

Suporte Essencial para o Espectro **AUTISTA**

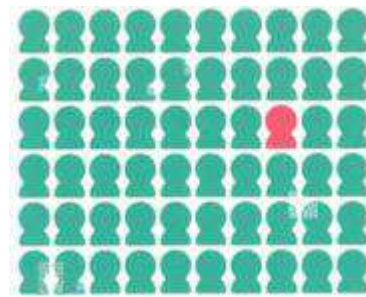


O que é o Transtorno do Espectro Autista (TEA)?

O TEA é uma condição neurológica complexa que afeta como uma pessoa experienta e interage com o mundo. Sua ampla gama de déficits de desenvolvimento também pode variar de leve a grave. Acredita-se que o TEA seja influenciado por uma combinação de fatores genéticos e ambientais.

Principais Características do TEA

- Dificuldade na interação social
- Capacidade de linguagem limitada
- Interesses restritos / comportamentos repetitivos



1 em cada
60
crianças nos
EUA
possuem
TEA

Usando Óleos Essenciais com TEA

tópico	<p>Borrife óleos essenciais diluídos em água no corpo, roupas ou lençóis. Absorva-os pela pele através da água do banho. Aplique-os diluídos em um óleo transportador na pele.</p> <p>Uma regra prática para crianças é 1-2 gotas de óleo essencial diluído em 1/2 - 1 colher de chá (2-5 ml) de óleo transportador (maior diluição para crianças mais novas). Para adolescentes e adultos, muitos óleos essenciais podem ser aplicados "puros" ou não diluídos. Mas usar pelo menos partes iguais de óleo essencial e óleo transportador é geralmente recomendado.</p>
aromático	<p>Coloque os óleos essenciais no ar com um difusor de aromaterapia ou um borrifador. Esta pode ser a maneira mais fácil de usar - ou pelo menos introduzir - os óleos. Algumas pessoas com TEA são avessas ao toque físico, mas podem tolerar os óleos na pele mais tarde, uma vez que se acostumarem com o aroma.</p>
interno	<p>Tome os óleos essenciais em uma bebida ou - se necessário para os intestinos- engula-os em uma cápsula entérica para liberação retardada.</p>

Felizmente, óleos essenciais podem ser oferecidos de várias maneiras para pessoas com TEA. Não tente forçar um óleo, ou associações negativas podem se formar com o aroma. Use outro método, use um óleo recomendado diferente ou simplesmente tente novamente mais tarde em outras circunstâncias.



4x mais meninos têm TEA

Os indicadores normalmente surgem em torno de 18 meses – 3 anos de idade.

7 Condições Associadas ao TEA

Embora pesquisas sobre os óleos essenciais e o TEA ainda esteja em sua infância, muitos pais e cuidadores notam que a aromaterapia, de fato, apoia condições físicas e emocionais que são prevalentes com o TEA.

Doença Inflamatória Intestinal

Privação Crônica do Sono

Ansiedade

Déficit de Atenção / Hiperatividade

Depressão

Convulsões

Birras, Agressão e Autoflagelamento

Nota de Pesquisa: As referências no final deste livreto descrevem como os óleos essenciais e / ou seus constituintes químicos foram estudados na população em geral.

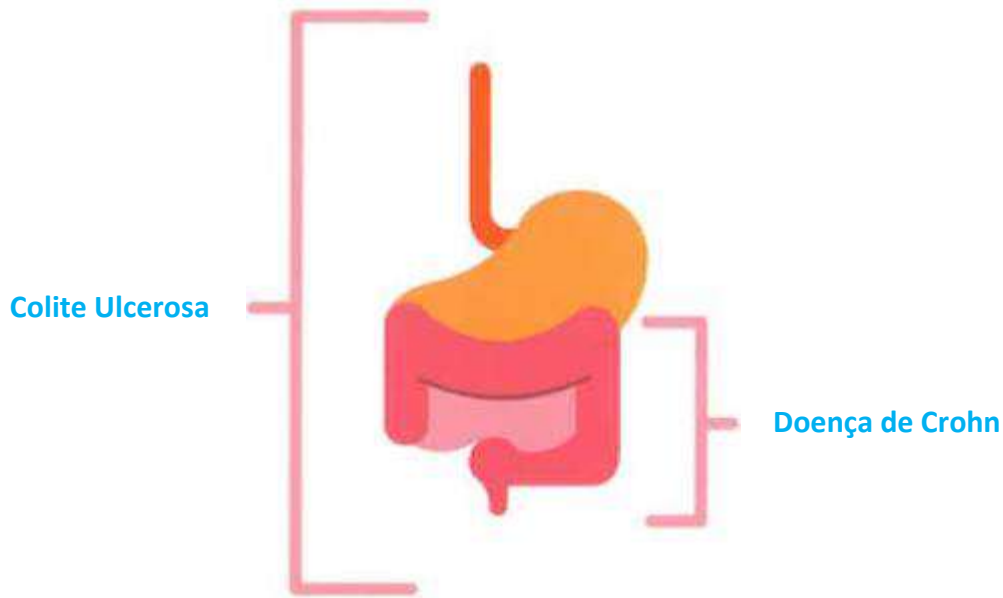
Doença Inflamatória Intestinal (DII)

A DII geralmente não é diagnosticada na população geral com menos de 15 anos de idade. No entanto, é encontrada consistentemente em crianças pequenas com TEA. A DII é uma condição imunológica complexa que compartilha perfis de expressão genética com o TEA. A Colite Ulcerosa (UC) e a Doença de Crohn (CD) - localizadas em partes sobrepostas do trato gastrointestinal (GI) - estão incluídas na condição.

Não há cura conhecida para a DII, portanto, controlar os sintomas é a chave para evitar danos gastrointestinais significativos, que podem afetar negativamente o crescimento e o desenvolvimento de uma criança. Os óleos essenciais podem ajudar a aliviar os sintomas típicos e fornecer proteção.

Óleos Puros para a DII

Cólicas Abdominais	
basil clary sage	
Fezes com Sangue (tecidos inflamados)	
frankincense	
Fezes Moles e Diarréia	
peppermint ginger, geranium	
Náusea e Vômito	
ginger peppermint	



Aliviando Fezes Moles

peppermint



fennel

1 colher de chá (5 ml) óleo de coco fracionado

frasco roll-on de 5 ml

Coloque os óleos essenciais no frasco e preencha o restante com o óleo transportador. Agite para misturar. Aplique na superfície abdominal conforme necessário, massageando gentilmente.

Aliviando a Náusea

peppermint



Coloque o óleo essencial em um lenço, ou esfregue as gotas nas palmas das mãos. Inale o aroma. (O óleo também pode ser inalado diretamente do frasco.)

ginger



tigela pequena que pode ser utilizada no micro-ondas

Aqueça a água sem ferver. Adicione o óleo essencial; inale o vapor quente.

Nota Nutricional: Crianças com TEA têm menos tipos de bactérias intestinais normais do que as crianças em geral. Um poderoso suplemento probiótico com um microbioma diversificado pode melhorar a saúde geral do intestino. Além disso, ervas comuns para acalmar o trato gastrointestinal incluem raiz de alcaçuz como um anti-inflamatório e ulmeiro como um demulcente que reveste os tecidos irritados para promover a cura.

Privação Crônica do Sono

Pelo menos 50%, às vezes até 80%, das crianças com TEA possuem dificuldade significativa para dormir e manter o SONO

O mesmo vale para adultos com TEA. A privação do sono piora naturalmente os desafios comportamentais. Os óleos essenciais - quando combinados com bons hábitos de sono e uma rotina regular - podem ajudar a criar calma, induzir o sono e promover um descanso rejuvenescedor.

Solução de Lavanda para o Sono

lavanda



16 oz. (454 g) de bicarbonato de sódio

Adicione o óleo essencial à caixa de bicarbonato de sódio, mexendo bem para incorporar. Ao trocar a roupa de cama, polvilhe o suficiente da mistura para cobrir levemente o colchão. (Armazene o restante em um recipiente hermético.) Deixe a mistura por 3-4 horas e passe o aspirador antes de recolocar os lençóis limpos. Isso irá neutralizar os odores e infundir a cama com um perfume calmante que dura algumas semanas.

Banho Tranquilizante da Noite

lavanda

vetiver

cedarwood

tangerine

Roman chamomile

peppermint



1 xícara leite integral ou sal de epsom

Adicione óleos essenciais ao leite ou ao sal de Epsom e despeje a mistura na banheira sob água morna corrente. Mergulhe 20 minutos para limpar a mente, relaxar os músculos, liberar a tensão e promover uma boa noite de sono.

Óleos Puros para o Sono

Acalmar

lavanda, spikenard, Roman chamomile



Aumentar a Melatonina

cedarwood



Promover um Sono Profundo

valeriana, vetiver, green madarin, tangerine



Mix de Difusor Calmante Hora de Dormir

lavanda

orange ou tangerine

Roman chamomile



Adicione os óleos essenciais em um difusor antes de dormir conforme as instruções do fabricante.

Roll-On Hora do Sono para Crianças

vetiver

cedarwood

peppermint

lavanda



1oz. (30 ml) de óleo de coco fracionado ou óleo de amêndoa
frasco roll-on de 30 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on. Preencha o restante como óleo transportador. Agite para misturar.

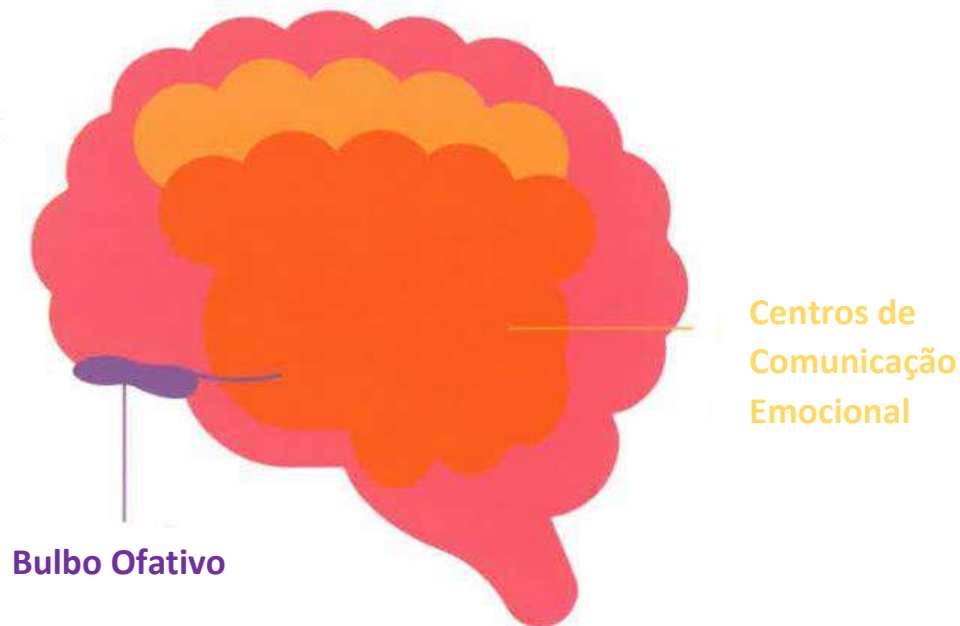
Na hora da soneca e na hora de dormir, passe a mistura sobre toda a sola dos pés - incluindo os dedos - e massageie suavemente. Cubra com meias, pelo menos por tempo suficiente para que os óleos sejam absorvidos. Os poros maiores nas solas dos pés transportam os óleos essenciais rapidamente através dos sistemas internos do corpo para equilíbrio físico e emocional.

Ansiedade

Embora não seja uma característica central do TEA, 40% dos jovens no espectro apresentam níveis clinicamente elevados de ansiedade e pelo menos um transtorno de ansiedade - incluindo transtorno obsessivo-compulsivo. Muitos óleos essenciais têm efeitos calmantes tanto emocional quanto fisicamente.



Primeiro, os óleos inalados passam pelo bulbo olfatório, que está intimamente ligado a áreas do cérebro associadas à resposta emocional. Os aromas podem ter um efeito profundo nas emoções e nas funções involuntárias do corpo, como a reação ao estresse - também conhecida como resposta de "lutar ou fugir".



Óleos Puros para a Ansiedade

Promover Equilíbrio Emocional

bergamot, copaíba, frankincense, jasmine, lavanda, mandarin, orange, Roman chamomile, sandalwood, tangerine, vetiver



Acalmar o Sistema Nervoso Central

cedarwood, copaíba, frankincense, Roman chamomile, sandalwood, vetiver



Spray para o Estresse

mandarin ou orange
ylang ylang
peppermint



1 colher de chá glicerina vegetal
¼ xícara água destilada
garrafa spray de 2 oz. (60 ml)

Adicione os óleos essenciais com a glicerina vegetal na garrafa spray para ajudar a emulsionar a solução (manter os óleos uniformemente dispersos). Encha o restante com água. Agite antes de cada uso e borrife no ar ou nas roupas e lençóis para aliviar a ansiedade e promover um humor positivo.

Roll-On Alívio da Ansiedade

bergamot
vetiver
peppermint
Roman chamomile

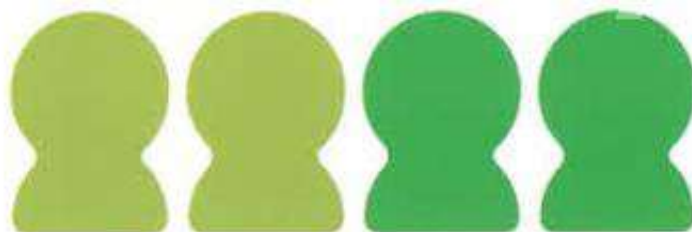


1oz. (30 ml) óleo de coco fracionado
frasco roll-on de 30 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on. Preencha o restante com o óleo transportador e agite bem para misturar. Passe a mistura na base do pescoço, ombro, costas e / ou tórax - massageando suavemente - para aliviar o estresse e a ansiedade. O efeito refrescante da hortelã-pimenta também ajuda a manter a temperatura corporal confortável.

Déficit de Atenção/Hiperatividade

Pesquisadores descobriram que cerca de 30-50% das pessoas com TEA também possuem sintomas de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), que inclui dificuldade de foco e concentração nas tarefas atribuídas.



Óleos Puros para TDAH

Promover Foco, Concentração e Memória

frankincense, lavanda, peppermint, sandalwood



Acalmar a Mente Agitada

basil, jasmine, Roman chamomile, vetiver



Pingente de Concentração

basil

lavanda

pedra natural ou pingente não vidrado



Adicione os óleos essenciais ao pingente e utilize-o ao longo do dia.

Clarear a Mente

vetiver

óleo de coco fracionado ou outro óleo transportador



Aplique quantidades iguais dos óleos essencial e transportador à base do pescoço e base da coluna.

Mix de Difusor Calmo e Alerta

lavanda
mandarin
cedarwood
frankincense
vetiver



OPÇÃO SPRAY

1 colher de chá glicerina
¼ xícara água destilada
garrafa spray de 2 oz. (60 ml)

Pela manhã, adicione os óleos essenciais a um difusor de grande capacidade de acordo com as instruções do fabricante. Ou coloque-os no borrifador, adicione a glicerina vegetal e, em seguida, preencha com água destilada. Agite antes de cada uso e borrife na nuca e na base da coluna durante o dia, conforme necessário.

(As quantidades de óleo essencial podem ser dobradas para adolescentes e adultos.)

Roll-On Fórmula para o Foco

peppermint
lemon
Roman chamomile
frankincense

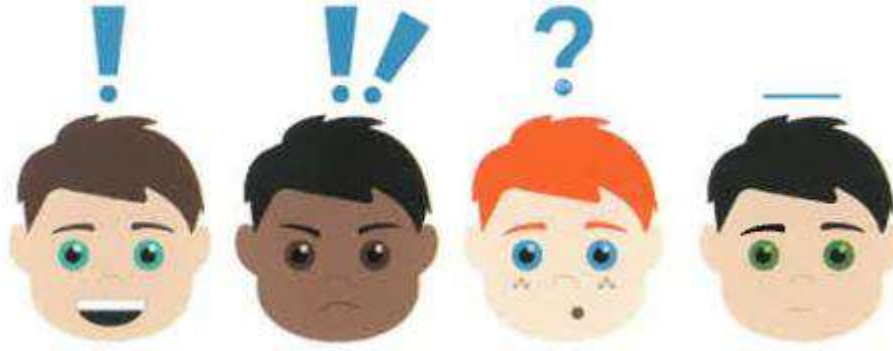


1 oz. (30 ml) óleo de semente de uva

Adicione os óleos essenciais ao frasco do rolo. Preencha com o óleo de semente de uva e agite para misturar. Passe na nuca, atrás das orelhas, nas têmporas, nos ombros ou na sola dos pés - massageando suavemente. Reaplique ao longo do dia conforme necessário.

Depressão

Os transtornos de humor são geralmente mais comuns em pessoas com deficiências de desenvolvimento do que na população em geral. Mas diagnosticar a depressão é difícil no espectro, pois pessoas com TEA podem mostrar pouca emoção facial e ter capacidade limitada de fala para articular seus sentimentos.



Óleos Puros para a Depressão

Diminuir Pensamentos e Sentimentos Negativos

lavanda

Roman chamomile, sandalwood



Acalmar e Elevar a Mente

bergamot, frankincense, neroli, orange, ylang ylang

lemon



Ânimo Rápido

lemon



Coloque o óleo essencial em um lenço de papel ou esfregue as gotas nas palmas das mãos. Inspire o aroma. (O óleo também pode ser inalado diretamente do frasco.) Ou, adicione as gotas em uma garrafa de água para hidratação diária.

Spray Dia Mais Feliz

orange ou tangerine

lavanda

ylang ylang

1 colher de chá glicerina vegetal

¼ xícara água destilada

garrafa spray de 2 oz. (60 ml)



Adicione os óleos essenciais ao borrifador, seguidos da glicerina vegetal. Preencha o restante com água. Agite antes de cada uso e borrife no corpo ou na roupa. (As quantidades de óleo essencial podem ser dobradas para adolescentes e adultos.)

Aroma de Lavanda para Roupas

2 xícaras sal

2 colheres de chá (5 ml) lavanda

1 colher de chá (5 ml) Roman chamomile (ou outro óleo essencial de sua preferência)




Coloque uma camada de sal e óleos essenciais em uma jarra de vidro e agite bem para misturar. Adicione 2 colheres de chá da mistura a cada carga de lavagem. A combinação atua como um intensificador de perfume para roupas e lençóis que também promove paz e tranquilidade ao longo do dia.

Convulsões

Embora não seja geralmente na primeira infância, 1 em cada 4 crianças com TEA acabará por desenvolver convulsões no final da adolescência ou no início da idade adulta. Uma convulsão é causada por uma atividade elétrica anormal no cérebro. Pode incluir um período temporário de inconsciência, convulsão corporal, movimentos incomuns ou períodos de olhar fixo. Às vezes, fatores que contribuem são a falta de sono ou febre alta.



Óleos Puros para Convulsões

Prevenir Convulsões clove, frankincense, peppermint	Aplicar na nuca, na base do crânio.	
Inibir Convulsões clary sage, lavanda	Aplicar na nuca, na base do crânio.	
Acalmar Espasmos e Cãibras Musculares basil, bergamot, marjoram, peppermint	Dilua com óleo transportador e aplique no local.	

Nota Nutricional: Vários estudos relatam uma associação positiva entre os ácidos graxos ômega-3 e convulsões reduzidas. Acredita-se que baixos níveis de cálcio, magnésio, zinco e vitamina B6 causam ou pioram as convulsões. A má metilação de todas as vitaminas B e folato também está associada ao TEA, portanto, suplementos metilados são recomendadas. Uma dieta adequada e suplementação podem fornecer uma ajuda significativa na redução das convulsões.

Banho Relaxante Recuperador

lavanda
frankincense
marjoram
peppermint



1 xícara leite integral ou sal de Epsom

Adicione os óleos essenciais ao leite ou ao sal de Epsom e despeje na banheira sob água morna corrente. Mergulhe por 20 minutos para promover o equilíbrio físico e emocional após uma convulsão.

Roll-On de Massagem Muscular

lemongrass
peppermint



1 colher de sopa óleo de coco fracionado
frasco roll-on de 15 ml





Combine os óleos essenciais com o óleo transportador em um frasco roll-on e agite para incorporar. Aplique sobre os músculos espásticos ou com câibras, massageando suavemente.

Birras, Agressão e Autoflagelamento

Compreensivelmente, esta categoria de comportamento pode estar relacionada a frustrações com interação social estressante e / ou baixa habilidade de linguagem. Ou pode resultar de superestimulação, novos ambientes ou interrupções na rotina. Combine os fatores ambientais com o desconforto físico, emocional ou mental, e não é de se admirar que 1 em cada 4 crianças com TEA tenha surtos de violência.



Óleos Puros para Birras, Agressão e Autoflagelamento

Ataque Emocional frankincense, lavanda, vetiver	
Raiva e Hostilidade helychrysum, Roman chamomile, rose, ylang ylang	
Dor e Inflamação frankincense	
 lavanda, Roman chamomile, sandalwood, ylang ylang	

Mix de Difusor para Raiva

orange ou tangerine
rose ou geranium
vetiver



Adicione os óleos essenciais a um difusor de acordo com as instruções do fabricante. Ou coloque óleos essenciais no borrifador, siga com a glicerina vegetal e, em seguida, encha com água destilada. Agite antes de cada uso e borrife no corpo, nas roupas ou na roupa de cama. (As quantidades de óleo essencial podem ser dobradas para adolescentes e adultos.)

OPÇÃO SPRAY

1 colher de chá
glicerina
¼ xícara água
destilada
garrafa spray de 2
oz. (60 ml)

Camadas de Óleo Essencial para Cuidado de Ferimentos

(aplique na ordem)

Sangramento

helichrysum ou geranium



Aplique qualquer um dos óleos essenciais diretamente na ferida para reduzir o fluxo sanguíneo e hematomas.

Dor

clove
lemon



Aplique o óleo essencial de cravo diretamente na ferida como analgésico local. Coloque o óleo essencial de limão em um lenço de papel ou esfregue as gotas nas palmas das mãos. Inspire o aroma para ajudar a aliviar uma resposta geral à dor sistêmica.

Cura

lavanda
melaleuca



Assim que o sangramento parar, aplique lavanda para promover a cura e melaleuca para combater a infecção. Faça um curativo no ferimento.

Curativo

basil ou sandalwood



Ao trocar o curativo, aplique uma gota de qualquer um dos óleos essenciais para continuar o processo de cicatrização.

Research References

- Borgatti, M., Mancini, I., Branchi, N., Guerrini, A., Lampronti, I., Rossi, D., ..., Gambari, R. (2011 Apr). Bergamot (Citrus bergamia Risso) fruit extracts and identified components alter expression of interleukin 8 gene in cystic fibrosis bronchial epithelial cell lines. *BMC Biochem*, 12, 15.
- 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.
- 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, Gmbaldeston 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.
- Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(S)]HMK801 and [(S)] muscimol binding in mouse cortical membranes." *Phytother Res*, 15(5):422-5.
- 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.
- Caldeira-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.
- 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.
- 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.
- Chinou IB, Roussis V, Perdetzoglou D, Loukis A (1996 Aug). "Chemical and biological studies on two Helichrysum species of Greek origin." *Planta Med*, 62(4):377-9.
- 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.
- Cox SD, Mann CM, Markham JL, Bell HC, Gustafson JE, Warrington 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.
- 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.
- Diego MA, Jones NA, Field T, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C, McAdam V, Galamaga R, Galamaga M (1998 Dec). "Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations." *Int J Neurosci*, 96(3-4):217-24.
- 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." *Letts Appl Microbiol*, 48(4):387-92.
- 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.
- 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.
- 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.
- Ferrini AM, Mannoni V, Aureli P, Salvatore G, Piccirilli E, Ceddia T, Pontieri E, Sessa R, Oliva B (2006 Jul-Sept). "Melaleuca alternifolia essential oil possesses potent anti-staphylococcal activity extended to strains resistant to antibiotics." *Int J Immunopathol Pharmacol*, 19(3):539-44.
- Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Cisneros W, Feijo L, Vera Y, Gil K, Grna D, Clare He O (2005 Feb). "Lavender fragrance cleansing gel effects on relaxation (a)." *Int J Neurosci*, 115(2):707-22.
- 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.
- 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.
- Golab M, Skwarto-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.
- Gross, M., Neshet, E., Yikhanov, 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.
- Guillemin 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.
- 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(1):19-26.
- Hongratanaworakot T, Buchbauer G (2006 Sept). "Relaxing effect of yang yang oil on humans after transdermal absorption." *Phytother Res*, 20(9):758-63.
- Hosseini, M., Jafarianheris, T., Seddighi, N., Parvaneh, 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.
- Hozumi H et al (2017 Oct). "Aromatherapies using osmanthus fragrans oil and grapefruit oil are effective complementary treatments for anxious patients undergoing colonoscopy: a randomized controlled study" *Complement Ther Med*, 34:165-169.
- Itai T, Amayasu H, Kurlbayashi 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.
- 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.
- Kiecolt-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(5):328-39.

- 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.
- Komiya 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.
- 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.
- Kwilecinski 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Motomura N, Sakurai A, Yotsuya Y (2001 Dec). "Reduction of mental stress with lavender odorant." *Percept Mot Skills*. 93(3):713-8.
- 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, Frède E, Mechoulam R (2008 Aug). "Incesolate acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain." *FASEB J*. 22(8):3024-34.
- Nostro A, Bisignano G, Angela Cannatelli M, Crisafi G, Paola Germano 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.
- Olapour, A., Behaen, K., Akhondzadeh, R., Soltani, F., Al Sadat 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.
- 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.
- Orafdiyi LO, Agbani EO, Abereoje 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.
- Peana AT, D'Aquila PS, Panin F, Sarrà 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.
- Peng SM, Koo M, Yu ZR (2009 Jan). "Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals." *J Altern Complement Med*. 15(1):53-7.
- Rosa A, Deiana M, Atzeri A, Corona G, Incami A, Melis MP, Appendino G, Dessi MA (2007 Jan 30). "Evaluation of the antioxidant and cytotoxic activity of arzanol, a prenylated alpha-pyrone-phenolorgucynol etheroid from *Helichrysum italicum* subsp. *microphyllum*." *Chem Biol Interact*. 165(2):117-26.
- 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.
- 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.
- Seol, G. H., Shim, H. S., Kim, P. J., Moon, H. K., Lee, K. H., Shim, I., ... Min, S. S. (2010 Jul). Antioxidant-like effect of *Salvia sclarea* is explained by modulation of dopamine activities in rats. *J Ethnopharmacol*, 130(1), 187-190.
- Shen J, Nijijima 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, Nijijima 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.
- Umezū T (2000 Jun). "Behavioral effects of plant-derived essential oils in the yeller type conflict test in mice." *Jpn J Pharmacol*. 83(2):150-3.
- 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.
- 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.
- Zhou, J., Tang F., Bian R. (2004) Effect of α -pinene on nuclear translocation of NF- κ B in THP-1 cells. *Acta Pharmacol Sin* 25:480-484

Não existe um tipo de autismo, mas muitos. Desta forma, os pais e cuidadores de crianças - e adultos - com Transtorno do Espectro Autista (ASD) descobrem que nenhuma intervenção única aborda suas muitas preocupações. Mas um número cada vez maior de pessoas que vivem nesse espectro encontra apoio significativo nos óleos essenciais. Estudos e pesquisas gerais mostram que a aromaterapia pode ajudar a aliviar essas condições comuns associadas ao TEA:

- Doença inflamatória intestinal
- Privação Crônica do Sono
- Déficit de Atenção / Hiperatividade
- Depressão
- Convulsões
- Birras, Agressão e Autoflagelamento

Este livreto oferece uma introdução ao TEA e algumas das principais questões relacionadas à saúde - junto com óleos individuais recomendados, blends e muitas receitas rápidas para tornar a vida no espectro mais fácil a cada dia e mais saudável por toda a vida.