo de nutrientes de alimentos contém nutrientes essenciais para os ossos como cálcio, magnésio, zinco e vitamina D.

—Hematomas

Óleos: mistura calmante, helichrysum

—Cartilagem:

A cartilagem é um tipo de tecido conjuntivo no corpo que fornece estrutura e suporte a outros tecidos sem ser duro e rígido como o osso. Ao contrário de outros tecidos conjuntivos, a cartilagem não tem vasos sanguíneos. A cartilagem é encontrada em muitas áreas do corpo, incluindo as articulações, orelhas, nariz, brônquios e discos intervertebrais.

Óleos: sândalo (ajuda a regenerar), abeto (inflamação)

—Desenvolvimento:

Outros produtos: O complexo de nutrientes de alimentos contém nutrientes essenciais aos ossos para o seu desenvolvimento, como cálcio, magnésio, zinco e vitamina D.

—Osteomielite: Consulte também Antibacteriano, antifúngico

A osteomielite é uma infecção óssea que é geralmente causada por bactérias. A infecção começa geralmente em uma outra área do corpo e depois se espalha para o osso. Os sintomas incluem febre, dor, inchaço, náuseas, drenagem de pus e mal estar. Os fatores de risco para a osteomielite são: diabetes, hemodiálise, trauma recente e abuso de drogas.

Soluções simples—Osteomielite: Combinar 3 gotas de capim-limão, 2 gotas de cravo, 2 gotas de eucalipto e 2 gotas de tea tree em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado. Aplicar uma ou duas vezes ao dia no local, conforme necessário.

Mistura 1: Aplicar partes iguais de capim-limão, cravo, eucalipto e tea tree em mistura ou aplicados individualmente no local.

—Osteoporose:

A osteoporose é uma doença caracterizada por uma perda de densidade óssea, tornando os ossos extremamente frágeis e susceptíveis a fraturas e quebra. A osteoporose desenvolve-se quando a reabsorção óssea excede a formação óssea. A osteoporose é significativamente mais comum nas mulheres do que nos homens, especialmente após a menopausa, mas a doença ocorre em ambos os sexos.

Óleos: cravo, gerânio, hortelã-pimenta, gualtéria, abeto, mistura calmante, tomilho, alecrim, limão-siciliano, cipreste

Outros produtos: Complexo de nutrientes de osso, Complexo de fitoestrogênio

—Dor

Óleos: mistura calmante, gualtéria, baga de zimbro, abeto

—Manguito rotador: Consulte Articulações: Manguito rotador

Diluir conforme recomendado e aplicar no local e nos pontos de reflexos nos pés.

Tomar as cápsulas conforme indicado. Colocar 1-2 gotas de óleo em uma cápsula vazia e engolir.

Sistema(s) do corpo afetado(s): ossos.

Sistema imunológico

Veja também Alergias, antibacteriano, antifúngico, antiviral, câncer, sistema linfático, parasitas

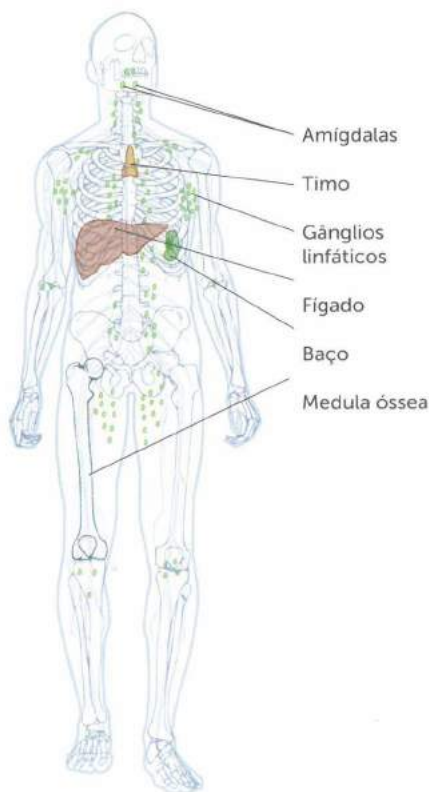
O sistema imunológico é a defesa do corpo contra doenças. O sistema imunológico protege o corpo, identificando e matando bactérias, vírus, parasitas, outros micro-organismos e células tumorais que prejudicariam o corpo. O sistema imunológico é composto por vários tipos diferentes de glóbulos brancos (linfócitos) que reconhecem, processam ou destroem objetos estranhos: a medula óssea, que cria vários tipos de glóbulos brancos, o timo, que cria glóbulos brancos e os ensina a reconhecer objetos estranhos e distingui-los das células do corpo, os vasos linfáticos, que ajudam a transportar linfa e glóbulos brancos, e vários outros órgãos, como linfonodos, amígdalas, baço e apêndice, que filtram objetos estranhos e servem como um lugar de concentração, interação e compartilhamento de informações sobre infecções para glóbulos brancos.

Óleos: mistura protetora, orégano, tea tree, alecrim, cravo-da-índia, incenso, gerânio, limão-siciliano, tomilho, lavanda, limão

Outros produtos: Géis protetores, Complexo de resistência e energia, Complexo de vitalidade celular, Polivitamínico mastigável, Complexo de óleo essencial ômega ou complexo de óleo essencial vegano ômega, Óleo de peixe ômega-3, Complexo de nutrientes alimentares para fornecer nutrientes essenciais para a função saudável do sistema imunológico.

= Tópico, = Aromático, = Interno

Sistema linfático



- Estimula:

Óleos: 🍋🍋 orégano, 🍌 canela, 🕯️ incenso, 🍵 tea tree, 🛡️ mistura protetora, 🌸 lavanda

👉 Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas à palma dos pés, ao longo da coluna vertebral ou sob os braços (em torno dos gânglios linfáticos). Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre as costas, braços e pés.

🍷 Tome as cápsulas conforme recomendado. Coloque 1-2 gotas de óleo sob a língua ou coloque 2-3 gotas em uma cápsula vazia e engula.

🌸 Difunda no ar.

🛡️ Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico.

Sistema linfático

Veja também Sistema imunológico

O sistema linfático é composto de tecidos e órgãos (medula óssea, timo, baço, linfonodos, etc.) que pro-

duzem e armazenam as células usadas para combater infecções e doenças. O sistema linfático transporta células imunes através de um fluido chamado linfa.

Óleos: 🍋🍋 cipreste, 🌸🌸 sândalo, 🍵🍵 mistura digestiva

Mistura 1: combine 5 gotas de camomila romana, 5 gotas de lavanda e 5 gotas de laranja com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie na pele sobre os gânglios linfáticos.

Outros produtos: 🍷 Complexo de vitalidade celular, 🍷 Polivitamínico mastigável, 🍷 Complexo de óleo essencial Ômega ou complexo de óleo essencial vegano Ômega ou 🍷 Óleo de peixe ômega-3, e 🍷 Complexo de nutrientes alimentares para nutrientes que ajudam a suportar uma função imunológica saudável.

- Limpeza:

Óleo: 🍋🍋 limão-siciliano, 🌸🌸 limão

- Descongestionante para:

Óleos: 🍋🍋 cipreste, 🍷🍷 toranja, 🍵🍵 mistura revigorante, 🍋🍋 citrino, 🌸🌸 helichrysum, 🍋🍋 laranja, 🌸🌸 alecrim, 🌸🌸 tomilho

- Drenagem de:

Óleos: 🌸🌸 helichrysum, 🍋🍋 citrino

- Elimina água através de:

Óleos: 🍋🍋 lavanda

- Aumento da função de:

Óleos: 🍋🍋 limão-siciliano

👉 Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

👉 Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas ao pescoço, braços, área da tireoide e pontos de reflexos nos pés. Adicione 1-2 gotas para aquecer a água do banho e se banhe.

🍷 Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

Sistema nervoso

Consulte também Costas, cérebro

Soluções simples—Neuralgia: Misturar 5 gotas de manjerona e 5 gotas de eucalipto em 1 colher de chá (5 ml) de óleo base em um pequeno frasco roll-on e aplicar ao longo do nervo.

O sistema nervoso é uma rede de células nervosas que regula a reação do corpo a estímulos externos e internos. O sistema nervoso envia impulsos nervosos para os órgãos e músculos em todo o corpo. O corpo depende desses impulsos para funcionar. O sistema nervoso é composto pelo sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal) e pelo sistema nervoso periférico (todos os outros nervos). O sistema nervoso periférico é composto pelo sistema nervoso somático (nervos que estão conectados aos músculos esqueléticos e aos receptores nervosos sensoriais na pele) e pelo sistema nervoso autônomo (nervos que estão conectados aos músculos cardíaco e liso e a outros órgãos, tecidos e sistemas que não necessitam de esforço consciente para serem controlados). O sistema nervoso autônomo é ainda dividido em duas partes principais: o sistema nervoso simpático e parassimpático. As funções do sistema nervoso simpático são: acelerar a frequência cardíaca, aumentar a pressão arterial, abrandar a digestão e causar a constrição dos vasos sanguíneos. Este sistema nervoso ativa a resposta “lutar ou fugir”, a fim de lidar com situações ameaçadoras ou estressantes. As funções do sistema nervoso parassimpático são: reduzir a frequência cardíaca, armazenar energia, estimular a atividade digestiva, e relaxar músculos específicos. Este sistema nervoso permite que o corpo retorne a um estado normal e calmo depois de experimentar dor ou estresse.

Óleos: 🍋 hortelã-pimenta (alivia e fortalece os nervos danificados), 🍋 manjerição (estimula), 🍋 lavanda, 🍋 limão-siciliano, 🍋 toranja, 🍋 olíbano, 🍋 bergamota, 🍋 cedro (tensão nervosa), 🍋 capim-limão (para danos nos nervos), 🍋 manjerona (calmante), 🍋 gerânio (regenera), 🍋 Mistura calmante, 🍋 camomila romana, 🍋 baga de zimbros, 🍋 vetiver, 🍋 canela, 🍋 néroli, 🍋 gengibre, 🍋 laranja, 🍋 sândalo

Outros produtos: 🍋 Complexo de energia e vigor para ajudar a suportar a função saudável dos nervos. 🍋 Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano ou 🍋 Óleo de peixe ômega-3 para ácidos graxos ômega essenciais que ajudam a suportar a saúde das células nervosas. 🍋 Complexo de nutrientes de alimentos, 🍋 multivitaminas mastigáveis para nutrientes e minerais necessários para a função apropriada das células nervosas. 🍋 Complexo de vitalidade celular para nutrientes que ajudam a suportar a saúde e energia das células nervosas.

—Paralisia de Bell:

A paralisia de Bell é uma fraqueza ou paralisia dos músculos em um dos lados da face. A paralisia de Bell tende a surgir rapidamente, normalmente em um único dia. Os sintomas incluem dormência em um lado da face, perda de capacidade em saborear, salivação excessiva, dor em ou atrás da orelha, inclinação facial, dor de cabeça e mudança na quantidade de saliva ou lágrimas produzidas. Na maioria dos casos, os sintomas da paralisia de Bell começarão a melhorar dentro de algumas semanas. No entanto, em alguns poucos casos, os sintomas continuam por toda a vida.

Óleos: 🍋 hortelã-pimenta, 🍋 alecrim, 🍋 tomilho

—Síndrome do túnel carpal: *Consulte Síndrome do túnel carpal*

—Doença de Huntington:

A doença de Huntington (DH) é uma doença neurodegenerativa progressiva transmitida geneticamente de uma geração para a seguinte. À medida que a doença se desenvolve, as células nervosas no cérebro são perdidas, resultando em uma perda de controle sobre o movimento do corpo, emoções e raciocínio mental. Os sintomas iniciais incluem marcha instável e diminuição da coordenação. Os sintomas posteriores incluem movimentos corporais bruscos e involuntários, fala arrastada, diminuição da capacidade mental e problemas psicológicos e emocionais. Os indivíduos portadores do gene da DH tem 50% de chance de passar o gene a cada um de seus filhos.

Óleos: 🍋 hortelã-pimenta, 🍋 manjerição

Outros produtos: 🍋 Óleos: 🍋 Complexo de energia e vigor para ajudar a suportar a função dos nervos saudável. 🍋 Complexo de óleo essencial e ômega ou complexo de óleo essencial e ômega vegano

—Doença de Lou Gehrig (ELA): *Consulte Doença de Lou Gehrig*

—Esclerose múltipla (EM): *Consulte Esclerose múltipla*

—Neuralgia:

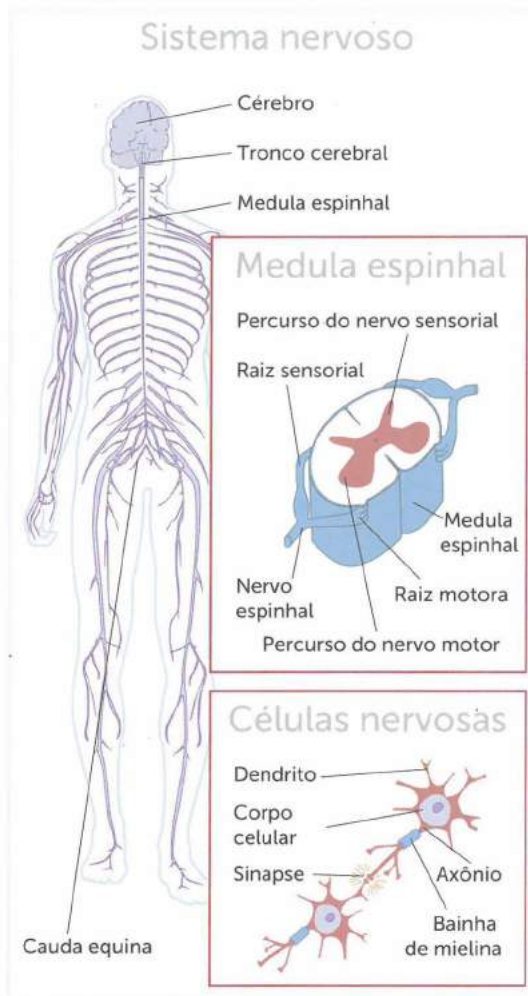
Neuralgia é a dor intensa sentida ao longo do trajeto de um nervo. A neuralgia resulta de lesão ou irritação em um nervo. As causas podem incluir certos medicamentos, diabetes, infecções, inflamação, trauma e irritação química.

Óleos: 🍋 manjerona, 🍋 eucalipto, 🍋 camomila romana, 🍋 lavanda, 🍋 baga de zimbros, 🍋 helichrysum, 🍋 cedro

—Neurite:

Neurite é a inflamação de um nervo ou de um grupo de nervos. A neurite causa dor, reflexos diminuídos e atrofia dos músculos.

Óleos: eucalipto, camomila romana, lavanda, baga de zimbro, cravo, cedro



—Neurotônico:

Óleos: tea tree, tomilho

—Paralisia:

Paralisia é a perda de uma capacidade para se mover e controlar um ou mais conjuntos específicos de músculos. A paralisia geralmente ocorre como resultado de lesões no sistema nervoso, especialmente lesões na medula espinhal. As principais causas incluem lesão, acidente vascular cerebral, esclerose múltipla, esclerose lateral

amiotrófica (doença de Lou Gehrig), botulismo, espinha bífida, e síndrome de Guillain-Barré.

Óleos: hortelã-pimenta, capim-limão, gerânio, mistura estabilizadora, mistura de limpeza, cipreste, baga de zimbro, gengibre, helichrysum

—Sistema nervoso parassimpático:

O sistema nervoso parassimpático funciona para reduzir a frequência cardíaca, armazenar energia, estimular a atividade digestiva e relaxar músculos específicos. Permite que o corpo retorne a um estado normal e calmo depois de experimentar dor ou estresse.

Óleos: lavanda (estimula), capim-limão (regula), manjerona (tonifica), mistura repousante, mistura estabilizadora

—Doença de Parkinson: Consulte Doença de Parkinson

—Sistema nervoso simpático:

O sistema nervoso simpático funciona para acelerar a frequência cardíaca, aumentar a pressão arterial, retardar a digestão e contrair os vasos sanguíneos na maioria dos tecidos e órgãos, ao mesmo tempo que dilata as arteríolas nos músculos esqueléticos onde é necessário um maior fluxo sanguíneo. Este sistema nervoso ativa a resposta "lutar ou fugir", a fim de lidar com situações ameaçadoras ou estressantes.

Óleos: toranja (estimula), eucalipto, hortelã-pimenta, gengibre

—Vírus dos nervos: Consulte também Antiviral

Óleos: olíbano, cravo

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-3 gotas no local, na coluna vertebral, na parte de trás do pescoço e nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 2-4 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no local. Adicionar 1-2 gotas na água quente do banho e submergir.

: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema nervoso.

Sistema nervoso parassimpático

Consulte Sistema nervoso: Sistema nervoso parassimpático

Sistema nervoso simpático

Consulte Sistema nervoso: Sistema nervoso simpático

Sistema respiratório

Os objetivos primários do sistema respiratório são fornecer sangue com oxigênio que é então transmitido a todas as partes do corpo e remover o dióxido de carbono residual do sangue e eliminá-lo do corpo. O sistema respiratório é composto pela boca, nariz e faringe (através da qual o ar é recolhido em primeiro lugar), laringe (caixa de voz), traqueia (vias aéreas que vão desde a laringe para os pulmões), brônquios (que se ramificam a partir da traqueia para os pulmões), bronquíolos (tubos menores que se ramificam a partir dos brônquios), alvéolos (pequenos sacos cheios de capilares que permitem que o oxigênio inalado seja transferido para o sangue e que o dióxido de carbono seja expelido do sangue para o ar nos pulmões), pleura (que cobre o exterior dos pulmões e o interior da parede do peito) e o diafragma (um músculo grande na parte inferior da cavidade torácica que se move para empurrar o ar para os pulmões (inalação) e para puxar o ar para fora dos pulmões (exalação)).

Óleos: 🌿 mistura respiratória, 🌿 eucalipto, 🌿 hortelã-pimenta, 🌿 abeto de Douglas, 🌿 canela, 🌿 Mistura protetora, 🌿 cardamomo, 🌿 tea tree, 🌿 abeto, 🌿 sálvia esclareaia, 🌿 erva-doce, 🌿 helichrysum, 🌿 manjerona, 🌿 orégano, 🌿 bergamota, 🌿 cravo, 🌿 olíbano, 🌿 limão-siciliano, 🌿 alecrim, 🌿 limão

Mistura 1: Combinar 5 gotas de eucalipto, 8 gotas de olíbano e 6 gotas de limão-siciliano. Aplicar nas solas dos pés ou adicionar em 30 ml (2 colheres de sopa) de óleo de coco fracionado e aplicar como uma compressa quente no peito.

Receita 1: Combinar 10 gotas de eucalipto e 10 gotas de mirra em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado. Inserir por via retal para enema de retenção durante a noite.

Outros produtos: 🌿 Rebuçados respiratórios, 🌿 Stick vaporizador respiratório, 🌿 Cápsulas moles de gelatina de mistura sazonal

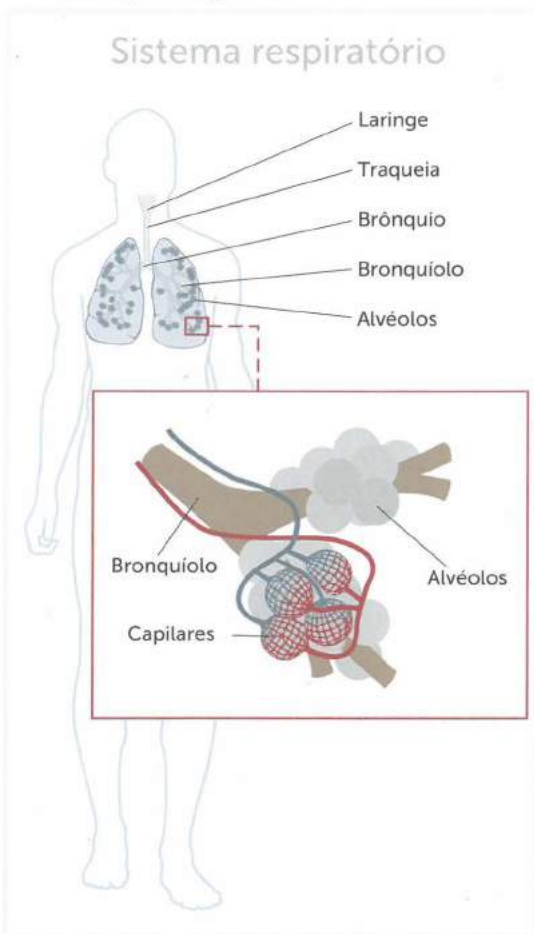
—Asma: Consulte Asma

—Respiração:

Óleos: 🌿 mistura respiratória, 🌿 canela, 🌿 olíbano, 🌿 alecrim, 🌿 abeto de Douglas, 🌿 tomilho, 🌿 manjerona, 🌿 baga de zimbro, 🌿 gengibre

Outros produtos: 🌿 Stick vaporizador respiratório

🌿 Rebuçados respiratórios



—Bronquite: Consulte Bronquite

—Congestão: Consulte Congestão

—Tosse: Consulte Tosse

—Fibrose cística:

A fibrose cística é uma doença genética hereditária que faz com que as glândulas, os pulmões e outros órgãos segreguem secreções menos hidratadas e mais pegajosas. A viscosidade destas secreções causa bloqueios e inflamação, danificando os pulmões e outros órgãos ao longo do tempo.

🌿 = Tópico, 🌿 = Aromático, 🌿 = Interno

Soluções simples – **Fibrose cística**: Dispersar bergamota em um dispersor de aromaterapia.

Óleos: bergamota

– **Hiperpnéia:**

Hiperpnéia é a respiração rápida ou pesada que normalmente ocorre como resultado de esforço físico intenso e anormalmente em conjunto com febre e doenças.

Óleos: ylang ylang

– **Pulmões:**

Os pulmões são órgãos pares localizados em cada lado do coração. Os pulmões funcionam para trocar oxigênio e dióxido de carbono (respiração). O oxigênio passa para o sangue por inalação e a exalação expulsa o dióxido de carbono. Os pulmões mantêm o corpo fornecido com o oxigênio necessário para manter as células vivas. O pulmão do lado direito do corpo contém três lóbulos (seções) e é um pouco maior do que o de pulmão do lado esquerdo do corpo, que possui dois lobos.

Óleos: mistura respiratória, eucalipto, sândalo, olíbano, mistura alegre, mistura protetora (para infecções)

Outros produtos: Complexo de desintoxicação para ajudar a suportar o funcionamento saudável dos pulmões.

– **Oxigênio:**

Óleos: olíbano, sândalo, cedro

– **Pleurisia:**

Pleurisia é uma inflamação da membrana úmida (pleura) que envolve os pulmões e alinha a caixa torácica. A pleurisia é caracterizada por tosse seca, dores no peito, e dificuldade em respirar. A infecção viral é a causa mais comum da pleurisia; mas as infecções pulmonares, lesões no peito e reações a medicamentos são também possíveis causas. A pleurisia normalmente dura entre alguns dias e algumas semanas.

Óleos: cipreste, tomilho

– **Pneumonia:** Consulte *Pneumonia*

☉ Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉ Diluir conforme recomendado, e aplicar no peito, nos seios do nariz, no pescoço ou nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 2–3 gotas em água e

gargarejar. Aplicar no peito como uma compressa quente. Adicionar 20 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e inserir por via retal para enema de retenção durante a noite.

☉ Tomar as cápsulas conforme indicado na embalagem.

☉ Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Sistemas do corpo

Consulte Sistema cardiovascular, Sistema digestivo, Sistema endócrino, Sistema linfático, Músculos/Tecido conjuntivo, Ossos, Sistema nervoso, Sistema respiratório, Pele

Sistema vascular

Consulte Sistema cardiovascular; consulte também Artérias, capilares, veias

Sobrepeso

Consulte Peso

Soluços

Soluços são espasmos incontroláveis do diafragma que causam uma ingestão súbita de fôlego e o fechamento da glote (a abertura que impede que as substâncias entrem na traqueia ao engolir). Acredita-se que os soluços sejam causados pela falta de dióxido de carbono no sangue ou por algo que irrita o diafragma.

Soluções simples - Solução: aplique 1 gota de sândalo sobre o diafragma (a parte inferior da caixa torácica).

Óleos: sândalo

☉ Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

☉ Dilua conforme recomendado, e aplique 1-2 gotas na área do diafragma ou pontos de reflexos nos pés.

☉ Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Sono

Veja também *Insônia*

O sono é um período regular no qual o corpo suspende a atividade motora e sensorial consciente. Pensa-se que

o sono desempenha um papel na restauração e cura do corpo e no processamento das memórias do dia.

Óleos: lavanda mistura repousante, nardo, camomila romana manjerona

Receita 1: Combinar 5 gotas de gerânio e 5 gotas de lavanda em 1/4 de copo de sais de banho terapêuticos. Dissolver na água quente do banho, e tomar banho à noite para ajudar a promover uma boa noite de sono.

- Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas de óleo essencial na coluna vertebral, nas solas dos pés por trás do pescoço. Adicionar 1–2 gotas na água quente do banho e tomar banho antes de dormir. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear nas costas, braços, pernas e pés.
- Dispersar no ar. Adicionar 1–2 gotas nas costas do travesseiro antes de dormir. Adicionar 2–5 gotas em 30 ml de água destilada em um frasco pulverizador pequeno e pulverizar o ar ou a roupa antes de dormir.
- Sistema(s) do corpo afetado(s):** Sistema nervoso, sistema endócrino e equilíbrio emocional.

Sudorífero

Um sudorífero é uma substância que induz a sudorese.

Óleos: tomilho, alecrim, lavanda, camomila romana, baga de zimbardo

- Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e aplicar sobre a pele.
- Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema endócrino.

Tabagismo

Consulte Vícios: Tabagismo, Purificação: Fumo do cigarro

Taquicardia

Consulte Sistema cardiovascular: Taquicardia

TDA/TDAH

O transtorno de déficit de atenção ou transtorno do déficit de atenção com hiperatividade é uma condição psicológica caracterizada por falta de atenção, agitação e dificuldade em se concentrar. Embora a maioria dos indivíduos exiba

todos esses sintomas em algum ponto, o TDA é caracterizado pela frequência e duração desses sintomas que são inadequados para a idade de um indivíduo.

Soluções simples - TDA/TDAH: Combine 3 gotas de lavanda e 3 gotas de manjerão em uma pedra natural ou pendente de argila não esmaltado, e use durante todo o dia.

Óleos: mistura de fôco, mistura repousante, vetiver, lavanda

Mistura 1: Combine partes iguais de lavanda e manjerão. Difunda ou aplique de 1 a 3 gotas na coroa da cabeça.

- Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.
- Dilua conforme recomendado, e aplique de 1 a 3 gotas nas solas dos pés e/ou na coluna.
- Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema nervoso e equilíbrio emocional.

Tecido

Tecido refere-se a qualquer grupo de células similares que trabalham em conjunto para executar uma função específica em um órgão ou no corpo. Alguns tipos de tecido incluem o tecido muscular, tecido conjuntivo, tecido nervoso ou tecido epitelial (tecido que reveste ou cobre uma superfície, como a pele ou o revestimento dos vasos sanguíneos).

Óleos: capim-limão, helichrysum, manjerão, manjerona, sândalo, camomila romana, lavanda

Outros produtos: Massagem calmante e Complexo de polifenol calmante para ajudar a aliviar os músculos e e os tecidos conjuntivos.

—Limpeza de toxinas de:

Óleos: erva-doce

—Tecido conjuntivo: *Consulte Músculos/Tecido conjuntivo*

—Dor dos tecidos profundos: *Consulte Dor: Tecido*

—Reparar:

Óleos: capim-limão, helichrysum, laranja

—Regenerar:

Óleos: capim-limão, sândalo, gerânio, lavanda

= Tópico, = Aromático, = Interno

–Cicatrizes :

O tecido cicatricial é o tecido fibroso e denso que se forma sobre um corte ou ferida que cicatrizou. O tecido cicatricial serve como uma barreira de proteção, mas é ainda inferior ao tecido saudável, normal. Nas área de tecido cicatricial, as glândulas sudoríparas não funcionam, os pelos não crescem e a pele não tem proteção contra a radiação ultravioleta. As cicatrizes desvanecem ou tornam-se menos visíveis com o passar do tempo, mas não podem ser totalmente removidas.

Óleos: 🌸lavanda (queimaduras), 🌸rose (ajuda a evitar), 🌸olíbano (ajuda a evitar), 🌸helichrysum (reduz), 🌸gerânio, 🌸mirra

Mistura 1: Combinar 5 gotas de helichrysum e 5 gotas de lavanda em 1 colher de sopa de óleo de girassol ou em lecitina líquida (um emulsionante extraído de ovos ou soja), e aplicar no local.

Mistura 2: Combinar 1 gota de lavanda, 1 gota de capim-limão e 1 gota de gerânio. Aplicar no local para ajudar a evitar a formação de cicatrizes.

🌸: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no local.

Tecido conjuntivo

Veja Sistema esquelético: cartilagem, músculos/ tecido conjuntivo

Temperatura

Consulte Óleos de resfriamento, óleos de aquecimento

Tendinite

Consulte Músculos/Tecido conjuntivo: Tendinite

Tensão

Óleos: 🌸mistura repousante, 🌸lavanda, 🌸mistura de massagem, 🌸cedro, 🌸ylang ylang, 🌸camomila romana, 🌸olíbano, 🌸manjeriço (nervos), 🌸bergamota (nervos), 🌸toranja

🌸: Inalar o óleo aplicado nas mãos. Dispersar no ar.

🌸: Adicionar 3–5 gotas em 1/2 copo de sais de banho terapêuticos e dissolver na água quente do banho antes de tomar banho. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e usar como óleo de massagem.

🌸: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** equilíbrio emocional.

Testículos

Os testículos são os órgãos reprodutores masculinos. Os testículos são responsáveis pela produção e armazenamento de esperma e hormônios masculinos como a testosterona. Os hormônios produzidos nos testículos são responsáveis pelo desenvolvimento das características masculinas: pelos faciais, ombros largos, voz rouca e órgãos reprodutivos.

Óleos: 🌸alecrim

–Regulação:

Óleos: 🌸sálvia esclareaia, 🌸sândalo, 🌸gerânio

🌸: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas no local ou nos pontos de reflexos nos pés.

🌸: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

🌸: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema reprodutivo.

Timo

Consulte também Sistema imunológico, Sistema linfático

O timo é um órgão responsável pelo desenvolvimento de células T necessárias para o funcionamento do sistema imunológico. O timo está localizado logo atrás do esterno na parte superior do tórax.

Óleos: 🌸mistura protetora

🌸: Diluir conforme recomendado e aplicar sobre o timo ou nas solas dos pés.

🌸: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema imunológico.

Tireoide

Consulte também Sistema endócrino

A tireoide é uma glândula localizada na parte da frente do pescoço, que desempenha um papel fundamental na regulação do metabolismo. A tireoide produz e segrega os hormônios necessários para regular a pressão arterial,

o ritmo cardíaco, a temperatura do corpo e a produção de energia.

—Disfunção:

Óleos: 🌿 cravo

—Hipertireoidismo: *Consulte também Doença de Grave*

O hipertireoidismo ocorre quando a glândula tireoide produz uma grande quantidade de seus hormônios. Isto pode resultar em uma glândula tireoide significativamente aumentada (bócio), perda súbita de peso, transpiração, um batimento cardíaco rápido ou irregular, falta de ar, fraqueza muscular, nervosismo e irritabilidade.

Óleos: 🌿 mirra, 🌿 capim-limão

Mistura 1: Combinar 1 gota de mirra e 1 gota de capim-limão e aplicar na base da garganta e nos pontos de reflexos nos pés.

—Hipotireoidismo: *Consulte também doença de Hashimoto*

O hipotireoidismo é o resultado de uma hipopatia da tireoide. Consequentemente, a glândula tireoide não produz a quantidade necessária de hormônios. Os sintomas incluem fadiga, rosto inchado, voz rouca, ganho de peso inexplicável, níveis elevados de colesterol no sangue, enfraquecimento e dores musculares, depressão, períodos menstruais intensos, problemas de memória e baixa tolerância ao frio.

Óleos: 🌿 hortelã-pimenta, 🌿 cravo, 🌿 capim-limão

Mistura 2: Combinar 1 gota de capim-limão e 1 gota de hortelã-pimenta ou cravo e aplicar na base da garganta e nos pontos de reflexos nos pés.

—Suportes:

Óleos: 🌿 mirra

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na base da garganta, nas mãos ou pontos de reflexos nos pés.

🌿: Dispersar no ar. Inalar os óleos aplicados nas mãos.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino.

Tônico

Um tônico é uma substância dada para revigorar ou fortalecer um órgão, tecido ou sistema ou para estimular a energia e força física, emocional ou mental.

—Geral:

Óleos: 🌿 capim-limão, 🌿 canela, 🌿 sândalo, 🌿 sálvia esclareia, 🌿 toranja, 🌿 gengibre, 🌿 gerânio, 🌿 manjerona, 🌿 mirra, 🌿 laranja, 🌿 camomila romana, 🌿 ylang ylang

—Coração:

Óleos: 🌿 tomilho, 🌿 lavanda

—Nervo:

Óleos: 🌿 sálvia esclareia, 🌿 tea tree, 🌿 tomilho

—Pele:

Óleos: 🌿 limão-siciliano

—Uterino:

Óleos: 🌿 tomilho

🌿: Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no local. Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na área nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 1–2 gotas na água quente do banho antes de tomar banho.

🌿: Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Tosse

A tosse é uma explosão repentina e explosiva de ar dos pulmões para ajudar a limpar o excesso de muco, irritante ou outros materiais das vias aéreas. A tosse pode ser causada por material estranho que entra na via aérea ou por uma infecção, asma ou outro problema médico. A hidratação adequada ou a inalação de vapor podem ajudar a afrouxar secreções grossas, tornando-as mais fáceis de eliminar.

Soluções simples - Tosse: misture 1 gota de eucalipto e 1 gota de limão-siciliano com 1 colher de sopa (15 ml) de mel. Misture cerca de 1/3 da mistura de mel com 1 xícara (240 ml) de água quente e beba lentamente.

Soluções simples - Tosse: difunda a mistura respiratória em um difusor de aromaterapia.

Soluções simples - Tosse: combine 1 gota de eucalipto, tea tree e limão-siciliano com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba, e aplique sobre o tórax e as costas.

Óleos: 🌿mistura respiratória, 🌿tea tree, 🌿eucalipto, 🌿abeto de Douglas, 🌿incenso, 🌿mistura protetora, 🌿cardamomo, 🌿hortelã-pimenta, 🌿abeto, 🌿bagaço de zimbro, 🌿cedro, 🌿sândalo, 🌿tomilho, 🌿mirra, 🌿gengibre

Outros produtos: 🌿Vareta de vapor respiratória, 🌿Gotas de losango respiratórias, 🌿Géis protetores. 🌿Gotas protetoras da garganta para aliviar garganta irritada e dor de garganta.

- **Alergia:**

Óleos: 🌿mistura de limpeza

- **Grave:**

Óleos: 🌿incenso

🌿: Difunda no ar. Use gotas para garganta, conforme indicado na embalagem.

🌿: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas na garganta e no peito.

🌿: Tome suplementos conforme indicado na embalagem.

🌿: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** sistema respiratório.

Tosse Convulsa

Consulte Doenças da infância: Coqueluche

Toxemia

Consulte também Antibacteriano, Gravidez/Maternidade: Pré-eclâmpsia

A toxemia é a expressão genérica para a existência de substâncias tóxicas na corrente sanguínea. Isto é causado tipicamente por uma infecção bacteriana em que a bactéria libera toxinas para a corrente sanguínea.

Óleos: 🌿cipreste

🌿: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no pescoço, sobre o coração ou nas solas dos pés. Adicionar 5-10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no pescoço, costas, peito e pernas.

🌿: Difunda no ar.

🌿: **Sistema(s) do corpo afetado(s):** Sistema imunológico e sistema cardiovascular.

Toxinas

Veja Desintoxicação

TPM

Consulte Condições específicas de mulheres:

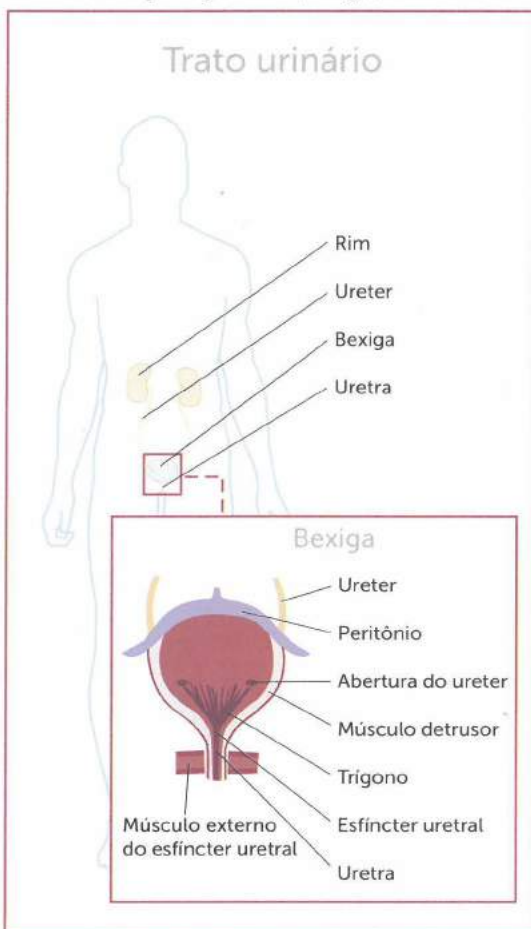
PMS

Transtorno de déficit de atenção

Consulte TDA/DAH

Trato urinário

O trato urinário é o conjunto de órgãos e tubos responsáveis pela produção e excreção de urina. O trato urinário é composto pelos rins, bexiga, ureteres e uretra.



Óleos: 🌿sândalo, 🌿tomilho, 🌿tea tree, 🌿bergamota, 🌿lavanda, 🌿alecrim

– Estimulante geral:

Óleos: eucalipto, bergamota

– Infecção: *Consulte também Bexiga: Cistite/Infecção*

Óleos: mistura de limpeza, capim-limão, cedro, gerânio, bergamota, baga de zimbro

Mistura 1: Combinar 1 gota de mistura protetora em 1 gota de orégano; aplicar como uma compressa quente sobre a área do abdômen e púbica.

Outros produtos: Géis protetores

– Pedras: *Consulte também Rins: Pedras nos rins*

As pedras são massas sólidas que se formam quando os minerais e outras substâncias químicas cristalizam e aderem entre si. Podem formar-se na bexiga ou nos rins. Enquanto as pedras pequenas geralmente não provocam problemas, as pedras maiores podem bloquear os ureteres ou a uretra, causando dor intensa e, possivelmente, lesões.

Óleos: erva-doce, gerânio

– Suporte:

Óleos: gerânio, cipreste, tea tree

: Diluir conforme recomendado e aplicar 1–2 gotas na parte inferior do abdômen, na parte inferior das costas ou na região pubiana. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear o abdômen, a parte inferior das costas e a área pubiana.

: Tomar o suplemento conforme indicado.

: Difunda no ar.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino e sistema digestivo.

Tristeza

Consulte Luto/tristeza

Tuberculose (T.B.)

Consulte também Antibacteriano, sistema respiratório

A tuberculose é uma doença bacteriana espalhada através do ar (através de tosse, cuspe, espirros, etc.). A tuberculose infecta mais comumente os pulmões, mas pode infectar também outros sistemas corporais. Os sintomas de tuberculose incluem tosse crônica (muitas

vezes com sangue), febre, calafrios, fraqueza e fadiga, perda de peso e suores noturnos. A tuberculose é contagiosa e, por vezes, fatal.

Óleos: eucalipto, cipreste, mistura respiratória, tomilho, cedro, mistura protetora, limão-siciliano, melissa, vetiver, hortelã-pimenta, sândalo

Outros produtos: Rebuçados respiratórios, Stick vaporizador respiratório

– Bactérias em suspensão no ar:

Óleos: mistura protetora, capim-limão, gerânio, mistura de limpeza, mistura respiratória

– Pulmonar:

Óleos: orégano, cipreste, eucalipto, olíbano

: Dispersar no ar. Inalar diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenço ou pavo de algodão e inalar. Adicionar 2–3 gotas em uma bacia com água quente e inalar os vapores.

: Diluir conforme recomendado e aplicar no peito, nas costas ou nos pontos de reflexos nos pés. Adicionar 1–2 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplicar como implante retal. Adicionar 5–10 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear no peito, costas e pés.

: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema respiratório e sistema imunológico.

Tumor

Consulte também Câncer

Um tumor é um crescimento anormal de células em um nódulo ou massa. Alguns tumores são malignos (cancerosos) e alguns são benignos (não cancerosos). Os tumores benignos na maioria das partes do corpo não causam problemas de saúde. *Para obter informações sobre tumores cancerosos (malignos), consulte Câncer*

Óleos: olíbano, Complexo celular, cravo, sândalo

– Lipoma:

O lipoma é um tumor benigno dos tecidos adiposos que se forma mais comumente logo abaixo da superfície da pele; mas também se pode formar em qualquer outra área do corpo na qual esteja presente tecido adiposo.

Óleos: olíbano, cravo, Complexo celular, toranja, gengibre

- Dilua como recomendado e aplique 1 a 2 gotas ao local.
- Tomar 3-5 gotas em uma cápsula vazia, ou com comida ou bebida. Tomar até duas vezes ao dia, conforme necessário.
- Difunda no ar. Inale diretamente do frasco. Aplique o óleo nas mãos, em um lenço de papel ou algodão, e inspire.

Úlceras

Consulte Feridas, antibacteriano, antifúngico, antiviral

Úlceras

Consulte também Sistema Digestivo

Uma úlcera é uma ferida aberta na pele ou em uma membrana mucosa interna (como a que reveste o estômago).

Soluções simples—Úlceras: Misturar 1 gota de limão-siciliano em 1 colher de chá (5 ml) de mel. Dissolver em 1 chávena (240 ml) de água quente e beber.

Óleos: olíbano, mirra, manjerona, limão-siciliano, endro, orégano, rosa, tomilho, cravo, bergamota

—Duodenal:

Uma úlcera duodenal é uma úlcera na parte superior do intestino delgado.

Óleos: olíbano, mirra, limão-siciliano, orégano, rosa, tomilho, cravo, bergamota

—Gástrica *Consulte também Sistema digestivo: Gastrite.*

Uma úlcera gástrica é uma úlcera no estômago.

Óleos: gerânio, hortelã-pimenta, manjerona, limão-siciliano, endro, olíbano, laranja, bergamota

—Perna:

Uma úlcera na perna pode ser devida a falta de circulação nas extremidades inferiores ou possi-

velmente devido a uma infecção bacteriana, fúngica ou viral. *Consulte também Sistema circulatório: Circulação, antibacteriano, antifúngico, antiviral*

Óleos: mistura de limpeza, lavanda, camomila romana, gerânio

—Boca: *Consulte Aftas*

—Péptica:

Uma úlcera péptica é uma úlcera que se forma na área do sistema digestivo, onde está presente ácido, como no estômago (gástrica), esôfago, ou parte superior do intestino delgado (duodenal). *Consulte também Duodenal, Gástrica nesta seção.*

Receita 1: Dar sabor a um litro de água com 1 gota de canela e beber durante o dia.

—Úlcera varicosa:

Uma úlcera varicosa é uma úlcera na parte inferior da perna, onde as veias varicosas (inchadas) estão localizadas.

Óleos: tea tree, gerânio, lavanda, eucalipto, tomilho

- Adicionar 1 gota de óleo ao arroz ou leite de amêndoa e beber. Colocar o óleo em uma cápsula vazia e engolir. Adicionar 1 gota ou menos como aromatizante aos alimentos após o cozimento.
- Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas na área. Aplicar como uma compressa quente.
- Sistema(s) do corpo afetado(s):** pele e sistema digestivo.

Úlceras varicosas

Consulte Úlceras: Úlceras varicosas

Unhas

Óleos: limão-siciliano, olíbano, mirra, mistura revigorante, tea tree (infecção), eucalipto, lavanda, toranja, alecrim, cipreste, orégano, tomilho

Mistura 1: Misturar 2 gotas de olíbano, 2 gotas de limão-siciliano e 2 gotas de em 2 gotas de óleo de germen de trigo. Aplicar 2-3 vezes por semana.

Outros produtos: Complexo de nutrientes de alimentos para nutrientes essenciais ao crescimento de unhas saudáveis.

☉: Diluir conforme recomendado, e aplicar 1-2 gotas nas unhas. Adicionar 1-2 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e aplicar nas unhas.

☉: Tome as cápsulas conforme indicado no pacote.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): pele.

Ureter

Consulte *Trato urinário*

Urticária

Veja também *Alergias, antiviral*

As urticárias são manchas de coceira inflamadas na pele rodeadas por vermelhidão, normalmente causadas por uma reação alérgica ou uma infecção viral.

Soluções simples - Urticária: misture 3 gotas de lavanda e 2 gotas de tea tree com 1 colher de chá (5 ml) de óleo de jojoba em um pequeno frasco roll-on e aplique ao local.

Óleos: ☉tea tree ☉, ☉hortelã-pimenta, ☉lavanda ☉

☉: Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no local. Adicione 1-2 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o local.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema imunológico e pele.

Útero

Consulte também *Endometriose, Condições específicas de mulheres*

O útero é o órgão reprodutor feminino no qual um feto se forma e se desenvolve até ao nascimento.

Óleos: ☉olíbano, ☉limão-siciliano, ☉mirra, ☉cedro, ☉gerânio

—Regeneração dos tecidos:

Óleos: ☉olíbano

—Uterotônico:

Um uterotônico é um medicamento usado para estimular as contrações do útero. Os uterotônicos devem ser evitados ou usados com extrema cautela durante a gravidez, pois podem ser abortivos. Os uterotônicos são usados para iniciar ou acelerar o trabalho de parto, para reduzir o

sangramento e para causar contrações após um aborto espontâneo.

Óleos: ☉tomilho

—Câncer uterino: Consulte *Câncer: Uterino*

☉: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas na parte inferior do abdômen ou nos pontos de reflexos nos pés e tornozelos. Adicionar 2-5 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e inserir na vagina para retenção durante a noite (se necessário pode ser usado um tampão para ajudar a reter o óleo). Aplicar como uma compressa quente.

⊕: Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema reprodutivo.

Vaginal

—Cândida: Consulte também *Antifúngico: Cândida*

Cândida refere-se a leveduras, normalmente em simbiose benéfica para os seres humanos. No entanto, várias espécies de *Cândida*, como *Cândida albicans*, pode causar infecções, como candidíase vaginal, que causa prurido localizado, dor e vermelhidão.

Óleos: ☉tea tree ☉, ☉orégano ☉, ☉cravo ☉, ☉mistura protetora, ☉bergamota, ☉hortelã-pimenta ☉, ☉tomilho ☉, ☉lavanda ☉, ☉eucalipto, ☉alecrim, ☉mistura digestiva

—Infecção: Consulte também *Cândida (acima), Antibacteriano, antifúngico, antiviral*

As infecções vaginais ocorrem quando existe uma interrupção no equilíbrio normal dos organismos vaginais, como a presença súbita de leveduras, bactérias ou vírus. Os sinais mais comuns de infecção vaginal incluem vermelhidão, inchaço, coceira, dor, odor, mudança de cor ou quantidade da secreção, sensação de ardor durante a micção e dor ou sangramento durante a relação sexual. As infecções vaginais mais comuns são a infecção por fungos, tricomoníase e vaginose bacteriana.

Óleos: ☉alecrim, ☉canela (diluir fortemente), ☉tea tree, ☉orégano, ☉tomilho, ☉mirra, ☉sálvia esclareaia, ☉cipreste, ☉baga de zimbardo, ☉eucalipto, ☉lavanda

—Vaginite:

A vaginite é uma inflamação vaginal devido tipicamente a infecção, caracterizada por verme-

lhidão, inchaço, coceira, irritação, secreções e dor na área vaginal.

Óleos: alecrim, canela (diluir fortemente), eucalipto, tea tree, lavanda

Receita 1: Valerie Worwood sugere combinar 1 gota de lavanda, 1 gota de tea tree, 1 colher de chá de vinagre, 1/2 colher de chá de suco de limão-siciliano e 2–1/2 chávenas de água morna para um duche que pode ser usado três dias por semana.

Diluir os óleos conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 2-3 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado, inserir usando uma seringa vaginal e reter usando um tampão durante a noite. Adicionar 2-3 gotas em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado, embeber o tampão na mistura, inserir e deixar por todo o dia ou toda a noite. Adicionar 1-2 gotas à água quente e usar em um duche. Adicionar 1-2 gotas na água quente do banho e tomar banho.

Colocar 1-2 gotas sob a língua ou colocar 2-3 gotas em uma cápsula vazia e engolir.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema reprodutivo.

Vasodilatador

Consulte **Artérias: Vasodilatador arterial**

Veias

Uma veia é um vaso sanguíneo que transporta sangue dos capilares de volta para o coração. As veias podem também ter no seu interior válvulas de sentido único que ajudam a manter o sentido do fluxo do sangue e a impedir a seu retorno às extremidades inferiores, devido à gravidade.

Óleos: capim-limão, cipreste, limão-siciliano, helichrysum

Coágulo sanguíneo em uma veia:

Mistura 1: Aplicar 1 gota de cipreste e 1 gota de helichrysum sobre o local do coágulo para ajudar a dissolver.

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas no local. Adicione 5-10 gotas a 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massageie sobre o local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema cardiovascular.

Veias varicosas

As veias varicosas são veias torcidas, grandes de cor púrpura e azul encontrados mais frequentemente nas pernas e tornozelos. Têm várias causas possíveis, incluindo válvulas enfraquecidas que fazem com que o sangue se acumule ao redor da veia. Em alguns casos, as varizes são somente um problema cosmético por causa de sua aparência, mas em outros casos, podem ser muito dolorosas. *Consulte também hemorroidas para veias varicosas do ânus ou reto.*

Soluções simples—Veias varicosas: Adicionar 3 gotas de cipreste e 1 gota de capim-limão em 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco fracionado. Massagear suavemente uma pequena quantidade no local diariamente.

Óleos: cipreste, capim-limão, limão-siciliano, hortelã-pimenta, helichrysum, mistura revigorante, gerânio, lavanda, alecrim, baga de zimbro, laranja

Diluir conforme recomendado e aplicar os óleos suavemente ao longo das pernas a partir dos tornozelos. *A aplicação consistente dos óleos por um período prolongado de tempo é essencial.* Adicionar 3-5 gotas em 1 colher de sopa de óleo de coco fracionado e massagear sobre as veias no sentido do coração. Usar meia elástica e elevar os pés também podem ajudar a que o sangue não se acumule nas pernas.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistema cardiovascular e pele.

Vermes

Consulte **Antifúngico: Micose, Parasitas: Vermes**

Verrugas

Uma verruga é um crescimento de pele pequeno, firme e duro, geralmente localizada nas mãos e pés, que normalmente é causada por um vírus.

Soluções simples—Verruga: Combinar 5 gotas de cipreste e 10 gotas de limão-siciliano em 2 colheres de sopa (30 ml) de vinagre de cidra de maçã. Aplicar no local duas vezes ao dia; curativo. Manter o curativo até a verruga desaparecer.

Óleos: olíbano, mistura protetora, tea tree, orégano (camada com mistura protetora), cra-

vo, cipreste, arborvitae, canela, limão-siciliano, lavanda

Receita 1: Combinar 5 gotas de cipreste e 10 gotas de limão-siciliano em 2 colheres de sopa de vinagre de cidra de maçã. Aplicar no local duas vezes ao dia; curativo. Manter o curativo até a verruga desaparecer.

—Genital:

Uma verruga genital é uma verruga dolorosa pequena ou um aglomerado de verrugas localizadas na área genital ou na boca ou garganta. Este tipo de verruga é tipicamente transmitida por contato com a pele através da atividade sexual.

Óleos: olíbano, mistura protetora, tea tree, orégano, tomilho

—Plantar:

As verrugas plantares são verrugas dolorosas que crescem nas solas dos pés. São geralmente achatadas e estão incorporadas na pele devido à pressão causada por caminhar sobre elas.

Óleos: orégano

Diluir conforme recomendado ou diluir 1-2 gotas de óleo em algumas gotas de óleo de coco fracionado. Em seguida, aplicar diariamente 1-2 gotas no local.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Pele e sistema imunológico.

Vertigem

Consulte também Ouidos, Náuseas: Enjoo de movimento

Vertigem refere-se à sensação de que o ambiente e objetos em torno de um indivíduo estão se movendo ou girando, geralmente causando uma perda de equilíbrio ou sensação de náusea. A vertigem pode ser causada por infecções nos ouvidos, distúrbios do ouvido ou a enjoos de movimento.

Óleos: gengibre, helichrysum, gerânio, manjerição, lavanda

Receita 1: Aplicar 1-2 gotas de cada um dos óleos de helichrysum, gerânio e lavanda no topo de cada ouvido (massagear ligeiramente). Em seguida, aplicar os óleos atrás de cada orelha puxando as mãos para baixo por trás do osso da mandíbula até um pouco abaixo da mandíbula. Finalizar aplicando 1-2 gotas de manjerição por trás e por baixo de cada orelha. Isto pode ser executado várias vezes ao dia até que os sintomas diminuam.

Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas ao redor das orelhas e nos pontos de reflexos nos pés.

Inalar o óleo diretamente do frasco. Aplicar o óleo nas mãos, lenço ou pavio de algodão e inalar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): Sistemas nervoso, respiratório e digestivo.

Vesícula biliar

A vesícula biliar é um pequeno saco que armazena bile do fígado até que ela seja necessária para ajudar com a digestão no intestino delgado. A vesícula biliar está localizada logo abaixo do fígado.

Óleos: gerânio, alecrim, lavanda, bagaço de zimbro

- Infecção:

Óleos: helichrysum

- Pedras:

As pedras biliares são formadas por colesterol que cristalizou a partir da bile armazenada na vesícula biliar. Essas pedras às vezes podem bloquear o duto que vem da vesícula biliar ou a pequena abertura do duto hepático que permite que a bile flua no intestino delgado. As pedras biliares que bloqueiam esses dutos podem ser dolorosas e levar a complicações mais graves, como infecções ou icterícia.

Soluções simples - Pedras biliares: aplique 1 gota de toranja e gerânio sobre a área da vesícula. Segure uma toalha umedecida com água morna sobre a área por 15 minutos.

Óleos: toranja, gerânio, alecrim, bagaço de zimbro, gualtéria, limão

Dilua como recomendado e aplique 1-2 gotas sobre a área da vesícula. Aplique como uma compressa quente sobre a área da vesícula biliar.

Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema endócrino e sistema digestivo.

Viciado em trabalho

Consulte Vícios: Trabalho

Vícios

O vício é uma obsessão, compulsão ou dependência psicológica extrema que interfere com a habilidade de

um indivíduo ou desejo de funcionar normalmente. Os vícios comuns incluem drogas, álcool, café, tabaco, açúcar, vídeo games, trabalho, jogos de azar, dinheiro, imagens explícitas, excessos compulsivos, etc.

Soluções simples - Vícios: Espalhe o óleo de toranja usando um difusor de aromaterapia para ajudar a acalmar e aliviar os sintomas de abstinência.

- Álcool:

Óleos: 🌿alecrim, 🌿mistura de purificação, 🌿mistura repousante, 🌿baga de zimbros, 🌿helichrysum, 🌿lavanda, 🌿laranja

- Drogas:

Óleos: 🌿mistura de purificação, 🌿mistura repousante, 🌿toranja (retirada), 🌿lavanda, 🌿manjerição, 🌿eucalipto, 🌿manjerona, 🌿laranja, 🌿sândalo, 🌿Camomila romana, 🌿gualtéria

- Tabagismo:

Óleos: 🌿pimenta preta, 🌿cravo, ou 🌿mistura protetora na língua

- Açúcar:

Óleos: 🌿mistura de Limpeza, 🌿mistura repousante

- Abstinência:

Óleos: 🌿lavanda, 🌿toranja, 🌿laranja, 🌿sândalo, 🌿manjerona

- Trabalho:

Óleos: 🌿lavanda, 🌿manjerição, 🌿manjerona, 🌿gerânio

🌿: Espalhe no ar. Inale o aroma do óleo diretamente.

🌿: Dilua conforme recomendado e aplique nas têmporas e nos pontos reflexos.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Vitiligo

Consulte Pele: Vitiligo

Vômitos

Consulte Náuseas: Vômitos

Voz (rouca)

Consulte também Laringite

Uma voz rouca é tipicamente provocada por laringite (inflamação da laringe devido a infecção), mas também pode ser provocada por outros problemas como uma úlcera, dor, pólipos ou tumor nas ou perto das cordas vocais.

Óleos: 🌿bergamota

Receita 1: Adicionar 1 gota de tea tree, 1 gota de alecrim, 1 gota de cravo e 1 gota de limão-siciliano em 1 colher de chá de mel. Bochechar na boca por um par de minutos para liquefazer a mistura com a saliva e depois engolir.

🌿: Adicionar 1 gota em 1 colher de chá de mel e engolir.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): sistema respiratório.

Yoga

Óleos: 🌿sândalo, 🌿cedro

🌿: Difunda no ar.

🌿: Sistema(s) do corpo afetado(s): equilíbrio emocional.

Zona

Consulte também Antiviral, Doenças da infância: Varicela, Sistema nervoso: Neuralgia

Zona é uma infecção viral causada pelo mesmo vírus que causa a catapora. Depois de um indivíduo ter tido catapora, o vírus permanece latente no sistema nervoso. Anos mais tarde, o vírus pode ser reativado por estresse, deficiência imunológica ou doença e causar zona. Os sintomas de zona começam com formigamento, dor, neuralgia ou coceira em uma área da pele e torna-se visualmente óbvia pois formam-se lesões avermelhadas em forma de bolha ao longo da percurso dos nervos, formando uma banda avermelhada na pele. As bolhas aparecem mais frequentemente a partir do meio das costas até ao meio do peito, mas também se podem formar no pescoço, rosto e couro cabeludo. Outro nome para zona é herpes zoster.

Soluções simples - Zona: Misturar 3 gotas de lavanda, 3 gotas de tea tree e 3 gotas de tomilho em 1 colher de chá (5 ml) de óleo de coco fracionado. Aplicar nos pés e no local.

Óleos: 🍃tea tree, 🍃eucalipto, 🍃lavanda, 🍃limão-siciliano, 🍃gerânio, 🍃bergamota

🍃: Diluir conforme recomendado e aplicar 1-2 gotas no local. Adicionar 5-10 gotas de óleo essencial em 1 colher de chá de óleo de coco fracionado e massagear no local e na sola dos pés.

🍃: Sistema(s) do corpo afetado(s): Pele, sistema nervoso e sistema imunológico.

Zumbido



Consulte Ouvidos: Zumbido

O viver essencial







A utilização dos óleos essenciais no banho ou na ducha em lugar de usar os produtos com perfumes e fragrâncias artificiais permite que a pessoa se valha dos benefícios tópicos e aromáticos de um óleo ou mistura essencial.

Dicas para banho e ducha



Na água do banho: Acrescente de 3 a 6 gotas de óleo à água do banho enquanto a banheira está sendo enchida. Devido ao fato de os óleos individuais se separarem quando a água se acalma, a pele rapidamente atrai os óleos que estão na superfície da água. Algumas pessoas já comentaram que não conseguem suportar mais de 6 gotas de óleo. Para tais indivíduos, talvez seja melhor misturar os óleos com um gel base para banho e ducha antes de usar. Relaxe-se dentro da água durante 15 minutos.

Gel para banho e ducha: Acrescente de 3 a 6 gotas do óleo a 15 gramas (uma colher de sopa) do gel base para banho e ducha; coloque dentro da água enquanto a banheira está se enchendo. O acréscimo prévio do óleo ao gel base para banho e ducha permite que a pessoa se valha ao máximo dos benefícios dos óleos, já que ficam mais uniformemente dispersos na água e não se separam imediatamente.

Na esponja ou toalhinha de banho: Ao tomar banho de ducha, acrescente de 3 a 6 gotas do óleo a uma pequena quantidade de gel base para banho e ducha antes de aplicá-lo à esponja ou toalhinha e usá-lo para lavar o corpo.

Sprays para o corpo: Encha um pequeno borrifador com água destilada e acrescente de 10 a 15 gotas do seu óleo ou mistura essencial favorito. Agite bem, e borrife sobre todo o corpo imediatamente após o banho ou ducha.

Bacia lava-pés: Coloque água numa bacia o suficiente para cobrir os tornozelos. Acrescente de 1 a 3 gotas do óleo desejado. Deixe os pés de molho durante 5 a 10 minutos enquanto inala o aroma dos óleos.

Bacia para as mãos: Coloque água numa bacia o suficiente para cobrir as mãos até os pulsos. Acrescente de 1 a 3 gotas do óleo desejado. Deixe as mãos de molho durante 5 a 10 minutos enquanto flexione, estique e massageie as mãos para estimulá-las. Tente combinar os óleos essenciais com 1 colher de sopa de mel no banho de mãos ou até no banho normal para ajudar a hidratar a pele.

Ducha: Com a água ligada, goteje óleo de hortelã-pimenta, alecrim ou Mistura respiratória no piso do box ao entrar à ducha para ajudar a estimular e abrir as fossas nasais. Use óleos calmantes à noite para ajudar a promover um sentimento de calma e tranquilidade. Como alternativa, coloque 3 a 5 cm de água no fundo da banheira ou do box. Em seguida, coloque os óleos dentro da água antes de ligar a ducha. Isto permite que os óleos sejam mais facilmente absorvidos pelos pés durante a ducha e ajuda na inalação dos aromas.





Base de sais para banho



1 xícara de sal Epsom (sulfato de magnésio) (ou sal marinho)

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Combine os óleos essenciais com o sal em um recipiente. Dissolva de ¼ a ½ xícara desta mistura de sal para banho na água morna do banho antes de entrar.

Base para óleos para banho



30 ml de óleo de coco fracionado (ou de óleo de jojoba ou de amêndoa doce)

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais em um pequeno recipiente. Coloque 1 colher de chá (5 ml) deste óleo para banho na água de banho antes de tomar banho.

Felicidade descontraída



5 gotas de lavanda



5 gotas de petitgrain



3 gotas de erva doce



2 gotas de laranja

Esqueça seus males



4 gotas de lavanda



4 gotas de camomila romana



4 gotas de cedro



3 gotas de capim-limão

Revigorado e pronto para a luta



5 gotas de hortelã-pimenta



4 gotas de lavanda



3 gotas de toranja



3 gotas de capim-limão



Base para bombas de banho efervescente



½ xícara de bicarbonato de soda
½ xícara de maisena (amido de milho)
½ xícara de sal de Epsom
2 colheres de chá de água
2 colheres de chá de óleo de coco
Borrifador com água
15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Combine os ingredientes secos em uma tigela e os molhados em outra. Acrescente os molhados gradualmente aos secos, mexendo-os com um batedor de ovos. Massageie a mistura até que tenha a consistência de areia levemente úmida que se adere e mantém a forma quando comprimido com a mão. Se estiver muito seco, borrife com um só spray de água de cada vez, até que mantenha a forma. Faça pequenas bolas, ou use formas para sabonete ou para confeitos ou cupcakes (forrados com copos de papel para cupcakes). Deixe-as secar por 1 ou 2 horas, remova-as das formas e deixe secar da noite para o dia.

Para usar, coloque uma bomba de banho na água de banho e desfrute!

Sonhe com os anjos



+



+



+



8 gotas de lavanda

4 gotas de laranja

2 gotas de camomila romana

1 gota de sândalo

Calma no mar



+



+



+



4 gotas de mirra

4 gotas de camomila romana

4 gotas de laranja

3 gotas de limão-siciliano

Levante e Brilhe



+



+



8 gotas de hortelã-pimenta

4 gotas de toranja

3 gotas de alecrim



Base simples para esfoliante de açúcar

¼ de xícara de açúcar cru
¼ de xícara de óleo de amêndoa doce
8 gotas de óleo de vitamina E (um conservante natural opcional)
15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Misture todos os ingredientes em uma tigela de vidro. Conserve em recipientes bem fechados contra o ar. Para usar, coloque um pouco do preparado na palma da mão e esfregue-o sobre a pele umedecida. Enxague na ducha ou na banheira. (Obs.: os óleos neste preparado podem fazer o piso da banheira ou box escorregadio. Por isso, use cautela ao enxaguar.)

Tente usar diferentes grossuras de açúcar para criar esfoliantes progressivamente mais finos (por exemplo, um esfoliante grosso de açúcar cru para “lixar” e depois um esfoliante de açúcar fino para “polir”).

Esfoliante de limão-siciliano e alecrim



10 gotas de limão-siciliano

5 gotas de alecrim

Esfoliante tonificante da pele



9 gotas de mirra

4 gotas de patchouli

2 gotas de gerânio

Esfoliante revigorante



5 gotas de gengibre

5 gotas de olibano

5 gotas de toranja



Base para desodorante



3 colher de sopa de óleo de coco
 1 colher de sopa de grânulos de cera de abelha
 ¼ xícara de maisena (amido de milho)
 ¼ xícara de bicarbonato de soda
 6 gotas de óleo de vitamina E Recipiente para o desodorante
 15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Derreta a cera de abelha e o óleo de coco em banho-maria ou no micro-ondas (mexendo a cada 30 segundos até que apenas se derreta). Ao mexer, adicione o amido de milho, o bicarbonato de soda e o óleo de vitamina E. Deixe esfriar um pouco e então acrescente os óleos essenciais. Coloque no recipiente vazio para desodorante. Deixe esfriar e endurecer completamente. Aplique o desodorante conforme o necessário.

Lavanda tea tree purificante



8 gotas de lavanda

7 gotas de tea tree

Poder das flores



9 gotas de rosa

3 gotas de laranja

2 gotas de cravo

Fresco e picante



3 gotas de manjerona

3 gotas de sálvia

3 gotas de hortelã

3 gotas de cravo

3 gotas de patchouli



Loção pós-depilação



4 colheres de chá de grânulos de cera de abelha
½ de xícara de óleo de coco
30 gotas de óleo de vitamina E
7 colheres de sopa de gel de aloe vera
½ colher de chá de glicerina vegetal
4 colheres de sopa de água de hamamélis
15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Derreta a cera de abelha e o óleo de coco em banho-maria ou no micro-ondas (mexendo a cada 30 segundos até que apenas se derreta). Em tigela separada, misture o gel de aloe vera, a água de hamamélis, e a glicerina vegetal. Usando uma batedeira portátil, bata a mistura de óleos durante alguns segundos e depois, comece a adicionar lentamente a mistura de aloe vera, batendo sempre. Adicione os óleos essenciais e bata durante alguns minutos até que se engrosse como uma loção. Guarde em recipiente hermético, e use um pouco após a depilação.

Alívio para queimaduras



+



9 gotas de lavanda

6 gotas de camomila romana

Tonificante da pele



+



+



6 gotas de mirra

6 gotas de camomila romana

3 gotas de lavanda

Pele sensível



+



+



+



8 gotas de camomila romana

3 gotas de lavanda

1 gota de hortelã pimenta

1 gota de limão-siciliano



Base simples para perfume



1 colher de chá de puro álcool etílico ou álcool de perfumaria OU 1 colher de chá de óleo de jojoba.

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Misture os óleos essenciais com um puro álcool de cereais (como vodka ou CereAlcool) ou com álcool de perfumaria e coloque em um pequeno borrifador. Como alternativa, faça a mistura com óleo de jojoba em um frasquinho de desodorante roll-on para ter um perfume livre de álcool. Aplique levemente nos pulsos, no pescoço ou em outros locais desejados.

Base sólida para perfume



1 colher de chá de grânulos de cera de abelha

1 colher de sopa de óleo de jojoba

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Combine a cera de abelha e óleo de jojoba, e derreta no micro-ondas ou em banho-maria (mexendo a cada 30 segundos até que apenas se derreta). Deixe esfriar um pouco e acrescente os óleos essenciais e o óleo de vitamina E. Deite em potinho ou em relicários. Aplique um pouco nos pulsos, no pescoço ou em outros pontos da pele conforme desejado.

Romance



7 gotas de olíbano

5 gotas de abeto

3 gotas de laranja

Felicidade de Rosa



5 gotas de ylang ylang

4 gotas de sálvia

4 gotas de sândalo

2 gotas de capim-limão

Noites Orientais



6 gotas de rosa

3 gotas de gerânio

3 gotas de sândalo

2 gotas de limão-siciliano

1 gota de coentro

Dica: Combine o seu perfume baseado em álcool com 2 colheres de chá de água para obter uma eau de toilette mais leve, ou com 4 colheres de chá de água para obter um spray de ambiente ou para o corpo.



Base simples para loção

¼ xícara de grânulos de cera de abelha

½ xícara de óleo de coco

½ xícara de gel de aloe vera

15 gotas de O.E. *(veja as ideias para misturas abaixo)*

Combine a cera de abelha e óleo de coco, e derreta no micro-ondas ou em banho-maria (mexendo a cada 30 segundos até que apenas se derreta). Deixe a mistura esfriar até a temperatura ambiente (aproximadamente uma hora). Usando uma batedeira portátil, bata a mistura, gradualmente misturando o gel de aloe vera e os óleos essenciais. Bata até que esteja bem incorporado e suave. Guarde em pote hermético ou em dosador de loção em lugar fresco. Aplique um pouco na pele conforme desejado. Esta loção é excelente quando se sente com calor num dia de verão!

Frescura de hortelã



+



12 gotas de hortelã
pimenta

3 gotas de extrato de
baunilha

Calmante para pele



+



+



6 gotas de camomila
romana

6 gotas de mirra

3 gotas de lavanda

Campos de lavanda



+



10 gotas de lavanda

5 gotas de camomila
romana



Base para bálsamo para os lábios



4 colheres de chá de grânulos de cera de abelha

1 colher de sopa de manteiga de cacau

3 colher de sopa de óleo de jojoba

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Combine a cera de abelha e manteiga de cacau, e derreta no micro-ondas ou em banho-maria (mexendo a cada 30 segundos até que apenas se derreta). Misture o óleo de jojoba até que se incorpore. Deixe esfriar um pouco e acrescente os óleos essenciais. Deite em potes pequenos ou dispensadores de bálsamo labial. Permita que esfrie e solidifique completamente. Aplique um pouco nos lábios conforme desejado.

Frescura de menta



+



10 gotas de hortelã pimenta

5 gotas de hortelã

Picolé



+



+



10 gotas de laranja

3 gotas de toranja

2 gotas de extrato de baunilha

Limões-siciliano com tomilho

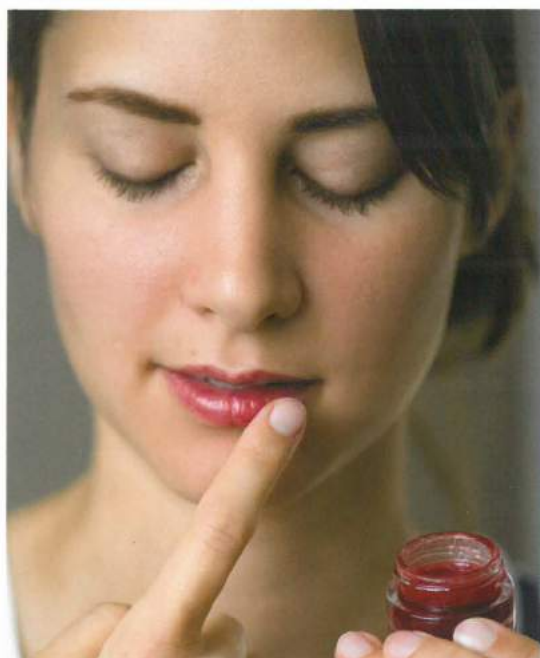


+



12 gotas de limão-siciliano

3 gotas de tomilho



Corante de amora e menta para os lábios



3 amoras

3 framboesas

1 morango pequeno (sem haste)

½ colher de chá de óleo de amêndoa doce

1 gota de óleo essencial de hortelã pimenta OU 1 gota de uma das misturas da página anterior

Esquente as frutinhas no micro-ondas ou em banho-maria até amolecerem. Esmague as frutinhas com garfo até misturar bem. Deixe esfriar um pouco e adicione o óleo de amêndoa doce e o óleo essencial. Passe a mistura por um coador de café para remover a polpa e as sementes. Coloque em um potinho para pomada ou bálsamo para lábios. Para usar, ponha o dedo no corante e passe nos lábios. Lave o dedo imediatamente após a aplicação para não manchar o dedo.

Esfoliante de açúcar mascavo e hortelã para os lábios



3 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 colher de sopa de óleo de coco

2 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta OU 2 gotas de uma das misturas da página anterior

Misture bem todos os ingredientes. Guarde em pequeno pote de vidro. Para usar, coloque um pouco nos lábios e esfregue-os um no outro durante alguns minutos para ajudar a esfoliação.





Spray "Hora de dormir" para lençóis:

1 colher de chá de puro álcool de cereais ou de perfumaria

4 colheres de sopa de água

Pequeno borrifador (spray)

15 gotas de mistura de repousante ou outro óleo essencial calmante (*veja abaixo*)

Misture os óleos essenciais com o puro álcool de cereais (como vodca ou CereAlcool) ou com álcool de perfumaria dentro de um pequeno borrifador. Adicione a água. Para usar este spray, agite bem e depois faça pequenas borrifadas nos travesseiros, lençóis ou outras roupas de cama antes de deitar.

Óleos essenciais calmantes

Mais dicas para dormir/descansar

Difusão: Difunda os óleos ou misturas essenciais para ajudar a acalmar-se e relaxar-se antes de dormir.

Travesseiro: Coloque 1 a 2 gotas do óleo ou mistura essencial no travesseiro ou em um bichinho de pelúcia antes de deitar-se para acalmar o corpo e a mente.

Banho relaxante: Misture 1 a 3 gotas de um óleo essencial calmante com os sais de banho ou diretamente na água morna para ter um banho relaxante.





Ducha revigorante:



3 gotas de mistura repousante ou de outro óleo essencial revigorante (*veja abaixo*)

Coloque 3 gotas de óleo ou mistura essencial no piso do box antes de entrar para ter uma ducha revigorante de manhã.

Óleos essenciais revigorantes



Mais dicas energizantes/revigorantes



Mistura inspiradora



Mistura alegre



hortelã pimenta



abeto



limão-siciliano



manjericão



tomilho



eucalipto

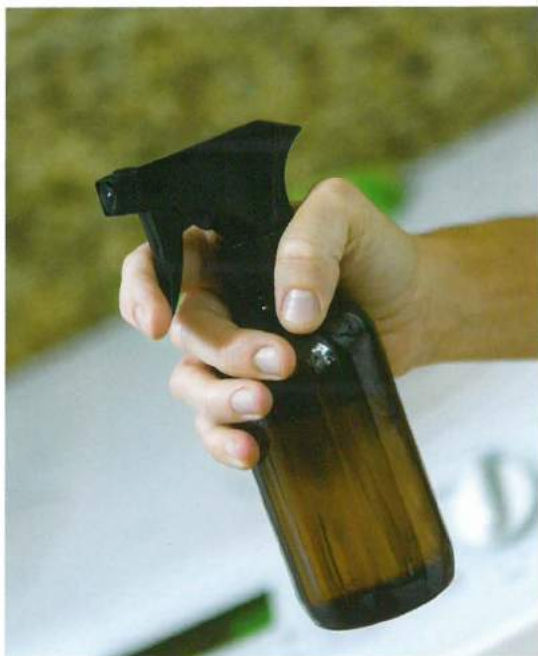


gaultéria

Difusão: Difunda um óleo revigorante de manhã.

Alguns indivíduos gostam de usar um temporizador para ligar o difusor alguns momentos antes de tocar o despertador para ajudar o corpo a acordar-se naturalmente.

Bebida matinal: Adicione algumas gotas de hortelã pimenta, limão-siciliano, ou laranja à água, ou à batida de frutas/vegetais ou a outra bebida saudável.



Spray desinfetante



½ xícara de vinagre branco

½ xícara de água

Pequeno borrifador

15 gotas de Mistura protetora ou outro óleo essencial desinfetante (*veja abaixo*)

Combine todos os ingredientes em um pequeno borrifador. Agite bem e borrife nos tampos dos balcões, tábuas de carne, micro-ondas, geladeira, lixeiras, e em outras superfícies conforme desejado. Use um pano para enxugar.

Outras dicas para a limpeza da cozinha



Limpeza dos tampos dos balcões: Coloque 1 a 2 gotas de limão-siciliano, Mistura protetora, ou outro óleo desinfetante num pano úmido. Use-o para esfregar em tampos, mesas ou fogões.

Desodorizante para lixeira: Acrescente 3 a 5 gotas de um óleo ou mistura essencial desodorizante (*veja abaixo, à direita*) a 1 colher de sopa de bicarbonato de soda. Polvilhar dentro da lixeira.

Pratos: Adicione algumas gotas de limão-siciliano à água de lavar pratos para ter pratos limpíssimos e um cheiro agradável na cozinha. É também possível adicionar um óleo essencial à máquina de lavar louça.

Óleos essenciais desinfetantes



Mistura protetora



limão-siciliano



Mistura de limpeza



tea tree



limão



canela



tomilho



hortelã pimenta

Óleos essenciais desodorizantes



Mistura de limpeza



hortelã pimenta



sálvia



tea tree



lavanda



gerânio



eucalipto



Produto de limpeza para lava-louças

2 xícaras de vinagre branco

10 gotas de óleo essencial de limão-siciliano

Remova a cesta inferior do lava-louças. Passe um pano com água morna e sabão no fundo do lava-louça para remover qualquer vestígio de alimentos ou sujeira. Repõe a cesta. Ponha vinagre e óleo de limão-siciliano em um prato fundo ou xícara e coloque-o no cesto superior do lava-louças. Execute um ciclo completo com a água mais quente possível. Abra e veja a limpeza e aroma gostosa do seu lava-louças!

Spray para vidros e espelhos, sem deixar marcas

2 colheres de sopa de vinagre branco

2 colheres de sopa de álcool isopropílico

1½ colheres de chá de maisena (amido de milho)

¾ de xícara de água

5 gotas de óleo essencial de limão-siciliano e 5 gotas de limão

Pequeno borrifador

Combine o vinagre, o álcool, a maisena (amido de milho), e os óleos essenciais dentro do borrifador. Afixe a tampa de spray, agite bem para combinar. Tire a tampa e acrescente a água. Coloque novamente a tampa e agite outra vez para misturar. Para utilizar, agite bem e faça spray sobre o vidro ou espelho. Esfregue o vidro ou espelho com um pano.





Spray para vaso sanitário



1 colher de chá de glicerina vegetal

1 colher de chá de álcool isopropílico

¼ xícara de água

Pequeno borrifador

15 gotas de O.E. *(veja as ideias para misturas abaixo)*

Combine a glicerina, o álcool e os óleos essenciais dentro do borrifador e agite para combinar. Acrescente a água e agite outra vez para misturar. Para usar, agite o frasco e faça alguns sprays no vaso antes de fazer o seu serviço.

Cítrico doce



5 gotas de capim-limão

+



5 gotas de bergamota

+



5 gotas de toranja

Brisa sobre o mar



7 gotas de cedro

+



5 gotas de limão-siciliano

+



3 gotas de alecrim

Felicidade com ervas



4 gotas de lavanda

+



4 gotas de hortelã-pimenta

+



4 gotas de alecrim

+



2 gotas de tea tree



Outras dicas para a limpeza do banheiro



Spray para bolor: Misture 5 gotas de limão-siciliano e 5 gotas de abeto com 4 colheres de sopa de água dentro de um pequeno borrifador. Borrife sobre as áreas com bolor.

Spray desodorizante: Coloque 5 a 8 gotas de um óleo essencial desodorizante (tente com 5 gotas de toranja e 1 gota de hortelã pimenta) dentro de um borrifador de 60 ml e encha o restante com água. Agite bem e borrife no ar.

Mofo: difunda a Mistura protetora no ar para ajudar a eliminar o mofo.

Dicas para lavanderia



Dicas para lavanderia: Chiclete/graxa: Use limão-siciliano ou a Mistura revigorante para ajudar a tirar chiclete ou graxa das roupas (faça um teste em uma área pouco visível para ter certeza de que não irá afetar tintas ou tecidos delicados).

Lavadora: Acrescente algumas gotas de Mistura de limpeza à água para ajudar a matar as bactérias e germes nas roupas.

Secadora: Coloque Mistura de limpeza, Mistura alegre, erva cidreira, ou outro óleo preferido em um pano molhado, colocando-o dentro da secadora com a roupa. Ou, borrife o óleo com um borrifador diretamente dentro da secadora para manter uma fragrância fantástica nas roupas sem utilizar fragrâncias e perfumes artificiais.

Dicas para os móveis



Polimento: Para obter um polidor simples para móveis, coloque algumas gotas de óleo de limão-siciliano, Mistura de limpeza, ou óleo de abeto em um pano macio e use para esfregar a madeira.

Roupas/armários



Desodorizador de roupas: Coloque um lenço de papel ou bola de algodão com várias gotas de Mistura de limpeza, lavanda, erva cidreira, tea tree, hortelã pimenta, Mistura revigorante, ou outro óleo preferido dentro de um recipiente de madeira, vidro ou pedra com furos. Coloque o recipiente dentro do armário, na caixa de sapatos ou na gaveta para manter uma fragrância naturalmente agradável.

Dicas para pintura



Vapores de Pintura: Para eliminar efetivamente os vapores e cheiros de pintura, adicione um frasco de 15 ml de óleo a uma lata de tinta de 3,6 litros. A Mistura de limpeza e os óleos isolados da família cítrica têm sido os preferidos, mas a Mistura revigorante e a Mistura alegre funcionariam igual. Pode-se usar pincel ou rolo para aplicar a tinta normalmente depois de mexer vigorosamente para incorporar os óleos. Os óleos poderão vir à tona se for usada tinta a base de água. Poderá ser necessário mexê-la ocasionalmente para manter os óleos misturados.

Dicas para cuidar de carpetes



Limpador/desodorizador de carpetes: Misture 1 xícara de bicarbonato de soda e 20 a 50 gotas de tea tree, limão-siciliano, Mistura de limpeza, ou outro óleo preferido num frasco de vidro. Feche o frasco, agite tudo e deixe descansar da noite para o dia. Polvilhe levemente sobre os carpetes, deixando-o agir durante 15 minutos e depois, passe o aspirador.

Removedor de graxa/chiclete: Use óleo de limão-siciliano ou de limão em manchas gordurosas teimosas, ou use para ajudar a dissolver chiclete grudado no carpete (não deixe de antes testar o óleo em lugar pouco visível do carpete para ter certeza de que não afete as cores delicadas do carpete).

Dicas para repelente de Insetos/pestes



Óleos repelentes de insetos: Mistura repelente, lavanda, erva cidreira, patchouli, manjeriço, Mistura de limpeza.

Óleo repelente de ratos: Mistura de limpeza.

Repelente de insetos de uso pessoal: Aplique os óleos repelentes diretamente na pele (diluir com óleo de coco fracionado se for cobrir uma área grande).

Spray para insetos: Adicione de 10 a 15 gotas de óleo repelente a 2 colheres de sopa de água num pequeno borrifador. Agite bem e faça spray sobre a pele exposta e na roupa.

Difusão: Difunda os óleos repelentes no ar do aposento.

Repelente de pestes: Coloque óleos repelentes em barbante, fita ou chumaço de algodão e suspenda junto aos registros de ar ou janelas, ou coloque em gretas ou outras áreas onde os insetos ou pestes entram.



Base para toalhas



2 colheres de sopa de sabão de Castela (ou outro sabão sem perfume)

2 colher de sopa de óleo de jojoba

2 xícaras de água

8 gotas de óleo de vitamina E

1 rolo de papel toalha (quanto mais resistente melhor) ou lenços de bambu secos

2 potes plásticos redondos com tampa

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Corte o rolo de papel no meio com uma faca serrilhada, remova o tubo de papelão e coloque cada metade do rolo nos potes plásticos. Combine o sabão, o óleo de jojoba, a água, o óleo de vitamina E, e os óleos essenciais. Deite metade do líquido em cada metade do rolo de toalhas, fazendo com que o líquido penetre nas toalhas. Para usar, puxe as toalhas a partir do centro do rolo. Tampe os potes para manter as toalhas umedecidas. Use dentro de 1 ou 2 semanas.

Toalhinhas de bebê



+



10 gotas de lavanda

5 gotas de tea tree

Toalhinhas para limpar o rosto



+



+



5 gotas de lavanda

5 gotas de limão-siciliano

5 gotas de tea tree

Toalhinhas desinfetantes



+



+



+



4 gotas de canela

4 gotas de laranja

4 gotas de limão-siciliano

3 gotas de alecrim



Base de spray para quarto de criança

½ xícara de água

Pequeno borrifador

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Combine a água e os óleos essenciais em um pequeno borrifador (o tipo com gatilho é mais fácil para as crianças usarem). Dê para as crianças mais velhas para borrifarem no ar conforme necessário ou desejado.

Misturas para Difusor para os Pequenos

Difusor

15 gotas de O.E. (veja as ideias para misturas abaixo)

Difunda uma das combinações abaixo por meio de um difusor umidificador para casa ou para o carro.

Sonhe com os anjos



8 gotas de lavanda

+



4 gotas de laranja

+



2 gotas de camomila romana

+



1 gota de sândalo

Focalização Laser



7 gotas de abeto

+



5 gotas de alecrim

+



3 gotas de bergamota

Calma pelo caminho



10 gotas de gengibre

+



5 gotas de hortelã pimenta



O aroma dos óleos essenciais pode ser um fator muito importante na criação de uma atmosfera apropriada na sua casa. Os estudos indicam que certos aromas podem sugerir um sentimento de calor ou de aconchego no espaço, enquanto outros aromas, como da laranja, podem ajudar as pessoas no relaxamento e na redução da ansiedade. Apresentamos aqui algumas ideias como começo, mas você deve experimentar com outros óleos para ver que tipo de sentimentos eles inspiram.

AROMA CALMANTE



5 gotas de lavanda

3 gotas de camomila romana

CANTEIRO DE FLORES



3 gotas de lavanda

2 gotas de gerânio

1 gota de camomila romana

MISTURA ENERGIZANTE



3 gotas de laranja

1 gota de alecrim

4 gotas de hortelã-pimenta

MISTURA REFRESCANTE



1 gota de lavanda

1 gota de alecrim

1 gota de tea tree

1 gota de hortelã-pimenta

RESPIRE FUNDO



3 gotas de hortelã-pimenta

3 gotas de eucalipto

RESPIRE E RELAXE



+



3 gotas de lavanda

3 gotas de bergamota

CÍTRICO COM ESPECIARIAS



+



+



+



3 gotas de limão-siciliano

4 gotas de laranja

2 gotas de toranja

1 gota de cravo

MENOS ESTRESSE



+



+



+



2 gotas de limão-siciliano

2 gotas de laranja

2 gotas de cravo

2 gotas de cedro

FELICIDADE DA PRIMAVERA



+



+



1 gota de ylang ylang

2 gotas de lavanda

5 gotas de laranja

CALOR DAS FESTAS



+



+



3 gotas de canela

7 gotas de abeto

5 gotas de laranja

TERRA DAS MARAVILHAS DO INVERNO



+



+











1 gota de olibano

2 gotas de laranja

1 gota de hortelã pimenta



 <p>Cravo</p>	<p>Use como analgésico (para o alívio de dores locais) e como pomada (para extrair toxinas/infecções do corpo). Bom para acne, prisão de ventre, dor de cabeça, náuseas e dor de dente.</p>
 <p>Olíbano</p>	<p>Multiplifica o efeito de qualquer outro óleo. Facilita a clareza mental, acelera a recuperação dos problemas da pele e reduz a ansiedade e o cansaço mental e físico. Reduz a hiperatividade, a impaciência, a irritabilidade e inquietação. Ajuda a focalizar a concentração.</p>
 <p>Lavanda</p>	<p>Use para tratar a agitação, hematomas, queimaduras (pode ser misturada com tea tree), câimbras nas pernas, herpes, irregularidades cardíacas, urticária, picadas de insetos, neuropatia, dores (internas e externas), picadas de abelha, distensões, queimaduras solares (combinar com olíbano), e insolação. Alivia a insônia, a depressão e SPM. É também um anti-histamínico natural (asma e alergias).</p>
 <p>Limão-siciliano</p>	<p>Use para artrite, resfriados, prisão de ventre, tosse, cortes, indisposição, dor de garganta, queimaduras solares e feridas. Ele eleva o espírito e reduz o estresse e o cansaço. Tomado internamente, ele neutraliza a acidez, acalma o estômago e estimula a eliminação.</p>
 <p>Erva cidreira</p>	<p>Use para câimbra nos músculos (com hortelã pimenta; tome bastante água). Aplique nas plantas dos pés no inverno para aquecê-los.</p>
 <p>Tea tree</p>	<p>Use para picadas de insetos, resfriados, tosse, como desodorante, para eczema, fungos, infecções (de ouvido, nariz e garganta), micróbios (internamente), psoríase, mãos ásperas, estrepes (combine com cravo para extrai-los), dor de garganta e feridas.</p>
 <p>Orégano</p>	<p>Use como forte antibiótico (uso interno com azeite de oliva ou óleo de coco em cápsulas ou localmente nas plantas dos pés, seguido de lavanda e hortelã pimenta). Também para infecções de fungos e para a redução das dores e a inflamação de artrite, dores na coluna, bursite, síndrome do túnel do carpo, reumatismo e ciática. Sempre use diluído.</p>
 <p>Hortelã-pimenta</p>	<p>Use como analgésico (para dores locais, pancadas e hematomas). Também pode ser usado para circulação, dor de cabeça, indigestão, enjoo do mar, náuseas, problemas com nervos ou vômitos.</p>



Mistura de limpeza

Use para matar germes no ar, para cortes, germes em qualquer superfície, picadas de insetos, coceira (todos os tipos e variedades), e feridas. Também fortalece o sistema imunológico.



Mistura digestiva

Use para todas as questões da digestão, tais como inchaço, congestão, prisão de ventre, diarreia, intoxicação (internamente), azia, indigestão, enjoo do mar, náuseas e dor de estômago. Também funciona bem para assaduras.



Mistura para massagem

Use para relaxar e para aliviar o estresse. É calmante e anti-inflamatório e beneficia a massagem.



Mistura protetora

Use para desinfetar qualquer superfície. Elimina o bolor e os vírus e ajuda a fortalecer o sistema imunológico (aplique na planta dos pés ou tome internamente; uso diário).



Mistura repelente

Repele todos os insetos voadores e carrapatos tanto em humanos como nos animais de estimação.



Mistura respiratória

Use para alergias, ansiedade, asma, bronquite, resfriados, gripe e estresse respiratório.



Mistura calmante

Use para o alívio de dores assim como em casos de artrite, hematomas, túnel do carpo, dores de cabeça, inflamação, dor nas juntas, enxaqueca, dores musculares, distensões e reumatismo. Siga com hortelã pimenta para intensificar o efeito.



Os óleos essenciais são fantásticos para dar um toque de sabor ou tempero na sua comida favorita. Os óleos essenciais podem proporcionar o sabor fresco e natural das ervas frescas, mas são mais concentrados e podem ser usados o ano todo quando as ervas frescas não se encontram disponíveis. Os óleos essenciais são também um excelente substituto para as especiarias secas ou moidas, já que as secas perdem muitos dos óleos essenciais voláteis que proporcionam grande parte do sabor e aroma encontrados na planta natural. Além disso, enquanto muitos extratos e condimentos comercialmente disponíveis utilizam aromatizantes artificiais ou são diluídos com álcool ou propileno-glicol, os óleos essenciais oferecem um sabor puro e concentrado, extraído naturalmente da planta.

Estão disponíveis muitos excelentes livros de receitas que utilizam óleos essenciais que lhe ajudam a ter um bom início na utilização dos óleos essenciais na cozinha. Porém, é bem fácil (e bem divertido) substituir os óleos essenciais nas suas próprias receitas no lugar dos condimentos, extratos e ervas frescas ou secas.

Os óleos essenciais utilizados na cozinha



ALECRIM



BERGAMOTA



CANELA



CARDAMOMO



CÁSSIA



COENTRO



CRAVO



ENDRO



CAPIM-LIMÃO



ERVA-DOCE



GENGIBRE



HORTELÃ



HORTELÃ-
PIMENTA



LARANJA



LAVANDA



LIMÃO



LIMÃO-SICILIANO



MANJERICÃO



MANJERONA



ORÉGANO



PIMENTA PRETA



SEMENTE DE
COENTRO



TOMILHO









TORANJA



1. Familiarize-se com a parte da planta da qual o óleo é extraído. Os óleos cítricos são extraídos da casca, portanto podem substituir-se pela raspa mas não pelo suco.
2. Obter a quantidade exata de gotas do óleo pode ser um probleminha devido às diferentes viscosidades dos óleos. Se você estiver usando um frasco normal com redutor de orifício, coloque as gotas em uma colher para depois botar na mistura para garantir que esteja usando a quantidade correta.
3. Colocar os óleos para cozinha em conta-gotas facilita o controle do número de gotas usadas e proporciona espaço para mergulhar a ponta dum palito dentro do óleo quando necessário.
4. Um pouquinho vai longe. Comece com uma só gota de óleo, prove o sabor e repita até que esteja satisfeito com o sabor. Alguns óleos são bastante fortes. Pode ser suficiente mergulhar a ponta de um palito no óleo para depois inseri-lo na mistura.
5. Use tigelas de inox ou de vidro. Faça o possível para evitar utensílios de plástico, já que os óleos podem danificar certos tipos de plástico.
6. Mantenha os óleos sempre longe de condições de calor, de luz e de umidade a fim de manter a sua longevidade. É apropriado guardá-los na geladeira.
7. Não deixe de tampar os frascos para que os óleos não se evaporem.
8. Já que os óleos são alterados pelo calor e tendem a evaporar-se, quando possível, é sempre melhor acrescentá-los no final da preparação dos alimentos.
9. Para dar um leve sabor de ervas aos seus produtos assados no forno, crie um spray dentro de um borrifador de gatilho de 120 ml. Combine algumas gotas de óleo essencial com $\frac{1}{8}$ de xícara de azeite de oliva no borrifador e enche-o de água destilada. Use esta mistura para borrifar tais itens como empadas, chips, batatas fritas, rolinhos primavera, etc.
10. Se você estiver cozinhando com crianças por perto, sempre mantenha os óleos fora do alcance delas.





	<p>Normalmente, 1 gota de óleo cítrico pode substituir 1 colher de chá de raspa. Se a receita pedir toda a raspa de uma fruta cítrica, em seu lugar, você pode usar de 3 a 10 gotas do óleo essencial dessa fruta.</p>
	<p>Para os óleos de sabor menta, como hortelã e hortelã pimenta, tente substituir 1 gota de óleo essencial por 1 colher de chá de folhas secas de hortelã ou 1 colher de sopa de folhas frescas de hortelã.</p>
	<p>A canela e a cássia são semelhantes e, tipicamente, o que você conhece como canela moída é realmente cássia moída; no entanto, a intensidade dos sabores é bem diferente. Você irá querer começar pela substituição de 1 gota de óleo de canela por 1 ou 2 colheres de sopa de canela moída e 1 gota de óleo de cássia por 1 colher de chá de canela ou cássia moída.</p>
	<p>Para os óleos herbáceos como o de manjeriço, manjerona, orégano, alecrim, coentro, endro, etc., comece com a ponta dum palito mergulhada no óleo e misturada no preparado, e depois aumente pouco a pouco a gosto conforme o necessário.</p>
	<p>As ervas florais como a lavanda podem ser usadas na cozinha, mas, devido a sua utilização incomum, você irá querer somente uma leve sugestão desse sabor. Comece com a ponta dum palito mergulhada no óleo e adicione mais, caso necessário.</p>
	<p>Para outros sabores, uma boa regra geral é substituir 1 gota do óleo por 1 a 2 colheres de chá de especiaria ou erva seca e 1 gota do óleo por 1 a 2 colheres de sopa de ervas frescas. Se você achar que o óleo está muito forte ou se a receita pede menos que as quantidades citadas acima, comece por molhar a ponta de um palito para depois adicionar mais, caso necessário.</p>



Deliciosas barrinhas de limão-siciliano

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ xícara de açúcar
- Pitada de sal
- 1 xícara de manteiga
- ½ xícara de água
- ¼ colher de chá de sal
- ½ xícara de suco de limão-siciliano
- 4 ovos
- 3 gotas de O. E. de limão-siciliano
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro
- 1½ xícara de açúcar
- Raspa de limão-siciliano (opcional)

Aqueça o forno até 180° C. Misture a farinha, o açúcar e o sal. Pouco a pouco introduza a manteiga até que a massa tenha uma consistência de migalhas finas. Espalhe a massa no fundo de uma forma retangular de 23 x 33 cm, pressionando-a para cobrir uniformemente o fundo. Asse durante 20 minutos até que fique dourada. Enquanto isso, bata os ovos em uma tigela grande. Em tigela separada, misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. Ajunte a mistura de farinha aos ovos, e mexa até que fique uniformemente incorporado. Adicione gradualmente o suco de limão-siciliano, a água e o óleo de limão-siciliano. Deite esta mistura por cima da crosta assada e devolva-a ao forno. Asse durante 30 minutos ou até que fique firme. Deixe esfriar completamente e polvilhe o açúcar de confeiteiro por cima. Salpique com raspa de limão-siciliano, caso desejar. *Substitua óleo e suco de laranja para fazer barrinhas de laranja.

Batata roxa assada com alecrim

- 16 a 24 batatas roxas, lavadas e secas
- ½ a ¾ de xícara de molho ranch natural
- 1 gota cada de óleos essenciais de alecrim e orégano
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- 1 a 2 colheres de chá de páprica defumada
- Sal marinho e pimenta preta a gosto

Aqueça o forno até 230° C. Corte as batatas para formar pedaços de 3 cm e coloque as em uma forma de 23 x 33 cm. Misture os óleos essenciais com o molho ranch e misture este com as batatas para envolvê-las. Polvilhe as batatas com o alho, a páprica, o sal e a pimenta. Cubra com folha de alumínio e asse durante 25 a 40 minutos. Remova o alumínio, revire as batatas e asse, descoberto, por mais 15 a 20 minutos, revirando mais uma vez, até que se dourem.

Molho de limão-siciliano e estragão

- 1 colher de sopa de estragão fresco, picado; ou 1 colher de chá de estragão seco
- 1 colher de sopa de folhas de manjeriço frescas ou 1 colher de chá de folhas secas
- 1 xícara de azeite de oliva orgânico, extraído a frio
- Pitada de pimenta preta
- Pitada de pimenta vermelha
- 6 gotas de óleo essencial de limão-siciliano

Misture bem e derrame sobre a salada ou peixe...ou qualquer coisa que seja! Guarde o que sobrar na geladeira.

Sorvete de morango e fruta cítrica para o desjejum*

- ¼ de abacate maduro
- 1 xícara de morangos congelados
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel ou agave
- 1 gota cada de óleos essenciais de laranja e lime

Coloque todos os ingredientes, menos os óleos, dentro de um processador de alimentos e bata na velocidade alta. Remova do processador e adicione os óleos, mexendo levemente. Sirva imediatamente. *Prepare-o de noite e congele em formas de picolé para ter um desjejum pronto e rápido.

Sopa crua de tomate, cremosa mas sem nata*

- 6 tomates maduros, sem sementes e picados
- ½ xícara de água
- 1 colher de chá de alho picado (1 dente)
- ½ colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 abacate maduro, picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 gotas de óleo essencial de manjeriço



Coloque os tomates, a água, o alho, a cebola em pó e o sal num liquidificador e bata até que fique homogêneo. Adicione o abacate e o azeite de oliva, e bata outra vez até ficar homogêneo. Deite a sopa numa tigela cerâmica ou de madeira e adicione o óleo de manjeriço, mexendo para incorporar. Sirva imediatamente. Para uma sopa bem fria, deixe-a na geladeira por 2 horas. Para uma sopa quente, esquento-a no fogão.

Fudge saudável de hortelã-pimenta*

1½ xícara de óleo de coco
1¼ xícara de agave
1 xícara de cacau em pó orgânico
½ colher de chá de sal marinho
⅓ de uma fava de baunilha raspada (ou 1 colher de chá de extrato de baunilha)
1 a 2 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta

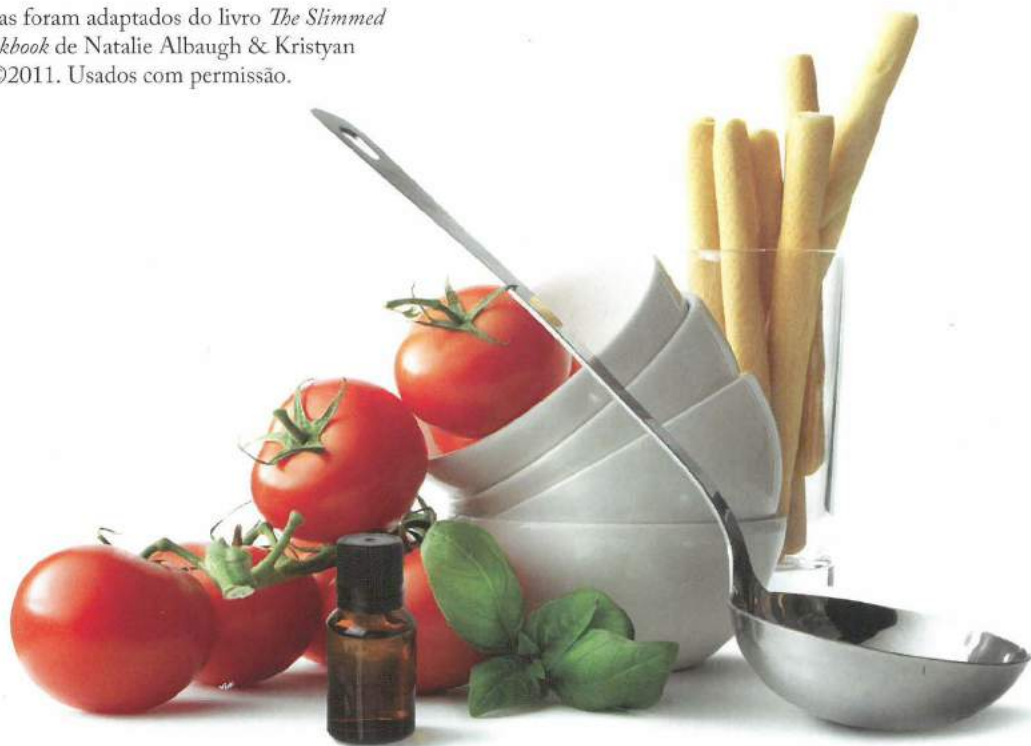
Esquente o óleo de coco até que se torne líquido. Combine todos os ingredientes num liquidificador e bata até ficar homogêneo. Deite numa forma de bolo, espalhando-o por igual. Coloque na geladeira para solidificar. Corte em pedaços e...bom proveito.

*Estas receitas foram adaptados do livro *The Slimmed e Sassed Cookbook* de Natalie Albaugh & Kristyan Williams, ©2011. Usados com permissão.

Frango ao pesto de manjeriço

2 colheres de chá de azeite de oliva
2 dentes de alho, picados
¼ xícara de azeite de oliva
2 xícaras de folhas de espinafre
¼ xícara de pinhões (não de araucária)
2 colheres de sopa de suco de limão-siciliano
2 gotas de O. E. de limão-siciliano
1 gota de O.E. de manjeriço
½ de xícara de queijo parmesão
Sal e pimenta a gosto
2 ou 3 peitos de frango, cozidos e fatiados

Refogue os dentes de alho em 2 colheres de chá de azeite de oliva durante 2 minutos. Bata no liquidificador o espinafre, os pinhões, o alho refogado, um quarto de xícara de azeite de oliva, o suco de limão-siciliano e os óleos essenciais, pulsando e raspando as paredes internas conforme o necessário. Ajunte o queijo parmesão, o sal e pimenta e bata mais para incorporar. Sirva sobre o frango e a sua massa preferida.



Apêndice e referências





Apêndice A: Tabela de sistemas do corpo

A tabela a seguir lista os óleos e produtos discutidos dentro deste livro e indica quais sistemas do corpo eles afetam principalmente. Embora esta tabela não inclua todos os sistemas que possivelmente poderiam ser afetados por cada formulação, se procura alistar os sistemas primários que são mais frequentemente afetados. Esta é fornecida para dar ao estudante iniciante de aromaterapia um ponto de partida para uso pessoal e análise.

Nome do produto	Sistema cardiovascular	Sistema digestivo	Equilíbrio emocional	Sistema hormonal	Sistema imunológico	Músculos e ossos	Sistema nervoso	Sistema respiratório	Pele e cabelo
Abeto branco							•		
Abeto Douglas					•		•		
Abeto siberiano					•		•		
Alecrim				•		•	•		
Arborvitae		•					•	•	
Baga de zimbro	•	•				•		•	
Bergamota	•	•						•	
Bétula					•				
Camomila romana		•				•		•	
Cardamomo	•						•		
Casca de canela				•					
Cássia				•					
Catinga-de-mulata azul						•			
Cipreste	•				•				
Coentro		•	•						
Complexo celular	•			•	•		•		
Complexo de energia e vigor	•		•		•	•			
Complexo de enzimas digestivas		•							
Complexo de fitoestrogênio		•	•		•			•	
Complexo de nutrientes de alimentos	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Complexo de nutrientes dos ossos		•			•	•		•	
Complexo de óleos essenciais ômega	•	•		•		•		•	
Complexo de óleos essenciais ômega	•	•		•		•		•	
Complexo de vitalidade celular	•			•	•	•	•	•	•
Copaíba	•	•	•	•	•				•
Cravo	•	•		•			•		
Endro	•	•							
Capim-limão				•	•				
Erva-doce		•	•						
Eucalipto							•	•	
Fórmula de limpeza GI		•		•					
Gengibre		•				•			
Gerânio			•						•

Nome do produto	Sistema cardiovascular	Sistema digestivo	Equilíbrio emocional	Sistema hormonal	Sistema imunológico	Músculos e ossos	Sistema nervoso	Sistema respiratório	Pele e cabelo
Gualtéria					•				
Helichrysum	•				•				
Hortelã		•	•						
Hortelã-pimenta		•			•	•	•	•	
Jasmim			•	•					
Laranja		•	•		•				•
Lavanda	•		•			•			•
Limão		•			•			•	
Limão-siciliano		•			•			•	
Manjerona	•				•				
Manjeriçã	•				•				
Manjerona	•				•				
Tea Tree				•	•		•	•	
Melissa			•						•
Mirra				•	•	•			•
Mistura alegre			•	•					
Mistura calmante					•	•			
Mistura de desintoxicação		•		•	•		•	•	
Mistura de foco			•	•	•	•			
Mistura de limpeza		•	•		•				•
Mistura de massagem			•	•	•	•			
Mistura digestiva		•							
Mistura edificante			•						
Mistura encorajadora			•						
Mistura estabilizadora			•		•	•			•
Mistura inspiradora			•						
Mistura mensal feminina			•	•					•
Mistura metabólica		•	•						
Mistura para alívio de dor de cabeça					•	•			
Mistura para mulheres			•	•		•			
Mistura protetora				•					•
Mistura reconfortante			•						
Mistura renovadora			•						
Mistura repelente									•
Mistura repousante			•			•			
Mistura respiratória							•		
Mistura revigorante			•	•		•			
Mistura tópica				•					•
Mistura tranquilizadora			•						

Apêndice A: Tabela de sistemas do corpo (continuação)

Nome do produto	Sistema cardiovascular	Sistema digestivo	Equilíbrio emocional	Sistema hormonal	Sistema imunológico	Músculos e ossos	Sistema nervoso	Sistema respiratório	Pele e cabelo
Multivitaminas mastigáveis	•	•		•	•	•	•	•	•
Nardo			•						•
Néoli		•	•						•
Óleo de peixe Ômega-3	•	•			•		•		•
Olibano			•		•		•		•
Orégano					•	•		•	
Patchouli									•
Petitgrain			•		•				
Pimenta preta		•					•		
Rosa			•						•
Sálvia esclareia					•				
Shake emagrecedor e vegano		•		•		•			
Sândalo			•			•	•		•
Tomilho					•	•			
Toranja	•								
Vetiver			•	•			•		•
Ylang ylang	•		•	•					

Apêndice B: Tabela de propriedades de óleos essenciais isolados

A tabela a seguir apresenta algumas das propriedades de cada um dos óleos isolados. Foi feita uma tentativa para indicar a eficácia dos óleos para cada propriedade, onde existem informações de suporte. No entanto, esta informação não deve ser considerada conclusiva. Este é fornecido para dar ao estudante iniciante de aromaterapia um ponto de partida para uso pessoal e análise. Além

disso, tenha em mente os dados de segurança aplicáveis ao aplicar um óleo devido a sua propriedade. Por exemplo, a casca de canela é um dos melhores antissépticos conhecidos, mas também é extremamente irritante para a pele. Pode funcionar bem para desinfetar o banheiro, mas deve ser usado com extrema cautela na pele.

Propriedades dos óleos essenciais

Antibacteriano: um agente que impede o crescimento ou destrói bactérias

Anticatarral: um agente que ajuda a remover catarro em excesso do corpo. Expectorantes auxiliam a promover a remoção de muco do sistema respiratório.

Antidepressivo: um agente que ajuda a aliviar a depressão.

Antifúngico: um agente que previne e combate a infecção fúngica.

Anti-infeccioso: um agente que previne e combate a propagação de germes.

Anti-inflamatório: um agente que alivia a inflamação.

Antimicrobiano: um agente que resiste ou destrói micro-organismos patogênicos.

Antiparasitário: um agente que previne e destrói parasitas.

Antirreumático: um agente que ajuda a prevenir e aliviar o reumatismo.

Antisséptico: um agente que destrói e impede o desenvolvimento de micróbios.

Antiespasmódico: um agente que previne e alivia espasmos ou convulsões.

Antiviral: uma substância que inibe o crescimento de um vírus.

Analgésico: uma substância que alivia a dor.

Imuno-estimulante: um agente que estimula o mecanismo de defesa natural do corpo.

Nome do óleo simples	Antibacteriano	Anticatarral	Antidepressivo	Antifúngico	Anti-infeccioso	Anti-inflamatório	Antimicrobiano	Antiparasitário	Antirreumático	Antisséptico	Antiespasmódico	Antiviral	Analgésico	Imuno-estimulante
Abeto branco	+								++				+	
Abeto Douglas	+++				+	+			-					
Abeto siberiano		+							++				+	
Alecrim	+++	+		+++	+	+++							+++	
Arborvitae	++			+++	+	++	++		++					
Baga de zimbro									++	+			+	
Bergamota					+	+++	+		+	+			+	
Bétula					+			+	+++	+				
Camomila romana	+		+		+	+++			+	+			++	
Canela	+		+	+	+	++	+		++++	+	+			
Cardamomo	++				+	++	+		+	+				

Nome do óleo simples	Antibacteriano	Anticatarral	Antidepressivo	Antifúngico	Anti-infeccioso	Anti-inflamatório	Antimicrobiano	Antiparasitário	Antirreumático	Antisséptico	Antiespasmódico	Antiviral	Analgésico	Imuno-estimulante
Cássia	+		+	+	+	+	++	+		++++	+	+		
Catinga-de-mulata azul	+			++		+	++			+			+	
Cipreste	+				+			+	+	+	+			
Coentro	+			+										
Semente de coentro	++		++		++			+			+		+	
Copaiba	++					++++				++			++	
Cravo	+++	+		++	+			++	+	+		+++		
Endro	+			+		+					++			
Capim-limão	+		+	+		++	+			+			++	
Erva-doce	+	++				+	+	+		+	+			
Eucalipto	++	++			+	+						+++	++	+
Gengibre		++								++			++	
Gerânio	+++		++	++	+	+				+				
Gualtéria						+++			+	+	+		+	
Helichrysum	++	+++		+		++	++			+	+++			
Hortelã	++			+		+				+	+			+
Hortelã-pimenta	+	+		+	+	++	+			+	+	+	++	
Jasmim		+	++				++				+	+	+	
Laranja	++		++	+		+				++				
Lavanda			++		+	++	+	+	+	+	++		++	
Limão	++									++		+		
Limão-siciliano	++				+		++		+	+++	+			++
Madeira de cedro				+	+					++				
Manjerição	++	+	+		+	+++				+	+	+		
Manjerona	+	+		+	+					++	++	+	++	
Tea Tree	+++			+++	+	+		+		+		+++		++
Melissa	+		++				+				++	++		
Mirra		+		+	+	+++	++	+		+		+++		
Nardo	+		++	+		+		+						+
Nérolí	+		++		+			+		++	++	+		
Olíbano		++	++			+++	+				+			+++
Orégano	+++	+		+++	+++			+++	++	+	+	++	++	++
Patchouli	+		+	+	+	+				+		+		
Petitgrain	++				+	+	+			++				
Pimenta preta	+						+			+	+	+	++	
Rosa					+									
Sálvia esclareia	+		+		+					+	+			
Sândalo	+	+++	++	+						++	+			
Tomilho	+	+		+++			++	+	++		+	+		++
Toranja	++									++				
Vetiver					+					+	+			+
Ylang ylang			+		+					+	+			

- (2017 Apr. 11). "Bergamot Essential Oil Attenuates Anxiety-Like Behaviour in Rats." *Molecules*, 22(4).
- Saiyudthong, S., & Marsden, C. A. (2011 Jun). Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytother Res*, 25(6), 858-862.
- Sanguinetti, M., Posteraro, B., Romano, L., Battaglia, F., Lopizzo, T., De Carolis, E., & Fadda, G. (2007 Feb). In vitro activity of Citrus bergamia (bergamot) oil against clinical isolates of dermatophytes. *J Antimicrob Chemother*, 59(2), 305-308.
- Bétula:**
- Charles CH, Vincent JW, Borychski L, Amatienski Y, Sarina M, Qaqish J, Proskin HM (2000 Sep). "Effect of an essential oil-containing dentifrice on dental plaque microbial composition," *Am J Dent*. 13(3):26C-30C.
- Chamomila Romana:**
- Cho, M. Y., Min, E. S., Hur, M. H., & Lee, M. S. (2013 Feb). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013, 1-6.
- Safayhi H, Sabieraj J, Sailer ER, Ammon HP (1994 Oct). "Chamazulene: an antioxidant-type inhibitor of leukotriene B4 formation," *Planta Med*. 60(5):410-3.
- Canela:**
- Fabio A, Cermelli C, Fabio G, Nicoletti P, Quaglio P (2007 Apr). "Screening of the antibacterial effects of a variety of essential oils on microorganisms responsible for respiratory infections," *Phytother Res*. 21(4):374-7.
- Floche SK, Soma K, Sissons CH (2005 Aug). "Antimicrobial effects of essential oils in combination with chlorhexidine digluconate," *Oral Microbiol Immunol*. 20(4):221-5.
- Frydman-Marom, A., Levin, A., Farfara, D., Benromano, T., Scherzer-Atali, R., Peled, S., . . . Ovadia, M. (2011 Feb). Orally administered cinnamon extract reduces beta-amyloid oligomerization and corrects cognitive impairment in Alzheimer's disease animal models. *PLoS ONE*, 6(1), 1-11.
- Ghosh, V., Saranya, S., Mukherjee, A., & Chandrasekaran, N. (2013 May). Antibacterial microemulsion prevents sepsis and triggers healing of wound in wistar rats. *Colloids Surf B Biointerfaces*, 105, 152-157.
- Han, X., & Parker, T.L. (2017 Jul). "Antiinflammatory Activity of Cinnamon (Cinnamomum zeylanicum) Bark Essential Oil in a Human Skin Disease Model," *Phytother Res*. 31(7):1034-1038.
- Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H (2001 May). "Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact," *J Antimicrob Chemother*. 47(5):565-73.
- Inouye S, Yamaguchi H, Takizawa T (2001 Dec). "Screening of the antibacterial effects of a variety of essential oils on respiratory tract pathogens, using a modified dilution assay method," *J Infect Chemother*. 7(4):251-4.
- Juglal S, Govindan R, Odhav B (2002 Apr). "Spice oils for the control of co-occurring mycotoxin-producing fungi," *J Food Prot*. 65(4):683-7.
- Li, R., Liang, T., Xu, L., Li, Y., Zhang, S., & Duan, X. (2013 Jan). Protective effect of cinnamon polyphenols against STZ-diabetic mice fed high-sugar, high-fat diet and its underlying mechanism. *Food Chem Toxicol*, 51, 419-425.
- Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012 Jun). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. *Nutr Res*, 32(6), 408-412.
- Mishra, A., Bhatti, R., Singh, A., & Singh Ishar, M. P. (2010 Mar). Ameliorative effect of the cinnamon oil from Cinnamomum zeylanicum upon early stage diabetic nephropathy. *Planta Med*, 76(5), 412-417.
- Nyadjeu, P., Nguelafack-Mbuyo, E. P., Atsamo, A. D., Nguelafack, T. B., Dongmo, A. B., & Kamanyi, A. (2013 Feb). Acute and chronic antihypertensive effects of Cinnamomum zeylanicum stem bark methanol extract in L-NAME-induced hypertensive rats. *BMC Complement Altern Med*, 13, 1-10.
- Ping H, Zhang G, Ren G (2010 Aug-Sep). "Antidiabetic effects of cinnamon oil in diabetic KK-Ay mice." *Food Chem Toxicol*. 48(8-9):2344-9.
- Rathi, B., Bodhankar, S., Mohan, V., & Thakurdesai, P. (2013 Jun). Ameliorative Effects of a Polyphenolic Fraction of Cinnamomum zeylanicum L. Bark in Animal Models of Inflammation and Arthritis. *Sci Pharm*, 81(2), 567-589.
- Shaltiel-Karyo, R., Davidi, D., Frenkel-Pinter, M., Ovadia, M., Segal, D., & Gazit, E. (2012 Oct). Differential inhibition of alpha-synuclein oligomeric and fibrillar assembly in parkinson's disease model by cinnamon extract. *Biochim Biophys Acta*, 1820(10), 1628-1635.
- Singh HB, Srivastava M, Singh AB, Srivastava AK (1995 Dec). "Cinnamon bark oil, a potent fungitoxicant against fungi causing respiratory tract mycoses," *Allergy*. 50(12):995-9.
- Smith-Palmer A, Stewart J, Fyfe L (2004 Oct). "Influence of subinhibitory concentrations of plant essential oils on the production of enterotoxins A and B and alpha-toxin by Staphylococcus aureus," *J Med Microbiol*. 53(Pt 10):1023-7.
- Subash Babu P, Prabuseenivasan S, Ignacimuthu S. (2007 Jan). "Cinnamaldehyde—a potential antidiabetic agent," *Phytomedicine*. 14(1):15-22.
- Tantaoui-Elaraki A, Beraud L (1994). "Inhibition of growth and aflatoxin production in Aspergillus parasiticus by essential oils of selected plant materials," *J Environ Pathol Toxicol Oncol*. 13(1):67-72.
- Yüce, A., Turk, G., Ceribasi, S., Guvenç, M., Ciftci, M., Sonmez, M., . . . Aksakal, M. (2014 Apr). Effectiveness of cinnamon (Cinnamomum zeylanicum) bark oil in the prevention of carbon tetrachloride-induced damages on the male reproductive system. *Andrologia*, 46(3), 263-272.
- Cardamomo:**
- al-Zuhair H, el-Sayeh B, Ameen HA, al-Shoora H (1996 Jul-Aug). "Pharmacological studies of cardamom oil in animals," *Pharmacol Res*. 34(1-2):79-82.
- Jamal A, Javed K, Aslam M, Jafri MA (2006 Jan 16). "Gastroprotective effect of cardamom, Elettaria cardamomum Maton. fruits in rats," *J Ethnopharmacol*. 103(2):149-53.
- Kumari, S., & Dutta, A. (2013 Jul). Protective effect of Eleteria cardamomum (L.) Maton against Pan masala induced damage in lung of male Swiss mice. *Asian Pac J Trop Med*. 6(7), 525-531.
- Lawrence, H. A., & Palombo, E. A. (2009 Dec). Activity of essential oils against Bacillus subtilis spores. *J Microbiol Biotechnol*, 19(12), 1590-1595.
- Cássia:**
- Chang, K. S., Tak, J. H., Kim, S. I., Lee, W. J., & Ahn, Y. J. (2006 Nov). Repellency of Cinnamomum cassia bark compounds and cream containing cassia oil to Aedes aegypti (Diptera: Culicidae) under laboratory and indoor conditions. *Pest Manag Sci*, 62(11), 1032-1038.
- Goswami, S. K., Inamdar, M. N., Jamwal, R., & Dethle, S. (2014 Jun). Effect of Cinnamomum cassia Methanol Extract and Sildenafil on Arginine and Sexual Function of Young Male Wistar Rats. *J Sex Med*, 11(6), 1475-1483.
- Goswami, S. K., Inamdar, M. N., Jamwal, R., & Dethle, S. (2013 Dec). Efficacy of Cinnamomum cassia Blume. in age induced sexual dysfunction of rats. *J Young Pharm*, 5(4), 148-153.
- Jung, Y. H., Kwon, S. H., Hong, S. I., Lee, S. O., Kim, S. Y., Lee, S. Y., & Jang, C. G. (2012 Dec). 5-HT(1A) receptor binding in the dorsal raphe nucleus is implicated in the anxiolytic-like effects of Cinnamomum cassia. *Pharmacol Biochem Behav*, 103(2), 367-372.
- Kocevski, D., Du, M., Kan, J., Jing, C., Lacanin, L., & Pavlovic, H. (2013 May). Antifungal effect of Allium tuberosum, Cinnamomum cassia, and Pogostemon cablin essential oils and their components against population of Aspergillus species. *J Food Sci*, 78(5), M731-737.
- Lee, H. S. (2002 Dec). Inhibitory activity of Cinnamomum cassia bark-derived component against rat lens aldose reductase. *J Pharm Pharm Sci*, 5(3), 226-230.
- Lee, H. S., & Ahn, Y. J. (1998 Jan). Growth-Inhibiting Effects of Cinnamomum cassia Bark-Derived Materials on Human Intestinal Bacteria. *J Agric Food Chem*, 46(1), 8-12.
- Catinga-de-mulata azul:**
- Greche, H., Hajjaji, N., Ismaili-Alaoui, M., Mrabet, N., and Benjlili, B. (2000). "Chemical Composition and Antifungal Properties of the Essential Oil of Tanacetum annuum," *J Essential Oil Research*. 12(1):122-124.
- Lawrence, H. A., & Palombo, E. A. (2009 Dec). Activity of essential oils against Bacillus subtilis spores. *J Microbiol Biotechnol*, 19(12), 1590-1595.
- Cipreste:**
- Ali, S. A., Rizk, M. Z., Ibrahim, N. A., Abdallah, M. S., Sharara, H. M., & Moustafa, M. M. (2010 Dec). Protective role of Juniperus phoenicea and

- Cupressus sempervirens against CCl₄). World J Gastrointest Pharmacol Ther, 1(6), 123-131.
- Bahramikia, S., & Yazdanparast, R. (2009 Aug). Efficacy of different fractions of Anethum graveolens leaves on serum lipoproteins and serum and liver oxidative status in experimentally induced hypercholesterolaemic rat models. Am J Chin Med, 37(4), 685-699.
- Cenizo, V., Andre, V., Reymermier, C., Sommer, P., Damour, O., & Perrier, E. (2006 Aug). LOXL as a target to increase the elastin content in adult skin: a dill extract induces the LOXL gene expression. Exp Dermatol, 15(8), 574-581.
- Chen, Y., Zeng, H., Tian, J., Ban, X., Ma, B., & Wang, Y. (2014 Apr). Dill (Anethum graveolens L.) seed essential oil induces Candida albicans apoptosis in a metacaspase-dependent manner. Fungal Biol, 118(4), 394-401.
- Hosseinzadeh, H., Karimi, M. G., & Ameri, M. (2002 Dec). Effects of Anethum graveolens L. seed extracts on experimental gastric irritation models in mice. BMC Pharmacol, 2, 1-5.
- Naseri, M., Mojab, F., Khodadoost, M., Kaimalnejad, M., Davati, A., Chooapani, R., ... Emraziy, M. (2012 Nov). The Study of Anti-Inflammatory Activity of Oil-Based Dill (Anethum graveolens L.) Extract Used Topically in Formalin-Induced Inflammation Male Rat Paw. Iran J Pharm Res, 11(4), 1169-1174.
- Selim, S. A., Adam, M. E., Hassan, S. M., & Albalawi, A. R. (2014). Chemical composition, antimicrobial and antibiofilm activity of the essential oil and methanol extract of the Mediterranean cypress (Cupressus sempervirens L.). BMC Complement Altern Med, 14(1), 1-8.
- Takahashi, N., Yao, L., Kim, M., Sasako, H., Aoyagi, M., Shono, J., ... Kawada, T. (2013 Jul). Dill seed extract improves abnormalities in lipid metabolism through peroxisome proliferator-activated receptor- α (PPAR- α) activation in diabetic obese mice. Mol Nutr Food Res, 57(7), 1295-1299.
- Thukhan-Mee, W., & Wattanathorn, J. (2012). Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of Cissampelos pareira and Anethum graveolens (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment. Evid Based Complement Alternat Med, 2012, 1-10.
- Zheng GQ, Kenney PM, Lam LK. (1992 Aug). "Anethofuran, carvone, and limonene: potential cancer chemopreventive agents from dill weed oil and caraway oil," Planta Med. 58(4):338-41.
- Coentro:**
- Freires Ide, A., Murata, R. M., Furelletti, V. F., Sartoratto, A., Alencar, S. M., Figueira, G. M., ... Rosalen, P. L. (2014 Jun). Coriandrum sativum L. (Coriander) Essential Oil: Antifungal Activity and Mode of Action on Candida spp., and Molecular Targets Affected in Human Whole-Genome Expression. PLoS ONE, 9(6), 1-13.
- Moustafa, A. H., Ali, E. M., Moselhy, S. S., Tousson, E., & El-Said, K. S. (2012 Oct). Effect of coriander on thioacetamide-induced hepatotoxicity in rats. Toxicol Ind Health, 1-10.
- Pandey, A., Bigoniya, P., Raj, V., & Patel, K. K. (2011 Jul). Pharmacological screening of Coriandrum sativum Linn. for hepatoprotective activity. J Pharm Bioallied Sci, 3(3), 435-441.
- Park, G., Kim, H. G., Kim, Y. O., Park, S. H., Kim, S. Y., & Oh, M. S. (2012 Feb). Coriandrum sativum L. protects human keratinocytes from oxidative stress by regulating oxidative defense systems. Skin Pharmacol Physiol, 25(2), 93-99.
- Copaiba:**
- Bonan, R.F., Bonan, P.R., Batista, A.U., Sampaio, F.C., Albuquerque, A.J., Moraes, M.C., Mattoso, L.H., Glenn, G.M., Medeiros, E.S., and Oliveira J.E. (2015). "In vitro antimicrobial activity of solution blown spun poly(lactic acid)/polyvinylpyrrolidone nanofibers loaded with Copaiba (Copaifera sp.) oil," Mater Sci Eng C Mater Biol Appl. 48:372-7.
- Curio M, Jacone H, Perrut J, Pinto AC, Filho VF, Silva RC (2009 Aug). "Acute effect of Copaifera reticulata Ducke copaiba oil in rats tested in the elevated plus-maze: an ethological analysis," J Pharm Pharmacol. 61(8):1105-10.
- da Silva, A.G., Puziol Pde, F., Leitao, R.N., Gomes, T.R., Scherer, R., Martins, M.L., Cavalcanti, A.S., and Cavalcanti, L.C. (2012). "Application of the essential oil from copaiba (Copaifera langsdorfi Desf.) for acne vulgaris: a double-blind, placebo-controlled clinical trial," Altern Med Rev. 17(1):69-75.
- Dias, F. M., Leffa, D. D., Daumann, F., Marques Sde, O., Luciano, T. F., Possato, J. C., ... de Lira, F. S. (2014 Feb). Acerola (Malpighia emarginata DC.) juice intake protects against alterations to proteins involved in inflammatory and lipolysis pathways in the adipose tissue of obese mice fed a cafeteria diet. Lipids Health Dis, 13, 1-9.
- Gomes NM, Rezende CM, Fontes SP, Matheus ME, Fernandes PD. (2007 Feb 12). "Antinociceptive activity of Amazonian Copaiba oils," J Ethnopharmacol. 109(3):486-92.
- Legault J, Pichette A (2007 Dec). "Potentiating effect of beta-caryophyllene on anticancer activity of alpha-humulene, isocaryophyllene and pachtaxel," J Pharm Pharmacol. 59(12):1643-7.
- Santos AO, Ueda-Nakamura T, Dias Filho BP, Veiga Junior VF, Pinto AC, Nakamura CV (2008 May). "Antimicrobial activity of Brazilian copaiba oils obtained from different species of the Copaifera genus," Mem Inst Oswaldo Cruz. 103(3):277-81.
- Santos AO, Ueda-Nakamura T, Dias Filho BP, Veiga Junior VF, Pinto AC, Nakamura CV (2008 Nov 20). "Effect of Brazilian copaiba oils on Leishmania amazonensis," J Ethnopharmacol. 120(2):204-8.
- Cravo:**
- Alberti, T.B., Barbosa, W. L.R., Vieira, J.L.F., Raposo, N.R.B., & Dutra, R.C. (2017). " α - β -Caryophyllene, a CB2 Receptor-Selective Phytocannabinoid, Suppresses Motor Paralysis and Neuroinflammation in a Murine Model of Multiple Sclerosis," Int J Mol Sci. 18(4):691.
- Benencia F, Courrèges MC (2000 Nov). "In vitro and in vivo activity of eugenol on human herpes virus," Phytother Res. 14(7):495-500.
- Chaieb K, Zmantar T, Ksouir R, Hajlaoui H, Mahdouani K, Abdelly C, Bakhrouf A (2007 Sep). "Antioxidant properties of the essential oil of Eugenia caryophyllata and its antifungal activity against a large number of clinical Candida species," Mycoses. 50(5):403-6.
- Enan E (2001 Nov). "Insecticidal activity of essential oils: octopamine-ergic sites of action," Comp Biochem Physiol C Toxicol Pharmacol. 130(3):325-37.
- Fabio A, Cermelli C, Fabio G, Nicoletti P, Quaglio P (2007 Apr). "Screening of the antibacterial effects of a variety of essential oils on microorganisms responsible for respiratory infections," Phytother Res. 21(4):374-7.
- Grespan, R., Paludo, M., Lemos Hde, P., Barbosa, C. P., Bersani-Amado, C. A., Dalalio, M. M., & Cuman, R. K. (2012 Oct). Anti-arthritis effect of eugenol on collagen-induced arthritis experimental model. Biol Pharm Bull, 35(10), 1818-1820.
- Halder, S., Mehta, A. K., Kar, R., Mustafa, M., Mediratta, P. K., & Sharma, K. K. (2011 May). Clove oil reverses learning and memory deficits in scopolamine-treated mice. Planta Med, 77(8), 830-834.
- Halder, S., Mehta, A. K., Mediratta, P. K., & Sharma, K. K. (2011 Aug). Essential oil of clove (Eugenia caryophyllata) augments the humoral immune response but decreases cell mediated immunity. Phytother Res, 25(8), 1254-1256.
- Hitokoto H, Morozumi S, Wauke T, Sakai S, Kurata H (1980 Apr). "Inhibitory effects of spices on growth and toxin production of toxigenic fungi," Appl Environ Microbiol. 39(4):818-22.
- Hosseini, M., Jafarianheris, T., Seddighi, N., Parvanch, M., Ghorbani, A., Sadeghnia, H. R., & Rakhshandeh, H. (2012 Dec). Effects of different extracts of Eugenia caryophyllata on pentylenetetrazole-induced seizures in mice. Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao, 10(12), 1476-1481.
- Kabuto, H., Tada, M., & Kohno, M. (2007 Mar). Eugenol [2-methoxy-4-(2-propenyl)phenol] prevents 6-hydroxydopamine-induced dopamine depression and lipid peroxidation inductivity in mouse striatum. Biol Pharm Bull, 30(3), 423-427.
- Reddy AC, Lokesh BR (1994). "Studies on anti-inflammatory activity of spice principles and dietary n-3 polyunsaturated fatty acids on carrageenan-induced inflammation in rats," Ann Nutr Metab. 38(6):349-58.
- Saeed SA, Gilani AH (1994 May). "Antithrombotic activity of clove oil," J Pak Med Assoc. 44(5):112-5.
- Smith-Palmer A, Stewart J, Fyfe L (2004 Oct). "Influence of subinhibitory concentrations of plant essential oils on the production of enterotoxins A and B and alpha-toxin by Staphylococcus aureus," J Med Microbiol. 53(Pt 10):1023-7.
- Yoo, C. B., Han, K. T., Cho, K. S., Ha, J., Park, H. J., Nam, J. H., ... Lee, K. T. (2005 Jul). Eugenol isolated from the essential oil of Eugenia caryophyllata induces a reactive oxygen species-mediated apoptosis in HL-60 human promyelocytic leukemia cells. Cancer Lett, 225(1), 41-52.
- Zhu BC, Henderson G, Chen F, Fei H, Laine RA (2001 Aug). "Evaluation of vetiver oil and seven insect-active essential oils against the Formosan subterranean termite," J Chem Ecol. 27(8):1617-25.

Endro:

- Bahramikia, S., & Yazdanparast, R. (2009 Aug). Efficacy of different fractions of *Anethum graveolens* leaves on serum lipoproteins and serum and liver oxidative status in experimentally induced hypercholesterolaemic rat models. *Am J Chin Med*, 37(4), 685-699.
- Cenizo, V., Andre, V., Reymier, C., Sommer, P., Damour, O., & Perrier, E. (2006 Aug). LOXL as a target to increase the elastin content in adult skin: a dill extract induces the LOXL gene expression. *Exp Dermatol*, 15(8), 574-581.
- Chen, Y., Zeng, H., Tian, J., Ban, X., Ma, B., & Wang, Y. (2014 Apr). Dill (*Anethum graveolens* L.) seed essential oil induces *Candida albicans* apoptosis in a metacaspase-dependent manner. *Fungal Biol*, 118(4), 394-401.
- Hosseinzadeh, H., Karimi, G. R., & Ameri, M. (2002 Dec). Effects of *Anethum graveolens* L. seed extracts on experimental gastric irritation models in mice. *BMC Pharmacol*, 2, 1-5.
- Naseri, M., Mojab, F., Khodadoost, M., Kamalnejad, M., Davati, A., Choopani, R., ... Emtiazy, M. (2012 Nov). The Study of Anti-Inflammatory Activity of Oil-Based Dill (*Anethum graveolens* L.) Extract Used Topically in Formalin-Induced Inflammation Male Rat Paw. *Iran J Pharm Res*, 11(4), 1169-1174.
- Takahashi, N., Yao, L., Kim, M., Sasaki, H., Aoyagi, M., Shono, J., ... Kawada, T. (2013 Jul). Dill seed extract improves abnormalities in lipid metabolism through peroxisome proliferator-activated receptor- α (PPAR- α) activation in diabetic obese mice. *Mol Nutr Food Res*, 57(7), 1295-1299.
- Thukham-Mee, W., & Wattanathorn, J. (2012). Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of *Cissampelos pareira* and *Anethum graveolens* (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, 1-10.
- Zheng GQ, Kenney PM, Lam LK. (1992 Aug). "Anethofuran, carvone, and limonene: potential cancer chemopreventive agents from dill weed oil and caraway oil," *Planta Med*. 58(4):338-41.

Laranja:

- Faturi, C. B., Leite, J. R., Alves, P. B., Canton, A. C., & Teixeira-Silva, F. (2010 May). Anxiolytic-like effect of sweet orange aroma in Wistar rats. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 34(4), 605-609.
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012 Aug). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med*, 18(8), 798-804.
- Hakim IA, Harris RB, Ritenbaugh C (2000). "Citrus peel use is associated with reduced risk of squamous cell carcinoma of the skin," *Nutr Cancer*. 37(2):161-8.
- Jafarzadeh, M., Arman, S., & Pour, F. F. (2013 Aug). Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. *Adv Biomed Res*, 2, 1-10.
- Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Pötsch G, Deecke L (2000 Oct 1-15). "Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients," *Physiol Behav*. 71(1-2):83-6.
- Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, Johren P, Deecke L. (2005 Sep 15). "Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office," *Physiol Behav*. 86(1-2):92-5.
- Vigushin DM, Poon GK, Boddy A, English J, Halbert GW, Pagonis C, Jarman M, Coombes RC (1998). "Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Research Campaign Phase I/II Clinical Trials Committee," *Cancer Chemother Pharmacol*. 42(2):111-7.
- Yun, J. (2014 Jan). Limonene inhibits methamphetamine-induced locomotor activity via regulation of 5-HT neuronal function and dopamine release. *Phytomedicine*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2013.12.004>

Capim-limão:

- Carnesecci S, Schneider Y, Ceraline J, Duranton B, Gosse F, Seiler N, Raul F (2001 Jul). "Geraniol, a component of plant essential oils, inhibits growth and polyamine biosynthesis in human colon cancer cells," *J Pharmacol Exp Ther*. 298(1):197-200.
- Doran AL, Morden WE, Dunn K, Edwards-Jones V (2009 Apr). "Vapour-phase activities of essential oils against antibiotic sensitive and resistant bacteria including MRSA," *Let Appl Microbiol*. 48(4):387-92.

- Elson CE, Underbakke GL, Hanson P, Shrigo E, Wainberg RH, Qureshi AA (1989 Aug). "Impact of limonene-rich oil, an essential oil, on serum cholesterol," *Lipids*. 24(8):677-9.
- Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H (2001 May). "Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact," *J Antimicrob Chemother*. 47(5):565-73.
- Kumar A, Malik F, Bhushan S, Sethi VK, Shahi AK, Kaur J, Taneja SC, Qazi GN, Singh J (2008 Feb 15). "An essential oil and its major constituent isotermedol induce apoptosis by increased expression of mitochondrial cytochrome c and apical death receptors in human leukaemia HL-60 cells," *Chem Biol Interact*. 171(3):332-47.
- Ohno T, Kita M, Yamaoka Y, Imamura S, Yamamoto T, Mitsufoji S, Kodama T, Kashima K, Imanishi J (2003 Jun). "Antimicrobial activity of essential oils against *Helicobacter pylori*," *Helicobacter*. 8(3):207-15.
- Onawunmi GO, Yisak WA, Ogunlana EO (1984 Dec). "Antibacterial constituents in the essential oil of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf," *J Ethnopharmacol*. 12(3):279-86.
- Puatanachokchai R, Kishida H, Denda A, Murata N, Konishi Y, Vinitketkumnuen U, Nakae D (2002 Sep 8). "Inhibitory effects of lemon grass (*Cymbopogon citratus*, Stapf) extract on the early phase of hepatocarcinogenesis after initiation with diethylnitrosamine in male Fischer 344 rats," *Cancer Lett*. 183(1):9-15.
- Sharma PR, Mondhe DM, Muthiah S, Pal HC, Shahi AK, Saxena AK, Qazi GN (2009 May 15). "Anticancer activity of an essential oil from *Cymbopogon flexuosus*," *Chem Biol Interact*. 179(2-3):160-8.

Eucalipto:

- Cermelli C, Fabio A, Fabio G, Quaglio P (2008 Jan). "Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses," *Curr Microbiol*. 56(1):89-92.
- Charles CH, Vincent JW, Borychski L, Amatnieks Y, Sarina M, Qaqish J, Proskin HM (2000 Sep). "Effect of an essential oil-containing dentifrice on dental plaque microbial composition," *Am J Dent*. 13(1):26C-30C.
- Choi, H. Y., Yang, Y. C., Lee, S. H., Clark, J. M., & Ahn, Y. J. (2010 May). Efficacy of spray formulations containing binary mixtures of clove and eucalyptus oils against susceptible and pyrethroid/malathion-resistant head lice (*Anoplura: Pediculidae*). *J Med Entomol*, 47(3), 387-391.
- Enan E (2001 Nov). "Insecticidal activity of essential oils: octopamine sites of action," *Comp Biochem Physiol C Toxicol Pharmacol*. 130(3):325-37.
- Grassmann J, Hippeli S, Dornisch K, Rohnert U, Beuscher N, Elstner EF (2000 Feb). "Antioxidant properties of essential oils. Possible explanations for their anti-inflammatory effects," *Arzneimittelforschung*. 50(2):135-9.
- Greive, K.A., & Barnes T.M. (2017 Mar. 7). "The efficacy of Australian essential oils for the treatment of head lice infestation in children: A randomised controlled trial," *Australas J Dermatol*. Epub ahead of print.
- Juergens UR, Ströber M, Schmidt-Schilling L, Kleuver T, Vetter H (1998 Sep 17). "Anti-inflammatory effects of eucalyptol (1,8-cineole) in bronchial asthma: inhibition of arachidonic acid metabolism in human blood monocytes ex vivo," *Eur J Med Res*. 3(9):407-12.
- Lahlou S, Figueiredo AF, Magalhães PJ, Leal-Cardoso JH (2002 Dec). "Cardiovascular effects of 1,8-cineole, a terpenoid oxide present in many plant essential oils, in normotensive rats," *Can J Physiol Pharmacol*. 80(12):1125-31.
- Liapi C, Anifandis G, Chinou I, Kourounakis AP, Theodosopoulos S, Galanopoulos P (2007 Oct). "Antinociceptive properties of 1,8-Cineole and beta-pinene, from the essential oil of *Eucalyptus camaldulensis* leaves, in rodents," *Planta Med*. 73(12):1247-54.
- Mühlbauer, R. C., Lozano, A., Palacio, S., Reinal, A., & Felix, R. (2003 Apr). Common herbs, essential oils, and monoterpenes potently modulate bone metabolism. *Bone*, 32(4), 372-380.
- Santos FA, Rao VS (2000 Jun). "Anti-inflammatory and antinociceptive effects of 1,8-cineole a terpenoid oxide present in many plant essential oils," *Phytother Res*. 14(4):240-4.
- Schnitzler P, Schön K, Reichling J (2001 Apr). "Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus oil against herpes simplex virus in cell culture," *Pharmazie*. 56(4):343-7.
- Siurin SA (1997). "Effects of essential oil on lipid peroxidation and lipid metabolism in patients with chronic bronchitis," *Klin Med (Mosk)*. 75(10):43-5.

Funcho:

- Akha, O., Rabiei, K., Kashi, Z., Bahar, A., Zacif-Khorasani, E., Kosaryan, M., ... Emadian, O. (2014). The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) gel 3% in decreasing hair thickness in idiopathic mild to moderate hirsutism. A randomized placebo controlled clinical trial. *Caspian J Intern Med*, 5(1), 26-29.
- Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E, Sidorova T, Shshunov S (2003 Jul-Aug). "The effect of fennel (*Foeniculum Vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic: a randomized, placebo-controlled study," *Altern Ther Health Med*. 9(4):58-61.
- Haze S, Sakai K, Gozu Y (2002 Nov). "Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults," *Jpn J Pharmacol* 90(3):247-53.
- Kim, T. H., Kim, H. J., Lee, S. H., & Kim, S. Y. (2012 Jun). Potent inhibitory effect of *Foeniculum vulgare* Miller extract on osteoclast differentiation and ovariectomy-induced bone loss. *Int J Mol Med*, 29(6), 1053-1059.
- Ostad SN, Soodi M, Sharifzadeh M, Khorshidi N, Marzban H (2001 Aug). "The effect of fennel essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrhea, pharmacology and toxicology study," *J Ethnopharmacol*. 76(3):299-304.
- Savino F, Cresi F, Castagno E, Silvestro L, Oggero R (2005 Apr). "A randomized double-blind placebo-controlled trial of a standardized extract of *Matricaria recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil) in the treatment of breastfed colicky infants," *Phytother Res*. 19(4):335-40.
- Tripathi, P., Tripathi, R., Patel, R. K., & Pancholi, S. S. (2013 Jan). Investigation of antimutagenic potential of *Foeniculum vulgare* essential oil on cyclophosphamide induced genotoxicity and oxidative stress in mice. *Drug Chem Toxicol*, 36(1), 35-41.

Gengibre:

- Bone ME, Wilkinson DJ, Young JR, McNeil J, Charlton S (1990 Aug). "Ginger root—a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynaecological surgery," *Anaesthesia*. 45(8):669-71.
- Liu, C. T., Raghu, R., Lin, S. H., Wang, S. Y., Kuo, C. H., Tseng, Y. J., & Sheen, L. Y. (2013 Nov). Metabolomics of ginger essential oil against alcoholic fatty liver in mice. *J Agric Food Chem*, 61(46), 11231-11240.
- Nanthakomom T, Pongrojpan D (2006 Oct). "The efficacy of ginger in prevention of postoperative nausea and vomiting after major gynecologic surgery," *J Med Assoc Thai*. 89(4):S130-6.
- Sharma JN, Srivastava KC, Gan EK (1994 Nov). "Suppressive effects of eugenol and ginger oil on arthritic rats," *Pharmacology*. 49(5):314-8.
- Vutyavanich T, Kraissarin T, Ruangri R (2001 Apr). "Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial," *Obstet Gynecol*. 97(4):577-82.
- Yip YB, Tam AC. (2008 Jun). "An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong," *Complement Ther Med*. 16(3):131-8.

Gerânio:

- Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(3)H]MK801 and [(3)H] muscimol binding in mouse cortical membranes," *Phytother Res*. 15(5):422-5.
- Doran AL, Morden WE, Dunn K, Edwards-Jones V (2009 Apr). "Vapour-phase activities of essential oils against antibiotic sensitive and resistant bacteria including MRSA," *Lett Appl Microbiol*. 48(4):387-92.
- Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K (2004 Dec). "The effect of essential oils on methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* using a dressing model," *Burns*. 30(8):772-7.
- Maruyama N, Sekimoto Y, Ishibashi H, Inouye S, Oshima H, Yamaguchi H, Abe S (2005 Feb 10). "Suppression of neutrophil accumulation in mice by cutaneous application of geranium essential oil," *J Inflamm (Lond)*. 2(1):1.
- Shinohara, K., Doi, H., Kumagai, C., Sawano, E., & Tarumi, W. (2017 Jan.). "Effects of essential oil exposure on salivary estrogen concentration in perimenopausal women," *Neuro Endocrinol Lett*. 37(8):567-572.
- Slima, A. B., Ali, M. B., Barkallah, M., Traore, A. I., Boudawara, T., Allouche, N., & Gdoura, R. (2013 Mar). Antioxidant properties of *Pelargonium graveolens* L'Her essential oil on the reproductive damage

induced by deltamethrin in mice as compared to alpha-tocopherol. *Lipids Health Dis*, 12(1), 30.

- Tabanca, N., Wang, M., Avonto, C., Chirtiboyina, A. G., Parcher, J. F., Carroll, J. F., ... Khan, I. A. (2013 May). Bioactivity-guided investigation of geranium essential oils as natural tick repellents. *J Agric Food Chem*, 61(17), 4101-4107.

Gualtería:

- Trautmann M, Peskar BM, Peskar BA (1991 Aug 16). "Aspirin-like drugs, ethanol-induced rat gastric injury and mucosal eicosanoid release," *Eur J Pharmacol*. 201(1):53-8.

Helichrysum:

- Appendino G, Ortino M, Marquez N, Bianchi F, Giana A, Ballero M, Sterner O, Fiebich BL, Munoz E (2007 Apr). "Arzanol, an anti-inflammatory and anti-HIV-1 phloroglucinol alpha-pyrone from *Helichrysum italicum* ssp. microphyllum," *J Nat Prod*. 70(4):608-12.
- Chinou IB, Rouiss V, Perdetzoglou D, Loukis A (1996 Aug). "Chemical and biological studies on two *Helichrysum* species of Greek origin," *Planta Med*. 62(4):377-9.
- de la Garza, A. L., Etxeberria, U., Lostao, M. P., San Roman, B., Barre-netxe, J., Martinez, J. A., & Milagro, F. I. (2013 Dec). *Helichrysum* and grapefruit extracts inhibit carbohydrate digestion and absorption, improving postprandial glucose levels and hyperinsulinemia in rats. *J Agric Food Chem*, 61(49), 12012-12019.
- Nostro A, Bisignano G, Angela Cannatelli M, Crisafi G, Paola Germanò M, Alonzo V (2001 Jun). "Effects of *Helichrysum italicum* extract on growth and enzymatic activity of *Staphylococcus aureus*," *Int J Antimicrob Agents*. 17(6):517-20.
- Nostro A, Cannatelli MA, Marino A, Picerno I, Pizzimenti FC, Scoglio ME, Spataro P (2003 Jan). "Evaluation of antiherpesvirus-1 and genotoxic activities of *Helichrysum italicum* extract," *New Microbiol*. 26(1):125-8.
- Rosa A, Deiana M, Atzeri A, Corona G, Incani A, Melis MP, Appendino G, Dessì MA (2007 Jan 30). "Evaluation of the antioxidant and cytotoxic activity of arzanol, a prenylated alpha-pyrone-phloroglucinol etherodimer from *Helichrysum italicum* subsp. microphyllum," *Chem Biol Interact*. 165(2):117-26.

Hortelá:

- Imai H, Osawa K, Yasuda H, Hamashima H, Arai T, Sasatsu M (2001). "Inhibition by the essential oils of peppermint and spearmint of the growth of pathogenic bacteria," *Microbios*. 106(Suppl 1):31-9.
- Mogosan, C., Vostinaru, O., Operean, R., Heghes, C., Filip, L., Balica, G., & Moldovan R.I. (2017 Feb. 10). "A Comparative Analysis of the Chemical Composition, Anti-Inflammatory, and Antinoceptive Effects of the Essential Oils from Three Species of *Mentha* Cultivated in Romania," *Molecules*. 22(2).

Hortelá-pimenta:

- Adam B, Liebrechts T, Best J, Bechmann L, Lackner C, Neumann J, Kochler S, Holtmann G (2006 Feb). "A combination of peppermint oil and caraway oil attenuates the post-inflammatory visceral hyperalgesia in a rat model," *Scand J Gastroenterol*. 41(2):155-60.
- Asao T, Kuwano H, Ide M, Hirayama I, Nakamura JI, Fujita KI, Horiuti R (2003 Apr). "Spasmolytic effect of peppermint oil in barium during double-contrast barium enema compared with Buscopan," *Clin Radiol*. 58(4):301-5.
- Cappello G, Spezzaforno M, Grossi L, Manzoli L, Marzio L (2007 Jun). "Peppermint oil (Mintoil) in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective double blind placebo-controlled randomized trial," *Dig Liver Dis*. 39(6):530-6.
- Charles CH, Vincent JW, Borycheski L, Amatnieks Y, Sarina M, Qaqish J, Proskin HM (2000 Sep). "Effect of an essential oil-containing dentifrice on dental plaque microbial composition," *Am J Dent*. 13(1):26C-30C.
- Freise J, Köhler S (1999 Mar). "Peppermint oil-caraway oil fixed combination in non-ulcer dyspepsia—comparison of the effects of enteric preparations," *Pharmazie*. 54(3):210-5.
- Göbel H, Schmidt G, Soyka D (1994 Jun). "Effect of peppermint and eucalyptus oil preparations on neurophysiological and experimental algometric headache parameters," *Cephalalgia*. 14(3):228-34.

- Imai H, Osawa K, Yasuda H, Hamashima H, Arai T, Sasatsu M (2001). "Inhibition by the essential oils of peppermint and spearmint of the growth of pathogenic bacteria," *Microbios*. 106(Suppl 1):31-9.
- Juergens UR, Strober M, Vetter H (1998 Dec 16). "The anti-inflammatory activity of L-menthol compared to mint oil in human monocytes in vitro: a novel perspective for its therapeutic use in inflammatory diseases," *Eur J Med Res*. 3(12):539-45.
- Kim MA, Sakong JK, Kim EJ, Kim EH, Kim EH (2005 Feb). "Effect of aromatherapy massage for the relief of constipation in the elderly," *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 35(1):56-64.
- Kline RM, Kline JJ, Di Palma J, Barbero GJ (2001 Jan). "Enteric-coated, pH-dependent peppermint oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children," *J Pediatr*. 138(1):125-8.
- Koo HN, Jeong HJ, Kim CH, Park ST, Lee SJ, Seong KK, Lee SK, Lyu YS, Kim HM (2001 Dec). "Inhibition of heat shock-induced apoptosis by peppermint oil in astrocytes," *J Mol Neurosci*. 17(3):391-6.
- Koutroumanidou, E., Kimbaris, A., Kortsaris, A., Bezirtzoglou, E., Polissiou, M., Charalabopoulos, K., & Pagonopoulou, O. (2013 Aug). Increased seizure latency and decreased severity of pentylenetetrazol-induced seizures in mice after essential oil administration. *Epilepsy Res Treat*, 2013.
- Liu JH, Chen GH, Yeh HZ, Huang CK, Poon SK (1997 Dec). "Enteric-coated peppermint-oil capsules in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective, randomized trial," *J Gastroenterol*. 32(6):765-8.
- May B, Kuntz HD, Kieser M, Köhler S (1996 Dec). "Efficacy of a fixed peppermint oil/caraway oil combination in non-ulcer dyspepsia," *Arzneimittelforschung*. 46(12):1149-53.
- Meamarbashi, A., & Rajabi, A. (2013 Mar). The effects of peppermint on exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 10(1), 15.
- Moss M, Hewitt S, Moss L, Wesnes K (2008 Jan). "Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang," *Int J Neurosci*. 118(1):59-77.
- Rasooli I, Shayegh S, Taghizadeh M, Astaneh SD (2008 Sep). "Phytotherapeutic prevention of dental biofilm formation," *Phytother Res*. 22(9):1162-7.
- Rees WD, Evans BK, Rhodes J (1979 Oct 6). "Treating irritable bowel syndrome with peppermint oil," *Br Med J*. 2(6194):835-6.
- Samarth RM (2007 Nov). "Protection against radiation induced hematopoietic damage in bone marrow of Swiss albino mice by *Mentha piperita* (Linn)," *J Radiat Res (Tokyo)*. 48(6):523-8.
- Samarth RM, Goyal PK, Kumar A (2004 Jul). "Protection of swiss albino mice against whole-body gamma irradiation by *Mentha piperita* (Linn.)," *Phytother Res*. 18(7):546-50.
- Samarth RM, Samarth M (2009 Apr). "Protection against radiation-induced testicular damage in Swiss albino mice by *Mentha piperita* (Linn.)," *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 104(4):329-34.
- Schuhmacher A, Reichling J, Schnitzler P (2003). "Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro," *Phytomedicine*. 10(6-7):504-10.
- Shayegh S, Rasooli I, Taghizadeh M, Astaneh SD (2008 Mar 20). "Phytotherapeutic inhibition of supragingival dental plaque," *Nat Prod Res*. 22(5):428-39.
- Tayarani-Najaran, Z., Talasaz-Firoozi, E., Nasiri, R., Jalali, N., & Hassan-zadeh, M. (2013 Jan). Antiemetic activity of volatile oil from *Mentha spicata* and *Mentha x piperita* in chemotherapy-induced nausea and vomiting. *Eccancermedicinescience*, 7, 1-6.
- Jasmin:**
- Lis-Balchin M, Hart S, Wan Hang Lo B (2002 Aug). "Jasmine absolute (*Jasminum grandiflora* L.) and its mode of action on guinea-pig ileum in vitro," *Phytother Res*. 16(5):437-9.
- Shrivastav P, George K, Balasubramanian N, Jasper MP, Thomas M, Kanagasabhapathy AS (1988 Feb). "Suppression of puerperal lactation using jasmine flowers (*Jasminum sambac*)," *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 28(1):68-71.
- Lavanda:**
- Bradley BF, Starkey NJ, Brown SL, Lea RW (2007 May 22). "Anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze," *J Ethnopharmacol*. 111(3):517-25.
- Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, Dietrich H, Plank C (1991 Nov-Dec). "Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation," *Z Naturforsch C*. 46(11-12):1067-72.
- Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(3)H]MK801 and [(3)H] muscimol binding in mouse cortical membranes," *Phytother Res*. 15(5):422-5.
- Chien, L. W., Cheng, S. L., & Liu, C. F. (2012 Aug). The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012.
- Cho, M. Y., Min, E. S., Hur, M. H., & Lee, M. S. (2013 Feb). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013, 1-6.
- D'Auria FD, Tecca M, Strippoli V, Salvatore G, Battinelli L, Mazzanti G (2005 Aug). "Antifungal activity of *Lavandula angustifolia* essential oil against *Candida albicans* yeast and mycelial form," *Med Mycol*. 43(5):391-6.
- Dunn C, Sleep J, Collett D (1995 Jan). "Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit," *J Adv Nurs*. 21(1):34-40.
- Evandri MG, Battinelli L, Daniele C, Mastrangelo S, Bolle P, Mazzanti G (2005 Sep). "The antimutagenic activity of *Lavandula angustifolia* (lavender) essential oil in the bacterial reverse mutation assay," *Food Chem Toxicol*. 43(9):1381-7.
- Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Cisneros W, Feijo L, Vera Y, Gil K, Grina D, Claire He Q (2005 Feb). "Lavender fragrance cleansing gel effects on relaxation," *Int J Neurosci*. 115(2):207-22.
- Ghelardini C, Galeotti N, Salvatore G, Mazzanti G (1999 Dec). "Local anaesthetic activity of the essential oil of *Lavandula angustifolia*," *Planta Med*. 65(8):700-3.
- Guillemain J, Rousseau A, Delaveau P (1989). "Neurodepressive effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill," *Ann Pharm Fr*. 47(6):337-43.
- Hajhashemi V, Ghannadi A, Sharif B (2003 Nov). "Anti-inflammatory and analgesic properties of the leaf extracts and essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill," *J Ethnopharmacol*. 89(1):67-71.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients," *Psychiatry Clin Neurosci*. 54(4):393-7.
- Kim HM, Cho SH (1999 Feb). "Lavender oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats," *J Pharm Pharmacol*. 51(2):221-6.
- Kim, I. H., Kim, C., Seong, K., Hur, M. H., Lim, H. M., & Lee, M. S. (2012 Dec). Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, 1-9.
- Kim, W., & Hur, M.H. (2016 Dec). "Inhalation Effects of Aroma Essential Oil on Quality of Sleep for Shift Nurses after Night Work." *J Korean Acad Nurs*. 46(6):769-779. Lantry LE, Zhang Z, Gao F, Crist KA, Wang Y, Kelloff GJ, Lubet RA, You M (1997). "Chemopreventive effect of perillyl alcohol on 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butane induced tumorigenesis in (C3H/HeJ X A/J)F1 mouse lung," *J Cell Biochem Suppl*. 27:20-5.
- Lee IS, Lee GJ (2006 Feb). "Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students," *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 36(1):136-43.
- Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, Jöhren P, Deecke L. (2005 Sep 15). "Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office," *Physiol Behav*. 86(1-2):92-5.
- Lin PW, Chan WC, Ng BF, Lam LC (2007 May). "Efficacy of aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) as an intervention for agitated behaviours in Chinese older persons with dementia: a cross-over randomized trial," *Int J Geriatr Psychiatry*. 22(5):405-10.
- Mills JJ, Chari RS, Boyer IJ, Gould MN, Jirtle RL (1995 Mar 1). "Induction of apoptosis in liver tumors by the monoterpene perillyl alcohol," *Cancer Res*. 55(5):979-83.
- Mkolo MN, Magano SR (2007 Sep). "Repellent effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* against adults of *Hyalomma marginatum rufipes*," *J S Afr Vet Assoc*. 78(3):149-52.
- Moon T, Wilkinson JM, Cavanagh HM (2006 Nov). "Antiparasitic activity of two *Lavandula* essential oils against *Giardia duodenalis*, *Trichomonas vaginalis* and *Hexamita inflata*," *Parasitol Res*. 99(6):722-8.
- Motomura N, Sakurai A, Yotsuya Y (2001 Dec). "Reduction of mental stress with lavender odorant," *Percept Mot Skills*. 93(3):713-8.
- Olapour, A., Behaen, K., Akhondzadeh, R., Soltani, F., Al Sâdar Razavi, F., & Bekhradi, R. (2013 Nov). The Effect of Inhalation of Aromatherapy Blend containing Lavender Essential Oil on Cesarean Postoperative Pain. *Anesth Pain Med*, 3(1), 203-207.

- Ou, M. C., Hsu, T. F., Lai, A. C., Lin, Y. T., & Lin, C. C. (2012 May). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: a randomized, double-blind clinical trial. *J Obstet Gynaecol Res*, 38(5), 817-822.
- Peana AT, D'Aquila PS, Panin F, Serra G, Pippia P, Moretti MD (2002 Dec). "Anti-inflammatory activity of linalool and linalyl acetate constituents of essential oils," *Phytotherapy*. 9(8):721-6.
- Pemberton E, Turpin PG (2008 Mar-Apr). "The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses," *Holist Nurs Pract*. 22(2):97-102.
- Reddy BS, Wang CX, Samaha H, Lubet R, Steele VE, Kelloff GJ, Rao CV (1997 Feb 1). "Chemoprevention of colon carcinogenesis by dietary perillyl alcohol," *Cancer Res*. 57(3):420-5.
- Sasannejad, P., Saedi, M., Shooibi, A., Gorji, A., Abbasi, M., & Foroughipour, M. (2012 Apr). Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur Neurol*, 67(5), 288-291.
- Shen J, Nijijima A, Tanida M, Hori Y, Maeda K, Nagai K (2005 Jul 22-29). "Olfactory stimulation with scent of lavender oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats," *Neurosci Lett*. 383(1-2):188-93.
- Siurin SA (1997). "Effects of essential oil on lipid peroxidation and lipid metabolism in patients with chronic bronchitis," *Klin Med (Mosk)*. 75(10):43-5.
- Tanida M, Nijijima A, Shen J, Nakamura T, Nagai K (2006 May 1). "Olfactory stimulation with scent of lavender oil affects autonomic neurotransmission and blood pressure in rats," *Neurosci Lett*. 398(1-2):155-60.
- Ueno-Iio, T., Shibakura, M., Yokota, K., Aoe, M., Hyoda, T., Shinohata, R., . . . Kataoka, M. (2014 Jun). Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucosal cell hyperplasia in a murine model of asthma. *Life Sci*.
- Umezue T (2000 Jun). "Behavioral effects of plant-derived essential oils in the geller type conflict test in mice," *Jpn J Pharmacol*. 83(2):150-3.
- van Tol RW, Swarts HJ, van der Linden A, Visser JH (2007 May). "Repellence of the red bud borer *Resseliella oculiperda* from grafted apple trees by impregnation of rubber budding strips with essential oils," *Pest Manag Sci*. 63(5):483-90.
- Xu, P., Wang, K., Lu, C., Dong, L., Gao, L., Yan, M., Aibai, S., Yang, Y., & Liu, X. (2017). "The Protective Effect of Lavender Essential Oil and Its Main Component Linalool against the Cognitive Deficits Induced by D-Galactose and Aluminum Trichloride in Mice," *Evid Based Complement Alternat Med*. 2017:7426538.
- Yamada, K., Mimaki, Y., & Sashida, Y. (2005 Feb). Effects of inhaling the vapor of *Lavandula burnatii* super-derived essential oil and linalool on plasma adrenocorticotropic hormone (ACTH), catecholamine and gonadotropin levels in experimental menopausal female rats. *Biol Pharm Bull*, 28(2), 378-379.
- Yap, P. S., Krishnan, T., Yap, B. C., Hu, C. P., Chan, K. G., & Lim, S. H. (2014 May). Membrane disruption and anti-quorum sensing effects of synergistic interaction between *Lavandula angustifolia* (lavender oil) in combination with antibiotic against plasmid-conferred multi-drug-resistant *Escherichia coli*. *J Appl Microbiol*, 116(5), 1119-1128.
- Yazdkhasti, M., & Pirak, A. (2016 Nov.). "The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women," *Complement Ther Clin Pract*. 25:81-86.
- Limã:**
Asnaashari, S., Delazar, A., Habibi, B., Vasfi, R., Nahar, L., Hamed-cyazan, S., & Sacker, S. D. (2010 Dec). Essential oil from *Citrus aurantifolia* prevents ketotifen-induced weight-gain in mice. *Phytother Res*, 24(12), 1893-1897.
- Limão-siciliano:**
Caccioni DR, Guizzardi M, Biondi DM, Renda A, Ruberto G (1998 Aug 18). "Relationship between volatile components of citrus fruit essential oils and antimicrobial action on *Penicillium digitatum* and *penicillium italicum*," *Int J Food Microbiol*. 43(1-2):73-9.
- Campelo, L. M., Goncalves, F. C., Feitosa, C. M., & de Freitas, R. M. (2011 Jul). Antioxidant activity of *Citrus limon* essential oil in mouse hippocampus. *Pharm Biol*, 49(7), 709-715.
- Ceccarelli I, Lariviere WR, Fiorenzani P, Sacerdote P, Aloisi AM (2004 Mar 19). "Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats," *Brain Res*. 1001(1-2):78-86.
- Ferrara, L., Naviglio, D., & Armone Caruso, A. (2012). Cytological aspects on the effects of a nasal spray consisting of standardized extract of citrus lemon and essential oils in allergic rhinopathy. *ISRN Pharm*, 2012, 1-6.
- Grassmann J, Schneider D, Weiser D, Elstner EF (2001 Oct). "Antioxidative effects of lemon oil and its components on copper induced oxidation of low density lipoprotein," *Arzneimittelforschung*. 51(10):799-805.
- Hakim IA, Harris RB, Ritenbaugh C (2000). "Citrus peel use is associated with reduced risk of squamous cell carcinoma of the skin," *Nutr Cancer*. 37(2):161-8.
- Kiccolt-Glaser JK, Graham JE, Malarkey WB, Porter K, Lemeshow S, Glaser R (2008 Apr). "Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function," *Psychoneuroendocrinology*. 33(3):328-39.
- Komiyama M, Takeuchi T, Harada E (2006 Sep 25). "Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice," *Behav Brain Res*. 172(2):240-9.
- Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J (1995 Dec). "Potential antidepressant effects of lemon odor in rats," *Eur Neuropsychopharmacol*. 5(4):477-80.
- Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J, Yokoyama MM (1995 May-Jun). "Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states," *Neuroimmunomodulation*. 2(3):174-80.
- Koo HN, Hong SH, Kim CY, Ahn JW, Lee YG, Kim JJ, Lyu YS, Kim HM (2002 Jun). "Inhibitory effect of apoptosis in human astrocytes CCF-STTG1 cells by lemon oil," *Pharmacol Res*. 45(6):469-73.
- Oboh, G., Olaschinde, T. A., & Ademosun, A. O. (2014 Mar). Essential oil from lemon peels inhibit key enzymes linked to neurodegenerative conditions and pro-oxidant induced lipid peroxidation. *J Oleo Sci*, 63(4), 373-381.
- Ogeturk, M., Kose, E., Sarsilmaz, M., Akpinar, B., Kus, I., & Meydan, S. (2010 Oct). Effects of lemon essential oil aroma on the learning behaviors of rats. *Neurosciences (Riyadh)*, 15(4), 292-293.
- Rozza, A. L., Moraes Tde, M., Kushima, H., Tanimoto, A., Marques, M. O., Bauab, T. M., . . . Pellizzon, C. H. (2011 Jan). Gastroprotective mechanisms of *Citrus limon* (Rutaceae) essential oil and its majority compounds limonene and beta-pinene: involvement of heat-shock protein-70, vasoactive intestinal peptide, glutathione, sulphydryl compounds, nitric oxide and prostaglandin E(2). *Chem Biol Interact*, 189(1-2), 82-89.
- Vigushin DM, Poon GK, Boddy A, English J, Halbert GW, Pagonis C, Jarman M, Coombes RC (1998). "Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Research Campaign Phase I/II Clinical Trials Committee," *Cancer Chemother Pharmacol*. 42(2):111-7.
- Yavari Kia, P., Safajou, F., Shahnaz, M., & Nazemiyeh, H. (2014 Mar). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(3).
- Madeira de cedro:**
Asakura, K., Matsuo, Y., Oshima, T., Kihara, T., Minagawa, K., Araki, Y., . . . Ninomiya, M. (2000 Apr). omega-agatoxin IVA-sensitive Ca(2+) channel blocker, alpha-eudesmol, protects against brain injury after focal ischemia in rats. *Eur J Pharmacol*, 394(1), 57-65.
- Singh, D., Rao, S. M., & Tripathi, A. K. (1984 May). Cedarwood oil as a potential insecticidal agent against mosquitoes. *Naturwissenschaften*, 71(5), 265-266.
- Tumen, I., Sutar, I., Eller, F. J., Keles, H., & Akkol, E. K. (2013 Jan). Topical wound-healing effects and phytochemical composition of heartwood essential oils of *Juniperus virginiana* L., *Juniperus occidentalis* Hook., and *Juniperus ashei* J. Buchholz. *J Med Food*, 16(1), 48-55.
- Manjerição:**
Agrawal, P., Rai, V., & Singh, R. B. (1996 Sep). Randomized placebo-controlled, single blind trial of holy basil leaves in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Int J Clin Pharmacol Ther*, 34(9), 406-409.
- Al-Ali, K. H., El-Beshbishy, H. A., El-Badry, A. A., & Alkhalaf, M. (2013 Dec). Cytotoxic activity of methanolic extract of *Mentha longifolia* and *Ocimum basilicum* against human breast cancer. *Pak J Biol Sci*, 16(23), 1744-1750.
- Berić T, Nikolić B, Stanojević J, Vuković-Gaćić B, Knežević-Vukčević J (2008 Feb). "Protective effect of basil (*Ocimum basilicum* L.) against

- oxidative DNA damage and mutagenesis," *Food Chem Toxicol.* 46(2):724-32.
- Bora, K. S., Arora, S., & Shri, R. (2011 Oct). Role of *Ocimum basilicum* L. in prevention of ischemia and reperfusion-induced cerebral damage, and motor dysfunctions in mice brain. *J Ethnopharmacol.* 137(3), 1360-1365.
- Fathiazad, F., Matlobi, A., Khorrami, A., Hamedeyazdan, S., Soraya, H., Hammami, M., . . . Garjani, A. (2012 Jan). Phytochemical screening and evaluation of cardioprotective activity of ethanolic extract of *Ocimum basilicum* L. (basil) against isoproterenol induced myocardial infarction in rats. *Daru.* 20(1), 87.
- Kéita SM, Vincent C, Schmit J, Arnason JT, Bélanger A (2001 Oct). "Efficacy of essential oil of *Ocimum basilicum* L. and *O. gratissimum* L. applied as an insecticidal fumigant and powder to control *Callosobruchus maculatus* (Fab.)." *J Stored Prod Res.* 37(4):339-349.
- Opalchenova G, Obreshkova D (2003 Jul). "Comparative studies on the activity of basil--an essential oil from *Ocimum basilicum* L.--against multidrug resistant clinical isolates of the genera *Staphylococcus*, *Enterococcus* and *Pseudomonas* by using different test methods," *J Microbiol Methods.* 54(1):105-10.
- Sarahroodi, S., Esmaeili, S., Mikaili, P., Hemmati, Z., & Saberi, Y. (2012 Apr). The effects of green *Ocimum basilicum* hydroalcoholic extract on retention and retrieval of memory in mice. *Anc Sci Life.* 31(4), 185-189.
- Siurin SA (1997). "Effects of essential oil on lipid peroxidation and lipid metabolism in patients with chronic bronchitis," *Klin Med (Mosk).* 75(10):43-5.
- Manjerona:**
- Al-Howiriny, T., Alsheikh, A., Alqasoumi, S., Al-Yahya, M., ElTahir, K., & Rafatullah, S. (2009 Aug). Protective Effect of *Origanum majorana* L. 'Marjoram' on various models of gastric mucosal injury in rats. *Am J Chin Med.* 37(3), 531-545.
- Kim, I. H., Kim, C., Seong, K., Hur, M. H., Lim, H. M., & Lee, M. S. (2012 Dec). Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012, 1-9.
- Kim MJ, Nam ES, Paik SI (2005 Feb). "The effects of aromatherapy on pain, depression, and life satisfaction of arthritis patients," *Taehan Kanho Hakhoe Chi.* 35(1):186-94.
- Ou, M. C., Hsu, T. F., Lai, A. C., Lin, Y. T., & Lin, C. C. (2012 May). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: a randomized, double-blind clinical trial. *J Obstet Gynaecol Res.* 38(5), 817-822.
- Tea Tree:**
- Bagg J, Jackson MS, Petrina Sweeney M, Ramage G, Davies AN (2006 May). "Susceptibility to *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil of yeasts isolated from the mouths of patients with advanced cancer," *Oral Oncol.* 42(5):487-92.
- Banes-Marshall L, Cawley P, Phillips CA (2001). "In vitro activity of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil against bacterial and *Candida* spp. isolates from clinical specimens," *Br J Biomed Sci.* 58(3):139-45.
- Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson RS (1990 Oct 15). "A comparative study of tea-tree oil versus benzoylperoxide in the treatment of acne," *Med J Aust.* 153(8):455-8.
- Brady A, Loughlin R, Gilpin D, Kearney P, Tunney M (2006 Oct). "In vitro activity of tea-tree oil against clinical skin isolates of methicillin-resistant and -sensitive *Staphylococcus aureus* and coagulase-negative staphylococci growing planktonically and as biofilms," *J Med Microbiol.* 55(Pt 10):1375-80.
- Brand C, Townley SL, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 Jun). "Tea tree oil reduces histamine-induced oedema in murine ears," *Inflamm Res.* 51(6):283-9.
- Buck DS, Nidorf DM, Addino JG (1994 Jun). "Comparison of two topical preparations for the treatment of onychomycosis: *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and clotrimazole," *J Fam Pract.* 38(6):601-5.
- Caldefie-Chézet F, Fusillier C, Jarde T, Laroye H, Damez M, Vasson MP, Guillot J (2006 May). "Potential anti-inflammatory effects of *Melaleuca alternifolia* essential oil on human peripheral blood leukocytes," *Phytother Res.* 20(5):364-70.
- Carson CF, Cookson BD, Farrelly HD, Riley TV (1995 Mar). "Susceptibility of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* to the essential oil of *Melaleuca alternifolia*," *J Antimicrob Chemother.* 35(3):421-4.
- Cháfer, M., Sanchez-Gonzalez, L., Gonzalez-Martinez, C., & Chiralat, A. (2012 Aug). Fungal decay and shelf life of oranges coated with chitosan and bergamot, thyme, and tea tree essential oils. *J Food Sci.* 77(8), E182-187.
- Cox SD, Mann CM, Markham JL, Bell HC, Gustafson JE, Warmington JR, Wylie SG (2000 Jan). "The mode of antimicrobial action of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil)," *J Appl Microbiol.* 88(1):170-5.
- Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K (2004 Dec). "The effect of essential oils on methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* using a dressing model," *Burns.* 30(8):772-7.
- Enshaieh S, Jooya A, Siadat AH, Iraj F (2007 Jan-Feb). "The efficacy of 5% topical tea tree oil gel in mild to moderate acne vulgaris: a randomized, double-blind placebo-controlled study," *Indian J Dermatol Venereol Leprol.* 73(1):22-5.
- Feinblatt HM (1960 Jan). "Cajeput-type oil for the treatment of furunculosis," *J Natl Med Assoc.* 52:32-4.
- Ferrini AM, Mannoni V, Aureli P, Salvatore G, Piccirilli E, Ceddia T, Pontieri E, Sessa R, Oliva B (2006 Jul-Sep). "Melaleuca alternifolia essential oil possesses potent anti-staphylococcal activity extended to strains resistant to antibiotics," *Int J Immunopathol Pharmacol.* 19(3):539-44.
- Golab M, Skwarlo-Sonta K (2007 Mar). "Mechanisms involved in the anti-inflammatory action of inhaled tea tree oil in mice," *Exp Biol Med (Maywood).* 232(3):420-6.
- Gómez-Rincón, C., Langa, E., Murillo, P., Valero, M. S., Berzosa, C., & López, V. (2014 May). Activity of Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) Essential Oil against L3 Larvae of *Anisakis simplex*. 2014, 1-6.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (2004 Jun). "Antifungal effects of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and its components on *Candida albicans*, *Candida glabrata* and *Saccharomyces cerevisiae*," *J Antimicrob Chemother.* 53(6):1081-5.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (2008 Aug). "Frequencies of resistance to *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and rifampicin in *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* and *Enterococcus faecalis*," *Int J Antimicrob Agents.* 32(2):170-3.
- Hammer KA, Carson CF, Riley TV (1996 Jun). "Susceptibility of transient and commensal skin flora to the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil)," *J Antimicrob Chemother.* 24(3):186-9.
- Hart PH, Brand C, Carson CF, Riley TV, Prager RH, Finlay-Jones JJ (2000 Nov). "Terpinen-4-ol, the main component of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), suppresses inflammatory mediator production by activated human monocytes," *Inflamm Res.* 49(11):619-26.
- Iori A, Grazioli D, Gentile E, Marano G, Salvatore G (2005 Apr 20). "Acaricidal properties of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* Cheel (tea tree oil) against nymphs of *Ixodes ricinus*," *Vet Parasitol.* 129(1-2):173-6.
- Kheirkhah A, Casas V, Li W, Raju VK, Tseng SC (2007 May). "Corneal manifestations of ocular demodex infestation," *Am J Ophthalmol.* 143(5):743-749.
- Koh KJ, Pearce AL, Marshman G, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 Dec). "Tea tree oil reduces histamine-induced skin inflammation," *Br J Dermatol.* 147(6):1212-7.
- Kwieciński J, Eick S, Wójcik K (2009 Apr). "Effects of tea tree (*Melaleuca alternifolia*) oil on *Staphylococcus aureus* in biofilms and stationary growth phase," *Int J Antimicrob Agents.* 33(4):343-7.
- Li, X., Duan, S., Chu, C., Xu, J., Zeng, G., Lam, A. K., . . . Jiang, L. (2013 Aug). *Melaleuca alternifolia* concentrate inhibits in vitro entry of influenza virus into host cells. *Molecules*, 18(8), 9550-9566.
- Mondello F, De Bernardis F, Girolamo A, Cassone A, Salvatore G (2006 Nov 3). "In vivo activity of terpinen-4-ol, the main bioactive component of *Melaleuca alternifolia* Cheel (tea tree) oil against azole-susceptible and -resistant human pathogenic *Candida* species," *BMC Infect Dis.* 6:158.
- Raman A, Weir U, Bloomfield SF (1995 Oct). "Antimicrobial effects of tea-tree oil and its major components on *Staphylococcus aureus*, *Staph. epidermidis* and *Propionibacterium acnes*," *Lett Appl Microbiol.* 21(4):242-5.
- Santamaria, M., Jr., Petermann, K. D., Vedovello, S. A., Degan, V., Lucato, A., & Franzini, C. M. (2014 Feb). Antimicrobial effect of *Melaleuca alternifolia* dental gel in orthodontic patients. *Am J Orthod Dentofacial Orthop.* 145(2), 198-202.
- Satchell AC, Saurraen A, Bell C, Barnetson RS (2002 Aug). "Treatment of interdigital tinea pedis with 25% and 50% tea tree oil solution: a randomized, placebo-controlled, blinded study," *Australas J Dermatol.* 43(3):175-8.
- Schnitzler P, Schön K, Reichling J (2001 Apr). "Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus oil against herpes simplex virus in cell culture," *Pharmazie.* 56(4):343-7.

Williamson EM, Priestley CM, Burgess IF (2007 Dec). "An investigation and comparison of the bioactivity of selected essential oils on human lice and house dust mites," *Fitoterapia*. 78(7-8):521-5.

Melissa:

- Ballard CG, O'Brien JT, Reichelt K, Perry EK (2002 Jul). "Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa," *J Clin Psychiatry*. 63(7):553-8.
- Chung, M. J., Cho, S. Y., Bhuïyan, M. J., Kim, K. H., & Lee, S. J. (2010 Jul). Anti-diabetic effects of lemon balm (*Melissa officinalis*) essential oil on glucose- and lipid-regulating enzymes in type 2 diabetic mice. *Br J Nutr*, 104(2), 180-188.
- Jun, H. J., Lee, J. H., Jia, Y., Hoang, M. H., Byun, H., Kim, K. H., & Lee, S. J. (2012 Mar). Melissa officinalis essential oil reduces plasma triglycerides in human apolipoprotein E2 transgenic mice by inhibiting sterol regulatory element-binding protein-1c-dependent fatty acid synthesis. *J Nutr*, 142(3), 432-440.
- Kennedy DO, Little W, Haskell CF, Scholey AB (2006 Feb). "Anxiolytic effects of a combination of Melissa officinalis and Valeriana officinalis during laboratory induced stress," *Phytother Res*. 20(2):96-102.
- Savino F, Cresi F, Castagno E, Silvestro L, Oggero R (2005 Apr). "A randomized double-blind placebo-controlled trial of a standardized extract of Matricariae recutita, Foeniculum vulgare and Melissa officinalis (ColiMil) in the treatment of breastfed colicky infants," *Phytother Res*. 19(4):335-40.
- Schnitzler P, Schuhmacher A, Astani A, Reichling J (2008 Sep). "Melissa officinalis oil affects infectivity of enveloped herpesviruses," *Phytomedicine*. 15(9):734-40.

Mirra:

- Auffray, B. (2007 Feb). Protection against singlet oxygen, the main actor of sebum squalene peroxidation during sun exposure, using Commiphora myrrha essential oil. *Int J Cosmet Sci*, 29(1), 23-29.
- Tan P, Zhong W, Cai W (2000 Sep). "Clinical study on treatment of 40 cases of malignant brain tumor by elemene emulsion injection," *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 20(9):645-8.
- Tipton DA, Lyle B, Babich H, Dabbous MKh (2003 Jun). "In vitro cytotoxic and anti-inflammatory effects of myrrh oil on human gingival fibroblasts and epithelial cells," *Toxicol In Vitro*. 17(3):301-10.
- Xu, J., Guo, Y., Zhao, P., Xie, C., Jin, D. Q., Hou, W., & Zhang, T. (2011 Dec). Neuroprotective cadinane sesquiterpenes from the resinous exudates of Commiphora myrrha. *Fitoterapia*, 82(8), 1198-1201.

Nardo:

- Maiwulanjiang M, Bi CW, Lee, PS, Xin G, Miernisha A, Lau KM, Xiong A, Li N, Dong TTX, Aisa HA, Tsim KWK (2014 Apr). "The volatile oil of nardostachyos radix et rhizoma induces endothelial nitric oxide synthase activity in HUVEC cells," *PLOS One*.
- Maiwulanjiang M, Zhu KY, Chen J, Miernisha A, Xu SL, Du CYQ, Lau KKM, Choi, RCY, Dong TTX, Aisa HA, Tsim KWK (2013). "Song bu li decoction, a traditional uygurh medicine, protects cell death by regulation of oxidative stress and differentiation in cultured PC12 cells," Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Maiwulanjiang M, Zhu KY, Chen J, Miernisha A, Xu SL, Du CYQ, Lau KKM, Choi, RCY, Dong TTX, Aisa HA, Tsim KWK (2014 Apr). "The volatile oil of Nardostachyos radix et rhizoma inhibits the oxidative stress-induced cell injury via reactive oxygen species scavenging and Akt activation in H9c2 cardiomyocyte," *J Ethnopharmacol*. 153(2):491-8.

Nérolí:

- Ammar, A.H., Bouajila, J., Lebrihi, A., Mathieu, F., Romdhane, M., Zagrouba, F. (2012). "Chemical composition and in vitro antimicrobial and antioxidant activities of Citrus aurantium l. flowers essential oil (Nérolí oil)," *Pak J Biol Sci*. 15(12):1034-40.
- Azanchi, T., Shafaroodi, H., and Asgarpahan, J. (2014). "Anticonvulsant activity of Citrus aurantium blossom essential oil (nérolí): involvement of the GABAergic system," *Nat Prod Commun*. 9(11):1615-8.
- Choi, Y. Y., Kim, M. H., Han, J. M., Hong, J., Lee, T. H., Kim, S. H., & Yang, W. M. (2014 Feb 8). "The anti-inflammatory potential of Cortex Phellodendron in vivo and in vitro: down-regulation of NO and iNOS through suppression of NF-kappaB and MAPK activation," *Int Immunopharmacol*, 19(2): 214-220.

Olíbano:

- Blain EJ, Ali AY, Duance VC (2010 Jun). "Boswellia frereana (frankincense) suppresses cytokine-induced matrix metalloproteinase expression and production of pro-inflammatory molecules in articular cartilage," *Phytother Res*. 24(6):905-12.
- Bhushan S, Kumar A, Malik F, Andotra SS, Sethi VK, Kaur IP, Taneja SC, Qazi GN, Singh J (2007 Oct). "A triterpenediol from Boswellia serrata induces apoptosis through both the intrinsic and extrinsic apoptotic pathways in human leukemia HL-60 cells," *Apoptosis*. 12(10):1911-26.
- Chen M, Zhang J, Yu S, Wang S, Zhang Z, Chen J, Xiao J, Wang Y (2012). "Anti-lung-cancer activity and liposome-based delivery systems of beta-elemene," *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012:259523.
- Dai ZJ, Tang W, Lu WF, Gao J, Kang HF, Ma XB, Min WL, Wang XJ, Wu WY (2013 Mar 14). "Antiproliferative and apoptotic effects of beta-elemene on human hepatoma HepG2 cells," *Cancer Cell Int*. 13(1):27.
- Ding XF, Shen M, Xu LY, Dong JH, Chen G (2013 May). "13,14-bis-(cis-3,5-dimethyl-1-piperazinyl)-beta-elemene, a novel beta-elemene derivative, shows potent antitumor activities via inhibition of mTOR in human breast cancer cells," *Oncol Lett*. 5(5):1554-1558.
- Li QQ, Lee RX, Liang H, Zhong Y (2013 Jan). "Anticancer activity of beta-elemene and its synthetic analogs in human malignant brain tumor cells," *Anticancer Res*. 33(1):65-76.
- Li QQ, Wang G, Huang F, Li JM, Cuff CF, Reed E (2013 Mar). "Sensitization of lung cancer cells to cisplatin by beta-elemene is mediated through blockade of cell cycle progression: antitumor efficacies of beta-elemene and its synthetic analogs," *Med Oncol*. 30(1):488.
- Li QQ, Wang G, Liang H, Li JM, Huang F, Agarwal PK, Zhong Y, Reed E (2013). "Beta element promotes cisplatin-induced cell death in human bladder cancer and other carcinomas," *Anticancer Res*. 33(4):1421-8.
- Lima DF, Brandao MS, Moura JB, Leitao JM Carvalho FA, Miura LM, Leite JR, Sousa DP, Almeida FR (2012 Feb). "Antinociceptive activity of the monoterpene alpha-phellandrene in rodents: possible mechanisms of action," *J Pharm Pharmacol*: 64(2):283-92.
- Moussaieff A, Rimmerman N, Bregman T, Straiker A, Felder CC, Shoham S, Kashman Y, Huang SM, Lee H, Shohami E, Mackie K, Caterina MJ, Walker JM, Fride E, Mechoulam R (2008 Aug). "Incensole acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain," *FASEB J*. 22(8):3024-34.
- Moussaieff A, Shein NA, Tsentser J, Grigoriadis S, Simeonidou C, Alexandrovich AG, Trembovler V, Ben-Neriah Y, Schmitz ML, Fiebig BL, Munoz E, Mechoulam R, Shohami E (2008 Jul). "Incensole acetate: a novel neuroprotective agent isolated from Boswellia carterii," *J Cereb Blood Flow Metab*. 28(7):1341-52.
- Zhang X, Zhang Y, Li Y (2013 Aug). "Beta element decreases cell invasion by upregulating E-cadherin expression in MCF-7 human breast cancer cells," *Oncol Rep*. 30(2):745-50.
- Zhang Z, Li Y, Zhang Y, Song J, Wang Q, Zheng L, Liu D. (2013). "Beta-element blocks epithelial mesenchymal transition in human breast cancer cell line MCF-7 through Smad3-mediated down-regulation of nuclear transcription factors," *PLoS One* 8(3):e58719.
- Zhou, J., Tang F., Bian R. (2004) Effect of alpha-pinene on nuclear translocation of NF-kB in THP-1 cells. *Acta Pharmacol Sin*. 25: 480-484.
- Zou B, Li QQ, Zhao J, Li JM, Cuff CF, Reed E (2013 Mar). "Beta-Ellemene and taxanes synergistically induce cytotoxicity and inhibit proliferation in ovarian cancer and other tumor cells," *Anticancer Res*. 33(3):929-40.

Orégano:

- Asensio, C. M., Nepote, V., & Grosso, N. R. (2011 Sep). Chemical stability of extra-virgin olive oil added with oregano essential oil. *J Food Sci*, 76(7), S445-450.
- Bukovska, A., Cikos, S., Juhas, S., Ilkova, G., Rehak, P., & Koppel, J. (2007 Feb). Effects of a combination of thyme and oregano essential oils on TNBS-induced colitis in mice. *Mediators Inflamm*, 2007, 23296.
- Cho, S., Choi, Y., Park, S., & Park, T. (2012 Feb). Carvacrol prevents diet-induced obesity by modulating gene expressions involved in adipogenesis and inflammation in mice fed with high-fat diet. *J Nutr Biochem*, 23(2), 192-201.
- Force M, Sparks WS, Ronzio RA (2000 May). "Inhibition of enteric parasites by emulsified oil of oregano in vivo," *Phytother Res*. 14(3):213-4.
- Inouye S, Nishiyama Y, Uchida K, Hasumi Y, Yamaguchi H, Abe S (2006 Dec). "The vapor activity of oregano, perilla, tea tree, lavender, clove, and geranium oils against a Trichophyton mentagrophytes in a closed box," *J Infect Chemother*. 12(6):349-54.

- Juglal S, Govinden R, Odhav B (2002 Apr). "Spice oils for the control of co-occurring mycotoxin-producing fungi," *J Food Prot.* 65(4):683-7.
- Manohar V, Ingram C, Gray J, Talpur NA, Echard BW, Bagchi D, Preuss HG (2001 Dec). "Antifungal activities of origanum oil against *Candida albicans*," *Mol Cell Biochem.* 228(1-2):111-7.
- Melo, F. H., Venancio, E. T., de Sousa, D. P., de Franca Fonteles, M. M., de Vasconcelos, S. M., Viana, G. S., & de Sousa, F. C. (2010 Aug). Anxiolytic-like effect of Carvacrol (5-isopropyl-2-methylphenol) in mice: involvement with GABAergic transmission. *Fundam Clin Pharmacol*, 24(4), 437-443.
- Mugnaini, L., Nardoni, S., Pinto, L., Pistelli, L., Leonardi, M., Pisseri, F., & Mancianti, F. (2012 Jun). In vitro and in vivo antifungal activity of some essential oils against feline isolates of *Microsporum canis*. *J Mycol Med*, 22(2), 179-184.
- Nostro A, Blanco AR, Cannatelli MA, Enea V, Flamini G, Morelli I, Sudano Roccaro A, Alonzo V (2004 Jan 30). "Susceptibility of methicillin-resistant staphylococci to oregano essential oil, carvacrol and thymol," *FEMS Microbiol Lett.* 230(2):191-5.
- Preuss HG, Echard B, Enig M, Brook I, Elliott TB (2005 Apr). "Minimum inhibitory concentrations of herbal essential oils and monolaurin for gram-positive and gram-negative bacteria," *Mol Cell Biochem.* 272(1-2):29-34.
- Tantaoui-Elaraki A, Beraud L (1994). "Inhibition of growth and aflatoxin production in *Aspergillus parasiticus* by essential oils of selected plant materials," *J Environ Pathol Toxicol Oncol.* 13(1):67-72.
- Patchuli:**
- Haze S, Sakai K, Gozu Y (2002 Nov). "Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults," *Jpn J Pharmacol* 90(3):247-53.
- Li, Y. P., Yuan, S. F., Cai, G. H., Wang, H., Wang, L., Yu, L., ... Yun, J. (2014 May). Patchouli Alcohol Dampens Lipopolysaccharide Induced Mastitis in Mice. *Inflammation*.
- Pavela R (2008 Feb). "Insecticidal properties of several essential oils on the house fly (*Musca domestica* L.)," *Phyther Res.* 22(2):274-8.
- Trongtokit Y, Rongsriyam Y, Komalamisra N, Apiwathasorn C (2005 Apr). "Comparative repellency of 38 essential oils against mosquito bites," *Phyther Res.* 19(4):303-9.
- Zhu BC, Henderson G, Yu Y, Laine RA (2003 Jul 30). "Toxicity and repellency of patchouli oil and patchouli alcohol against Formosan subterranean termites *Coptotermes formosanus* Shiraki (Isoptera: Rhinotermitidae)," *J Agric Food Chem.* 51(16):4585-8
- Petitgrain:**
- Ellouze I, Abderrabba M, Sabaou N, Mathieu F, Lebrhi A, Bouajila J (2012 Sep). "Season's variation impact on Citrus aurantium leaves essential oil chemical composition and biological activities," *J Food Sci.* 77(9):T173-80.
- Sarrau E, Chatzopoulou P, Dimassi-Theriot K, Therios I (2013). "Volatile constituents and antioxidant activity of peel, flowers, and leaf oils of Citrus aurantium L. growing in Greece," *Molecules* 18:10639-47.
- Carvalho-Freitas MI, Costa M (2002 Dec). "Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from Citrus aurantium L," *Biol Pharm Bull.* 25(12):1629-33.
- Pimenta preta:**
- Ebihara T, Ebihara S, Maruyama M, Kobayashi M, Ito A, Arai H, Sasaki H (2006 Sep). "A randomized trial of olfactory stimulation using black pepper oil in older people with swallowing dysfunction," *J Am Geriatr Soc.* 54(9):1401-6.
- Rose JE, Behm FM (1994 Feb). "Inhalation of vapor from black pepper extract reduces smoking withdrawal symptoms," *Drug Alcohol Depend.* 34(3):225-9.
- Rosa:**
- Awale, S., Tohda, C., Tezuka, Y., Miyazaki, M., & Kadota, S. (2011). Protective Effects of Rosa damascena and Its Active Constituent on Abeta(25-35)-Induced Neuritic Atrophy. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2011, 1-8.
- Bani, S., Hasanpour, S., Mousavi, Z., Mostafa Garehbaghi, P., & Gojzadeh, M. (2014 Jan). The Effect of Rosa Damascena Extract on Primary Dysmenorrhea: A Double-blind Cross-over Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(1), 1-6.
- Esfandiary, E., Karimpour, M., Mardani, M., Alaei, H., Ghannadian, M., Kazemi, M., ... Esmaeili, A. (2014 Apr). Novel effects of Rosa damascena extract on memory and neurogenesis in a rat model of Alzheimer's disease. *J Neurosci Res*, 92(4), 517-530.
- Hosseini, M., Ghasemzadeh Rahbardar, M., Sadeghnia, H. R., & Rakhshandeh, H. (2011 Oct). Effects of different extracts of Rosa damascena on pentylenetetrazol-induced seizures in mice. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*, 9(10), 1118-1124.
- Ramezani, R., Moghimi, A., Rakhshandeh, H., Ejtehadi, H., & Kheirabadi, M. (2008 Mar). The effect of Rosa damascena essential oil on the amygdala electrical kindling seizures in rat. *Pak J Biol Sci*, 11(5), 746-751.
- Sadraei, H., Asghari, G., & Emami, S. (2013 Jan). Inhibitory effect of Rosa damascena Mill flower essential oil, geraniol and citronellol on rat ileum contraction. *Res Pharm Sci*, 8(1), 17-23.
- Umezu T (1999 Sep). "Anticonflict effects of plant-derived essential oils," *Pharmacol Biochem Behav.* 64(1):35-40.
- Salva esclarea:**
- Gross, M., Neshar, E., Tikhonov, T., Raz, O., & Pinhasov, A. (2013 Mar). Chronic food administration of Salvia sclarea oil reduces animals' anxious and dominant behavior. *J Med Food*, 16(3), 216-222.
- Han, S. H., Hur, M. H., Buckle, J., Choi, J., & Lee, M. S. (2006 Aug). Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *J Altern Complement Med*, 12(6), 535-541.
- Noori, S., Hassan, Z. M., & Salehian, O. (2013 Mar). Sclareol reduces CD4+ CD25+ FoxP3+ Treg cells in a breast cancer model in vivo. *Iran J Immunol*, 10(1), 10-21.
- Ou, M. C., Hsu, T. F., Lai, A. C., Lin, Y. T., & Lin, C. C. (2012 May). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: a randomized, double-blind clinical trial. *J Obstet Gynaecol Res*, 38(5), 817-822.
- Pemberton E, Turpin PG (2008 Mar-Apr). "The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses," *Holist Nurs Pract.* 22(2):97-102.
- Seol, G. H., Shim, H. S., Kim, P. J., Moon, H. K., Lee, K. H., Shim, I., ... Min, S. S. (2010 Jul). Antidepressant-like effect of Salvia sclarea is explained by modulation of dopamine activities in rats. *J Ethnopharmacol*, 130(1), 187-190.
- Sândalo:**
- Benencia, F., & Courreges, M. C. (1999 May). Antiviral activity of sandalwood oil against herpes simplex viruses-1 and -2. *Phytomedicine*, 6(2), 119-123.
- Dwivedi C, Guan X, Harmsen WL, Voss AL, Goetz-Parten DE, Koopman EM, Johnson KM, Valluri HB, Matthees DP (2003 Feb). "Chemopreventive effects of alpha-santalol on skin tumor development in CD-1 and SENCAR mice," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 12(2):151-6.
- Dwivedi C, Maydew ER, Hora JJ, Ramaekker DM, Guan X. (2005 Oct). "Chemopreventive effects of various concentrations of alpha-santalol on skin cancer development in CD-1 mice," *Eur J Cancer Prev.* 14(5):473-6.
- Jeon, S., Bose, S., Hur, J., Jun, K., Kim, Y. K., Cho, K. S., & Koo, B. S. (2011 Sep). A modified formulation of Chinese traditional medicine improves memory impairment and reduces Abeta level in the Tg-APPsw/PS1dE9 mouse model of Alzheimer's disease. *J Ethnopharmacol*, 137(1), 783-789.
- Kaur M, Agarwal C, Singh RP, Guan X, Dwivedi C, Agarwal R (2005 Feb). "Skin cancer chemopreventive agent, [alpha]-santalol, induces apoptotic death of human epidermoid carcinoma A431 cells via caspase activation together with dissipation of mitochondrial membrane potential and cytochrome c release," *Carcinogenesis*. 26(2):369-80.
- Sândalo Havaiano:**
- Dwivedi C, Guan X, Harmsen WL, Voss AL, Goetz-Parten DE, Koopman EM, Johnson KM, Valluri HB, Matthees DP (2003 Feb). "Chemopreventive effects of alpha-santalol on skin tumor development in CD-1 and SENCAR mice," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 12(2):151-6.
- Dwivedi C, Maydew ER, Hora JJ, Ramaekker DM, Guan X. (2005 Oct). "Chemopreventive effects of various concentrations of alpha-santalol on skin cancer development in CD-1 mice," *Eur J Cancer Prev.* 14(5):473-6.
- Kaur M, Agarwal C, Singh RP, Guan X, Dwivedi C, Agarwal R (2005 Feb). "Skin cancer chemopreventive agent, [alpha]-santalol, induces apoptotic death of human epidermoid carcinoma A431 cells via caspase activation together with dissipation of mitochondrial membrane potential and cytochrome c release," *Carcinogenesis*. 26(2):369-80.

Semente de coentro

- Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(3)H]MK801 and [(3)H] muscimol binding in mouse cortical membranes." *Phytother Res.* 15(5):422-5.
- Cioanca, O., Hritcu, L., Mihasan, M., Trifan, A., & Hancianu, M. (2014 May). Inhalation of coriander volatile oil increased anxiolytic-antidepressant-like behaviors and decreased oxidant status in beta-amyloid (1-42) rat model of Alzheimer's disease. *Physiol Behav.* 131, 68-74.
- Cioanca, O., Hritcu, L., Mihasan, M., & Hancianu, M. (2013 Aug). Cognitive-enhancing and antioxidant activities of inhaled coriander volatile oil in amyloid beta(1-42) rat model of Alzheimer's disease. *Physiol Behav.* 120, 193-202.
- Nair, V., Singh, S., & Gupta, Y. K. (2012 Mar). Evaluation of disease modifying activity of *Coriandrum sativum* in experimental models. *Indian J Med Res.* 135, 240-245.
- Taberian, A. A., Vafaie, A. A., & Ameri, J. (2012 Apr). Opiate System Mediate the Antinociceptive Effects of *Coriandrum sativum* in Mice. *Iran J Pharm Res.* 11(2), 679-688.
- Velaga, M. K., Yallapragada, P. R., Williams, D., Rajanna, S., & Bettaiya, R. (2014 Jun). Hydroalcoholic Seed Extract of *Coriandrum sativum* (Coriander) Alleviates Lead-Induced Oxidative Stress in Different Regions of Rat Brain. *Biol Trace Elem Res.* 159(1-3), 351-363.

Tangerina:

- Zhou, X. M., Zhao, Y., He, C. C., & Li, J. X. (2012 Feb). Preventive effects of *Citrus reticulata* essential oil on bleomycin-induced pulmonary fibrosis in rats and the mechanism. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 10(2), 200-209.

Tomilho:

- Bukovska, A., Cikos, S., Juhas, S., Ilkova, G., Rehak, P., & Koppel, J. (2007 Feb). Effects of a combination of thyme and oregano essential oils on TNBS-induced colitis in mice. *Mediators Inflamm.* 2007, 23296.
- Charles CH, Vincent JW, Borychowski L, Amatnieks Y, Sarina M, Qajish J, Proskin HM (2000 Sep). "Effect of an essential oil-containing dentifrice on dental plaque microbial composition." *Am J Dent.* 13(3):26C-30C.
- Cho, S., Choi, Y., Park, S., & Park, T. (2012 Feb). Carvacrol prevents diet-induced obesity by modulating gene expressions involved in adipogenesis and inflammation in mice fed with high-fat diet. *J Nutr Biochem.* 23(2), 192-201.
- Fabio A, Cernelli C, Fabio G, Nicoletti P, Quagliolo P (2007 Apr). "Screening of the antibacterial effects of a variety of essential oils on microorganisms responsible for respiratory infections." *Phytother Res.* 21(4):374-7.
- Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H (2001 May). "Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact." *J Antimicrob Chemother.* 47(5):565-73.
- Melo, F. H., Venancio, E. T., de Sousa, D. P., de Franca Fonteles, M. M., de Vasconcelos, S. M., Viana, G. S., & de Sousa, F. C. (2010 Aug). Anxiolytic-like effect of Carvacrol (5-isopropyl-2-methylphenol) in mice: involvement with GABAergic transmission. *Fundam Clin Pharmacol.* 24(4), 437-443.
- Mohsenzadeh M (2007 Oct 15). "Evaluation of antibacterial activity of selected Iranian essential oils against *Staphylococcus aureus* and *Escherichia coli* in nutrient broth medium." *Pak J Biol Sci.* 10(20):3693-7.
- Pina-Vaz C, Gonçalves Rodrigues A, Pinto E, Costa-de-Oliveira S, Tavares C, Salgueiro L, Cavaleiro C, Gonçalves MJ, Martinez-de-Oliveira J (2004 Jan). "Antifungal activity of Thymus oils and their major compounds." *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 18(1):73-8.
- Salmalian, H., Saghebi, R., Moghadamnia, A. A., Bijani, A., Farmanzari, M., Nasiri Amiri, F., ... Bekhradi, R. (2014 Apr). Comparative effect of thymus vulgaris and ibuprofen on primary dysmenorrhea: A triple-blind clinical study. *Caspian J Intern Med.* 5(2), 82-88.
- Tantaoui-Elaraki A, Beraoud L (1994). "Inhibition of growth and aflatoxin production in *Aspergillus parasiticus* by essential oils of selected plant materials." *J Environ Pathol Toxicol Oncol.* 13(1):67-72.
- Youdim KA, Deans SG (1999 Sep 8). "Dietary supplementation of thyme (*Thymus vulgaris* L.) essential oil during the lifetime of the rat: its effects on the antioxidant status in liver, kidney and heart tissues." *Mech Ageing Dev.* 109(3):163-75.
- Youdim KA, Deans SG (2000 Jan). "Effect of thyme oil and thymol dietary supplementation on the antioxidant status and fatty acid composition of the ageing rat brain." *Br J Nutr.* 83(1):87-93.

Toronja:

- de la Garza, A. L., Etxeberria, U., Lostao, M. P., San Roman, B., Barreneche, J., Martinez, J. A., & Milagro, F. I. (2013 Dec). Helichrysum and grapefruit extracts inhibit carbohydrate digestion and absorption, improving postprandial glucose levels and hyperinsulinemia in rats. *J Agric Food Chem.* 61(49), 12012-12019.
- Flor-Weiler, L. B., Behle, R. W., & Stafford, K. C., 3rd. (2011 Mar). Susceptibility of four tick species, *Amblyomma americanum*, *Dermacentor variabilis*, *Ixodes scapularis*, and *Rhipicephalus sanguineus* (Acari: Ixodidae), to nootkatone from essential oil of grapefruit. *J Med Entomol.* 48(2), 322-326.
- Hakim IA, Harris RB, Ritenbaugh C (2000). "Citrus peel use is associated with reduced risk of squamous cell carcinoma of the skin." *Nutr Cancer.* 37(2):161-8.
- Haze S, Sakai K, Gozu Y (2002 Nov). "Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults." *Jpn J Pharmacol* 90(3):247-53.
- Haze, S., Sakai, K., Gozu, Y., & Moriyama, M. (2010 Jul). Grapefruit oil attenuates adipogenesis in cultured subcutaneous adipocytes. *Planta Med.* 76(10), 950-955.
- Shen J, Nijima A, Tanida M, Horii Y, Maeda K, Nagai K (2005 Jun 3). "Olfactory stimulation with scent of grapefruit oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats." *Neurosci Lett.* 380(3):289-94.
- Shen J, Nijima A, Tanida M, Horii Y, Maeda K, Nagai K (2005 Jul 22-29). "Olfactory stimulation with scent of lavender oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats." *Neurosci Lett.* 383(1-2):188-93.
- Vigushin DM, Poon GK, Boddy A, English J, Halbert GW, Pagonis C, Jarman M, Coombes RC (1998). "Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Research Campaign Phase I/II Clinical Trials Committee." *Cancer Chemother Pharmacol.* 42(2):111-7.
- Yun, J. (2014 Jan). Limonene inhibits methamphetamine-induced locomotor activity via regulation of 5-HT neuronal function and dopamine release. *Phytomedicine*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2013.12.004>

Vetiver:

- Saikia, D., Parveen, S., Gupta, V. K., & Luqman, S. (2012 Dec). Anti-tuberculosis activity of Indian grass KHUS (*Vetiveria zizanioides* L. Nash). *Complement Ther Med.* 20(6), 434-436.

Ylang Ylang:

- Watanabe, S., Hara, K., Ohta, K., Iino, H., Miyajima, M., Matsuda, A., ... Matsushima, E. (2013 Jan). Aroma helps to preserve information processing resources of the brain in healthy subjects but not in temporal lobe epilepsy. *Seizure.* 22(1), 59-63.
- Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2004 Jul). "Evaluation of the harmonizing effect of ylang-ylang oil on humans after inhalation." *Planta Med.* 70(7):632-6.
- Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2006 Sep). "Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption." *Phytother Res.* 20(9):758-63.
- Kim, H. J., Yang, H. M., Kim, D. H., Kim, H. G., Jang, W. C., & Lee, Y. R. (2003 Jun). Effects of ylang-ylang essential oil on the relaxation of rat bladder muscle in vitro and white rabbit bladder in vivo. *J Korean Med Sci.* 18(3), 409-414.
- Moss M, Hewitt S, Moss L, Wesnes K (2008 Jan). "Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang." *Int J Neurosci.* 118(1):59-77.

Outras Referências

- Aalinkel R et al. (2008 Aug 25). "The dietary bioflavonoid, quercetin, selectively induces apoptosis of prostate cancer cells by down-regulating the expression of heat shock protein 90," *Prostate*.
- Abdel-Aal et al. S. M., Akhtar, H., Zaheer, K., & Ali, R. (2013 Apr). Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. *Nutrients*, 5(4), 1169-1185.
- Abdel-Sattar E, Zaitoun AA, Farag MA, El Gayed SH, Harraz FM (2009 Feb 25). "Chemical composition, insecticidal and insect repellent activity of *Schinus molle* L. leaf and fruit essential oils against *Trogderma granarium* and *Tribolium castaneum*," *Nat Prod Res*. Epub ahead of print: 1-10.
- Abdullah, D., Ping, Q. N., & Liu, G. J. (1996 Jan). Enhancing effect of essential oils on the penetration of 5-fluorouracil through rat skin. *Yao Xue Xue Bao*, 31(3), 214-221.
- Abebe, W. (2002). Herbal medication: potential for adverse interactions with analgesic drugs. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 27(6), 391-401.
- Abedon, B (2008). "Essentra - a patented extract that reduces stress and enhances sleep." (http://www.nutrigenesisnutrition.com/images/stories/pdf/ess_stress_wp.pdf):1-4.
- Abenavoli L, Capasso R, Milic N, Capasso F (2010 Jun 7). "Milk thistle in liver diseases: past, present, future," *Phytother Res*. Epub ahead of print.
- Akhtar, S., Ismail, T., & Riaz, M. (2013). Flaxseed - a miraculous defense against some critical maladies. *Pak J Pharm Sci*, 26(1), 199-208.
- Al-Anati L, Essid E, Reinehr R, Petzinger E (2009 Apr). "Silibinin protects OTA-mediated TNF-alpha release from perfused rat livers and isolated rat Kupffer cells," *Mol Nutr Food Res*. 53(4):460-6.
- Alberts, B., Bray, D., Hopkins, K., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., ... Walter, P. (2013). *Essential cell biology*. New York, NY: Garland Science.
- Albertsson, P. A., Kohnke, R., Emek, S. C., Mei, J., Rehfeld, J. F., Akerlund, H. E., & Erlanson-Albertsson, C. (2007 Feb 1). Chloroplast membranes retard fat digestion and induce satiety: effect of biological membranes on pancreatic lipase/co-lipase. *Biochem J*, 401(3), 727-733.
- al-Hader AA, Hasan ZA, Aqel MB (1994 Jul 22). "Hyperglycemic and insulin release inhibitory effects of *Rosmarinus officinalis*," *J Ethnopharmacol*. 43(3):217-21.
- Allman-Farinelli, M. A., Gomes, K., Favaloro, E. J., & Petocz, P. (2005 Jul 29). A diet rich in high-oleic-acid sunflower oil favorably alters low-density lipoprotein cholesterol, triglycerides, and factor VII coagulant activity. *J Am Diet Assoc*, 105(7), 1071-1079.
- Aloisi AM, Ceccarelli I, Masi F, Scaramuzzone A (2002 Oct 17). "Effects of the essential oil of citrus lemon in male and female rats exposed to a persistent painful stimulation." *Behav Brain Res*. 136(1):127-35.
- Alqareer A, Alyahya A, Andersson L (2006 Nov). "The effect of clove and benzocaine versus placebo as topical anesthetics," *J Dent*. 34(10):747-50.
- Amano S, Akutsu N, Ogura Y, Nishiyama T (2004 Nov). "Increase of laminin 5 synthesis in human keratinocytes by acute wound fluid, inflammatory cytokines and growth factors, and lysophospholipids," *Br J Dermatol*. 151(5):961-70.
- Ambrosone CB, McCann SE, Freudenheim JL, Marshall JR, Zhang Y, Shields PG (2004 May). "Breast cancer risk in premenopausal women is inversely associated with consumption of broccoli, a source of isothiocyanates, but is not modified by GST genotype," *J Nutr*. 134(5):1134-8.
- American Cancer Society (2008). "Cancer Facts and Figures." Downloaded at <http://www.cancer.org/downloads/STT/2008CAFFFinalsecured.pdf>.
- Amine, E., Baba, N., Belhadj, M., Deurenbery-Yap, M., Djazayeri, A., Forrester, T., ... & Yoshiike, N. (2002). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. World Health Organization.
- Ammon HP (2002). "Boswellic acids (components of frankincense) as the active principle in treatment of chronic inflammatory diseases," *Wien Med Wochenschr*. 152(15-16):373-8.
- An, R., Chiu, C. Y., Zhang, Z., & Burd, N. A. (2014). Nutrient intake among US adults with disabilities. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.
- Anderson, J. W., Weiter, K. M., Christian, A. L., Ritchey, M. B., & Bays, H. E. (2014 Jan 1). Raisins compared with other snack effects on glycemia and blood pressure: a randomized, controlled trial. *Postgrad Med*, 126(1), 37-43.
- Anderson KJ, Teuber SS, Gobeille A, Cremin P, Waterhouse AL, Steinberg FM (2001 Nov). "Walnut polyphenolics inhibit in vitro human plasma and LDL oxidation," *J Nutr*. 131(11):2837-42.
- Andrade, E. H. A., Alves, C. N., Guimarães, E. F., Carreira, L. M. M., & Maia, J. G. S. (2011 Sep). Variability in essential oil composition of *Piper dilatatum* L. C. Rich. *Biochemical Systematics and Ecology*, 39, 669-675.
- Andrews R.E., Parks L.W., Spence K.D. (1980) Some Effects of Douglas Fir Terpenes on Certain Microorganisms. *Applied and Environmental Microbiology*. 40: 301-304.
- Andrian E., Grenier D., Rouabhia M. (2006) *Porphyromonas gingivalis*-Epithelial Cell Interactions in Periodontitis. *Journal of Dental Research*. 85: 392-403.
- Antimutagenic effects of extracts from sage (*Salvia officinalis*) in mammalian system in vivo. (2006 Jul 19). "Relaxant effects of *Rosa damascena* on guinea pig tracheal chains and its possible mechanism(s)," *J Ethnopharmacol*. 106(3):377-82.
- Arasada BL, Bommarreddy A, Zhang X, Bremmon K, Dwivedi C. (2008 Jan-Feb). "Effects of alpha-santalol on proapoptotic caspases and p53 expression in UVB irradiated mouse skin," *Anticancer Res*. 28(1A):129-32.
- Arash, A., Mohammad, M. Z., Jamal, M. S., Mohammad, T. A., & Azam, A. (2013 Oct). Effects of the Aqueous Extract of *Anethum graveolens* Leaves on Seizure Induced by Pentylentetrazole in Mice. *Malays J Med Sci*, 20(5), 23-30.
- Archana R, Namasivayam A (1999 Jan). "Antistressor effect of *Withania somnifera*," *J Ethnopharmacol*. 64(1):91-3.
- Arima, Y., Nakai, Y., Hayakawa, R., & Nishino, T. (2003 Jan). Antibacterial effect of beta-thujaplicin on staphylococci isolated from atop dermatitis: relationship between changes in the number of viable bacterial cells and clinical improvement in an eczematous lesion of atop dermatitis. *J Antimicrob Chemother*, 51(1), 113-122.
- Australia Rural Industries Research and Development Corporation. (n.d.). Essential Oils and Plant Extracts. Retrieved Sept. 29, 2014 from <http://www.rirdc.gov.au/research-programs/plant-industries/essential-oils-and-plant-extracts>.
- Babu, K. G., Singh, B., Joshi, V. P., & Singh, V. (2002). Essential oil composition of Damask rose (*Rosa damascena* Mill.) distilled under different pressures and temperatures. *Flavour and Fragrance Journal*, 17(2), 136-140.
- Badia P, Wesensten N, Lammers W, Culpepper J, Harsh J (1990 Jul). "Responsiveness to olfactory stimuli presented in sleep," *Physiol Behav*. 48(1):87-90.
- Bagchi D, Hassoun EA, Bagchi M, Stohs SJ (1993 Aug). "Protective effects of antioxidants against endrin-induced hepatic lipid peroxidation, DNA damage, and excretion of urinary lipid metabolites," *Free Radic Biol Med*. 15(2):217-22.
- Bagchi D, Sen CK, Ray SD, Das DK, Bagchi M, Preuss HG, Vinson JA (2003 Feb-Mar). "Molecular mechanisms of cardioprotection by a novel grape seed proanthocyanidin extract," *Mutat Res*. 523-24:87-97.
- Bakirel T, Bakirel U, Keleş OU, Ülgen SG, Yardibi H (2008 Feb 28). "In vivo assessment of anti-diabetic and antioxidant activities of rosemary (*Rosmarinus officinalis*) in alloxan-diabetic rabbits," *J Ethnopharmacol*. 116(1):64-73.
- Balazs L, Okolicany J, Ferrebee M, Tolley B, Tigy G (2001 Feb). "Topical application of the phospholipid growth factor lysophosphatidic acid promotes wound healing in vivo," *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 280(2):R466-72.
- Balick, MJ, Cox PA. (1996). *Plants, People and Culture: The Science of Ethnobotany*. Scientific American Library, New York.
- Ballabeni V, Tognolini M, Bertoni S, Bruni R, Guerrini A, Rueda GM, Barocelli E (2007 Jan). "Antiplatelet and antithrombotic activities of essential oil from wild *Ocotea quixos* (Lam.) Kosterm. (Lauraceae) calices from Amazonian Ecuador," *Pharmacol Res*. 55(1):23-30.
- Ballabeni V, Tognolini M, Giorgio C, Bertoni S, Bruni R, Barocelli E (2009 Oct 13). "*Ocotea quixos* Lam. essential oil: In vitro and in vivo investigation on its anti-inflammatory properties," *Fitoterapia*. Epub ahead of print.
- Banerjee S, Escavade A, Rao AR (1993 Feb). "Modulatory influence of sandalwood oil on mouse hepatic glutathione S-transferase activity and acid soluble sulphhydryl level," *Cancer Lett*. 68(2-3):105-9.

- Banno N, Akihisa T, Yasukawa K, Tokuda H, Tabata K, Nakamura Y, Nishimura R, Kimura Y, Suzuki T (2006 Sep 19). "Anti-inflammatory activities of the triterpene acids from the resin of *Boswellia carteri*." *J Ethnopharmacol.* 107(2):249-53.
- Bao L, Yao XS, Tsi D, Yau CC, Chia CS, Nagai H, Kurihara H (2008 Jan 23). "Protective effects of bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract on KBrO₃-induced kidney damage in mice." *J Agric Food Chem.* 56(2):420-5.
- Baqui, A. A., Kelley, J. L., Jabra-Rizk, M. A., Depaulo, L. G., Falkler, W. A., & Meiller, T. F. (2001 Jun). In vitro effect of oral antiseptics on human immunodeficiency virus-1 and herpes simplex virus type 1. *J Clin Periodontol.* 28(7), 610-616.
- Barthelme M., Chen W., Gensler H.L., Huang C., Dong Z., Bowden G.T. (1998) Inhibitory Effects of Perillyl Alcohol on UVB-induced Murine Skin Cancer and AP-1 Transactivation. *Cancer Research.* 58: 711-716.
- Bastiaens M, Hoefnagel J, Westendorp R, Vermeer BJ, Bouwes Bavinck JN (2004 Jun). "Solar lentigines are strongly related to sun exposure in contrast to ephelides." *Pigment Cell Res.* 17(3).
- Bastos J.F.A., Moreira I.J.A., Ribeiro T.P., Medeiros L.A., Antonioli A.R., De Sousa D.P., Santos M.R.V. (2009) Hypotensive and Vasorelaxant Effects of Citronellol, a Monoterpene Alcohol, in Rats. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology.* 106: 331-337.
- Basu A, Lucas EA (2007 Aug). "Mechanisms and effects of green tea on cardiovascular health." *Nutr Rev.* 65(8 Pt 1):361-75.
- Behnam S, Farzaneh M, Ahmadzadeh M, Tehrani AS (2006). "Composition and antifungal activity of essential oils of *Mentha piperita* and *Lavandula angustifolia* on post-harvest phytopathogens." *Commun Agric Appl Biol Sci.* 71(3 Pt B):1321-6.
- Belardinelli R, Mucaj A, Lacialprice F, Solenghi M, Principi F, Tiano L, Littarru GP (2005). "Coenzyme Q10 improves contractility of dysfunctional myocardium in chronic heart failure." *Biofactors.* 25(1-4):137-45.
- Ben Othman, S., Katsuno, N., Kanamaru, Y., & Yabe, T. (2015). Water-soluble extracts from defatted sesame seed flour show antioxidant activity in vitro. *Food Chemistry,* 175(0), 306-314
- Bemben, Michael G, Massey Benjamin H, Bemben, Debra A, Boileau Richard A, Misner James E (1995 Feb). "Age-related patterns in body composition for men aged 20-79 yr." *Med Sci Sports Exerc.* 27(2):264-9.
- Bezanilla F. (2006) The action potential: From voltage-gated conductances to molecular structures. *Biological Research.* 39: 425-435.
- Bhattacharya SK, Goel RK (1987 Mar). "Anti-stress activity of sitoindosides VII and VIII, new acylsterglycosides from *Withania somnifera*." *Phytother Res.* 1(1):32-7.
- Bhattacharya SK, Kumar A, Ghosal S (1995). "Effects of glycowithanolides from *Withania somnifera* on animal model of Alzheimer's disease and perturbed central cholinergic markers of cognition in rats." *Phytother. Res.* 9:110-3.
- Bixby WR, Spalding TW, Hauffer AJ, Deeny SP, Mahlow PT, Zimmerman JB, Hatfield BD (2007 Aug). "The unique relation of physical activity to executive function in older men and women." *Med Sci Sports Exerc.* 39(8):1408-16.
- Bixquert JM (2009). "Treatment of irritable bowel syndrome with probiotics: An etiopathogenic approach at last?" *Revista Espanola de Enfermedades Digestivas.* 101(8):553-64.
- Blain EJ, Ali AY, Duance VC (2010 Jun). "Boswellia frereana (frankincense) suppresses cytokine-induced matrix metalloproteinase expression and production of pro-inflammatory molecules in articular cartilage." *Phytother Res.* 24(6):905-12.
- Blanes-Mira C, Clemente J, Jodas G, Gil A, Fernandez-Ballester G, Ponsati B, Gutierrez L, Perez-Paya E, Ferrer-Montiel A (2002 Oct). "A synthetic hexapeptide (Argireline) with antiwrinkle activity." *Int J Cosmet Sci.* 24(5):303-10.
- Blumenthal JA, Sherwood A, Babyak MA, Watkins LL, Smith PJ, Hoffman BM, O'Hayer CV, Mabe S, Johnson J, Doraiswamy PM, Jiang W, Schocken DD, Hinderliter AL (2012 Sep). "Exercise and pharmacological treatment of depressive symptoms in patients with coronary heart disease: results from the UPBEAT (Understanding the Prognostic Benefits of Exercise and Antidepressant Therapy study)." *J Am Coll Cardiol.* 60(12):1053-63.
- Bobé G et al. (2008 Mar). "Flavonoid intake and risk of pancreatic cancer in male smokers (Finland)." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 17(3):553-62.
- Boots AW, Wilms LC, Swennen EL, Kleinjans JC, Bast A, Haenen GR (2008 Jul-Aug). "In vitro and ex vivo anti-inflammatory activity of quercetin in healthy volunteers." *Nutrition.* 24(7-8):703-10.
- Boque, N., Campion, J., de la Iglesia, R., de la Garza, A. L., Milagro, F. I., San Roman, B., . . . Martinez, J. A. (2013 Mar). Screening of polyphenolic plant extracts for anti-obesity properties in Wistar rats. *J Sci Food Agric.* 93(5), 1226-1232.
- Borkow G (2014). "Using copper to improve the well-being of the skin." *Current Chemical Biology.* 8:89-102.
- Bose M, Lambert JD, Ju J, Reuhl KR, Shapses SA, Yang CS (2008 Sep). "The major green tea polyphenol, (-)-epigallocatechin-3-gallate, inhibits obesity, metabolic syndrome, and fatty liver disease in high-fat-fed mice." *J Nutr.* 138(9):1677-83.
- Boudier D, Brégnont J, Vignau E, Loumonier J, Li L, Closs B (2010 Jun). "Skin care—The refinement of pores." *Cosmeticbusiness.com.*
- Boudier D, Perez E, Rondeau D, Bordes S, Closs B (2008 Mar). "Innovatory approach fights pigment disturbances." *Personal Care.*
- Boussetta T, Raad H, Lettérón P, Gougerot-Pocidalo MA, Maric JC, Driss F, El-Benna J (2009 Jul 31). "Punicic acid a conjugated linoleic acid inhibits TNFalpha-induced neutrophil hyperactivation and protects from experimental colon inflammation in rats." *PLoS One.* 4(7):e6458.
- Bouwstra J.A., Gooris G.S., Dubbelaar F.E.R., Weeheim A.M., IJzerman A.P., Ponc M. (1998) Role of ceramide 1 in the molecular organization of the stratum corneum lipids. *Journal of Lipid Research.* 39: 186-196.
- Bowen, R. (2006). The gastrointestinal barrier. In W.E. Wingfield & M.R. Raffe (Eds.), *The veterinary ICU book* (40-46). Alpine, WY: Teton NewMedia.
- Bowles, E. J. (2003). *The chemistry of aromatherapeutic oils* (3rd ed.). Australia: Allen & Unwin.
- Bradley BF, Brown SL, Chu S, Lea RW (2009 Jun). "Effects of orally administered lavender essential oil on responses to anxiety-provoking film clips." *Hum Psychopharmacol.* 24(4):319-30.
- Brand C, Ferrante A, Prager RH, Riley TV, Carson CF, Finlay-Jones JJ, Hart PH. (2001 Apr). "The water-soluble components of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil) suppress the production of superoxide by human monocytes, but not neutrophils, activated in vitro." *Inflamm Res.* 50(4):213-9.
- Brand C, Grimbaldeston MA, Gamble JR, Drew J, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2002 May). "Tea tree oil reduces the swelling associated with the efferent phase of a contact hypersensitivity response." *Inflamm Res.* 51(5):236-44.
- Brass EP, Adler S, Sietsema KE, Hiatt WR, Orlando AM, Amato A; CHIEF Investigators (2001 May). "Intravenous L-carnitine increases plasma carnitine, reduces fatigue, and may preserve exercise capacity in hemodialysis patients." *Am J Kidney Dis.* 37(5):1018-28.
- Brenner, G. M., & Stevens, C. (2009). *Pharmacology* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Saunders Elsevier.
- Brien S, Lewith G, Walker A, Hicks SM, Middleton D (2004 Dec). "Bromelain as a Treatment for Osteoarthritis: a Review of Clinical Studies." *Evid Based Complement Alternat Med.* 1(3):251-257.
- Brown AL et al. (2008 Aug). "Effects of dietary supplementation with the green tea polyphenol epigallocatechin-3-gallate on insulin resistance and associated metabolic risk factors: randomized controlled trial." *Br J Nutr.* 19:1-9.
- Brown T.L., LeMay H.E., Bursten B.E. *Chemistry: The Central Science.* 10th ed. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall, 2006.
- Brussow, H. (2013). Microbiota and healthy ageing: observational and nutritional intervention studies. *Microb Biotechnol.* 6(4), 326-334.
- Bucheli, P., Vidal, K., Shen, L., Gu, Z., Zhang, C., Miller, L. E., & Wang, J. (2011 Feb). Goji berry effects on macular characteristics and plasma antioxidant levels. *Optom Vis Sci.* 88(2), 257-262.
- Bucher HC, Hengstler P, Schindler C, Meier G (2002 Mar). "N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease: a meta-analysis of randomized controlled trials." *Am J Med.* 112(4):298-304.
- Budyanto, A., Ahmed, N.U., Wu, A., Bito, T., Nikaído, O., Osawa, T., Ueda, M., Ichihashi, M. (200 Nov). "Protective effect of topically applied olive oil against photoacarcinogenesis following UVB exposure of mice." *Carcinogenesis.* 21(11): 2085-2090.
- Bulbring E. (1946) Observations on the Isolated Phrenic Nerve Diaphragm Preparation of the Rat. *British Journal of Pharmacology.* 1: 38-61.
- Burke BE, Baillie JE, Olson RD (2004 May). "Essential oil of Australian lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) in the treatment of molluscum contagiosum in children." *Biomed Pharmacother.* 58(4):245-7.
- Bushra, R., Aslam, N., & Khan, A. Y. (2011 Mar). Food-drug interactions. *Oman Med J.* 26(2), 77-83.
- Butte NF, Puyau MR, Adolph AL, Vohra FA, Zakeri I (2007 Aug). "Physical activity in nonoverweight and overweight Hispanic children and adolescents." *Med Sci Sports Exerc.* 39(8):1257-66.

- Cabrera C., Artacho, R., & Giménez, R. (2006 Apr). Beneficial Effects of Green Tea—A Review. *J Am Coll Nutr*, 25(2), 79–99.
- Cabrera-Vique C, Marfil R, Gimenez R, Martinez-Augustin O (2012 May). "Bioactive compounds and nutritional significance of virgin argan oil—an edible oil with potential as a functional food." *Nutr Rev*. 70(5):266–79.
- Cai, X., Zhou, Y. F., & Hu, Z. H. (2008 Apr). Ultrastructure and secretion of secretory canals in vegetative organs of *Bupleurum chinense* DC. *Journal of Molecular Cell Biology*, 41(2), 96–106.
- Caldefie-Chézet F, Guerry M, Chalchat JC, Fuillier C, Vasson MP, Guil-lot J (2004 Aug). "Anti-inflammatory effects of Melaleuca alternifolia essential oil on human polymorphonuclear neutrophils and monocytes." *Free Radic Res*. 38(8):805–11.
- Candan F, Unlu M, Tepe B, Daferera D, Polissiou M, Sökmen A, Akpulat HA (2003 Aug). "Antioxidant and antimicrobial activity of the essential oil and methanol extracts of *Achillea millefolium* subsp. *millefolium* Afan. (Asteraceae)." *J Ethnopharmacol*. 87(2-3):215–20.
- Canyon DV, Speare R (2007 Apr). "A comparison of botanical and synthetic substances commonly used to prevent head lice (*Pediculus humanus* var. *capitis*) infestation." *Int J Dermatol*. 46(4):422–6.
- Capasso R, Savino F, Capasso F (2007 Oct). "Effects of the herbal formulation ColiMil on upper gastrointestinal transit in mice *in vivo*." *Phytother Res*. 21(10):999–1001.
- Carnescchi S, Bradaia A, Fischer B, Coelho D., Scholler-Guinard M., Gosse F., Raul F. (2002) Perturbation by Geraniol of Cell Membrane Permeability and Signal Transduction Pathways in Human Colon Cancer Cells. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 303: 711–715.
- Carnescchi S., Bras-Goncalves R., Bradaia A., Zeisel M., Gosse F., Poupon M-F., Raul F. (2004) Geraniol, a component of plant essential oils, modulates DNA synthesis and potentiates 5-fluorouracil efficacy on human colon tumor xenografts. *Cancer Letters*. 215: 53–59.
- Carnescchi S., Langley K., Exinger F., Gosse F., Raul F. (2002) Geraniol, a Component of Plant Essential Oils, Sensitizes Human Colonic Cancer Cells to 5-Fluorouracil Treatment. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 301: 625–630.
- Catalán A, Pacheco JG, Martínez A, Mondaca MA (2008 Mar). "In vitro and in vivo activity of Melaleuca alternifolia mixed with tissue conditioner on *Candida albicans*." *Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod*. 105(3):327–32.
- Cenic A, Chingwaru W (2010). The Role of Functional Foods, Nutra-ceuticals, and Food Supplements in Intestinal Health. *Nutrients*, 2(6):611–625.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2004 May 7). "Spina bifida and anencephaly before and after folic acid mandate—United States, 1995–1996 and 1999–2000." *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 53(17):362–5.
- Cerioti G, Spandrio L, Gazzaniga A (1967 Jul-Aug). "[Demonstration, isolation and physical and chemical characteristics of narclasinine, a new antimitotic of plant origin]." *Tumori*. 53(4):359–71.
- Chaiyakunapruk N, Kitikannakorn N, Nathisuwan S, Leepakoboon K, Leelasattagool C (2006 Jan). "The efficacy of ginger for the prevention of postoperative nausea and vomiting: a meta-analysis." *Am J Obstet Gynecol*. 194(1):95–9.
- Chakraborty PK, Mustafa SB, Raha S (2008 Sep). "Pro-survival effects of repetitive low-grade oxidative stress are inhibited by simultaneous exposure to resveratrol." *Pharmacol Res*. 2.
- Chambers H.F. (2001) The Changing Epidemiology of *Staphylococcus aureus*?. *Emerging Infectious Diseases*. 7: 178–182.
- Chang WC, Yu YM, Chiang SY, Tseng CY (2008 Apr). "Ellagic acid suppresses oxidised low-density lipoprotein-induced aortic smooth muscle cell proliferation: studies on the activation of extracellular signal-regulated kinase 1/2 and proliferating cell nuclear antigen expression." *Br J Nutr*. 99(4):709–14.
- Chapman A.G. (1998) Glutamate receptors in epilepsy. *Progress in Brain Research*. 116: 371–383.
- Chapman A.G. (2000) Glutamate and Epilepsy. *The Journal of Nutrition*. 130: 1043S–1045S.
- Charrouf Z, Guillaume D (2010 May). "Should the amazigh diet (regular and moderate argan-oil consumption) have a beneficial impact on human health?" *Crit Rev Food Sci Nutr*. 50(5):473–7.
- Checker R, Chatterjee S, Sharma D, Gupta S, Variyar P, Sharma A, Podaval TB (2008 May). "Immunomodulatory and radioprotective effects of lignans derived from fresh nutmeg mace (*Myristica fragrans*) in mammalian splenocytes." *Int Immunopharmacol*. 8(5):661–9.
- Chen YC, Chiu WT, Wu MS (2006 Jul). "Therapeutic effect of topical gamma-linolenic acid on refractory uremic pruritus." *Am J Kidney Dis*. 48(1):69–76.
- Chevrier MR, Ryan AE, Lee DY, Zhongze M, Wu-Yan Z, Via CS (2005 May). "Boswellia carterii extract inhibits TH1 cytokines and promotes TH2 cytokines *in vitro*." *Clin Diagn Lab Immunol*. 12(5):575–80.
- Choi, U. K., Lee, O. H., Yim, J. H., Cho, C. W., Rhee, Y. K., Lim, S. I., & Kim, Y. C. (2010 Feb). Hypolipidemic and antioxidant effects of dandelion (*Taraxacum officinale*) root and leaf on cholesterol-fed rabbits. *Int J Mol Sci*, 11(11), 67–78.
- Chung, H. S., Harris, A., Kristinsson, J. K., Ciulla, T. A., Kagemann, C., & Ritch, R. (1999 Jun). Ginkgo biloba extract increases ocular blood flow velocity. *J Ocul Pharmacol Ther*, 15(3), 233–240.
- Chungchunlam, S. M., Henare, S. J., Ganesh, S., & Moughan, P. J. (2014 Apr 5). Effect of whey protein and glycomacropeptide on measures of satiety in normal-weight adult women. *Appetite*, 78, 172–178.
- Ciacci C, Peluso G, Iannoni E, Siniscalchi M, Iovino P, Rispo A, Tortora R, Bucci C, Zingone F, Margarucci S, Calvani M (2007 Oct). "L-Carnitine in the treatment of fatigue in adult celiac disease patients: a pilot study." *Dig Liver Dis*. 39(10):922–8.
- Cibulka MT, Sinacore DR, Cromer GS, Delitto A (1998). "Unilateral hip rotation range of motion asymmetry in patients with sacroiliac joint regional pain." *Spine*, 23(9):1009–115.
- Ciftci O., Ozdemir I., Tanyildiz S., Yildiz S., Oguzturk H. (2011) Antioxidative effects of curcumin, β -myrcene and 1,8-cineole against 2,3,7,8-tetrachlorodibenzo-p-dioxin - induced oxidative stress in rats liver. *Toxicology and Industrial Health*. 27: 447–453.
- Coderch L., Lopez O., de la Maza A., Parra J.L. (2003) Ceramides and Skin Function. *American Journal of Clinical Dermatology*. 4: 107–129.
- Cooley K, Szczurko O, Perri D, Mills EJ, Bernhardt B, Zhou Q, Seely D (2009 Aug 31). "Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial ISRCTN78958974." *PLoS One*. 4(8):e6628.
- Couse JF, Lindzey J, Grandin K, Gustafsson JA, Korach KS (1997 Nov). "Tissue distribution and quantitative analysis of estrogen receptor-alpha (ERalpha) and estrogen receptor-beta (ERbeta) messenger ribonucleic acid in the wild-type and ERalpha-knockout mouse." *Endocrinology*. 138(11):4613–21.
- Cowan M.K., Talaro K.P. *Microbiology: A Systems Approach*. 2nd ed. New York: McGraw Hill, 2009.
- Cross SE, Russell M, Southwell I, Roberts MS (2008 May). "Human skin penetration of the major components of Australian tea tree oil applied in its pure form and as a 20% solution *in vitro*." *Eur J Pharm Biopharm*. 69(1):214–22.
- Crowell P.L., Chang R.R., Ren Z., Elson C.E., Gould M.N. (1991) Selective Inhibition of Isoprenylation of 21–26kDa Proteins by the Anticarcinogen d-Limonene and Its Metabolites. *J. Biol. Chem*. 266: 17679–17685.
- Cuellar, M. J., Giner, R. M., Recio, M. C., Manez, S., & Rios, J. L. (2001 Mar). Topical anti-inflammatory activity of some Asian medicinal plants used in dermatological disorders. *Fitoterapia*, 72(3), 221–229.
- Cui Y et al. (2008 May 15). "Dietary flavonoid intake and lung cancer—a population-based case-control study." *Cancer*. 112(10):2241–8.
- Curi R, Alvarez M, Bazotte RB, Botton LM, Godoy JL, Bracht A (1986). "Effect of Stevia rebaudiana on glucose tolerance in normal adult humans." *Braz J Med Biol Res*. 19(6):771–4.
- Darmstadt GL, Mao-Qiang M, Chi E, Saha SK, Ziboh VA, Black RE, Santosham M, Elias PM (2002). "Impact of topical oils on the skin barrier: possible implications for neonatal health in developing countries." *Acta Paediatr*. 91(5):546–54.
- Darmstadt GL, Saha SK, Ahmed AS, Chowdhury MA, Law PA, Ahmed S, Alam MA, Black RE, Santosham M (2005 Mar 19–25). "Effect of topical treatment with skin barrier-enhancing emollients on nosocomial infections in preterm infants in Bangladesh: a randomised controlled trial." *Lancet*. 365(9464):1039–45.
- Damiani C.E.N., Rossoni L.V., Vassallo D.V. (2003) Vasorelaxant effects of eugenol on rat thoracic aorta. *Vascular Pharmacology*. 40: 59–66.
- Das, I., Acharya, A., Berry, D. L., Sen, S., Williams, E., Permaul, E., . . . Saha, T. (2012 Sep). Antioxidative effects of the spice cardamom against non-melanoma skin cancer by modulating nuclear factor erythroid-2-related factor 2 and NF-kappaB signalling pathways. *Br J Nutr*, 108(6), 984–997.
- D'Auria FD, Laino L, Strippoli V, Tecca M, Salvatore G, Battinelli L, Mazzanti G (2001 Aug). "In vitro activity of tea tree oil against *Candida albicans* mycelial conversion and other pathogenic fungi." *J Chemother*. 13(4):377–83.

- Davaatseren, M., Hur, H. J., Yang, H. J., Hwang, J. T., Park, J. H., Kim, H. J., ... Sung, M. J. (2013 Aug). Taraxacum officinalis (dandelion) leaf extract alleviates high-fat diet-induced nonalcoholic fatty liver. *Food Chem Toxicol*, 58, 30-36.
- Davenport MH, Hogan DB, Exkes GA, Longman RS, Poulin MJ (2012). "Cerebrovascular Reserve: The Link Between Fitness and Cognitive Function?," *Sport Sci Rev*, 40(3):153-8.
- Davies K (1995). "Oxidative stress: the paradox of aerobic life." *Biochem Soc Symp*, 61:1-31.
- de Almeida R.N., Araujo D.A.M., Goncalves J.C.R., Montenegro F.C., de Sousa D.P., Leite J.R., Mattei R., Benedito M.A.C., de Carvalho J.G.B., Cruz J.S., Maia J.G.S. (2009) Rosewood oil induces sedation and inhibits compound action potential in rodents. *Journal of Ethnopharmacology*, 124: 440-443.
- de Almeida R.N., de Sousa D.P., Nobrega F.F.F., Claudino F.S., Araujo D.A.M., Leite J.R., Mattei R. (2008) Anticonvulsant effect of a natural compound α,β -epoxy-carvone and its action on the nerve excitability. *Neuroscience Letters*, 443: 51-55.
- Debersac P, Heydel JM, Amiot MJ, Goudonnet H, Artur Y, Suschetet M, Siess MH (2001 Sep). "Induction of cytochrome P450 and/or detoxication enzymes by various extracts of rosemary: description of specific patterns," *Food Chem Toxicol*, 39(9):907-18.
- Deeptha K, Kamaleeswari M, Sengottuvelan M, Nalini N (2006 Nov). "Dose dependent inhibitory effect of dietary caraway on 1,2-dimethylhydrazine induced colonic aberrant crypt foci and bacterial enzyme activity in rats," *Invest New Drugs*, 24(6):479-88.
- Delaquis, P. J., Stanich, K., Girard, B., & Mazza, G. (2002 Mar). Antimicrobial activity of individual and mixed fractions of dill, cilantro, coriander and eucalypto essential oils. *Int J Food Microbiol*, 74(1-2), 101-109.
- DeLeo F.R., Otto M., Kreiswirth B.N., Chambers H.F. (2010) Community-associated methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. *The Lancet*, 375: 1557-1568.
- Department of Environmental Medicine, Odense University, Denmark (1992 Dec). "Ginger (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders," *Med Hypotheses*, 39(4):342-8.
- de Rapper, S., Kamatou, G., Viljoen, A., & van Vuuren, S. (2013 Jun). The in vitro antimicrobial activity of *lavandula angustifolia* essential oil in combination with other aroma-therapeutic oils. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013, 1-10.
- De S. Aguiar, R. W., Ootani, M. A., Ascencio, S. D., Ferreira, T. P., dos Santos, M. R., & dos Santos, G. A. (2014 Jan). Fumigant antifungal activity of *Corymbia citriodora* and *Cymbopogon nardus* essential oils and citronellal against three fungal species. *Scientific World Journal*, 2014, 1-8.
- De Spirt S, Stahl W, Tronnier H, Sies H, Bejot M, Maurette JM, Heinrich U (2009 Feb). "Intervention with flaxseed and borage oil supplements modulates skin condition in women." *Br J Nutr*, 101(3):440-5.
- de Sousa D.P., Goncalves J.C.R., Quintanas-Junior L., Cruz J.S., Araujo D.A.M., de Almeida R.N. (2006) Study of anticonvulsant effect of citronellol, a monoterpene alcohol, in rodents. *Neuroscience Letters*, 401: 231-235.
- Deters A, Zippel J, Hellenbrand N, Pappai D, Possemeyer C, Hensel A (2010 Jan 8). "Aqueous extracts and polysaccharides from Marshmallow roots (*Althea officinalis* L.): cellular internalisation and stimulation of cell physiology of human epithelial cells in vitro," *J Ethnopharmacol*, 127(1):62-9.
- Devika PT, Mainzen Prince PS (2008 Jan). "(-) Epigallocatechin gallate (EGCG) prevents isoprenaline-induced cardiac marker enzymes and membrane-bound ATPases," *J Pharm Pharmacol*, 60(1):125-33.
- De Vriendt T, Moreno LA, De Henauw S (2009 Sep). "Chronic stress and obesity in adolescents: scientific evidence and methodological issues for epidemiological research," *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 19(7):511-9.
- Dey, Y. N., Ota, S., Srikanth, N., Jamal, M., & Wanjari, M. (2012 Jan). A phytopharmacological review on an important medicinal plant - *Amorphophallus paeoniifolius*. *Ayu*, 33(1), 27-32.
- Diaz C, Quesada S, Brenes O, Aguilar G, Ciccio JF (2008). "Chemical composition of *Schinus molle* essential oil and its cytotoxic activity on tumour cell lines," *Nat Prod Res*, 22(17):1521-34.
- Diggins K.C. (2008) Treatment of mild to moderate dehydration in children with oral rehydration therapy. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20: 402-406.
- Dikshit A, Naqvi AA, Husain A. (1986 May). "Schinus molle: a new source of natural fungitoxicant." *Appl Environ Microbiol*, 51(5):1085-8.
- Dimas K, Kokkinopoulos D, Demetzos C, Vaos B, Marselos M, Malamas M, Tzavaras T (1999 Mar). "The effect of sclareol on growth and cell cycle progression of human leukemic cell lines," *Leuk Res*, 23(3):217-34.
- Dimpfel W, Pischel I, Lehnfeld R (2004 Sep 29). "Effects of lozeng containing lavender oil, extracts from hops, lemon balm and oat on electrical brain activity of volunteers," *Eur J Med Res*, 9(9):423-31.
- Djilani, A., & Dicko, A. (2012 Feb). The Therapeutic Benefits of Essential Oils. In J. Bouayed (Ed.), *Nutrition, Well-Being and Health* (pp. 155-178). InTech.
- Domitrović R, Jakovac H, Romić Z, Rahelić D, Tadić Z (2010 Aug 9). "Antifibrotic activity of *Taraxacum officinale* root in carbon tetrachloride-induced liver damage in mice," *J Ethnopharmacol*, 130(3):569-77.
- Drobova H, Thomson M, Al-Qattan K, Peltonen-Shalaby R, Al-Amin Z, Ali M (2009 Feb 20). "Garlic increases antioxidant levels in diabetic and hypertensive rats determined by a modified peroxidase method," *Evid Based Complement Alternat Med*, Epub ahead of print.
- Duarte MC, Leme EE, Delarmelina C, Soares AA, Figueira GM, Sartorato A (2007 May 4). "Activity of essential oils from Brazilian medicinal plants on *Escherichia coli*," *J Ethnopharmacol*, 111(2):197-201.
- Duarte, Luiza C, Speakman John R (2014). "Low resting metabolic rate is associated with greater lifespan because of a confounding effect of body fatness," *Age*, 36:9731.
- Dudai N, Weinstein Y, Krup M, Rabinski T, Ofir R (2005 May). "Citral is a new inducer of caspase-3 in tumor cell lines," *Planta Med*, 71(5):484-8.
- Dunstan JA, Mori TA, Barden A, Beilin LJ, Taylor AL, Holt PG, Prescott SL (2003 Dec). "Fish oil supplementation in pregnancy modifies neonatal allergen-specific immune responses and clinical outcomes in infants at high risk of atopy: a randomized, controlled trial," *J Allergy Clin Immunol*, 112(6):1178-84.
- Duwiejua M, Zeitlin IJ, Waterman PG, Chapman J, Mhango GJ, Provan GJ (1993 Feb). "Anti-inflammatory activity of resins from some species of the plant family Burseraceae," *Planta Med*, 59(1):12-6.
- Dwivedi C, Abu-Ghazaleh A (1997 Aug). "Chemopreventive effects of sandalwood oil on skin papillomas in mice," *Eur J Cancer Prev*, 6(4):399-401.
- Dwivedi C, Valluri HB, Guan X, Agarwal R (2006 Sep). "Chemopreventive effects of alpha-santalol on ultraviolet B radiation-induced skin tumor development in SKH-1 hairless mice," *Carcinogenesis*, 27(9):1917-22.
- Dwyer, L., Oh, A., Patrick, H., & Hennessy, E. (2015). Promoting family meals: a review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolescent Health Med Ther*, 6, 115-131.
- Ellouze I, Abderrabba M, Sabaou N, Mathieu F, Lebrihi A, Bouajila J (2012 Sep). "Season's variation impact on Citrus aurantium leaves essential oil chemical composition and biological activities," *J Food Sci*, 77(9):T173-80.
- Elwakeel HA, Moneim HA, Farid M, Gohar AA (2007 Jul). "Clove oil cream: a new effective treatment for chronic anal fissure." *Colorectal Dis*, 9(6):549-52.
- Eriksson K., Levin J.O. (1996) Gas chromatographic-mass spectrometric identification of metabolites from α -pinene in human urine after occupational exposure to sawing fumes. *J. Chromatography B*, 677: 85-98.
- Erkkilä AT, Lichtenstein AH, Mozaffarian D, Herrington DM (2004 Sep). "Fish intake is associated with a reduced progression of coronary artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease," *Am J Clin Nutr*, 80(3):626-32.
- Erkkilä AT, Schwab US, de Mello VD, Lappalainen T, Mussalo H, Lehto S, Kemi V, Lamberg-Allardt C, Uusitupa MI (2008 Sep). "Effects of fatty and lean fish intake on blood pressure in subjects with coronary heart disease using multiple medications," *Eur J Nutr*, 47(6):319-28.
- Evans J.D., Martin S.A. (2000) Effects of Thymol on Ruminant Microorganisms. *Current Microbiology*, 41: 336-340.
- Fan AY, Lao L, Zhang RX, Zhou AN, Wang LB, Moudgil KD, Lee DY, Ma ZZ, Zhang WY, Berman BM (2005 Oct 3). "Effects of an acetone extract of *Boswellia carterii* Birdw. (Bursaceae) gum resin on adjuvant-induced arthritis in lewis rats," *J Ethnopharmacol*, 101(1-3):104-9.
- Fahn, A. (1988). Secretory tissues in vascular plants. *New Phytologist*, 108(3), 229-257.
- Fang, J. Y., Leu, Y. L., Hwang, T. L., & Cheng, H. C. (2004 Nov). Essential oils from sweet basil (*Ocimum basilicum*) as novel enhancers to accelerate transdermal drug delivery. *Biol Pharm Bull*, 27(11), 1819-1825.
- Fang, Y.-Z., Yang, S., & Wu, G. (2002). Free radicals, antioxidants, and nutrition. *Nutrition*, 18(10), 872-879.
- Farnsworth, N. R., & Soejarto, D. D. (1985). Potential consequence of plant extinction in the United States on the current and future availability of prescription drugs. *Economic botany*, 39(3), 231-240.

- Fine DH, Furgang D, Barnett ML, Drew C, Steinberg L, Charles CH, Vincent JW (2000 Mar). "Effect of an essential oil-containing antiseptic mouthrinse on plaque and salivary *Streptococcus mutans* levels," *J Clin Periodontol*. 27(3):157-61.
- Fitzhugh DJ, Shan S, Dewhirst MW, Hale LP (2008 Jul). "Bromelain treatment decreases neutrophil migration to sites of inflammation," *Clin Immunol*. 128(1):66-74.
- Fowke JH, Morrow JD, Motley S, Bostick RM, Ness RM (2006 Oct). "Brassica vegetable consumption reduces urinary F2-isoprostane levels independent of micronutrient intake," *Carcinogenesis*. 27(10):2096-102.
- Frank KJ, Zhou Z, Zhang WD, Chen WY (2005 Jan). "In vitro studies of baicalin alone or in combination with *Salvia miltiorrhiza* extract as a potential anti-cancer agent," *Int J Oncol*. 26(1):217-24.
- Frangou S, Lewis M, McCrone P (2006 Jan). "Efficacy of ethyl-eicosapentaenoic acid in bipolar depression: randomised double-blind placebo-controlled study," *Br J Psychiatry*. 188:46-50.
- Freitas F.P., Freitas S.P., Lemos G.C.S., Vieira I.J.C., Gravina G.A., Lemos F.J.A. (2010) Comparative Larvicidal Activity of Essential Oils from Three Medicinal Plants against *Aedes aegypti* L. *Chemistry & Biodiversity*. 7: 2801-2807.
- Frontera WR, Meredith CN, O'Reilly KP, Knuttgen HG, Evans WJ (1988 Mar). "Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function," *J Appl Physiol*. 64(3):1038-44.
- Fukumoto S, Sawasaki E, Okuyama S, Miyake Y, Yokogoshi H (2006 Feb-Apr). "Flavor components of monoterpene in citrus essential oils enhance the release of monoamines from rat brain slices," *Nutr Neurosci*. 9(1-2):73-80.
- Furuhjelm C, Warstedt K, Larsson J, Fredriksson M, Böttcher MF, Fälth-Magnusson K, Duchén K (2009 Sep). "Fish oil supplementation in pregnancy and lactation may decrease the risk of infant allergy," *Acta Paediatr*. 98(9):1461-7.
- Gaetani G.F., Ferraris A.M., Rolfo M., Mangerini R., Arena S., Kirkman H.N. (1996) Predominant role of catalase in the disposal of hydrogen peroxide within human erythrocytes. *Blood*. 87: 1595-1599.
- Ganesan B, Buddhan S, Anandan R, Sivakumar R, AnbinEzhilan R. (2010 Mar). "Antioxidant defense of betaine against isoprenaline-induced myocardial infarction in rats," *Mol Biol Rep*. 37(3):1319-27.
- Gaunt L.F., Higgins S.C., Hughes J.F. (2005) Interaction of air ions and bactericidal vapours to control micro-organisms. *Journal of Applied Microbiology*. 99: 1324-1329.
- Gayathri B, Manjula N, Vinaykumar KS, Lakshmi BS, Balakrishnan A (2007 Apr). "Pure compound from *Boswellia serrata* extract exhibits anti-inflammatory property in human PBMCs and mouse macrophages through inhibition of TNF α , IL-1 β , NO and MAP kinases," *Int Immunopharmacol*. 7(4):473-82.
- Gbenou J. D., Ahounou J. F., Akakpo, H. B., Laleye, A., Yayi, E., Gbaguidi, F., ... Koichoni S. O. (2013 Feb). Phytochemical composition of *Cymbopogon citratus* and *Eucalyptus citriodora* essential oils and their anti-inflammatory and analgesic properties on Wistar rats. *Mol Biol Rep*, 40(2), 1127-1134.
- Gershenzon, J. (1994 Jun). Metabolic costs of terpenoid accumulation in higher plants. *J Chem Ecol*, 20(6), 1281-1328.
- Ghelardini C, Galeotti N, Di Cesare Mannelli L, Mazzanti G, Bartolini A (2001 May-Jul). "Local anaesthetic activity of beta-caryophyllene," *Farmacologia*. 56(5-7):387-9.
- Ghelardini C, Galeotti N, Mazzanti G (2001 Aug). "Local anaesthetic activity of monoterpenes and phenylpropanes of essential oils," *Planta Med*. 67(6):564-6.
- Gherschtch I, Lotti T, Campanile G, Grappone C, Dini G (1994 Feb). "Hydroalonic acid in cutaneous intrinsic aging," *Int J Dermatol*. 33(2):119-22.
- Gibriel, A., Al-Sayed, H., Rady, A., & Abdelaleem, M. (2013 Jun). Synergistic antibacterial activity of irradiated and nonirradiated cumin, thyme and rosemary essential oils. *Journal of Food Safety*, 33(2), 222-228.
- Gilani, A. H., Jabeen, Q., Khan, A. U., & Shah, A. J. (2008 Feb). Gut modulatory, blood pressure lowering, diuretic and sedative activities of cardamom. *J Ethnopharmacol*, 115(3), 463-472.
- Goel A, Ahmad FJ, Singh RM, Singh GN (2010 Feb). "3-Acetyl-11-ke-to-beta-boswellic acid loaded-polymeric nanomicelles for topical anti-inflammatory and anti-arthritis activity," *J Pharm Pharmacol*. 62(2):273-8.
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012 Aug). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med*, 18(8), 798-804.
- Goldberg, D. R. (2009). Aspirin: Turn of the Century Miracle Drug. *Chemical Heritage Magazine*, 27.
- Goncalves J.C.R., Alves A.M.H., de Araujo A.E.V., Cruz J.S., Araujo D.A.M. (2010) Distinct effects of carvone analogues on the isolated nerve of rats. *European Journal of Pharmacology*. 645: 108-112.
- Goncalves J.C.R., Oliveira F.S., Benedito R.B., de Sousa D.P., de Almeida R.N., Araujo D.A.M. (2008) Antinociceptive Activity of (-)-Carvone: Evidence of Association with Decreased Peripheral Nerve Excitability. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*. 31: 1017-1020.
- Gonzalez-Castejon, M., Garcia-Carrasco, B., Fernandez-Dacosta, R., Davalos, A., & Rodriguez-Casado, A. (2014 May). Reduction of adipogenesis and lipid accumulation by Taraxacum officinale (Dandelion) extracts in 3T3L1 adipocytes: an in vitro study. *Phytother Res*, 28(5), 745-752.
- Goodpaster, Bret H, Chomentowski, Peter, Ward, Bryan K, Rossi, Andrea, Glynn, Nancy W, Delmonico, Matthew J, Kritchevsky, Stephen B, Pahor, Marco, Newman, Anne B (2008 Sep). "Effects of physical activity on strength and skeletal muscle fat infiltration in older adults: a randomized controlled trial," *J Appl Physiol*. 105:1498-503.
- Goodwin J.S., Athuri D., Sierakowski S., Lianos E.A. (1986) Mechanism of Action of Glucocorticosteroids: Inhibition of T Cell Proliferation and Interleukin 2 Production by Hydrocortisone Is Reversed by Leukotriene B4. *Journal of Clinical Investigation*. 77: 1244-1250.
- Gorwitz R.J., Kruszon-Moran D., McAllister S.K., McQuillan G., McDougal L.K., Fosheim G.E., Jensen B.J., Killgore G., Tenover F.C., Kuehnert M.J. (2008) Changes in the Prevalence of Nasal Colonization with *Staphylococcus aureus* in the United States, 2001-2004. *Journal of Infectious Diseases*. 197: 1226-1234.
- Gossell-Williams M, Hyde C, Hunter T, Simms-Stewart D, Fletcher H, McGrowder D, Walters CA (2011 Oct). "Improvement in HDL cholesterol in postmenopausal women supplemented with pumpkin seed oil: pilot study," *Climacteric*. 14(5):558-64.
- Grether-Beck, S., Muhlberg, K., Brenden, H., & Krutmann, J. (2008 Jul). [Topical application of vitamins, phytosterols and ceramides. Protection against increased expression of interstitial collagenase and reduced collagen-I expression after single exposure to UVA irradiation]. *Hautarzt*, 59(7), 557-562.
- Grigoleit HG, Grigoleit P (2005 Aug). "Peppermint oil in irritable bowel syndrome," *Phytomedicine*. 12(8):601-6.
- Gonzalez, J. T., & Stevenson, E. J. (2012 Aug 3). Postprandial glycemia and appetite sensations in response to porridge made with rolled and pinhead oats. *J Am Coll Nutr*, 31(2), 111-116.
- Gundidza M (1993 Nov). "Antimicrobial activity of essential oil from *Schinus molle* Linn.," *Cent Afr J Med*. 39(11):231-4.
- Guo X., Longnecker M.P., Michalek J.E. (2001) Relation of serum tetrachlorodibenzo-p-dioxin concentration to diet among veterans in the Air Force health study with background-level exposure. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*. 63: 159-172.
- Gupta A., Myrdal P.B. (2004) Development of perillyl alcohol topical cream formulation. *International Journal of Pharmaceutics*. 269: 373-383.
- Gurney A.M. (1994) Mechanisms of Drug-induced Vasodilation. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 46: 242-251.
- Haag J.D., Lindstrom M.J., Gould M.N. (1992) Limonene-induced Regression of Mammary Carcinomas. *Cancer Research*. 52: 4021-4026.
- Habashy, R. R., Abdel-Naim, A. B., Khalifa, A. E., & Al-Azizi, M. M. (2005 Feb). Anti-inflammatory effects of joboba liquid wax in experimental models. *Pharmacol Res*. 51(2), 95-105.
- Hadley SK, Gaarder SM (2005 Dec 15). "Treatment of irritable bowel syndrome," *Am Fam Physician*. 72(12):2501-6.
- Hagen TM, Liu J, Lykkesfeldt J, Wehr CM, Ingersoll RT, Vinarsky V, Bartholomew JC, Ames BN. "Feeding acetyl-L-carnitine and lipoic acid to old rats significantly improves metabolic function while decreasing oxidative stress." *Proc Natl Acad Sci U S A*. 99(4):1870-5.
- Hager K, Kenkies M, McAfoose J, Engel J, Münch G (2007). "Alpha-lipoic acid as a new treatment option for Alzheimer's disease—a 48 months follow-up analysis," *J Neural Transm Suppl*. (72):189-93.
- Hajhashemi V, Abbasi N (2008 Mar). "Hypolipidemic activity of *Anethum graveolens* in rats." *Phytother Res*. 22(3):372-5.
- Hajhashemi V, Zolfaghari B, Yousefi A (2012). "Antinociceptive and anti-inflammatory activities of *Satureja hortensis* seed essential oil, hydroalcoholic and polyphenolic extracts in animal models," *Med Princ Pract*. 21(2):178-82.
- Hargreaves IP, Lane A, Sleiman PM (2008 Dec 5). "The coenzyme Q(10) status of the brain regions of Parkinson's disease patients," *Neurosci Lett*. 447(1):17-9.
- Harv Womens Health Watch (2013 Oct). "Staying mentally active throughout life preserves brain health," 21(2):8.

- Hayashi N, Togawa K, Yanagisawa M, Hosogi J, Mimura D, Yamamoto Y, (2003). "Effect of sunlight exposure and aging on skin surface lipids and urate," *Ex Dermatol*, 12 Suppl 2:13-7.
- Hayes AJ, Markovic B (2002 Apr). "Toxicity of Australian essential oil *Backhousia citriflora* (Lemon myrtle). Part 1. Antimicrobial activity and in vitro cytotoxicity," *Food Chem Toxicol*, 40(4):535-43.
- Hayflick L (1979 Jul). "The cell biology of aging," *J Invest Dermatol*, 73(1):8-14.
- Hazgui S et al. (2008 Apr). "Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) inhibits the migratory behavior of tumor bronchial epithelial cells," *Respir Res*, 9:33.
- Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA (2003 Jan). "Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age," *Pediatrics*, 111(1):e39-44.
- Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129(6), 873-886.
- Herz, R. S., & Engen, T. (1996 Sep). Odor memory: Review and analysis. *Psychon Bull Rev*, 3(3), 300-313.
- Heuberger, E., Hongratanaworakit, T., & Buchbauer, G. (2006 Aug). East Indian sandalwood and alpha-santalol odor increase physiological and self-rated arousal in humans. *Planta Med*, 72(9), 792-800.
- Hiramatsu N, Xiufen W, Takechi R, Itoh Y, Mamo J, Pal S (2004). "Antimutagenicity of Japanese traditional herbs, genoshokko, yomogi, senburi and iwa-tobacco," *Biofactors*, 22(1-4):123-5.
- Hojsak, I., Snovak N, Abdovic S, Szajewska H, Misak Z, Kolacek S (2009). "Lactobacillus GG in the prevention of gastrointestinal and respiratory tract infections in children who attend day care centers: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial," *Clin. Nutr*, 29(3):312-6.
- Hölzl E (1992 Sep). "Pigmented lesions as a sign of photodamage," *Br J Dermatol*, 17(Suppl 41):48-50.
- Hongratanaworakit T (2009 Feb). "Relaxing effect of rose oil on humans," *Nat Prod Commun*, 4(2):291-6.
- Hongratanaworakit, T., Heuberger, E., & Buchbauer, G. (2004 Jan). Evaluation of the effects of East Indian sandalwood oil and alpha-santalol on humans after transdermal absorption. *Planta Med*, 70(1), 3-7.
- Holloszy JO, (1967 May). "Biochemical adaptations in muscle. Effects of exercise on mitochondrial oxygen uptake and respiratory enzyme activity in skeletal muscle," *J Biol Chem*, 242(9):278-82.
- Hostanska K, Daum G, Saller R (2002 Sep-Oct). "Cytostatic and apoptosis-inducing activity of boswellic acids toward malignant cell lines in vitro," *Anticancer Res*, 22(5):2853-62.
- Howard J., Hyman A.A. (2003) Dynamics and mechanics of the microtubule plus end. *Nature*, 422: 753-758.
- Hoya Y, Matsumura I, Fujita T, Yanaga K. (2008 Nov-Dec). "The use of nonpharmacological interventions to reduce anxiety in patients undergoing gastroscopy in a setting with an optimal soothing environment," *Gastroenterol Nurs*, 31(6):395-9.
- Huang, C. S., Yin, M. C., & Chiu, L. C. (2011 Sep). Antihyperglycemic and antioxidative potential of Psidium guajava fruit in streptozotocin-induced diabetic rats. *Food Chem Toxicol*, 49(9), 2189-2195.
- Huang L, Abuhamdah S, Howes MJ, Dixon CL, Elliot MS, Ballard C, Holmes C, Burns A, Perry EK, Francis PT, Lees G, Chazot PL (2008 Nov). "Pharmacological profile of essential oils derived from *Lavandula angustifolia* and *Melissa officinalis* with anti-agitation properties: focus on ligand-gated channels," *J Pharm Pharmacol*, 60(11):1515-22.
- Huang MT, Badmaev V, Ding Y, Liu Y, Xie JG, Ho CT (2000). "Anti-tumor and anti-carcinogenic activities of triterpenoid, beta-boswellic acid," *Biofactors*, 13(1-4):225-30.
- Hudaib, M., Speroni, E., Di Pietra, A. M., & Cavrini, V. (2002 Jul). GC/MS evaluation of thyme (*Thymus vulgaris* L.) oil composition and variations during the vegetative cycle. *J Pharm Biomed Anal*, 29(4), 691-700.
- Hunan Yi Ke Da Xue Xue Bao (1999). "Experimental study on induction of apoptosis of leukemic cells by *Boswellia carterii* Birdw extractive," *Hunan Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 24(1):23-5.
- Hull, S., Re, R., Chambers, L., Echaniz, A., & Wickham, M. S. (2014 Sep 3). A mid-morning snack of almonds generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. *Eur J Nutr*.
- Hussein G, Miyashiro H, Nakamura N, Hattori M, Kakiuchi N, Shimotohno K (2000 Nov). "Inhibitory effects of sudanese medicinal plant extracts on hepatitis C virus (HCV) protease," *Phytother Res*, 14(7):510-6.
- Hylgaard, M., Mygind, T., & Meyer, R. L. (2012 Feb). Essential oils in food preservation: mode of action, synergies, and interactions with food matrix components. *Frontiers in Microbiology*, 3, 1-24.
- Idaomar M, El-Hamss R, Bakkali F, Mezzoug N, Zhiri A, Baudoux D, Muñoz-Serrano A, Liemans V, Alonso-Moraga A (2002 Jan 15). "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of *Drosophila melanogaster*," *Mutat Res*, 13(1-2):61-8.
- Iamsaard, S., Prabsattroo, T., Sukhorum, W., Muchimapura, S., Srisaard, P., Ubundit, N., . . . Wattananthorn, J. (2013 Mar). *Anethum graveolens* Linn. (dill) extract enhances the mounting frequency and level of testicular tyrosine protein phosphorylation in rats. *J Zhejiang Univ Sci B*, 14(3), 247-252.
- Imokawa G (2009 Jul). "A possible mechanism underlying the ceramide deficiency in atopic dermatitis: expression of a deacylase enzyme that cleaves the N-acyl linkage of sphingomyelin and glucosylceramide," *J Dermatol Sci*, 55(1):1-9.
- Inouye S, Nishiyama Y, Uchida K, Hasumi Y, Yamaguchi H, Abe S (2006 Dec). "The vapor activity of oregano, perilla, tea tree, lavender, clove, and geranium oils against a Trichophyton mentagrophytes in a closed box," *J Infect Chemother*, 12(6):349-54.
- Ishida T, Mizushima Y, Yagi S, Irino Y, Nishiumi S, Miki I, Kondo Y, Mizuno S, Yoshida H, Azuma T, Yoshida M (2012). "Inhibitory effects of glycyrrhetic acid on DNA polymerase and inflammatory activities," *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012:650514.
- Ishikawa H, Matsumoto S, Ohashi Y, Imaoka A, Setovama H, Umesaki Y, Tanaka R, Otani T (2011 Apr). "Beneficial effects of probiotic bifidobacterium and galacto-oligosaccharide in patients with ulcerative colitis: a randomized controlled study," *Digestion*, 84(2):128-33.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients," *Psychiatry Clin Neurosci*, 54(4):393-7.
- Ito, Y., Ohnishi, S., & Fujie, K. (1989). Chromosome aberrations induced by aflatoxin B1 in rat bone marrow cells in vivo and their suppression by green tea. *Mutation Research/Genetic Toxicology*, 222(3), 253-261.
- Iwata, J., LeDoux, J. E., Meeley, M. P., Arneric, S., & Reis, D. J. (1986 Sep). Intrinsic neurons in the amygdaloid field projected to by the medial geniculate body mediate emotional responses conditioned to acoustic stimuli. *Brain Res*, 383(1-2), 195-214.
- Jacques, P. F., & Wang, H. (2014 Apr 4). Yogurt and weight management. *Am J Clin Nutr*, 99(5 Suppl), 1229s-1234s.
- Jager, W., Buchbauer, G., Jirovetz, L., & Fritzer, M. (1992). Percutaneous absorption of lavender oil from a massage oil. *J Soc Cosmet Chem*, 43(1), 49-54.
- Jager, W., Nasel, B., Nasel, C., Binder, R., Stimpfl, T., Vycudilik, W., & Buchbauer, G. (1996 Aug). Pharmacokinetic studies of the fragrance compound 1,8-cineol in humans during inhalation. *Chem Senses*, 21(4), 477-480.
- Janahmadi M, Niazi F, Danyali S, Kamalnejad M (2006 Mar 8). "Effects of the fruit essential oil of *Cuminum cyminum* Linn. (Apiaceae) on pentylenetetrazol-induced epileptiform activity in F1 neurons of *Helix aspersa*," *J Ethnopharmacol*, 104(1-2):278-82.
- Jang M, Cai L, Udeani GO, Slowing KV, Thomas CF, Beecher CW, Fong HH, Farnsworth NR, Kinghorn AD, Mehta RG, Moon RC, Pezzuto JM (1997 Jan 10). "Cancer chemopreventive activity of resveratrol, a natural product derived from grapes," *Science*, 275 (5297):218-20.
- Jefferies H., Coster J., Khalil A., Bor J., McCauley R.D., Hall J.C. (2003) Glutathione. *ANZ Journal of Surgery*, 73: 517-522.
- Jenkins, D. J., Chiavaroli, L., Wong, J. M., Kendall, C., Lewis, G. F., Vidgen, E., . . . Lamarche, B. (2010 Dec 14). Adding monounsaturated fatty acids to a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods in hypercholesterolemia. *Canadian Medical Association journal*, 182(18), 1961-1967.
- Jimenez A, Santos A, Alonso G, Vazquez D (1976 Mar 17). "Inhibitors of protein synthesis in eukaryotic cells. Comparative effects of some amaryllidaceae alkaloids," *Biochim Biophys Acta*, 425(3):342-8.
- Jing, L., Zhang, Y., Fan, S., Gu, M., Guan, Y., Lu, X., . . . Zhou, Z. (2013 Sep). Preventive and ameliorating effects of citrus D-limonene on dyslipidemia and hyperglycemia in mice with high-fat diet-induced obesity. *Eur J Pharmacol*, 715(1-3), 46-55.
- Jing Y, Nakajo S, Xia L, Nakaya K, Fang Q, Waxman S, Han R (1999 Jan). "Boswellic acid acetate induces differentiation and apoptosis in leukemia cell lines," *Leuk Res*, 23(1):43-50.
- Jing Y, Xia L, Han R (1992 Mar). "Growth inhibition and differentiation of promyelocytic cells (HL-60) induced by BC-4, an active principle from *Boswellia carterii* Birdw," *Chin Med Sci J*, 7(1):12-5.
- Johnson, L. R., Ghishan, F. K., Kaunitz, J. D., Merchant, J., Said, H. M., & Wood, J. (Eds.). (2012 Jul). *Physiology of the gastrointestinal tract* (5th ed.). London: Elsevier.

- Johnson, M., Pace, R. D., Dawkins, N. L., & Willian, K. R. (2013 Nov). Diets containing traditional and novel green leafy vegetables improve liver fatty acid profiles of spontaneously hypertensive rats. *Lipids Health Dis*, 12, 168.
- Johay AK, Baskaran SA, Charles AS, Amalaradjou MA, Darre MJ, Khan MI, Hoagland TA, Schreiber DT, Donoghue AM, Donoghue DJ, Venkatarayanan K. (2009 Apr). "Prophylactic supplementation of caprylic acid in feed reduces *Salmonella enteritidis* colonization in commercial broiler chicks," *J. Food Prot.* 72(4):722-7.
- Juergens U.R., Dethlefsen U., Steinkamp G., Gillissen A., Repges R., Vetter H. (2003) Anti-inflammatory activity of 1,8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial. *Respiratory Medicine*, 97: 250-256.
- Jung K, Kim IH, Han D (2004). "Effect of medicinal plant extracts on forced swimming capacity in mice," *J Ethnopharmacol.* 93:75-81.
- Jung SH, Kang KD, Ju D, Fawcun RJ, Safa R, Kamaldeen TA, Osborne NN (2008 Sep). "The flavonoid baicalin counteracts ischemic and oxidative insults to retinal cells and lipid peroxidation to brain membranes," *Neurochem Int.*
- Kadekaro AL, Kanto H, Kavanagh R, Abdel-Malek ZA (2003 Jun). "Significance of the melanocortin 1 receptor in regulating human melanocyte pigmentation, proliferation, and survival." *Ann NY Acad Sci.* 994:359-65.
- Kadohisa, M. (2013 Oct). Effects of odor on emotion, with implications. *Front Syst Neurosci*, 7, 1-6.
- Kambara T, Zhou Y, Kawashima Y, Kishida N, Mizutani K, Ikeda T, Kamayama K (2003). "A New Dermatological Availability of the Flavonoid Fraction from Licorice Roots—Effect on Acne," *J Soc Cosmet Chem Jpn.* 37(3):179-85.
- Kamiyama, M., & Shibamoto, T. (2012 Jun). Flavonoids with potent anti-oxidant activity found in young green barley leaves. *J Agric Food Chem*, 60(25), 6260-6267.
- Kane FM, Brodie EE, Coull A, Coyne L, Howd A, Milne A, Niven CC, Robbins R (2004 Oct 28-Nov 10). "The analgesic effect of odour and music upon dressing change," *Br J Nurs.* 13(19):S4-12.
- Kanehara S, Ohtani T, Uede K, Furukawa F (2007 Dec). "Clinical effects of undershirts coated with borage oil on children with atopic dermatitis: a double-blind, placebo-controlled clinical trial," *J Dermatol.* 34(12):811-5.
- Kasperczyk, S., Dobrakowski, M., Kasperczyk, J., Ostalowska, A., Zalejska-Fiolkka, J., & Birkner, E. (2014 Jul). Beta-carotene reduces oxidative stress, improves glutathione metabolism and modifies antioxidant defense systems in lead-exposed workers. *Toxicol Appl Pharmacol*, 280(1), 36-41.
- Katdare M, Singhal H, Newmark H, Osborne MP, Telang NT (1997 Jan 1). "Prevention of mammary preneoplastic transformation by naturally-occurring tumor inhibitors," *Cancer Lett.* 111(1-2):141-7.
- Kato K., Cox A.D., Hisaka M.M., Graham S.M., Buss J.E., Der C.J. (1992) Isoprenoid addition to Ras protein is the critical modification for its membrane association and transforming activity. *Proc. Natl. Sci. USA.* 89: 6403-6407.
- Kato T, Hancock RL, Mohammadpour H, McGregor B, Manalo P, Khaiboullina S, Hall MR, Pardini L, Pardini RS (2002 Dec). "Influence of omega-3 fatty acids on the growth of human colon carcinoma in nude mice," *Cancer Lett.* 187(1-2):169-77.
- Kee Y, Lin RC, Hsu SC, Scheller RH (1995 May). "Distinct domains of syntaxin are required for synaptic vesicle fusion complex formation and dissociation," *Neuron.* 14(5):991-8.
- Keogh A, Fenton S, Leslie C, Abouyou C, Macdonald P, Zhao YC, Bailey M, Rosenfeldt F (2003). "Randomised double-blind, placebo-controlled trial of coenzyme Q₂ therapy in class II and III systolic heart failure," *Heart Lung Circ.* 12(3):135-41.
- Khachik, F., Beecher, G. R., & Smith, J. C. (1995). Lutein, lycopene, and their oxidative metabolites in chemoprevention of cancer. *Journal of Cellular Biochemistry*, 59(S22), 236-246.
- Khalilouki F, Younos C, Soulimani R, Oster T, Charrouf Z, Spiegelhalter B, Bartsch H, Owen RW (2003 Feb). "Consumption of argan oil (Morocco) with its unique profile of fatty acids, tocopherols, squalene, and phenolic compounds should confer valuable cancer chemopreventive effects," *Eur J Cancer Prev.* 12(1):67-75.
- Khan AU, Gilani AH (2009 Dec 10). "Antispasmodic and bronchodilator activities of *Artemisia vulgaris* are mediated through dual blockade of muscarinic receptors and calcium influx," *J Ethnopharmacol.* 126(3):480-6.
- Khatibi A, Haghparast A, Shams J, Dianati E, Komaki A, Kamalnejad M (2008 Dec 19). "Effects of the fruit essential oil of *Cuminum cyminum* L. on the acquisition and expression of morphine-induced conditioned place preference in mice," *Neurosci Lett.* 448(1):94-8.
- Kite SM, Maher EJ, Anderson K, Young T, Young J, Wood J, Howells N, Bradburn J (1998 May). "Development of an aromatherapy service at a Cancer Centre," *Palliat Med.* 12(3):171-80.
- Klug W.S., Cummings M.R., Spencer C., Palladino M.A. Concepts of Genetics. San Francisco: Pearson Custom Publishing, 2009.
- Kobayashi Y, Takahashi R, Ogino F (2005 Oct 3). "Antipruritic effect of the single oral administration of German chamomile flower extract and its combined effect with antiallergic agents in ddY mice," *J Ethnopharmacol.* 101(1-3):308-12.
- Kohler, C., van Rensen, L., Marz, R., Schindler, G., Graefe, E. U., & Veit, M. (2000 Aug). Bioavailability and pharmacokinetics of natural volatile terpenes in animals and humans. *Planta Med*, 66(6), 495-505.
- Kooncumchoo P, Sharma S, Porter J, Govitrapong P, Ebadi M (2006). "Coenzyme Q(10) provides neuroprotection in iron-induced apoptosis in dopaminergic neurons," *J Mol Neurosci.* 28(2):125-41.
- Kosalec I, Pepelnjak S, Kustrak D. (2005 Dec). "Antifungal activity of fluid extract and essential oil from anise fruits (*Pimpinella anisum* L, Apiaceae)," *Acta Pharm.* 55(4):377-85.
- Krishnakumar A, Abraham PM, Paul J, Paulose CS (2009 Sep 15). "Down-regulation of cerebellar 5-HT_{2C} receptors in pilocarpine-induced epilepsy in rats: therapeutic role of *Bacopa monnieri* extract," *J Neurol Sci.* 284(1-2):124-8.
- Krishnakumar A, Nandhu MS, Paulose CS (2009 Oct). "Upregulation of 5-HT_{2C} receptors in hippocampus of pilocarpine-induced epileptic rats: antagonism by *Bacopa monnieri*," *Epilepsy Behav.* 16(2):225-30.
- Kuettner A, Pieper A, Koch J, Enzmann F, Schroeder S (2005 Feb 28). "Influence of coenzyme Q(10) and cervistatin on the flow-mediated vasodilation of the brachial artery: results of the ENDOTACT study," *Int J Cardiol.* 98(3):413-9.
- Kumar P, Kumar A (2003 Jun). "Possible neuroprotective effect of *Withania somnifera* root extract against 3-nitropropionic acid-induced behavioral, biochemical, and mitochondrial dysfunction in an animal model of Huntington's disease," *J Med Food.* 12(3):591-600.
- Kumaran AM, D'Souza P, Agarwal A, Bokkolla RM, Balasubramaniam M (2003 Sep). "Geraniol, the putative anthelmintic principle of *Cymbopogon martinii*," *Phytother Res.* 17(8):957.
- Kuo YM, Hayflick SJ, Gitschier J (2007 Jun). "Deprivation of pantothenic acid elicits a movement disorder and azoospermia in a mouse model of pantothenate kinase-associated neurodegeneration," *J Inherit Metab Dis.* 30(3):310-7.
- Kuwahata, H., Komatsu, T., Katsuyama, S., Corasaniti, M. T., Bagetta, G., Sakurada, S., . . . Takahama, K. (2013 Feb). Peripherally injected linalool and bergamot essential oil attenuate mechanical allodynia via inhibiting spinal ERK phosphorylation. *Pharmacol Biochem Behav*, 103(4), 735-741.
- Kwasniewska M, Jegier A, Kostka T, Dziaukowska-Zaborszczyk E, Rebowska E, Kozinska J, Drygas W (2014 Jan). "Long-term effect of different physical activity levels on subclinical atherosclerosis in middle-aged men: a 25 year prospective study," *PLoS One*, 9(1):e85209.
- Lachowicz, K., Jones, G., Briggs, D., Bienvenu, F., Wan, J., Wilcock, A., & Coventry, M. (1998). The synergistic preservative effects of the essential oils of sweet basil (*Ocimum basilicum* L.) against acid-tolerant food microflora. *Letters in Applied Microbiology*, 26(3), 209-214.
- Lagoue M et al. (2006 Dec 15). "Resveratrol improves mitochondrial function and protects against metabolic disease by activating SIRT1 and PGC-1alpha," *Cell.* 127(6):1109-22.
- Lahlou S., Interaminense L.F.L., Magalhaes P.J.C., Leal-Cardoso J.H., Duarte G.P. (2004) Cardiovascular Effects of Eugenol, a Phenolic Compound Present in Many Plant Essential Oils, in Normotensive Rats. *Journal of Cardiovascular Pharmacology*. 43: 250-257.
- Lambert R.J.W., Skandamis P.N., Coote P.J., Nychas G.-J.E. (2001) A study of the minimum inhibitory concentration and mode of action of oregano essential oil, thymol and carvacrol. *Journal of Applied Microbiology*. 91: 453-462.
- Lampronti I, Saab AM, Gambari R (2006 Oct). "Antiproliferative activity of essential oils derived from plants belonging to the Magnoliophyta division," *Int J Oncol.* 29(4):989-95.
- Langeveld, W. T., Veldhuizen, E. J., & Burt, S. A. (2014 Feb). Synergy between essential oil components and antibiotics: a review. *Crit Rev Microbiol*, 40(1), 76-94.
- Larder B.A., Kemp S.D., Harrigan P.R. (1995) Potential Mechanism for Sustained Antiretroviral Efficacy of AZT-3TC Combination Therapy. *Science*. 269: 696-699.

- Laurent TC, Laurent UB, Frazer JR (1995 May). "Functions of hyaluronan," *Ann Rheum Dis*. 54(5):429-32.
- Leaf DA, Parker DL, Schaad D (1997 Sep). "Changes in Vo2max, physical activity, and body fat with chronic exercise: effects on plasma lipids," *Med Sci Sports Exerc*. 29(9):1152-9.
- LeDoux J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. Cellular and molecular neurobiology, 23(4-5), 727-738.
- LeDoux J. E., Iwata J., Cicchetti, P., & Reis, D. J. (1988 Jul). Different projections of the central amygdaloid nucleus mediate autonomic and behavioral correlates of conditioned fear. *J Neurosci*, 8(7), 2517-2529.
- Ledoux, J. E., Romanski, L., & Xagoraris, A. (1989 Jul). Indelibility of subcortical emotional memories. *J Cogn Neurosci*, 1(3), 238-243.
- Lee HS (2005 Apr 6). "Cumininaldehyde: Alkose Reductase and alpha-Glucosidase Inhibitor Derived from Cuminum cyminum L. Seeds," *J Agric Food Chem*. 53(7):2446-50.
- Lee SK, Zhang W, Sanderson BJ (2008 Aug). "Selective growth inhibition of human leukemia and human lymphoblastoid cells by resveratrol via cell cycle arrest and apoptosis induction," *J Agric Food Chem*. 56(16):7572-7.
- Lee SU, Shim KS, Ryu SY, Min YK, Kim SH (2009 Feb). "Machilin A isolated from *Myristica fragrans* stimulates osteoblast differentiation," *Planta Med*. 75(2):152-7.
- Lee, S. Y., Ha, S. A., Seo, J. S., Sohn, C. M., Park, H. R., & Kim, K. W. (2014). Eating habits and eating behaviors by family dinner frequency in the lower-grade elementary school students. *Nutr Res Pract*, 8(6), 679-687.
- Leffa, D. D., da Silva, J., Daumann, F., Dajori, A. L., Longaretti, L. M., Damiani, A. P., . . . de Andrade, V. M. (2013 Dec). Corrective effects of acerola (*Malpighia emarginata* DC.) juice intake on biochemical and genotoxic parameters in mice fed on a high-fat diet. *Mutat Res*.
- Legault J, Dahl W, Debiton E, Pichette A, Madelmont JC (2003 May). "Antitumor activity of balsam fir oil: production of reactive oxygen species induced by alpha-humulene as possible mechanism of action," *Planta Med*. 69(5):402-7.
- Leggio M, Mazza A, Cruciani G, Sgorbini L, Publice M, Bendinin MG, Severi P, Jesi AP (2014 Jul). "Effects of exercise training on systo-diastric ventricular dysfunction in patients with hypertension: an echocardiographic study with tissue velocity and strain imaging evaluation," *Hypertens Res*. 37(7):649-54.
- Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Pötsch G, Deecke I. (2000 Oct 1-15). "Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients," *Physiol Behav*. 71(1-2):83-6.
- Letawe C, Boone M, Piérard GE (1998 Mar). "Digital image analysis of the effect of topically applied linoleic acid on acne microcomedones," *Clin Exp Dermatol*. 23(2):56-8.
- Leung LH (1995 Jun). "Pantothenic acid deficiency as the pathogenesis of acne vulgaris," *Med Hypotheses*. 44(6):490-2.
- Lewith GT, Godfrey AD, Prescott P (2005 Aug). "A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula angustifolia* as a treatment for mild insomnia," *J Altern Complement Med*. 11(4):631-7.
- Li SP, Li P, Dont TT, Tsim KW (2001). "Anti-oxidation activity of different types of natural *Cordyceps sinensis* and cultured *Cordyceps mycelia*," *Phytochemistry*. 8:207-12.
- Li, X., Duan, S., Chu, C., Xu, J., Zeng, G., Lam, A. K., . . . Jiang, L. (2013 Aug). Melaleuca alternifolia concentrate inhibits in vitro entry of influenza virus into host cells. *Molecules*, 18(8), 9550-9566.
- Lima CF, Azevedo MF, Araujo R, Fernandes-Ferreira M, Pereira-Wilson C (2006 Aug). "Metformin-like effect of *Salvia officinalis* (common sage): is it useful in diabetes prevention?," *Br J Nutr*. 96(2):326-33.
- Lin SC, Chung TC, Lin CC, Ueng TH, Lin YH, Lin SY, Wang LY (2000). "Hepatoprotective effects of *Arctium lappa* on carbon tetrachloride- and acetaminophen-induced liver damage," *Am J Chin Med*. 28(2):163-73.
- Linck V.M., da Silva A.L., Figueiro M., Piatto A.L., Herrmann A.P., Birk F.D., Moreno P.R.H., Elisabethsky E. (2009) Inhaled linalool-induced sedation in mice. *Phytochemistry*. 16: 303-307.
- Lipovac M, Chedraui P, Gruenhub C, Gocan A, Starmmler M, Imhof M (2010 Mar). "Improvement of postmenopausal depressive and anxiety symptoms after treatment with isoflavones derived from red clover extracts," *Maturitas*. 65(3):258-61.
- Lis-Balchin M, Hart S (1999 Sep). "Studies on the mode of action of the essential oil of lavender (*Lavandula angustifolia* P. Miller)," *Phytother Res*. 13(6):540-2.
- Liu J, Head E, Gharib AM, Yuan W, Ingersoll RT, Hagen TM, Cotman CW, Ames BN (2002 Feb). "Memory loss in old rats is associated with brain mitochondrial decay and RNA/DNA oxidation: partial reversal by feeding acetyl-L-carnitine and/or R-alpha-lipoic acid," *Proc Natl Acad Sci U S A*. 99(4):2356-61.
- Liu J, Killilea DW, Ames BN (2002 Feb 19). "Age-associated mitochondrial oxidative decay: improvement of carnitine acetyltransferase substrate-binding affinity and activity in brain by feeding old rats acetyl-L-carnitine and/or R-alpha-lipoic acid," *Proc Natl Acad Sci U S A*. 99(4):1876-81.
- Liu JJ, Nilsson A, Oredsson S, Badmaev V, Duan RD (2002 Oct). "Keto- and acetyl-keto-boswellic acids inhibit proliferation and induce apoptosis in Hep G2 cells via a caspase-8 dependent pathway," *Int J Mol Med*. 10(4):501-5.
- Liu JJ, Nilsson A, Oredsson S, Badmaev V, Zhao WZ, Duan RD (2002 Dec). "Boswellic acids trigger apoptosis via a pathway dependent on caspase-8 activation but independent on Fas/Fas ligand interaction in colon cancer HT-29 cells," *Carcinogenesis*. 23(12):2087-93.
- Liu R, Sui X, Laditka JN, Church TS, Colabianchi N, Hussey J, Blair SN, (2012 Feb). "Cardiorespiratory fitness as a predictor of dementia mortality in men and women," *Med Sci Sports Exerc*. 44(2):253-9.
- Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010 Jul). Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. *Pharmacogn Rev*, 4(8), 118-126.
- Loew O. (1900) A New Enzyme of General Occurrence in Organisms. *Science*. 11: 701-702.
- Lohidasan S, Paradkar AR, Mahadik KR (2009 Nov). "Nootropic activity of lipid-based extract of *Bacopa monniera* Linn. compared with traditional preparation and extracts," *J Pharm Pharmacol*. 61(11):1537-44.
- Loizzo MR, Tundis R, Menichini F, Saab AM, Statti GA, Menichini F (2007 Sep-Oct). "Cytotoxic activity of essential oils from labiatae and lauraceae families against in vitro human tumor models," *Anticancer Res*. 27(5A):3293-9.
- Long J, Gao F, Tong L, Cotman CW, Ames BN, Liu J (2009 Apr). "Mitochondrial decay in the brains of old rats: ameliorating effect of alpha-lipoic acid and acetyl-L-carnitine," *Neurochem Res*. 34(4):755-63.
- Longley D.B., Harkin D.P., Johnston P.G. (2003) 5-Fluorouracil: Mechanisms of Action and Clinical Strategies. *Nature Reviews*. 3: 330-338.
- Loughlin R, Gilmore BF, McCarron PA, Tunney MM (2008 Apr). "Comparison of the cidal activity of tea tree oil and terpinen-4-ol against clinical bacterial skin isolates and human fibroblast cells," *Let Appl Microbiol*. 46(4):428-33.
- Lu LJ, Cree M, Josyula S, Nagamani M, Grady JJ, Anderson KE (2000 Mar 1). "Increased urinary excretion of 2-hydroxysterone but not 16alpha-hydroxysterone in premenopausal women during a soya diet containing isoflavones," *Cancer Res*. 60(5):1299-305.
- Lu M, Battinelli L, Daniele C, Melchioni C, Salvatore G, Mazzanti G (2002 Mar). "Muscle relaxing activity of *Hyssopus officinalis* essential oil on isolated intestinal preparations," *Planta Med*. 68(3):213-6.
- Lu M, Xia L, Hua H, Jing Y (2008 Feb 15). "Acetyl-keto-beta-boswellic acid induces apoptosis through a death receptor 5-mediated pathway in prostate cancer cells," *Cancer Res*. 68(4):1180-6.
- Lu XQ, Tang FD, Wang Y, Zhao T, Bian RL (2004 Feb). "Effect of *Eucalyptus globulus* oil on lipopolysaccharide-induced chronic bronchitis and mucin hypersecretion in rats," *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi*. 29(2):168-71.
- Lucas M, Asselin G, Mérette C, Poulin MJ, Dodin S (2009 Feb). "Ethyl-eicosapentaenoic acid for the treatment of psychological distress and depressive symptoms in middle-aged women: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial," *Am J Clin Nutr*. 89(2):641-51.
- Maatta-Riihinen KR, Kahkonen MP, Torronen AR, Heinonen IM (2005 Nov 2). "Catechins and procyanidins in berries of vaccinium species and their antioxidant activity," *J Agric Food Chem*. 53(22):8485-91.
- Mabrok HB, Klopffleisch R, Ghanem KZ, Clavel T, Blaut M, Loh G (2012 Jan). "Lignin transformation by gut bacteria lowers tumor burden in a gnotobiotic rat model of breast cancer," *Carcinogenesis*. 33(1):203-8.
- Maddocks-Jennings W, Wilkinson JM, Cavanagh HM, Shillington D (2009 Apr). "Evaluating the effects of the essential oils *Leptospermum scoparium* (manuka) and *Kunzea ericoides* (kanuka) on radiotherapy induced mucositis: a randomized, placebo controlled feasibility study," *Eur J Oncol Nurs*. 13(2):87-93.
- Mahesh A, Jeyachandran R, Cindrella L, Thangadurai D, Veerapur VP, Muralidhara Rao D (2010 Jun). "Hepatocurative potential of sesquiterpene lactones of *Taraxacum officinale* on carbon tetrachloride induced liver toxicity in mice," *Acta Biol Hung*. 61(2):175-90.

- Maickel, R. P., & Snodgrass, W. R. (1973 Oct). Physicochemical factors in maternal-fetal distribution of drugs. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 26(2), 218-230.
- Malaguarnera M, Cammalleri L, Gargante MP, Vacante M, Colonna V, Motta M (2007 Dec). "L-Carnitine treatment reduces severity of physical and mental fatigue and increases cognitive functions in centenarians: a randomized and controlled clinical trial," *Am J Clin Nutr*. 86(6):1738-44.
- Mandel S, Stoner GD (1990 Jan). "Inhibition of N-nitrosobenzylmethylamine-induced esophageal tumorigenesis in rats by ellagic acid," *Carcinogenesis*. 11(1):55-61.
- Maquart FX, Siméon A, Pasco S, Monboisse JC (1999). "[Regulation of cell activity by the extracellular matrix: the concept of matrilines]," *J Soc Biol*. 193(4-5):423-8.
- Marder M, Viola H, Wasowski C, Fernández S, Medina JH, Paladini AC (2003 Jun). "6-methylpiperidin and hesperidin: new valeriana flavonoids with activity on the CNS," *Pharmacol Biochem Behav*. 75(3):537-45.
- Margetts, L., & Sawyer, R. (2007). Transdermal drug delivery: principles and opioid therapy. *Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care & Pain*, 7(5), 171-176.
- Marinangeli CP, Jones PJ (2012 Aug). "Pulse grain consumption and obesity: effects on energy expenditure, substrate oxidation, body composition, fat deposition and satiety," *Br J Nutr*. 108 Suppl 1:246-51.
- Marounek M, Skrivanova E, Rada V. (2003). "Susceptibility of *Escherichia coli* to C2-C18 fatty acids," *Folia Microbiol (Praha)*. 48(6):731-5.
- Maruf FA, Salako BL, Akinpelti AO (2014 Jun). "Can aerobic exercise complement antihypertensive drugs to achieve blood pressure control in individuals with essential hypertension," *J Cardiovasc Med (Hagerstown)*, 15(6):456-62.
- Masango, P. (2005). Cleaner production of essential oils by steam distillation. *Journal of Cleaner Production*, 13(8), 833-839.
- Masukawa Y, Narita H, Sato H, Naoe A, Kondo N, Sugai Y, Oba T, Homma R, Ishikawa J, Takagi Y, Kitahara T. (2009) Comprehensive quantification of ceramide species in human stratum corneum. *Journal of Lipid Research*. 50: 1708-1719.
- Maurya, A. K., Singh, M., Dubey, V., Srivastava, S., Luqman, S., Bawankule, D. U. (2014 Jun 5). "α-(-)-bisabolol reduces pro-inflammatory cytokine production and ameliorates skin inflammation," *Curr Pharm Biotechnol*, 15(2): 173-181.
- McCord J.M., Fridovich I. (1969) Superoxide Dismutase: an enzymic function for erythrocyte (hemocyprenin). *The Journal of Biological Chemistry*. 244: 6049-6055.
- Meier B, Berger D, Hoberg E, Sticher O, Schaffner W. (2000). "Pharmacological Activities of *Vitex agnus-castus* Extracts in Vitro," *Phytomedicine*. 7(5):373-81.
- Meier, L., Stange, R., Michalen, A., & Uehleke, B. (2012 May). Clay jojoba oil facial mask for lesioned skin and mild acne—results of a prospective, observational pilot study. *Forsch Komplementmed*, 19(2), 75-79.
- Meiller, T. F., Silva, A., Ferreira, S. M., Jabra-Rizk, M. A., Kelley, J. L., & DePaola, L. G. (2005 Apr). Efficacy of Listerine Antiseptic in reducing viral contamination of saliva. *J Clin Periodontol*, 32(4), 341-346.
- Meldrum B.S. (1994) The role of glutamate in epilepsy and other CNS disorders. *Neurology*. 44: S14-S23.
- Meldrum B.S., Akbar M.T., Chapman A.G. (1999) Glutamate receptors and transporters in genetic and acquired models of epilepsy. *Epilepsy Research*. 36: 189-204.
- Melov S., Ravencraft J., Malik S., Gill M.S., Walker D.W., Clayton P.E., Wallace D.C., Malfroy B., Doctrow S.R., Lithgow G.J. (2000) Extension of Life-Span with Superoxide Dismutase/Catalase Mimetics. *Science*. 289: 1567-1569.
- Mercier B., Prost J., Prost M. (2009) The Essential Oil of Turpentine and Its Major Volatile Fraction (α- and β-Pinenes): A Review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 22: 331-342.
- Miguel, M. G. (2010 Dec). Antioxidant and anti-inflammatory activities of essential oils: a short review. *Molecules*, 15(12), 9252-9287.
- Mimica-Dukić N, Bozin B, Soković M, Mihajlović B, Matavulj M (2003 May). "Antimicrobial and antioxidant activities of three *Mentha* species essential oils," *Planta Med*. 69(5):413-9.
- Miocinovic R et al. (2005 Jan). "In vivo and in vitro effect of baicalin on human prostate cancer cells," *Int J Oncol*. 26(1):241-6.
- Misharina TA, Bulakova EB, Fatkulina LD, Terinina MB, Kriukunova NI, Vorob'eva AK, Erokhin VN, Goloshchapov AN (2011 Nov-Dec). "Changes in fatty acid composition in the brain and liver in aging mice of high cancer risk AKR strain and effect of savory essential oil administration on leukemic process," *Biomed Khim*. 57(6):604-14.
- Mix, J. A., & Crews, W. D., Jr. (2000 Jun). An examination of the efficacy of Ginkgo biloba extract EGB761 on the neuropsychologic functioning of cognitively intact older adults. *J Altern Complement Med*, 6(3), 219-229.
- Monfalouti HE, Guillaume D, Denhez C, Charrouf Z (2010 Dec). "Therapeutic potential of argan oil: a review," *J Pharm Pharmacol*. 62(12):1669-75.
- Monsefi, M., Zahmati, M., Masoudi, M., & Javidnia, K. (2011 Dec). Effects of Anethum graveolens L. on fertility in male rats. *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 16(6), 488-497.
- Moon HJ, Park KS, Ku MJ, Lee MS, Jeong SH, Imbs TI, Zvyagintseva TN, Ermakova SP, Lee YH (2009 Oct). "Effect of *Costaria costata* fucoidan on expression of matrix metalloproteinase-1 promoter, mRNA, and protein," *J Nat Prod*. 72(10):1731-4.
- Moore LE, Brennan P, Karami S, Hung RJ, Hsu C, Boffetta P, Toro J, Zaridze D, Janout V, Bencko V, Navratilova M, Szeszenia-Dabrowska N, Mates D, Mukerija A, Holcatova I, Welch R, Chanock S, Rothman N, Chow WH (2007 Sep). "Glutathione S-transferase polymorphisms, cruciferous vegetable intake and cancer risk in the Central and Eastern European Kidney Cancer Study," *Carcinogenesis*. 28(9):1960-4.
- Moretti MD, Sanna-Passino G, Demontis S, Bazzoni E (2002). "Essential oil formulations useful as a new tool for insect pest control," *AAPS PharmSciTech*. 3(2):E13.
- Mori TA, Bao DQ, Burke V, Puddey IB, Beilin LJ (1999 Aug). "Docosahexaenoic acid but not eicosapentaenoic acid lowers ambulatory blood pressure and heart rate in humans," *Hypertension*. 34(2):253-60.
- Morinobu A et al. (2008 Jul). "Epigallocatechin-3-gallate suppresses osteoclast differentiation and ameliorates experimental arthritis in mice," *Arthritis Rheum*. 58(7):2012-8.
- Morowitz, M. J., Carlisle, E. M., & Alverdy, J. C. (2011). Contributions of intestinal bacteria to nutrition and metabolism in the critically ill. *Surg Clin North Am*, 91(4), 771-785, viii.
- Morris MC, Sacks F, Rosner B (1993 Aug). "Does fish oil lower blood pressure? A meta-analysis of controlled trials," *Circulation*. 88(2):523-33.
- Morse M.A., Stoner G.D. (1993) Cancer chemoprevention: principles and prospects. *Carcinogenesis*. 14: 1737-1746.
- Mosaffa F, Behravan J, Karimi G, Iranshahi M (2006 Feb). "Antigenotoxic effects of *Satureja hortensis* L. on rat lymphocytes exposed to oxidative stress," *Arch Pharm Res*. 29(2):159-64.
- Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P (2003 Jan). "Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults," *Int J Neurosci*. 113(1):15-38.
- Moussaieff A, Rimmerman N, Bregman T, Straiker A, Felder CC, Shoham S, Kashman Y, Huang SM, Lee H, Shohami E, Mackie K, Caterina MJ, Walker JM, Fride E, Mechoulam R (2008 Aug). "Incensole acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain," *FASEB J*. 22(8):3024-34.
- Moussaieff A, Shein NA, Tsenter J, Grigoriadis S, Simeonidou C, Alexandrovich AG, Trembovler V, Ben-Neriah Y, Schmitz ML, Fiebich BL, Munoz E, Mechoulam R, Shohami E (2008 Jul). "Incensole acetate: a novel neuroprotective agent isolated from *Boswellia carteri*," *J Cereb Blood Flow Metab*. 28(7):1341-52.
- Moy KA, Yuan JM, Chung FL, Wang XL, Van Den Berg D, Wang R, Gao YT, Yu MC (2009 Dec 1). "Isothiocyanates, glutathione S-transferase M1 and T1 polymorphisms and gastric cancer risk: a prospective study of men in Shanghai, China," *Int J Cancer*. 125(11):2652-9.
- Mukherjee P.K., Chandra J., Kuhn D.M., Ghannoum M.A. (2003) Mechanism of Fluconazole Resistance in *Candida albicans* Biofilms: Phase-Specific Role of Efflux Pumps and Membrane Sterols. *Infection and Immunity*. 71: 4333-4340.
- Mumcuoglu KY, Magdassi S, Miller J, Ben-Ishai F, Zentner G, Helbin V, Friger M, Kahana F, Ingber A (2004 Dec). "Repellency of citronella for head lice: double-blind randomized trial of efficacy and safety," *Isr Med Assoc J*. 6(12):756-9.
- Munzel T., Feil R., Mulsch A., Lohmann S.M., Hofmann F., Walter U. (2003) Physiology and Pathophysiology of Vascular Signaling Controlled by Cyclic Guanosine 3',5'-Cyclic Monophosphate-Dependent Protein Kinase. *Circulation*. 108: 2172-2183.
- Na HJ, Koo HN, Lee GG, Yoo SJ, Park JH, Lyu YS, Kim HM (2001 Dec). "Juniper oil inhibits the heat shock-induced apoptosis via preventing the caspase-3 activation in human astrocytes CCF-STTG1 cells," *Clin Chim Acta*. 314(1-2):215-20.

- Nagashyana N, Sankarankutt P, Nampoothiri MRV, Moahan P, Mohan Kumar P (2000). "Association of L-dopa with recovery following Ayurvedic medication in Parkinson's disease," *J Neurol Sci*. 176:1121-7.
- Naguib YM (2000 Apr). "Antioxidant activities of astaxanthin and related carotenoids," *J Agric Food Chem*. 48(4):1150-4.
- Nair B (2001). "Final report on the safety assessment of Mentha Piperita (Peppermint) Oil, Mentha Piperita (Peppermint) Leaf Extract, Mentha Piperita (Peppermint) Leaf, and Mentha Piperita (Peppermint) Leaf Water," *Int J Toxicol*. 20(Suppl 3):61-73.
- Nair MK, Joy J, Vasudevan P, Hincley L, Hoagland TA, Venkita-narayana KS (2009 Mar 30). "Antibacterial effect of caprylic acid and monocaprylin on major bacterial mastitis pathogens," *Vet Microbiol*. 135(3-4):358-62.
- Nakayama, S., Kishimoto, Y., Saita, E., Sugihara, N., Toyozaki, M., Taguchi, C., ... Kondo, K. (2015 Jan). Pine bark extract prevents low-density lipoprotein oxidation and regulates monocytic expression of antioxidant enzymes. *Nutr Res*, 35(1), 56-64.
- Nardoni, S., Mugnaini, L., Pistelli, L., Leonardi, M., Sanna, V., Perrucci, S., ... Mancianti, F. (2014 Apr). Clinical and mycological evaluation of an herbal antifungal formulation in canine Malassezia dermatitis. *J Mycol Med*.
- Nascimento CM, Pereira JR, de Andrade LP, Garuffi M, Talib LL, Forlenza OV, Cancela JM, Cominetti MR, Stella F. (2014). "Physical exercise in MCI elderly promotes reduction of pro-inflammatory cytokines and improvements on cognition and BDNF peripheral levels," *Curr Alzheimer Res*, 11(8):799-805.
- Narishetty S.T.K., Panchagnula R. (2004) Transdermal delivery of zidovudine: effect of terpenes and their mechanism of action. *Journal of Controlled Release*. 95: 367-379.
- Narishetty S.T.K., Panchagnula R. (2005) Effects of L-menthol and 1,8-cineole on phase behavior and molecular organization of SC lipids and skin permeation of zidovudine. *Journal of Controlled Release*. 102: 59-70.
- Nasel C, Nasel B, Samec P, Schindler E, Buchbauer G (1994 Aug). "Functional imaging of effects of fragrances on the human brain after prolonged inhalation," *Chem Senses*. 19(4):359-64.
- Navarra, M., Ursino, M. R., Ferlazzo, N., Russo, M., Schumacher, U., & Valentiner, U. (2014 Jun). Effect of Citrus bergamia juice on human neuroblastoma cells in vitro and in metastatic xenograft models. *Fitoterapia*, 95, 83-92.
- Navarro SL, Chang JL, Peterson S, Chen C, King IB, Schwarz Y, Li SS, Li L, Potter JD, Lampe JW (2009 Nov). "Modulation of human serum glutathione S-transferase A1/2 concentration by cruciferous vegetables in a controlled feeding study is influenced by GSTM1 and GSTT1 genotypes," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 18(11):2974-8.
- Navarro SL, Peterson S, Chen C, Makar KW, Schwarz Y, King IB, Li SS, Li L, Kestin M, Lampe JW. (2009 Apr). "Cruciferous vegetable feeding alters UGT1A1 activity: diet- and genotype-dependent changes in serum bilirubin in a controlled feeding trial," *Cancer Prev Res (Phila Pa)*. 2(4):345-52.
- Nielsen FH, Hunt CD, Mullen LM, Hunt JR (1987 Nov). "Effect of dietary boron on mineral, estrogen, and testosterone metabolism in postmenopausal women," *FASEB J*. 1(5):394-7.
- Nikolaevski VV, Kononova NS, Pertsovski AI, Shinkarchuk IF (1990 Sep-Oct). "Effect of essential oils on the course of experimental atherosclerosis," *Patol Fiziol Eksp Ter*. (5):52-3.
- Ninomiya K, Matsuda H, Shimoda H, Nishida N, Kasajima N, Yoshino T, Morikawa T, Yoshikawa M (2004 Apr 19). "Cruciferaic acid, a new class of lipid absorption inhibitor from sage," *Bioorg Med Chem Lett*. 14(8):1943-6.
- Ni Raghallaigh S, Bender K, Lacey N, Brennan L, Powell FC (2012 Feb). "The fatty acid profile of the skin surface lipid layer in papulopustular rosacea," *Br J Dermatol*. 166(2):279-87.
- Nishio M, Kawmata H, Fujita K, Ishizaki T, Hayman R, Idemi T (2004). "A new enamel restoring agent for use after PMTC," *Journal of Dental Research* 83(1920):SpclIssueA.
- Norazmir, M. N., Jr., & Ayub, M. Y. (2010 Apr). Beneficial lipid-lowering effects of pink guava puree in high fat diet induced-obese rats. *Malays J Nutr*, 16(1), 171-185.
- Nostro A, Blanco AR, Cannatelli MA, Enea V, Flamini G, Morelli I, Sudano Roccaro A, Alonzo V (2004 Jan 30). "Susceptibility of methicillin-resistant staphylococci to oregano essential oil, carvacrol and thymol," *FEMS Microbiol Lett*. 230(2):191-5.
- Nothlings U, Murphy SP, Wilkens LR, Henderson BE, Kolonel LN (2007 Oct). "Flavonols and pancreatic cancer risk: the multiethnic cohort study," *Am J Epidemiol*. 166(8):924-31.
- Okugawa, H., Ueda, R., Matsumoto, K., Kawanishi, K., & Kato, K. (2000 Oct). Effects of sesquiterpenoids from Oriental incenses on acetic acid-induced writhing and D2 and 5-HT2A receptors in rat brain. *Phytotherapy*, 7(5), 417-422.
- Olajide OA, Ajayi FF, Ekhelal AI, Awe SO, Makinde JM, Alada AR (1999 Jun). "Biological effects of Myristica fragrans (nutmeg) extract," *Phytother Res*. 13(4):344-5.
- Onocha, P., Oloyede, G., & Afolabi, Q. (2011). Chemical composition, cytotoxicity and antioxidant activity of essential oils of *Acalypha hispida* flowers. *Inter J Pharm*, 7(1), 144-148.
- Orafidiya LO, Agbani EO, Aberojo OA, Awe T, Abudu A, Fakoya FA (2003 Oct). "An investigation into the wound-healing properties of essential oil of *Ocimum gratissimum* linn.," *J Wound Care*. 12(9):331-4.
- Osher Y, Bersudsky Y, Belmaker RH (2005 Jun). "Omega-3 eicosapentaenoic acid in bipolar depression: report of a small open-label study," *J Clin Psychiatry*. 66(6):726-9.
- Palmeiros H, DuttaRoy S, Rundqvist B, Borjesson M (2014 Jul). "The effect of physical activity or exercise on key biomarkers in atherosclerosis—a systematic review," *Atherosclerosis*, 235(1):150-61.
- Paliwal S, J Sundaram and S Mitragotri (2005). "Induction of cancer-specific cytotoxicity towards human prostate and skin cells using quercetin and ultrasound," *British Journal of Cancer*. 92:499-502.
- Palozza P, Krinsky NI (1992 Sep). "Astaxanthin and canthaxanthin are potent antioxidants in a membrane model," *Arch Biochem Biophys*. 297(2):291-5.
- Paoletti P., Neyton J. (2007) NMDA receptor subunits: functions and pharmacology. *Current Opinion in Pharmacology*. 7: 39-47.
- Pardridge, W. M. (2003 Mar). Blood-brain barrier drug targeting: the future of brain drug development. *Mol Interv*, 3(2).
- Pardridge, W. M. (2009 Sep). Alzheimer's disease drug development and the problem of the blood-brain barrier. *Alzheimers Dement*, 5(5), 427-432.
- Parimoo, H. A., Sharma, R., Patil, R. D., Sharma, O. P., Kumar, P., & Kumar, N. (2014 Apr). Hepatoprotective effect of Ginkgo biloba leaf extract on lantadene-induced hepatotoxicity in guinea pigs. *Toxicol*, 81, 1-12.
- Park, H. J., Kim, S.-K., Kang, W. S., Woo, J. M., & Kim, J. W. (2014 Feb). Effects of essential oil from *Chamaecyparis obtusa* on cytokine genes in the hippocampus of maternal separation rats. *Can J Physiol Pharmacol*, 92(2), 95-101.
- Park SY, Kim HS, Cho EK, Kwon BY, Park S, Hwang KW, Sul D (2008 Aug). "Curcumin protected PC12 cells against beta-amyloid-induced toxicity through the inhibition of oxidative damage and tau hyperphosphorylation," *Food Chem Toxicol*. 46(8):2881-7.
- Patel, B. P., Bellissimo, N., Luhovyy, B., Bennett, L. J., Hurton, E., Painter, J. E., & Anderson, G. H. (2013 Jun 29). An after-school snack of raisins lowers cumulative food intake in young children. *J Food Sci*, 78 Suppl 1, A5-A10.
- Pause, B. M., Raack, N., Sojka, B., Goder, R., Aldenhoff, J. B., & Ferstl, R. (2003 Mar). Convergent and divergent effects of odors and emotions in depression. *Psychophysiology*, 40(2), 209-225.
- Pavela R (2005 Dec). "Insecticidal activity of some essential oils against larvae of *Spodoptera littoralis*," *Fitoterapia*. 76(7-8):691-6.
- Peana A.T., D'Aquila P.S., Chessa M. L., Moretti M.D.L., Serra G., Pippia P. (2003) (-)-Linalool produces antinociception in two experimental models of pain. *European Journal of Pharmacology*. 460: 37-41.
- Pearce AL, Finlay-Jones JJ, Hart PH (2005 Jan). "Reduction of nickel-induced contact hypersensitivity reactions by topical tea tree oil in humans," *Inflamm Res*. 54(1):22-30.
- Penalvo JL, Lopez-Romero P (2012 Feb 29). "Urinary enterolignan concentrations are positively associated with serum HDL cholesterol and negatively associated with serum triglycerides in U.S. adults," *J Nutr*. [Epub ahead of print].
- Pengelly, A. (2004). *The Constituents of Medicinal Plants* (2nd ed.). Singapore: Allen and Unwin.
- Perry N, Perry E (2006). "Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives," *CNS Drugs*. 20(4):257-80.
- Peters G.J., Backus H.H.J., Freemantle S., van Triest B., Codacci-Pisanelli G., van der Wilt C.L., Smid K., Lunec J., Calvert A.H., Marsh S., McLeod H.L., Bloemena E., Meijer S., Jansen G., van Groeningen C.J., Pinedo H.M. (2002) Induction of thymidylate synthase as a 5-fluorouracil resistance mechanism. *Biochimica et Biophysica Acta*. 1587: 194-205.

- Pevsner J, Hsu SC, Braun JE, Calakos N, Ting AE, Bennett MK, Scheller RH (1994 Aug). "Specificity and regulation of a synaptic vesicle docking complex." *Neuron*. 13(2):353-61.
- Philippe M, Garson JC, Gilard P, Hocquaux M, Hussler G, Leroy F, Mahieu C, Semeria D, Vanlerberghe G (1994 Aug). "Synthesis of 2-N-oleoylamino-octadecane-1,3-diol: a new ceramide highly effective for the treatment of skin and hair." *Int J Cosmet Sci*. 17(4):133-46.
- Piazza GA, Ritter JL, Baracka CA (1995 Jan). "Lysophosphatidic acid induction of transforming growth factors alpha and beta: modulation of proliferation and differentiation in cultured human keratinocytes and mouse skin." *Exp Cell Res*. 216(1):51-64.
- Pichette A, Larouche PL, Lebrun M, Legault J (2006 May). "Composition and antibacterial activity of *Abies balsamea* essential oil." *Phytother Res*. 20(5):371-3.
- Pietruck F, Busch S, Virchow S, Brockmeyer N, Siffert W (1997 Jan). "Signalling properties of lysophosphatidic acid in primary human skin fibroblasts: role of pertussis toxin-sensitive GTP-binding proteins." *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol*. 355(1):1-7.
- Pinker S. (2010 May). Colloquium paper: the cognitive niche: coevolution of intelligence, sociality, and language. *Proc Natl Acad Sci USA*, 107 Suppl 2, 8993-8999.
- Pistone G, Marino A, Leotta C, Dell'Arte S, Finocchiaro G, Malaguarnera M (2003). "Levocarnitine administration in elderly subjects with rapid muscle fatigue: effect on body composition, lipid profile and fatigue." *Drugs Aging*. 20(10):761-7.
- Pouvreau L, Gruppen H, Piersma SR, van den Broek LA, van Koningsveld GA, Voragen AG (2001 Jun). "Relative abundance and inhibitory distribution of protease inhibitors in potato juice from cv. Elkana." *J Agric Food Chem*. 49(6):2864-74.
- Preuss HG, Echard B, Enig M, Brook I, Elliott TB (2005 Apr). "Minimum inhibitory concentrations of herbal essential oils and monolaurin for gram-positive and gram-negative bacteria." *Mol Cell Biochem*. 272(1-2):29-34.
- Prins C. L., Vieira I. J., & Freitas, S. P. (2010). Growth regulators and essential oil production. *Brazilian Journal of Plant Physiology*, 22(2), 91-102.
- Qiu Y, Du GH, Qu ZW, Zhang JT (1995). "Protective effects of ginsenoside on the learning and memory impairment induced by transient cerebral ischemia-reperfusion in mice." *Chin Pharmacol Bull*. 11:299-302.
- Qureshi A.A., Mangels W.R., Din A.A., Elson C.E. (1988) Inhibition of Hepatic Mevalonate Biosynthesis by the Monoterpene, d-Limonene. *J. Agric. Food Chem*. 36: 1220-1224.
- Ragho R, Postlethwaite AE, Keski-Oja J, Moses HL, Kang AH (1987 Apr). "Transforming growth factor-beta increases steady state levels of type I procollagen and fibronectin messenger RNAs posttranscriptionally in cultured human dermal fibroblasts." *J Clin Invest*. 79(4):1285-8.
- Rahman MM, Ichihayagi T, Komiya T, Sato S, Konishi T (2008 Aug). "Effects of anthocyanins on psychomotor stress-induced oxidative stress and neurotransmitter status." *J Agric Food Chem*. 56(16):7545-50.
- Ranzato, E., Martinotti, S., & Burlando, B. (2011 Mar). Wound healing properties of joboba liquid wax: an in vitro study. *J Ethnopharmacol*, 134(2), 443-449.
- Rao S., Krauss N.E., Heering J.M., Swindell C.S., Ringel I., Orr G.A., Horwitz S.B. (1994) 3'-(p-Azidobenzamido)taxol Photolabels the N-terminal 31 Amino Acids of β -Tubulin. *The Journal of Biological Chemistry*. 269: 3132-3134.
- Rao S., Orr G.A., Chaudhary A.G., Kingston D.G.I., Horwitz S.B. (1995) Characterization of the Taxol Binding Site on the Microtubule. *The Journal of Biological Chemistry*. 270: 20235-20238.
- Rates, S. M. K. (2001). Plants as source of drugs. *Toxicon*, 39(5), 603-613.
- Reeve, V. E., Allanson, M., Arun, S. J., Domanski, D., & Painter, N. (2010 Apr). Mice drinking goji berry juice (*Lycium barbarum*) are protected from UV radiation-induced skin damage via antioxidant pathways. *Photochem Photobiol Sci*, 9(4), 601-607. Reichling J, Fitz J, Hellmann K, Wegener T, Bucher S, Saller R (2004 Oct). "Topical tea tree oil effective in canine localised pruritic dermatitis--a multi-centre randomised double-blind controlled clinical trial in the veterinary practice." *Dtsch Tierarztl Wochenschr*. 111(10):408-14.
- Reichling J, Koch C, Stahl-Biskup E, Sojka C, Schnitzler P (2005 Dec). "Virucidal activity of a beta-triketone-rich essential oil of *Leptospermum scoparium* (manuka oil) against HSV-1 and HSV-2 in cell culture." *Planta Med*. 71(12):1123-7.
- Renimel I, Andre P (Inventors) (1995). "Method for treatment of allergic disorders and cosmetic compositions using cucurbitine." USPTO 5714164.
- Rhee SG (2006 Jun). "Cell signaling. H2O2, a necessary evil for cell signaling." *Science*. 312(5782):1882-3.
- Rigano L, Dell'Acqua G, Leporatti R (2000). "Benefits of Trimethylglycine (Betaine) in Personal-Care Formulations." *Cosm Toil*. 115(12):47-54.
- Ritschel, W. A., Brady, M. E., & Tan, H. S. (1979 Mar). First-pass effect of coumarin in man. *Int J Clin Pharmacol Biopharm*, 17(3), 99-103.
- Rivero-Cruz B, Rojas MA, Rodríguez-Sotres R, Cerda-García-Rojas CM, Mata R (2005 Apr). "Smooth muscle relaxant action of benzyl benzoates and salicylic acid derivatives from *Brickellia veronicaefolia* on isolated guinea-pig ileum." *Planta Med*. 71(4):320-5.
- Rocha, N. F., Rios, E. R., Carvalho, A. M., Cerqueira, G. S., Lopes Ade, A., Leal, L. K., ... de Sousa, F. C. (2011 Aug 27). "Anti-nociceptive and anti-inflammatory activities of (-)- α -bisabolol in rodents." *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol*, 384(6): 525-533.
- Romero-Jiménez M, Campos-Sánchez J, Analla M, Muñoz-Serrano A, Alonso-Moraga A (2005 Aug 1). "Genotoxicity and anti-genotoxicity of some traditional medicinal herbs." *Mutat Res*. 585(1-2):147-55.
- Romijn JA, Coyle EF, Sidossis LS, Gastaldelli A, Horowitz JF, Enderit E, Wolfe RR (1993 Sep.). "Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration." *Am J Physiol*, 265(3 Pt 1):E380-91.
- Ross R, Freeman JA, Janssen I (2000 Oct). "Exercise alone is an effective strategy for reducing obesity and related comorbidities." *Exerc Sport Sci Rev*. 28(4):165-70.
- Rowinsky E.K., Donehower R.C. (1995) Paclitaxel (Taxol). *The New England Journal of Medicine*. 332: 1004-1014.
- Roy S, Khanna S, Krishnaraju AV, Subbaraju GV, Yasmin T, Bagchi D, Sen CK (2006 Mar-Apr). "Regulation of vascular responses to inflammation: inducible matrix metalloproteinase-3 expression in human microvascular endothelial cells is sensitive to antiinflammatory Boswellia." *Antioxid Redox Signal*. 8(3-4):653-60.
- Roy S, Khanna S, Shah H, Rink C, Phillips C, Preuss H, Subbaraju GV, Trimurtulu G, Krishnaraju AV, Bagchi M, Bagchi D, Sen CK (2005 Apr). "Human genome screen to identify the genetic basis of the anti-inflammatory effects of Boswellia in microvascular endothelial cells." *DNA Cell Biol*. 24(4):244-55.
- Roy S, Khanna S, Alessio HM, Vider J, Bagchi D, Bagchi M, Sen CK (2002 Sep). "Anti-angiogenic property of edible berries." *Free Radic Res*. 36(9):1023-31.
- Ruthig DJ, Meckling-Gill KA (1999 Oct). "Both (n-3) and (n-6) fatty acids stimulate wound healing in the rat intestinal epithelial cell line, IEC-6." *J Nutr*. 129(10):1791-8.
- Sabzghabae AM, Davoodi N, Ebadian B, Aslani A, Ghannadi A (2012 Mar). "Clinical evaluation of the essential oil of 'Saturejo hortensis' for the treatment of denture stomatitis." *Dent Res J (isfahan)*. 9(2):198-202.
- Sadraei H, Asghari GR, Hajshamsi V, Kolagar A, Ebrahimi M. (2001 Sep). "Spasmolytic activity of essential oil and various extracts of *Perula gummosa* Boiss. on ileum contractions." *Phytomedicine*. 8(5):370-6.
- Saeedi M, Morteza, Semnani K, Ghoreishi MR (2003 Sep). "The treatment of atopic dermatitis with licorice gel." *J Dermatol Treat*. 14(3):153-7.
- Saerens KM, Zhang J, Saey L, Van Bogaert IN, Soetaert W (2011 Apr). "Cloning and functional characterization of the UDP-glucosyltransferase UgtB1 involved in sophorolipid production by *Candida bombicola* and creation of a glucolipid-producing yeast strain." *Yeast*. 28(4):279-92.
- Saha SS, Ghosh M (2009 Jul 18). "Comparative study of antioxidant activity of alpha-cleostearic acid and punicic acid against oxidative stress generated by sodium arsenite." *Food Chem Toxicol*. [Epub ahead of print].
- Said T, Dutot M, Martin C, Beaudoux JL, Boucher C, Enee E, Baudouin C, Warnet JM, Rat P (2007 Mar). "Cytoprotective effect against UV-induced DNA damage and oxidative stress: role of new biological UV filter." *Eur J Pharm Sci*. 30(3-4):203-10.
- Samarth RM, Kumar A (2003 Jun). "Radioprotection of Swiss albino mice by plant extract *Mentha piperita* (Linn.)." *J Radiat Res (Tokyo)*. 44(2):101-9.
- Samarth RM, Panwar M, Kumar M, Kumar A (2006 May). "Radioprotective influence of *Mentha piperita* (Linn.) against gamma irradiation in mice: Antioxidant and radical scavenging activity." *Int J Radiat Biol*. 82(5):331-7.
- Samman S, Naghii MR, Lyons Wall PM, Verus AP (1998 Winter). "The nutritional and metabolic effects of boron in humans and animals." *Biol Trace Elem Res*. 66(1-3):227-35.
- Satou, T., Takahashi, M., Kasuya, H., Murakami, S., Hayashi, S., Sadamoto, K., & Koike, K. (2013 Feb). Organ accumulation in mice after

- inhalation of single or mixed essential oil compounds. *Phytother Res*, 27(2), 306-311.
- Savelev SU, Okello EJ, Perry EK (2004 Apr). "Butyryl- and acetyl-cholinesterase inhibitory activities in essential oils of *Salvia* species and their constituents." *Phytother Res*. 18(4):315-24.
- Sayyah M, Nadjafinia L, Kamalinejad M (2004 Oct). "Anticonvulsant activity and chemical composition of *Artemisia dracunculoides* L. essential oil." *J Ethnopharmacol*. 94(2-3):283-7.
- Sayyah M, Saroukhani G, Peirovi A, Kamalinejad M (2003 Aug). "Analgesic and anti-inflammatory activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* Linn." *Phytother Res*. 17(7):733-6.
- Sayyah M, Valizadeh J, Kamalinejad M (2002 Apr). "Anticonvulsant activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* against pentylenetetrazole- and maximal electroshock-induced seizures." *Phytomedicine*. 9(3):212-6.
- Scalbert A, Johnson IT, and Salmars M (2005 Jan). "Polyphenols: antioxidants and beyond." Presented at the 1st International Conference on Polyphenols and Health, Vichy, France. *Am J Clin Nutr*. 81(1):215S-7S.
- Schecter A., Birbaum L., Ryan JJ., Constable J.D. (2006) Dioxins: An overview. *Environmental Research*. 101: 419-428.
- Scheinfeld NS, Jones J (2005 May). "Granular parakeratosis: pathologic and clinical correlation of 18 cases of granular parakeratosis." *J Am Acad Dermatol*. 52(5):863-7.
- Schellack, G. (2011). Series on nursing pharmacology and medicine management part 3: drug dosage forms and the routes of drug administration. *Profession Nurse Today*, 15(6), 10-15.
- Schlachterman A et al. (2008 Mar). "Combined resveratrol, quercetin, and catechin treatment reduces breast tumor growth in a nude mouse model." *Transl Oncol*. 1(1):19-27.
- Schmitt, S., Schaefer, U. F., Doebler, L., & Reichling, J. (2009 Oct). Cooperative interaction of monoterpenes and phenylpropanoids on the in vitro human skin permeation of complex composed essential oils. *Planta Med*, 75(13), 1381-1385.
- Schreckinger, M. E., Lotton, J., Lila, M. A., & de Mejia, E. G. (2010 Apr). Berries from South America: a comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization. *J Med Food*, 13(2), 233-246.
- Schroter A., Kessner D., Kiselev M.A., Haub T., Dante S., Neubert R.H.H. (2009) Basic Nanostructure of Stratum Corneum Lipid Matrices Based on Ceramides [EOS] and [AP]: A Neutron Diffraction Study. *Biophysical Journal*. 97: 1104-1114.
- Scott, Sophie (2015). "Peanut allergies: Australian study into probiotics offers hope for possible cure." abc.net.au.
- Sell, C. (Ed.). (2006). *The Chemistry of Fragrances From Perfumer to Consumer* (2nd ed.). Dorchester, UK: The Royal Society of Chemistry.
- Senapati S, Banerjee S, Gangopadhyay DN (2008 Sep-Oct). "Evening primrose oil is effective in atopic dermatitis: a randomized placebo-controlled trial." *Indian J Dermatol Venereol Leprol*. 74(5):447-52.
- Senni K, Gueniche F, Foucault-Bertaud A, Igondjo-Tchen S, Fioretti F, Collic-Jouault S, Durand P, Guezennec J, Godeau G, Letourneur D (2006 Jan 1). "Fucoidan a sulfated polysaccharide from brown algae is a potent modulator of connective tissue proteolysis." *Arch Biochem Biophys*. 445(1):56-64.
- Serafino, A., Sinibaldi Vallebona, P., Andreola, F., Zonfrillo, M., Mercuri, L., Federici, M., . . . Pierimarchi, P. (2008 Apr). Stimulatory effect of eucalyptus essential oil on innate cell-mediated immune response. *BMC Immunol*, 9, 17.
- Shaikh IA, Brown I, Schofield AC, Wahle KW, Heys SD (2008 Nov). "Docosahexaenoic acid enhances the efficacy of docetaxel in prostate cancer cells by modulation of apoptosis: the role of genes associated with the NF-kappaB pathway." *Prostate*. 68(15):1635-46.
- Shaltiel-Karyo, R., Davidi, D., Frenkel-Pinter, M., Ovadia, M., Segal, D., & Gazit, E. (2012 Oct). Differential inhibition of alpha-synuclein oligomeric and fibrillar assembly in parkinson's disease model by cinnamon extract. *Biochim Biophys Acta*, 1820(10), 1628-1635.
- Shankar GM, Li S, Mehta TH, Garcia-Munoz A, Shepardson NE, Smith I, Brett FM, Farrell MA, Rowan MJ, Lemere CA, Regan CM, Walsh DM, Sabatini BL, Selkoe DJ (2008 Jun 22). "Amyloid-protein dimers isolated directly from Alzheimer's brains impair synaptic plasticity and memory." *Nat Med*. 14(8):837-42.
- Shankar S, Ganapathy S, Hingorani SR, Srivastava RK (2008 Jan). "EGCG inhibits growth, invasion, angiogenesis and metastasis of pancreatic cancer." *Front Biosci*. 13:440-52.
- Santha S, Dwivedi C (2015 Jun). "Anticancer Effects of Sandalwood (*Santalum album*)." *Anticancer Res*. 35(6):3137-45.
- Shapiro S., Guggenheim B. (1995) The action of thymol on oral bacteria. *Oral Microbiology and Immunology*. 10: 241-246.
- Shapiro S, Meier A, Guggenheim B (1994 Aug). "The antimicrobial activity of essential oils and essential oil components towards oral bacteria." *Oral Microbiol Immunol*. 9(4):202-8.
- Shao Y, Ho CT, Chin CK, Badmaev V, Ma W, Huang MT (1998 May). "Inhibitory activity of boswellic acids from *Boswellia serrata* against human leukemia HL-60 cells in culture." *Planta Med*. 64(4):328-31.
- Sherry E, Boeck H, Warnke PH (2001). "Percutaneous treatment of chronic MRSA osteomyelitis with a novel plant-derived antiseptic." *BMC Surg*. 1:1.
- Shetty AV, Thirugnanam S, Dakshinamoorthy G, Samyuktay A, Zheng G, Chen A, Bosland MC, Kajdasz-Balla A, Gnanasekar M (2011 Sep). "18 α -glycyrrhetic acid targets prostate cancer cells by down-regulating inflammation-related genes." *In J Oncol*. 39(3):635-40.
- Shibata M., Ohkubo T., Takahashi H., Inoki R. (1989) Modified formalin test: characteristic biphasic pain response. *Pain*. 38: 347-352.
- Shieh PC, Tsoo CW, Li JS, et al (2008). "Rpe: pf [otiorat ademu:ate ucuse-actovatomg [pu[e]tode]ACA[om tje actoup pf gomsespode Rj2 agaomst beta-a,u,qpod-omdiced omjobotopm pf rat braom astrpctes. Meirpsco :ett/ 434'1=5/
- Shoskes DA, Zeitlin SI, Shahed A, Rajfer J (1999 Dec). "Quercetin in men with category III prostatitis: a preliminary prospective, double-blind, placebo-controlled trial." *Urology*. 54(6):960-3.
- Shukla, V., Vashista, M., & Singh, S. N. (2009 Jan). Evaluation of antioxidant profile and activity of amalaki (*Embilica officinalis*), spirulina and wheat grass. *Indian J Clin Biochem*, 24(1), 70-75.
- Shukla, Y. M., Dhruve, J. J., Patel, N. J., Bhatnagar, R., Talati, J. G., & Kathiria, K. B. (2009). *Plant Secondary Metabolites*. New Delhi, India: New India Publishing Agency.
- Shyam, R., Singh, S. N., Vats, P., Singh, V. K., Bajaj, R., Singh, S. B., & Banerjee, P. K. (2007 Aug). Wheat grass supplementation decreases oxidative stress in healthy subjects: a comparative study with spirulina. *J Altern Complement Med*, 13(8), 789-791.
- Sies H (1997). "Oxidative stress: oxidants and antioxidants." *Exp Physiol*. 82(2):291-5.
- Sikkema J, de Bont J.A.M., Poolman B. (1995) Mechanisms of Membrane Toxicity of Hydrocarbons. *Microbiological Reviews*. 59: 201-222.
- Sikora, E., & Bodziczay, I. (2012). Composition and antioxidant activity of kale (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*) raw and cooked. *Acta Sci Pol Technol Aliment*, 11(3), 239-248.
- Silva Brum L.F., Emanuelli T., Souza D.O., Elisabetsky E. (2001) Effects of Linalool on Glutamate Release and Uptake in Mouse Cortical Synaptosomes. *Neurochemical Research*. 26: 191-194
- Silva Brum L.F., Elisabetsky E., Souza D. (2001) Effects of Linalool on [3H] MK801 and [3H] Muscimol Binding in Mouse Cortical Membranes. *Phytotherapy Research*. 15: 422-425.
- Silva J, Abebe W, Sousa SM, Duarte VG, Machado MI, Matos FJ (2003 Dec). "Analgesic and anti-inflammatory effects of essential oils of *Eucalyptus*." *J Ethnopharmacol*. 89(2-3):277-83.
- Siméon A, Monier F, Emonard H, Gilly P, Birembaut P, Homebeck W, Maquart FX (1999 Jun). "Expression and activation of matrix metalloproteinases in wounds: modulation by the tripeptide-copper complex glycol-L-histidyl-L-lysine-Cu²⁺." *J Invest Dermatol*. 112(3):957-64.
- Singh, K. K., Mridula, D., Rehal, J., & Barwal, P. (2011). Flaxseed: a potential source of food, feed and fiber. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 51(3), 210-222.
- Singh N, Bhalla M, deJager P, Gilca M (2011). "An overview on ashwagandha: a rasayana (rejuvenator) of ayurveda." *Afr J Tradit Complement Altern Med*. 8(s):208-13.
- Singh RH, Udupa KN (1993). "Clinical and experimental studies on rasayana drugs and rasayana therapy." *Special Research Monograph, Central Council for Research in Ayurveda and Siddha (CCRAS), Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi.*
- Siu KM, Mak DH, CHiu PY, Poon MK, Du Y, Ko KM (2004). "Pharmacological basis of 'Yin-nourishing' and 'Yang-invigorating' actions of Cordyceps, a Chinese tonifying herb." *Life Sci*. 76:385-95.
- Skocibusic M, Bezic N (2004 Dec). "Phytochemical analysis and in vitro antimicrobial activity of two *Satureja* species essential oils." *Phytother Res*. 18(12):967-70.
- Skold M., Borje A., Matura M., Karlberg A-T. (2002) Studies on the autoxidation and sensitizing capacity of the fragrance chemical linalool, identifying a linalool hydroperoxide. *Contact Dermatitis*. 46: 267-272.
- Skirvanova E, Savka OG, Marounek M (2004). "In vitro effect of C2-C18 fatty acids on *Salmonellas*." *Folia Microbiol (Praha)*. 49(2):199-202.
- Smith DG, Standing L, de Man A (1992 Apr). "Verbal memory elicited by ambient odor." *Percept Mot Skills*. 74(2):339-43.

- Smith PJ, Potter GG, McLaren ME, Blumenthal JA (2013 Oct). "Impact of aerobic exercise on neurobehavioral outcomes," *Ment Health Phys Act*, 6(3):139-53.
- Soares SF, Borges LM, de Sousa Braga R, Ferreira LL, Louly CC, Tresvenzol LM, de Paula JR, Ferri PH (2009 Oct 7). "Repellent activity of plant-derived compounds against *Amblyomma cajennense* (Acari: Ixodidae) nymphs," *Vet Parasitol*. Epub ahead of print.
- Sorrentino S, Landmesser U. (2005) Nonlipid-lowering Effects of Statins. *Current Treatment Options to Cardiovascular Medicine*. 7: 459-466.
- Spiriduso WW (1975 Jul). "Reaction and movement time as a function of age and physical activity level," *J Gerontol*, 30(4):435-40.
- Sriram N, Kalayarasan S, Sudhandiran G (2008 Jul). "Enhancement of antioxidant defense system by epigallocatechin-3-gallate during bleomycin induced experimental Pulmonary Fibrosis," *Biol Pharm Bull*. 31(7):1306-11.
- Stanzl K, Zastrow L, Röding J, Artmann C (1996 Jun). "The effectiveness of molecular oxygen in cosmetic formulations," *Int J Cosmet Sci*. 18(3):137-50.
- Stefanick ML, Mackey S, Sheehan M, Ellsworth N, Haskell WL, Wood PD (1998 Jul). "Effects of diet and exercise in men and postmenopausal women with low levels of HDL cholesterol and high levels of LDL cholesterol," *N Engl J Med*, 339(1):12-20.
- Steiner JL, Murphy EA, McClellan JL, Carmichael MD, Davis JM (2011 Oct). "Exercise training increases mitochondrial biogenesis in the brain," *J Appl Physiol*. 111(4):1066-71.
- Strati A, Papoutsis Z, Lianidou E, Moutsatsou P (2009 Sep). "Effect of ellagic acid on the expression of human telomerase reverse transcriptase (hTERT) alpha+beta+ transcript in estrogen receptor-positive MCF-7 breast cancer cells," *Clin Biochem*. 42(13-14):1358-62.
- Stratton S.P., Alberts D.S., Einspahr J.G. (2010) A Phase 2a Study of Topical Perillyl Alcohol Cream for Chemoprevention of Skin Cancer. *Cancer Prevention Research*. 3: 160-169.
- Stratton S.P., Saboda K.L., Myrdal P.B., Gupta A., McKenzie N.E., Brooks C., Salasche S.J., Warneke J.A., Ranger-Moore J., Bozzo P.D., Blanchard J., Einspahr J.G. (2008) Phase 1 Study of Topical Perillyl Alcohol Cream for Chemoprevention of Skin Cancer. *Nutrition and Cancer*. 60: 325-330.
- Su KP, Huang SY, Chiu TH, Huang KC, Huang CL, Chang HC, Pariante CM (2008 Apr). "Omega-3 fatty acids for major depressive disorder during pregnancy: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial," *J Clin Psychiatry*. 69(4):644-51.
- Südhof TC (1995 Jun 22). "The synaptic vesicle cycle: a cascade of protein-protein interactions," *Nature*. 375(6533):645-53.
- Sugimoto, H., Watanabe, K., Toyama, T., Takahashi, S. S., Sugiyama, S., Lee, M. C., & Hamada, N. (2015 Feb). Inhibitory effects of French pine bark extract, pycnogenol((R)), on alveolar bone resorption and on the osteoclast differentiation. *Phytother Res*, 29(2), 251-259.
- Suneetha, W. J., & Krishnakantha, T. P. (2005 May). Cardamom extract as inhibitor of human platelet aggregation. *Phytother Res*, 19(5), 437-440.
- Svoboda, K. P., Svoboda, T. G., & Syred, A. (2001). A Closer Look: Secretory Structures of Aromatic and Medicinal Plants HerbalGram: The Journal of the American Botanical Council (53), 34-43.
- Takarada K, Kimizuka R, Takahashi N, Honma K, Okuda K, Kato T (2004 Feb). "A comparison of the antibacterial efficacies of essential oils against oral pathogens," *Oral Microbiol Immunol*. 19(1):61-4.
- Tang J, Wingerchuk DM, Crum BA, Rubin DI, Demerschalk BM (2007 May). "Alpha-lipoic acid may improve symptomatic diabetic polyneuropathy," *Neurologist*. 12(3):164-7.
- Tanida M, Nijima A, Shen J, Nakamura T, Nagai K (2005 Oct 5). "Olfactory stimulation with scent of essential oil of grapefruit affects autonomic neurotransmission and blood pressure," *Brain Res*. 1058(1-2):44-55.
- Tao L, Zhou L, Zheng L, Yao M (2006 Jul). "Elermene displays anti-cancer ability on laryngeal cancer cells in vitro and in vivo," *Cancer Chemother Pharmacol*. 58(1):24-34.
- Tare V, Deshpande S, Sharma RN (2004 Oct). "Susceptibility of two different strains of *Aedes aegypti* (Diptera: Culicidae) to plant oils," *J Econ Entomol*. 97(5):1734-6.
- Tavares AC, Gonçalves MJ, Cavaleiro C, Cruz MT, Lopes MC, Canhoto J, Salgueiro LR (2008 Sep 2). "Essential oil of *Daucus carota* subsp. *halophilus*: composition, antifungal activity and cytotoxicity," *J Ethnopharmacol*. 119(1):129-34.
- Terzi V, Morcia C, Faccioli P, Valè G, Tacconi G, Malnati M (2007 Jun). "In vitro antifungal activity of the tea tree (*Melaleuca alternifolia*) essential oil and its major components against plant pathogens," *Leti Appl Microbiol*. 44(6):613-8.
- Thavara U, Tawatsin A, Bhakdeenuan P, Wongsinkongman P, Boonruat T, Bansiddhi J, Chavalittumrong P, Komalamisra N, Siriysatien P, Mulla MS (2007 Jul). "Repellent activity of essential oils against cockroaches (Diptera: Blattellidae, Blattellidae, and Blaberidae) in Thailand," *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. 38(4):663-73.
- Thompson, J. D., Chalchat, J. C., Michet, A., Linhart, Y. B., & Ehlers, B. (2003). Qualitative and quantitative variation in monoterpene co-occurrence and composition in the essential oil of *Thymus vulgaris* chemotypes. *Journal of Chemical Ecology*, 29(4), 873.
- Tiano L, Belardinelli R, Carnevali P, Principi F, Seddaiu G, Littarru GP (2007 Sep). "Effect of coenzyme Q10 administration on endothelial function and extracellular superoxide dismutase in patients with ischaemic heart disease: a double-blind, randomized controlled study," *Eur Heart J*. 28(18):2249-55.
- Tildesley NT, Kennedy DO, Perry EK, Ballard CG, Wesnes KA, Scholey AB (2005 Jan 17). "Positive modulation of mood and cognitive performance following administration of acute doses of *Salvia lavandulaefolia* essential oil to healthy young volunteers," *Physiol Behav*. 83(5):699-709.
- Tipton DA, Hamman NR, Dabbous MKH (2006 Mar). "Effect of myrrh oil on IL-1beta stimulation of NF-kappaB activation and PGE(2) production in human gingival fibroblasts and epithelial cells," *Toxicol In Vitro*. 20(2):248-55.
- Tisserand, R. & Young, R. (2014). *Essential oil safety a guide for health care professionals* (2nd ed.). China: Churchill Livingstone Elsevier.
- Tognolini M, Ballabeni V, Bertoni S, Bruni R, Impicciatore M, Barocelli E (2007 Sep). "Protective effect of *Foeniculum vulgare* essential oil and anethole in an experimental model of thrombosis," *Pharmacol Res*. 56(3):254-60.
- Thompson, Dixie L, Rakow, Jennifer, Perdue, Sara M (2004 May). "Relationship between Accumulated Walking and Body Composition in Middle-Aged Women," *Med Sci Sports Exerc*, 36(5):911-4.
- Tortora G.J., Funke B.R., Case C.L. *Microbiology: An Introduction*. 9th ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2007.
- Traka M, Gaspar AV, Melchini A, Bacon JR, Needs PW, Frost V, Chantry A, Jones AM, Ortori CA, Barrett DA, Ball RY, Mills RD, Mithen RF (2008 Jul 2). "Broccoli consumption interacts with GSTM1 to perturb oncogenic signalling pathways in the prostate," *PLoS One*. 3(7):e2568.
- Tran KT, Griffith L, Wells A (2004 May-Jun). "palmityl-glycyl-histidyl-lysine," *Wound Repair Regen*. 12(3):262-8.
- Trigg JK (1996 Jun). "Evaluation of a eucalyptus-based repellent against *Anopheles* spp. in Tanzania," *J Am Mosq Control Assoc*. 12(2 Pt 1):243-6.
- Trovato, A., Taviano, M. F., Pergolizzi, S., Campolo, L., De Pasquale, R., & Miceli, N. (2010 Apr). Citrus bergamia Risso & Poiteau juice protects against renal injury of diet-induced hypercholesterolemia in rats. *Phytother Res*, 24(4), 514-519.
- Truan JS, Chen JM, Thompson LU (2012). "Comparative effects of sesame seed lignan and flaxseed lignan in reducing the growth of human breast tumors (MCF-7) at high levels of circulating estrogen in athymic mice," *Nutr Cancer*. 64(1):65-71.
- Tso MOM, Lam TT (1994 Oct 27). "Method of retarding and ameliorating central nervous system and eye damage," University of Illinois: US Patent #5527533.
- Turley, S.M. (2009). *Understanding pharmacology for health professionals* (4th ed.). Prentice Hall.
- Turrens J.F. (2003) Mitochondrial formation of reactive oxygen species. *Journal of Physiology*. 552: 335-344.
- Tuzcu M, Sahin N, Karatepe M, Cikim G, Kilinc U, Sahin K (2008 Sep). "Epigallocatechin-3-gallate supplementation can improve antioxidant status in stressed quail," *Br Poult Sci*. 49(5):643-8.
- Tyagi, A., & Malik, A. (2010). Antimicrobial action of essential oil vapours and negative air ions against *Pseudomonas fluorescens*. *Int J Food Microbiol*, 143(3), 205-210.
- Tyagi, A. K., & Malik, A. (2012). Bactericidal action of lemon grass oil vapors and negative air ions. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, 13(10), 169-177.
- Ulusoy S, Boşgelmez-Tinaz G, Seçilims-Canbay H (2009 Nov). "Tocopherol, carotene, phenolic contents and antibacterial properties of rose essential oil, hydrosol and absolute," *Curr Microbiol*. 59(5):554-8.
- Umezumi T, Ito H, Nagano K, Yamakoshi M, Oouchi H, Sakaniwa M, Morita M (2002 Nov 22). "Anticonflict effects of rose oil and identification of its active constituents," *Life Sci*. 72(1):91-102.
- Uribe S., Ramirez J., Pena A. (1985) Effects of β -Pinenon on Yeast Membrane Functions. *Journal of Bacteriology*. 161: 1195-1200.

- Urso, M. L., & Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. *Toxicology*, 189(1), 41-54.
- Vallianou, I., Peroulis, N., Pantazis, P., & Hadzopoulou-Cladaras, M. (2011 Nov). Camphene, a plant-derived monoterpene, reduces plasma cholesterol and triglycerides in hyperlipidemic rats independently of HMG-CoA reductase activity. *PLoS ONE*, 6(11), e20516.
- Vanderhoof, J.A. (1999). "Lactobacillus GG in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children," *The Journal of Pediatrics*, 135:564-8.
- van Poppel G, Verhoeven DT, Verhagen H, Goldbohm RA (1999). "Brassic vegetables and cancer prevention. Epidemiology and mechanisms," *Adv Exp Med Biol*. 472:159-68.
- Varga J, Jimenez SA (1986 Jul 31). "Stimulation of normal human fibroblast collagen production and processing by transforming growth factor-beta." *Biochem Biophys Res Commun*. 138(2):974-80.
- Vazquez JA, Arganoza MT, Boikov D, Akins RA, Vaishampayan JK (2000 Jun). "In vitro susceptibilities of *Candida* and *Aspergillus* species to *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil," *Rev Iberoam Micol*. 17(2):60-3.
- Venegas C, Cabrera-Vique C, Garcia-Corzo L, Escames G, Acuna-Castroviejo D, Lopez LC (2011 Nov). "Determination of coenzyme Q10, coenzyme Q9, and melatonin contents in virgin argan oils: comparison with other edible vegetable oils," *J Agric Food Chem*. 59(22):12102-8.
- Veratti E, Rossi T, Giudice S, Benassi L, Bertazzoni G, Morini D, Azzoni P, Bruni E, Giannetti A, Maqnoni C. (2011 Jun). "18beta-glycyrrhetic acid and glabridin prevent oxidative DNA fragmentation in UVB-irradiated human keratinocyte cultures," *Anticancer Res*. 31(6):2209-15.
- Verma, S. K., Jain, V., & Katewa, S. S. (2009 Dec). Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activities of cardamom (*Elettaria cardamomum*). *Indian J Biochem Biophys*, 46(6), 503-506.
- Vertuani S, Angusti A, Manfredini S (2004). "The antioxidants and pro-antioxidants network: an overview," *Curr Pharm Des*. 10(14):1677-94.
- Vigo E, Cepeda A, Gualillo O, Perez-Fernandez R (2005 Mar). "In-vitro anti-inflammatory activity of *Pinus sylvestris* and *Plantago lanceolata* extracts: effect on inducible NOS, COX-1, COX-2 and their products in J774A.1 murine macrophages," *J Pharm Pharmacol*. 57(3):383-91.
- Vigo E, Cepeda A, Gualillo O, Perez-Fernandez R (2004 Feb). "In-vitro anti-inflammatory effect of *Eucalyptus globulus* and *Thymus vulgaris*: nitric oxide inhibition in J774A.1 murine macrophages," *J Pharm Pharmacol*. 56(2):257-63.
- Vujosevic M, Blagojevic J (2004). "Antimutagenic effects of extracts from sage (*Salvia officinalis*) in mammalian system in vivo," *Acta Vet Hung*. 52(4):439-43.
- Vuković-Gaćić B, Nikčević S, Berić-Bjedov T, Knežević-Vukčević J, Simić D (2006 Oct). "Antimutagenic effect of essential oil of sage (*Salvia officinalis* L.) and its monoterpenes against UV-induced mutations in *Escherichia coli* and *Saccharomyces cerevisiae*," *Food Chem Toxicol*. 44(10):1730-8.
- Walker AF, Bundy R, Hicks SM, Middleton RW (2002 Dec). "Bromelain reduces mild acute knee pain and improves well-being in a dose-dependent fashion in an open study of otherwise healthy adults," *Phytotherapy*. 9(8):681-6.
- Walker TB, Smith J, Herrera M, Lebegue B, Pinchak A, Fischer J (2010 Oct). "The influence of 8 weeks of whey-protein and leucine supplementation on physical and cognitive performance," *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 20(5):409-17.
- Wallier S, Rosmond R, Ljung T, Holm G, Björntorp P (2003 Jul). "Rise in morning saliva cortisol is associated with abdominal obesity in men: a preliminary report," *J Endocrinol Invest*. 26(7):616-9.
- Walter BM, Bilkei G (2004 Mar 15). "Immunostimulatory effect of dietary oregano etheric oils on lymphocytes from growth-retarded, low-weight growing-finishing pigs and productivity," *Tijdschr Diergeneesk*. 129(6):178-81.
- Wang, K., & Su, C. Y. (2000 Oct). Pharmacokinetics and disposition of beta-element in rats. *Yao Xue Xue Bao*, 35(10), 725-728.
- Wang, L., Li, W. G., Huang, C., Zhu, M. X., Xu, T. L., Wu, D. Z., & Li, Y. (2012 Nov). Subunit-specific inhibition of glycine receptors by curcumin. *J Pharmacol Exp Ther*, 343(2), 371-379.
- Wang, W., Zu, Y., Fu, Y., Reichling, J., Suschke, U., Nökemper, S., & Zhang, Y. (2009 Feb). In vitro antioxidant, antimicrobial and anti-herpes simplex virus type 1 activity of *Phellodendron amurense* Rupr. from China. *Am J Chin Med*, 37(1), 195-203.
- Warskulat U, Brookmann S, Felsner I, Brenden H, Grether-Beck S, Haussinger D (2008 Dec). "Ultraviolet A induces transport of compatible organic osmolytes in human dermal fibroblasts," *Exp Dermatol*. 17(12):1031-6.
- Warskulat U, Reinen A, Grether-Beck S, Krutmann J, Haussinger D (2004 Sep). "The osmolyte strategy of normal human keratinocytes in maintaining cell homeostasis," *J Invest Dermatol*. 123(3):516-21.
- Weaver CM, Martin BR, Jackson GS, McCabe GP, Nolan JR, McCabe LD, Barnes S, Reinwald S, Boris ME, Peacock M (2009 Oct). "Antire-sorptive effects of phytoestrogen supplements compared with estradiol or risedronate in postmenopausal women using (41)Ca methodology," *J Clin Endocrinol Metab*. 94(10):3798-805.
- Weaver R.F. *Molecular Biology*. 4th ed. New York: McGraw Hill, 2008.
- Wee, Jj, Park, KM, Chug A (2011). "Biological Activities of Ginseng and Its Application to Human Health," *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd ed.
- Wei A, Shibamoto T (2007). "Antioxidant activities of essential oil mixtures toward skin lipid squalene oxidized by UV irradiation," *Cutan Ocul Toxicol*. 26(3):227-33.
- Whitehouse PJ, Rajcan JL, Sami SA, Patterson MB, Smyth KA, Edland SD, George DR (2006 Oct). "ADCS Prevention Instrument Project: pilot testing of a book club as a psychosocial intervention and recruitment and retention strategy." *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 20(4 Suppl 3):S203-8.
- Wierniak, A., & Wlodarek, D. (2013). Estimation of energy and nutritional intake of young men practicing aerobic sports. *Rocz Panstw Zakl Hig*, 64(2), 143-148.
- Wiig, H., & Swartz, M. A. (2012). Interstitial fluid and lymph formation and transport: physiological regulation and roles in inflammation and cancer. *Physiological Reviews*, 92(3), 1005-1060.
- Wilkinson JM, Hipwell M, Ryan T, Cavanagh HM (2003 Jan 1). "Bioactivity of *Baccharis citriodora*: antibacterial and antifungal activity," *J Agric Food Chem*. 51(1):76-81.
- Wilkinson S, Aldridge J, Salmon I, Cain E, Wilson B (1999 Sep). "An evaluation of aromatherapy massage in palliative care," *Palliat Med*. 13(5):409-17.
- Wilkinson, S. M., Love, S. B., Westcombe, A. M., Gambles, M. A., Burgess, C. C., Cargill, A., ... Ramirez, A. J. (2007 Feb). Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 25(5), 532-539.
- Wille Jj, Kydonieus A (2003 May-Jun). "Palmitoleic acid isomer (c15:1del-ta6) in human skin sebum is effective against gram-positive bacteria," *Ski Pharmacol Appl Skin Physiol*. 16(3):176-87.
- Winkler-Stuck K, Wiedemann FR, Wallesch CW, Kunz WS (2004 May 15). "Effect of coenzyme Q10 on the mitochondrial function of skin fibroblasts from Parkinson patients," *J Neurol Sci*. 220(1-2):41-8.
- Witvrouw E, Danneels L, Asselman P, D'Have T, Cambier D (2003). "Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. A prospective study," *Am J Sports Med*, 31(1):41-46.
- Woodruff J (2002 Mar). "Improving Hair Strength," *Cosm Toil*. :33-5.
- Wu LL, Wang KM, Liao PI, Kao YH, Huang YC (2015 Jul). "Effects of an 8-Week Outdoor Brisk Walking Program on Fatigue in Hi-Tech Industry Employees: A Randomized Control Trial," *Workplace Health Saf*.
- Xia L, Chen D, Han R, Fang Q, Waxman S, Jing Y (2005 Mar). "Boswellic acid acetate induces apoptosis through caspase-mediated pathways in myeloid leukemia cells," *Mol Cancer Ther*. 4(3):381-8.
- Xiao D, Powolny AA, Barbi de Moura M, Kelley EE, Bommarreddy A, Kim SH, Hahm ER, Normolle D, Van Houten B, Singh SV (2010 Jun 22). "Phenethyl isothiocyanate inhibits oxidative phosphorylation to trigger reactive oxygen species-mediated death of human prostate cancer cells," *J Biol Chem Epub ahead of print*. Epub ahead of print.
- Xiufen W, Hiramatsu N, Matsubara M (2004). "The antioxidant activity of traditional Japanese herbs," *Biofactors*. 21(1-4):281-4.
- Xu J., Zhou F., Ji B-P., Pei R-S., Xu N. (2008) The antibacterial mechanism of carvacrol and thymol against *Escherichia coli*. *Letters in Applied Microbiology*. 47: 174-179.
- Xu X, Duncan AM, Merz BE, Kurzer MS (1998 Dec). "Effects of soy isoflavones on estrogen and phytoestrogen metabolism in premenopausal women," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 7(12):1101-8.
- Xu X, Duncan AM, Wangen KE, Kurzer MS (2000 Aug). "Soy consumption alters endogenous estrogen metabolism in postmenopausal women," *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 9(8):781-6.
- Yan, H., Sun, X., Sun, S., Wang, S., Zhang, J., Wang, R., ... Kang, W. (2011 Jun). Anti-ultraviolet radiation effects of *Coptis chinensis* and *Phellodendron amurense* glycos by immunomodulating and inhibiting oxidative injury. *Int J Biol Macromol*, 48(5), 720-725.

- Yang F. et al. (2005 Feb 18). "Curcumin inhibits formation of amyloid beta oligomers and fibrils, binds plaques, and reduces amyloid in vivo." *J Biol Chem.* 280(7):5892-901.
- Yang GY, Wang W (1994 Sep). "Clinical studies on the treatment of coronary heart disease with *Valeriana officinalis* var *latifolia*." *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 14(9):540-2.
- Yang L, Hao J, Zhang J (2009). "Ginsenoside Rg3 promotes beta-amyloid peptide degradation by enhancing gene expression of neprilysin." *J Pharm Pharmacol.* 61:375-80.
- Yang SA, Jeon SK, Lee EJ, Im NK, Jhee KH, Lee SP, Lee IS (2009 May). "Radical Scavenging Activity of the Essential Oil of Silver Fir (*Abies alba*)." *J Clin Biochem Nutr.* 44(3):253-9.
- Yates, D. (2014). Study: Many in U.S. have poor nutrition, with the disabled doing worst [Press release]. Retrieved from http://news.illinois.edu/news/14/10/23/DisabledNutrition_RuopengAn.html
- Yazdanparast R, Shahriyari L (2008 Jan). "Comparative effects of *Artemisia dracunculoides*, *Satureja hortensis* and *Origanum majorana* on inhibition of blood platelet adhesion, aggregation and secretion." *Vascul Pharmacol.* 48(1):32-7.
- Yiengprugsawan, V., Banwell, C., Takeda, W., Dixon, J., Seubsmann, S. A., & Sleight, A. C. (2015). Health, Happiness and Eating Together: What Can a Large Thai Cohort Study Tell Us? *Glob J Health Sci*, 7(4), 270-277.
- Youn L.J., Yoon J.W., Howde C.J. (2010) A Brief Overview of *Escherichia coli* O157:H7 and Its Plasmid O157. *Journal of Microbiology and Biotechnology.* 20: 1-10.
- Younis F, Mirelman D, Rabinkov A, Rosenthal T (2010 Jun). "S-allyl-mercapto-captopril: a novel compound in the treatment of Cohen-Rosenthal diabetic hypertensive rats." *J Clin Hypertens (Greenwich)* 12(6):451-5.
- Yu B.P. (1994) Cellular Defenses Against Damage From Reactive Oxygen Species. *Physiological Reviews.* 74: 139-162.
- Yu YM, Chang WC, Wu CH, Chiang SY (2005 Nov). "Reduction of oxidative stress and apoptosis in hyperlipidemic rabbits by ellagic acid." *J Nutr Biochem.* 16(11):675-81.
- Yu Z, Wang R, Xu L, Xie S, Dong J, Jing Y (2011 Jan 25). "β-Elementary piperazine derivatives induce apoptosis in human leukemia cells through downregulation of c-FLIP and generation of ROS." *PLoS One* 6(1) e15843.
- Yuan HQ, Kong F, Wang XL, Young CY, Hu XY, Lou HX (2008 Jun 1). "Inhibitory effect of acetyl-11-keto-beta-boswellic acid on androgen receptor by interference of Sp1 binding activity in prostate cancer cells." *Biochem Pharmacol.* 75(11):2112-21.
- Yuan YV, Walsh NA (2006 Jul). "Antioxidant and antiproliferative activities of extracts from a variety of edible seaweeds." *Food Chem Toxicol.* 44(7):1144-50.
- Zembron-Lacny A, Szyszka K, Szygula Z (2007 Dec). "Effect of cysteine derivatives administration in healthy men exposed to intense resistance exercise by evaluation of pro-antioxidant ratio." *J Physiol Sci.* 57(6):343-8.
- Zha C., Brown G.B., Brouillette W.J. (2004) Synthesis and Structure-Activity Relationship Studies for Hydantoin and Analogues as Voltage-Gated Sodium Channel Ligands. *Journal of Medicinal Chemistry.* 47: 6519-6528.
- Zhang, J., Kang, M. J., Kim, M. J., Kim, M. E., Song, J. H., Lee, Y. M., & Kim, J. I. (2008 Jan). Pancreatic lipase inhibitory activity of *taraxacum officinale* in vitro and in vivo. *Nutr Res Pract.* 2(4), 200-203.
- Zhang, R., Wang, B., Zhao, H., Wei, C., Yuan, G., & Guo, R. (2009). Tissue distribution of curcumin in rats after intravenous injection of zedoary turmeric oil fat emulsion. *Asian Journal of Pharmacodynamics and Pharmacokinetics.* 1608, 51-57.
- Zhang W, Wang X, Liu Y, Tian H, Flickinger B, Empie MW, Sun SZ (2008 Jun). "Dietary flaxseed lignan extract lowers plasma cholesterol and glucose concentrations in hypercholesterolaemic subjects." *Br J Nutr.* 99(6):1301-9.
- Zhang, Z., Liu, X., Zhang, X., Liu, J., Hao, Y., Yang, X., & Wang, Y. (2011 May). Comparative evaluation of the antioxidant effects of the natural vitamin C analog 2-O-beta-D-glucopyranosyl-L-ascorbic acid isolated from Goji berry fruit. *Arch Pharm Res.* 34(5), 801-810.
- Zhao W, Entschladen F, Liu H, Niggemann B, Fang Q, Zaenker KS, Han R (2003). "Boswellic acid acetate induces differentiation and apoptosis in highly metastatic melanoma and fibrosarcoma cells." *Cancer Detect Prev.* 27(1):67-75.
- Zheng GQ, Kenney PM, Zhang J, Lam LK (1993). "Chemoprevention of benzo[a]pyrene-induced forestomach cancer in mice by natural phthalides from celery seed oil." *Nutr Cancer.* 19(1):77-86.
- Zhou BR, Luo D, Wei FD, Chen XE, Gao J (2008 Jul). "Baicalin protects human fibroblasts against ultraviolet B-induced cyclobutane pyrimidine dimers formation." *Arch Dermatol Res.* 300(6):331-4.
- Zhou, J., Tang F., Bian R. (2004) Effect of α-pinene on nuclear translocation of NF-κB in THP-1 cells. *Acta Pharmacol Sin.* 25: 480-484.
- Zhou J, Zhou S, Tang J, Zhang K, Guang L, Huang Y, Xu Y, Ying Y, Zhang L, Li D (2009 Mar 15). "Protective effect of berberine on beta cells in streptozotocin- and high-carbohydrate/high-fat diet-induced diabetic rats." *Eur J Pharmacol.* 606(1-3):262-8.
- Zhu JS, Halpern GM, Jones K (1998). "The scientific rediscovery of a precious ancient Chinese herbal regimen: *Cordyceps sinensis*. Part I." *J Altern Complement Med.* 4:289-303.
- Ziegler D, Ametov A, Barinov A, Dyck PJ, Gurieva I, Low PA, Munzel U, Yakhno N, Raz I, Novosadova M, Maus J, Samigullin R (2006 Nov). "Oral treatment with the alpha-lipoic acid improves symptomatic diabetic polyneuropathy: the SYDNEY 2 trial." *Diabetes Care.* 29(11):2365-70.
- Ziegler G, Ploch M, Miettinen-Baumann A, Collet W (2002 Nov 25). "Efficacy and tolerability of valerian extract L1 156 compared with oxazepam in the treatment of non-organic insomnia—a randomized, double-blind, comparative clinical study." *Eur J Med Res.* 7(11):480-6.
- Zore G.B., Thakre A.D., Jadhav S., Karuppaiy S.M. (2011) Terpenoids inhibit *Candida albicans* growth by affecting membrane integrity and arrest of cell cycle. *Phytomedicine.* doi: 10.1016/j.phymed.2011.03.008.

Bibliografia

- Balch, M.D., James, and Phyllis Balch, C.N.C. *Prescription for Nutritional Healing*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
- Baser, Kemal Hüsnü Can & Gerhard Buchbauer. *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications*. Florida: CRC Press, 2010. Print.
- Bear, M. F., Connors, B. W., Paradiso, M. A. (2007). *Neuroscience: Exploring the Brain* (3rd ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bendich, A., & Deckerbaum, R. J. (Eds.). (2010). *Preventive Nutrition: The Comprehensive Guide for Health Professionals* (4th ed.). New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Berg, J. M., Tymoczko, J. L., Stryer, L. (2002). *Biochemistry* (Section 30.2, Each Organ Has a Unique Metabolic Profile) (5th ed.). New York, NY: W H Freeman.
- Becker, M.D., Robert O. *The Body Electric*. New York, NY: Wm. Morrow, 1985.
- Brown, J. E. (1991). *Everywoman's Guide to Nutrition*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Brown T.L., LeMay H.E., Bursten B.E. *Chemistry: The Central Science*. 10th ed. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall, 2006.
- Burroughs, Stanley. *Healing for the Age of Enlightenment*. Auburn, CA: Burroughs Books, 1993.
- Burton Goldberg Group, The. *Alternative Medicine: The Definitive Guide*. Fife, WA: Future Medicine Publishing, Inc., 1994.
- Can Baser, K Husnu, Buchbauer, Gerhard. *Handbook of Essential Oils: Science Technology, and Applications*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis Group, 2010.
- Carter, Howard. *The Tomb of Tutankhamen*. Washington, D.C.: National Geographic Society, 2003. Print.
- Chemical Engineering Research Trends. (2007). (L. P. Berton Ed.). New York, New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Chevallier, Andrew. *Encyclopedia of Herbal Medicine*, 2nd Ed.. New York, NY: Dorling Kindersley Limited, 2000.
- Clark, Micheal A; Sutton, Brian G; and Lucett, Scott C. *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2014.
- Clark, Micheal A; Lucett, Scott C; and Sutton, Brian G. *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2014.
- Cowan M.K., Talaro K.P. *Microbiology: A Systems Approach*. 2nd ed. New York: McGraw Hill, 2009.
- Fischer-Rizzi, Suzanne. *Complete Aromatherapy Handbook*. New York, NY: Sterling Publishing, 1990.
- Gattefosse, Rene-Maurice. *Gattefosse's Aromatherapy*. Essex, England: The C.W. Daniel Company Ltd., 1937 English translation.
- Gawronski, Donald. *Medical Choices*. Lincoln, Nebraska: Authors Choice Press, 2002. Print.
- Guyton A.C., Hall J.E. *Textbook of Medical Physiology*. 10th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 2000.
- Green, Mindy. *Natural Perfumes: Simple Aromatherapy Recipes*. Loveland CO: Interweave Press Inc., 1999.
- Hill, David K. *Frankincense*. Spanish Fork, UT: AromaTools, 2010.
- Integrated Aromatic Medicine*. Proceedings from the First International Symposium, Grasse, France. Essential Science Publishing, March 2000.
- Kraak, V. L., Liverman, C. T., & Koplan, J. P. (Eds.). (2005). *Preventing Childhood Obesity: Health in the Balance*. Washington, DC: National Academies Press.
- Keville, Kathi. "A History of Fragrance." Healthy.net. 1995. Web. 9 Aug. 2012.
- Lis-Balchin, Maria. *Aromatherapy Science: A Guide for Healthcare Professionals*. London, UK: Pharmaceutical Press, 2006.
- Lawless, Julia. *The Encyclopaedia of Essential Oils*. Rockport, MA: Element, Inc., 1992.
- Maughan, R. J., Burke L. M. (Eds.). (2002). *Sports Nutrition: Handbook of Sports Medicine and Science*. Bodmin, England: Blackwell Science Publishing.
- Maury, Marguerite. *Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy*. C.W. Daniel, 1989.
- McArdle, William D.; Katch, Frank I.; and Katch, Victor L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, Eighth Edition*. Baltimore, MD: Wolters Kluwer Health, 2015.
- Muscolino, Joseph E. *Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function, 2nd Edition*. St. Louis, MO: Elsevier Mosby, 2011.
- Pénoël, M.D., Daniel and Pierre Francomme. *L'aromathérapie exactement*. Limoges, France: Jollois, 1990.
- Petrovska, Biljana Bauer. "Historical Review of Medicinal Plants' Usage." *Pharmacognosy Reviews* 2012 (6:11): 1-5. Print.
- Porter, Stephen. *The Great Plague*. Stroud, Gloucestershire: Amberly Publishing, 2009. Print.
- Price, Shirley, and Len Price. *Aromatherapy for Health Professionals*. New York, NY: Churchill Livingstone Inc., 1995.
- Price, Shirley, and Penny Price Parr. *Aromatherapy for Babies and Children*. San Francisco, CA: Thorsons, 1996.
- Rose, Jeanne. *375 Essential Oils and Hydrosols*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1999.
- Rose, Jeanne. *The Aromatherapy Book: Applications and Inhalations*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1992.
- Ryman, Danièle. *Aromatherapy: The Complete Guide to Plant & Flower Essences for Health and Beauty*. New York: Bantam Books, 1993.
- Seigler, D. (2002). *Plant Secondary Metabolism* (Second Printing ed.). Norwell, Massachusetts: Kluwer Academic Publishers.
- Sheppard-Hanger, Sylla. *The Aromatherapy Practitioner Reference Manual*. Tampa, FL: Atlantic Institute of Aromatherapy, Twelfth Printing February 2000.
- Singh, M. A. F. (Ed.). (2000). *Exercise, Nutrition, and the Older Woman: Wellness for Women over Fifty*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Sizer, F. S. & Whitney, E. (2014). *Nutrition: Concepts and Controversies* (13th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Tisserand, Maggie. *Aromatherapy for Women: a Practical Guide to Essential Oils for Health and Beauty*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1996.
- Tisserand, Robert. *Aromatherapy: to Heal and Tend the Body*. Wilmot, WI: Lotus Press, 1988.
- Tisserand, Robert. *The Art of Aromatherapy*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1977.
- Tisserand, Robert, and Tony Balacs. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. New York, NY: Churchill Livingstone, 1995.
- Tortora G.J., Funke B.R., Case C.L. *Microbiology: An Introduction*. 9th ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2007.
- Valnet, M.D., Jean. *The Practice of Aromatherapy: a Classic Compendium of Plant Medicines and their Healing Properties*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1980.
- Valnet, Jean. *The Practice of Aromatherapy*. Rochester Vermont: Healing Arts Press, 1982. Print.
- Watson, Franzisca. *Aromatherapy Blends & Remedies*. San Francisco, CA: Thorsons, 1995.
- Weaver R.F. *Molecular Biology*. 4th ed. New York: McGraw Hill, 2008.
- Wilson, Roberta. *Aromatherapy for Vibrant Health and Beauty: a practical A-to-Z reference to aromatherapy treatments for health, skin, and hair problems*. Honesdale, PA: Paragon Press, 1995.
- Worwood, Valerie Ann. *The Complete Book of Essential Oils & Aromatherapy*. San Rafael, CA: New World Library, 1991.

Índice





Índice

A

Abeto branco 39, 314, 318
Abeto Douglas 40, 314, 318
Abeto siberiano 41, 314, 318
Aborto 159
Abscesso 159
Abuso 159
Acidente vascular cerebral 159
Acne 159
Adenite 160
Adesivo de vapor respiratório 144
Afastamento 160
Afrodisíaco 160
Aftas 160
Agitação 160
AIDS/HIV 160
Alcoolismo 161
Alecrim 42, 314, 318
Alergias 161
Amamentação 161
Amigdalite 161
Amnésia 161
Analgésico 161
Aneurisma 161
Angina 162
Animais 162
Anorexia 163
Ansiedade 163
Antibacteriano 163
Anticatarral 165
Anticoagulante 165
Antidepressivo 165
Antifúngico 165
Anti-hemorragia 166
Anti-histamínico 166
Anti-infeccioso 166
Anti-inflamatório 166
Antimicrobiano 166
Antioxidante 166
Antiparasitário 167
Antirreumático 167
Antisséptico 167
Antiviral 167
Apatia 168
Apetite 168

Arborvitae 43, 314, 318
Arranhões 168
Arrepios 168
Artérias 168
Articulações 169
Artrite 170
Asma 170
Atenção 171
Audição 171
Autismo 171
Azia 171

B

Baço 171
Bactéria 172
Bactérias transportadas por via aérea 172
Baga de zimbro 44, 314, 318
Bainha de mielina 172
Banho 172
Barra calmante/relaxante 144
Barra para banho revigorante 144
Barras inibidoras de apetite 134
Bebês 172
Bergamota 45, 314, 318
Bétula 46, 314, 318
Bexiga 172
Bócio 172
Bolha 172
Brilho do cabelo 144
Bronquite 172
Bulimia 173
Bursite 173

C

Cabelo 173
Câibra 175
Câibras 175
Calmante 175
Calorão 175
Calos 175
Calvície 175
Camomila romana 314, 318
Camomila Romana 47
Câncer 175

- Candida 176
 Cândida 177
 Canela 48, 318
 Cansaço 177
 Capilares 177
 Capim-limão 50
 Cápsulas de gelatina mole de mistura sazonal 134
 Cápsulas digestivas de gelatina mole 134
 Cápsulas protetoras de gelatina mole 134
 Carbúnculos 177
 Cardamomo 49, 314, 318
 Cartilagem 177
 Casca de canela 314
 Caspa 177
 Cássia 52, 314, 319
 Catarata 177
 Catarro 177
 Catinga-de-mulata azul 53, 314, 319
 Cavidades 177
 Caxumba 177
 Células 177
 Celulite 177
 Cérebro 178
 Choque 179
 Ciática 180
 Cicatrizes 180
 Cigarros 180
 Cipreste 54, 314, 319
 Cirrose 180
 Cistite 180
 Coceira 180
 Coentro 55, 314, 319
 Cólera 180
 Colesterol 181
 Cólica 181
 Colite 181
 Cólon 181
 Coluna vertebral 182
 Coma 182
 Complexão 182
 Complexo calmante de polifenol 135
 Complexo celular 111, 314
 Complexo de desintoxicação 135
 Complexo de energia e resistência 135
 Complexo de energia e vigor 314
 Complexo de enzimas digestivas 135, 314
 Complexo de fitoestrogênio 314
 Complexo de fitoestrógeno 135
 Complexo de nutrientes de alimentos 135, 314
 Complexo de nutrientes dos ossos 314
 Complexo de nutrientes para os ossos 136
 Complexo de óleos essenciais celulares 136
 Complexo de óleos essenciais ômega 136, 314
 Complexo de vitalidade celular 136, 314
 Complexo vegano de óleo essencial com ômega 137
 Comprimidos digestivos de cálcio 137
 Concentração (Pobre) 182
 Concussão 182
 Condicionador suavizante 144
 Condições específicas de mulheres 182
 Condições orais 185
 Condições/problemas específicos masculinos 186
 Confusão 187
 Congestão 187
 Conjuntivite 188
 Constipação 188
 Convulsão 188
 Convulsões 189
 Copaíba 56, 314, 319
 Coração 189
 Cortes 189
 Costas 189
 Cotovelo 190
 Cotovelo de tenista 190
 Cravo 57, 314, 319
 Creme dental protetor 145
 Creme hidratante 145
 Creme para os olhos 145
 Crianças e bebês 190
 Crosta láctea 192
- ## D
- Dedo (esmagado) 192
 Dentes 192
 Depressão 192
 Dermatite 193
 Dermatite da fralda 193
 Descongestionante 193
 Descontrair 193
 Desespero 193
 Desinfetante 193
 Desintoxicação 193
 Desmaio 193
 Desodorante 193, 194
 Desodorizante natural 145
 Desperto 194

Detergente protetor para roupas 145
Diabetes 194
Diarreia 194
Disenteria 194
Dispepsia 195
Distrofia muscular 195
Distúrbios alimentares 195
Diurético 195
Diverticulite 195
Doença da gengiva 196
Doença de Addison 196
Doença de Alzheimer 196
Doença de Crohn 196
Doença degenerativa 196
Doença de Grave 196
Doença de Hashimoto 197
Doença de Hodgkin 197
Doença de Lou Gehrig 197
Doença de Parkinson 197
Doença de Raynaud 198
Doença periodontal 198
Doenças autoimunes 198
Doenças da infância 198
Doenças sexualmente transmissíveis (DST) 199
Doença viral/virose 199
Dor 199
Dor de dente 200
Dor de Garganta 200
Dores de cabeça 200

E

Eczema 200
Edema 200
Edifi ante 201
Emoções 201
Endometriose 203
Endro 59, 314, 319
Energia 203
Enfisema 204
Enjoo de movimento 204
Enjoo em viagem 204
Enjoo matinal 204
Entorses 204
Envelhecimento 204
Enxaquecas 205
Epilepsia 205
Epstein-Barr 205
Equilíbrio 205

Erupções cutâneas 205
Erva-cidreira 314, 319
Erva-doce 314, 319
Escabiose 205
Esclerose múltipla 205
Escorbuto 205
Esfoliante do corpo 145
Esfoliante revigorante 146
Espasmos 206
Espinha bífida 206
Espinhas 206
Esporas 206
Esquecimento 206
Esterilidade 206
Estimulantes 206
Estiramento 206
Estômago 207
Estresse 207
Estrias 207
Estrogênio 207
Eucalipto 60, 314, 319
Exaustão 208
Excesso de alimentação 208
Expectorante 208

F

Fadiga 208
Faringite estreptocócica 208
Fatiga crônica 208
Febre 208
Febre reumática 209
Febre tifoide 209
Feridas 209
Feridas de frio 210
Fertilidade 210
Fibrilação 210
Fibromas 210
Fibromialgia 210
Fígado 211
Flatulência 211
Flebite 212
Fluidos 212
Fórmula de defesa probiótica 137
Fórmula de limpeza GI 137, 314
Fraqueza 212
Frigidez 212
Funcho 62
Fungo 212

Furúnculos 212

G

Gangrena 212

Garganta 212

Gases 213

Gastrite 213

Gel luminoso para pele 146

Gengibre 63, 314, 319

Gengivas 213

Gengivite 213

Gerânio 64, 314, 319

Germes 213

Glândula pineal 213

Glândula pituitária 213

Glândulas adrenais 214

Gota 215

Gotas protetoras da garganta 137

Gotas respiratórias 138

Gravidez/Maternidade 215

Gripe 218

Gualtéria 65, 315, 319

H

Hábitos 218

Helichrysum 66, 315, 319

Hematoma 218

Hematomas 218

Hemorragia 219

Hemorroidas 219

Hepatite 219

Hera venenosa/carvalho venenoso 219

Hérnia 219

Herpes 220

Hidratante antienvelhecimento 146

Hidratante soro jovem 146

Hiperatividade 220

Hiperpnéia 220

Hipertensão 220

Hipoglicemia 220

Histeria 220

Hortelã 67, 315, 319

Hortelã-pimenta 69, 315, 319

I

Icterícia 220

Ideias suicidas 220

Impetigo 221

Impotência 221

Inchaço 221

Incontinência 221

Indigestão 221

Infecção 221

Infecção dentária 221

Infecção por estafilococos 221

Inflamação 221

Inquietação 222

Insetos 222

Insolação 223

Insônia 223

Intestino 224

Intolerância à lactose 224

Intoxicação alimentar 224

Irritabilidade 224

J

Jasmim 70, 315, 319

Jet lag 224

Joanete 225

L

Lábios 225

Lactação 225

Laranja 72, 315, 319

Laringite 225

Lavanda 74, 315, 319

Lesão de cartilagem no joelho 225

Lesões 225

Leucemia 225

Levedura 225

Libido 225

Ligamentos 225

Lima 315, 319

Limão 76, 79, 315, 319

Limpador de pele jovem 147

Limpador e protetor das mãos 147

Limpador facial 147

Limpador protetor 147

Limpador refrescante do corpo 147

Limpador tópico de rosto 148

Limpeza 225

Limpeza da casa 226

Lipoma 226

Loção de rosa para mão e corpo 148

Loção facial tópica 148

Loção hidratante jovem 148
Loção para mão e corpo 148
Loção para mãos e corpo - mistura revigorante 148
Lumbago 226
Lúpus 226
Luto/tristeza 227

M

Madeira de cedro 80, 319
Malária 227
Manchas 227
Manjeriço 81, 315, 319
Manjerona 82, 315, 319
Manteiga reposição para o corpo 149
Mãos 227
Máscara de lama desintoxicante 149
Massagem 228
Massagem calmante 149
Medo 228
Melaleuca 315, 319
Melanoma 228
Melissa 84, 315, 319
Memória 228
Menopausa 229
Menstruação 229
Mental 229
Mente 229
Metabolismo 229
Metais 229
Míose 229
Minerais (deficiência) 229
Mirra 85, 315, 319
Mistura alegre 112, 315
Mistura antienvelhecimento 113
Mistura calmante 114, 315
Mistura de Alívio de Dor de Cabeça 115
Mistura de desintoxicação 115
Mistura de desintoxicação 315
Mistura de foco 116, 315
Mistura de limpeza 117, 315
Mistura de massagem 118, 315
Mistura digestiva 119, 315
Mistura edificante 120, 315
Mistura encorajadora 120, 315
Mistura equilibradora 121

Mistura estabilizadora 315
Mistura inspiradora 122, 315
Mistura mensal feminina 122, 315
Mistura metabólica 123, 315
Mistura para alívio de dor de cabeça 315
Mistura para beber inibidora do apetite 138
Mistura para mulheres 124, 315
Mistura protetora 125, 315
Mistura reconfortante 126, 315
Mistura renovadora 126, 315
Mistura repelente 127, 315
Mistura repousante 128, 315
Mistura respiratória 129, 315
Mistura revigorante 130, 315
Mistura tóxica 131, 315
Mistura tranquilizadora 131, 315
Mix de bebida de frutas e vegetais 138
Mofos 230
Moles 230
Molhar a cama 230
Mono (mononucleose) 230
Mordida de cobra 230
Mordidas/Picadas 230
Mosquitos 231
MRSA 231
Muco 231
Mudanças de humor 231
Mulheres 231
Multivitaminas mastigáveis 139, 316
Músculos 231

N

Nardo 86, 316, 319
Nariz 234
Nasal 235
Nascimento 235
Náusea 235
Nérolis 87, 316, 319
Nervosismo 235

O

Obesidade 236
Odores 236
Óleo de peixe ômega-3 139
Óleo de peixe Ômega-3 316
Óleos de aquecimento 236
Óleos de Emagrecimento/Tonificação 236
Óleos de emergência 236

Óleos de resfriamento 237
Óleos faciais 237
Olfato (perda) 237
Olhos 237
Olíbano 88, 316, 319
Ombro 238
Orégano 90, 316, 319
Órgãos genitais 238
Ossos 238
Osteomielite 239
Osteoporose 239
Ouvidos 239
Ovários 239
Oxigenação 240

P

Paladar (alterado) 240
Palpitações 240
Pâncreas 240
Pânico 240
Paralisia 240
Paralisia de Bell 240
Parasitas 240
Parto 241
Patchouli 92, 316, 319
Pé 241
Pé de atleta 241
Pedras biliares 241
Peito (Mama) 242
Pele 242
Perda de olfato 247
Pés 247
Pescoço 247
Peso 247
Peste 248
Petitgrain 93, 316, 319
Picadas 248
Pimenta preta 94, 316, 319
Pintura 248
Piolho 248
Placa 248
Pleurisia 248
Pneumonia 248
Pólipos 248
Poluição 248
Poluição do ar 248
Pomada essencial 149
Pragas 249

Pressão arterial elevada 249
Probiótico em pó 139
Problemas intestinais 249
Problemas sexuais 249
Produtos químicos 249
Próstata 250
Protetor labial 149
Protetor solar 250
Psoríase 250
Pulmões 250
Pulmonar 250
Purifi ação 250
Purifi ação da água 251
Pus 251

Q

Queimaduras 251
Queimadura solar 251

R

Radiação 251
Radicais livres 252
Raiva 252
Ratos (repelente) 252
Relaxamento 252
Resfriados 252
Resistência 253
Respiração 253
Ressacas 253
Retenção de água 253
Reumatismo 253
Revigorante 253
Rinite 253
Rinite alérgica 253
Rins 253
Rosa 95, 316, 319
Roupa suja 254
Rugas 254

S

Sabonete para banho hidratante 150
Salmonella 254
Salva esclareia 96
Sálvia esclareia 316, 319
Sândalo 97, 316, 319
Sândalo Havaiano 98
Sangramento 254

Sangue 255
Sarampo 256
Sedativo 256
Seios nasais 256
Semente de coentro 99, 319
Shake emagrecedor e vegano 316
Shampoo Protetor 150
Síndrome da dor pélvica 256
Síndrome de Schmidt 257
Síndrome do intestino irritável 257
Síndrome do túnel carpal 257
Sistema cardiovascular 257
Sistema circulatório 259
Sistema/desequilíbrio hormonal 259
Sistema digestivo 259
Sistema endócrino 263
Sistema esquelético 264
Sistema facial de duas partes 150
Sistema imunológico 265
Sistema linfático 266
Sistema nervoso 266
Sistema nervoso parassimpático 269
Sistema nervoso simpático 269
Sistema respiratório 269
Sistemas do corpo 270
Sistema vascular 270
Sobrepeso 270
Soluços 270
Sono 270
Soro da pele 150
Soro de cabelo 151
Sudorífero 271

T

Tabagismo 271
Tangerina 100
Taquicardia 271
TDA/TDAH 271
Tea Tree 102
Tecido 271
Tecido conjuntivo 272
Temperatura 272
Tendinite 272
Tensão 272
Testículos 272
Timo 272
Tireoide 272
Tomilho 101, 316, 319

Tônico 273
Tonifi ador da pele 151
Tonifi ador de pele jovem 151
Toranja 105, 316, 319
Tosse 273
Tosse Convulsa 274
Toxemia 274
Toxinas 274
TPM 274
Transtorno de déficit de atenção 274
Trato urinário 274
Trim Shakes 140
Trim Shake vegano 140
Tristeza 275
Tuberculose (T.B.) 275
Tumor 275

U

Úlceras 276
Úlceras varicosas 276
Unhas 276
Ureter 277
Urticária 277
Útero 277

V

Vaginal 277
Vasodilatador 278
Veias 278
Veias varicosas 278
Vermes 278
Verrugas 278
Vertigem 279
Vesícula biliar 279
Vetiver 106, 316, 319
Viciado em trabalho 279
Vícios 279
Vitiligo 280
Vômitos 280
Voz (rouca) 280

Y

Ylang ylang 316, 319
Ylang Ylang 107
Yoga 280

Z

Zona 280

Zumbido 281

Notas:

Óleos para ter sempre em mãos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Minha rotina diária

Óleos para ter sempre em mãos

Quando preciso me revigorar _____

Quando quero focar _____

Quando quero relaxar _____

Quando quero dormir _____

Outro _____

Outro _____

Remédios caseiros favoritos

Dores de cabeça _____

Resfriados _____

Outro _____

Outro _____

Outro _____

Minhas receitas favoritas

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Óleos de cozinha favoritos

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

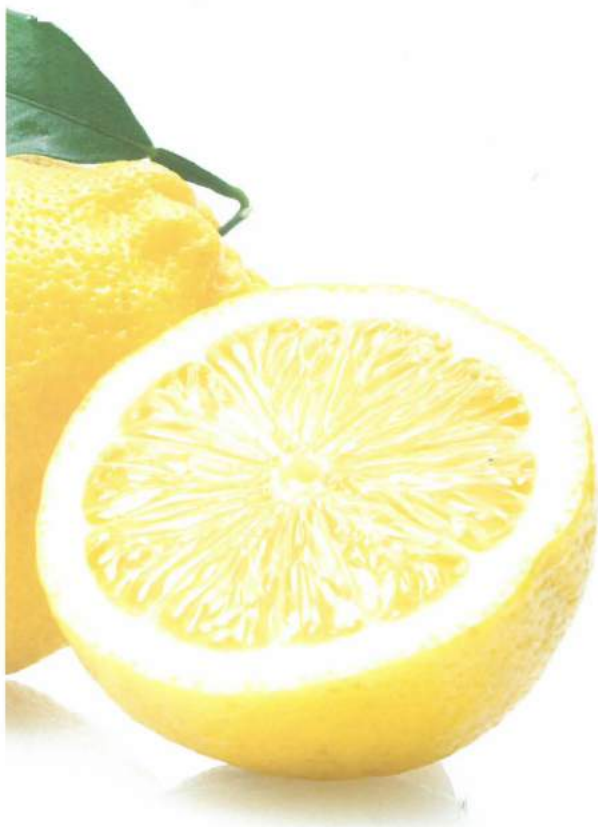
6. _____

7. _____

História ou experiência com o óleo essencial favorito

Meu _____

De um amigo _____



Notas:

Minhas notas sobre o uso de óleos _____

Dicas e Truques que eu adoro _____

Outras notas _____



Notas:

Minhas notas sobre o uso de óleos _____

Dicas e Truques que eu adoro _____

Outras notas _____



Notas:

Minhas notas sobre o uso de óleos _____

Dicas e Truques que eu adoro _____

Outras notas _____



Notas:

Minhas notas sobre o uso de óleos

Dicas e Truques que eu adoro

Outras notas



Descubra ainda mais sobre óleos essenciais com os *Essenciais modernos completos*



História -Conheça detalhadamente o uso de plantas aromáticas e óleos essenciais como medicina ao longo da história.

Ciência -Aprenda mais sobre como os óleos essenciais são criados e armazenados pelas plantas, como eles interagem com o corpo e como são testados para garantir pureza e qualidade.



Pesquisa -Acesse mais de 1.000 referências a estudos de pesquisa que apoiam o uso terapêutico de óleos essenciais.



Química -Aprenda mais sobre os muitos elementos químicos que compõem os óleos essenciais e como eles podem afetar o corpo.





REDESCUBRA

O PODER CURATIVO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Você quer experimentar óleos essenciais, mas não sabe por onde começar? Você já usou ocasionalmente alguns óleos, mas gostaria de usá-los de forma mais plena em sua vida cotidiana? O *Manual de Essenciais Modernos* pode ajudá-lo a descobrir como viver um estilo de vida mais saudável e natural com os óleos essenciais. O verdadeiro poder deste livro está em sua organização como uma ferramenta de referência pronta, permitindo que você acesse, de forma rápida e fácil, toda a informação que você precisa das centenas de maneiras que os óleos essenciais podem ser usados.

Devido aos poderosos benefícios que foram redescobertos em plantas aromáticas, os óleos essenciais estão ganhando popularidade como alternativas naturais para drogas e medicamentos quimicamente criados. Este novo *Manual de Essenciais Modernos* contém tudo o que você precisa para começar a usar e se beneficiar diariamente dos óleos essenciais. Com um formato pequeno e leve (fácil de dar como presente ou levar para qualquer lugar), e informações atualizadas, descobrir os muitos benefícios dos medicamentos mais antigos da humanidade ficou mais fácil do que nunca.

O que posso encontrar neste livro?

- Uma introdução aos óleos essenciais e a ciência básica por trás do seu uso terapêutico.
- Todas as informações mais recentes sobre óleos essenciais e produtos infundidos com óleo para que você possa usá-los com confiança e facilidade.
- Óleos, misturas e soluções de saúde organizadas por condição para ajudá-lo a encontrar o melhor remédio para qualquer circunstância da maneira mais rápida possível.
- Receitas, dicas e ideias que facilitam a incorporação de óleos essenciais no seu cotidiano.

ISBN 978-1-937702-69-4



9 781937 702694



AROMA
TOOLS®

aromatools.com