

Aromaterapia Prática

(Amostra Grátis)



Autor: Adenilton Santana

Terapeuta Holístico

Site: www.saudetot.wordpress.com

Pagina: www.facebook.com/aromaterapiasaude

Índice

01 – Considerações Iniciais.....	03
02 – O Que é a Aromaterapia.....	04
03 – O Que São Óleos Essenciais.....	05
04 – Benefícios dos Óleos Essenciais.....	06
05 – Vias de Atuação dos Óleos Essenciais.....	07
06 – O Que São Óleos Vegetais.....	09
07 – Óleos Essenciais.....	10
08 – Óleos Vegetais.....	16
09 – Diluição dos Óleos Essenciais.....	17
10 – Como Usar os Óleos Essenciais.....	18
11 – Sinergias.....	22
12 – Aromaterapia e Chakras.....	23
13 – Aromaterapia e Doenças Comuns.....	24
14 – Aromaterapia e Estética.....	26
15 – Cuidados no Uso de Óleos Essenciais.....	27

Considerações Iniciais

Nesta modesta obra, você vai conhecer e se encantar com os benefícios proporcionados pela Aromaterapia, através do conhecimento de diversos Óleos Essenciais (OE) e Óleos Vegetais (Óleos Carreadores), que podem ser utilizados tanto para problemas físicos de saúde, como outros de ordem psicológica e espirituais, além de poder aplicar os óleos na parte estética, resolvendo problemas de pele e do cabelo, tendo resultados surpreendentes e eficazes.

Apresento alguns protocolos ou receitas para doenças comuns e na estética, porém, quero deixar bem claro, que não prometemos a cura de ninguém e nem nos responsabilizamos por qualquer dano que alguém sofra pelo uso indevido deste produto. Portanto, se você tem algum problema de saúde, procure um especialista competente, que poderá lhe indicar o caminho mais certo a seguir e um tratamento mais adequado pra você!

Lembramos que o tratamento realizado com a Aromaterapia, não dispensa o tratamento médico!

Espero que você possa usufruir destas informações com responsabilidade e muita cautela, tirando o que for melhor para você, seus amigos e familiares. Que Jesus, o nosso Magnânimo Mestre, abençoe sempre os nossos bons propósitos!

Forte abraço e boa leitura!

Adenilton Santana

O QUE É A AROMATERAPIA

A **Aromaterapia** é um ramo da **fitoterapia** e **osmologia** que consiste no tratamento baseado no efeito que certos aromas de plantas são capazes de provocar nas pessoas. É a ciência que utiliza os óleos essenciais (a alma da Aromaterapia) das plantas com fins terapêuticos.

A palavra “aromaterapia” vem dos termos gregos “aroma” = odor agradável + “therapeia” = tratamento. Significa, literalmente, “tratamento através de odores agradáveis”.

O termo “Aromatherapie” foi criado pelo químico francês **René Maurice Gattefossé** (1881-1950) que estudou as propriedades curativas dos óleos essenciais enquanto trabalhava com perfumaria.

A Aromaterapia é considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seu uso seja bastante antigo. É empregada no tratamento das mais variadas doenças e desequilíbrios sendo, portanto, uma terapia holística.

De certas plantas aromáticas é extraído o óleo essencial a ser aplicado isoladamente ou junto com outros aromas, dependendo das enfermidades ou desequilíbrios que a pessoa apresentar.

Dependendo da planta, o óleo essencial apresentará características diferenciadas de aroma, cor e densidade. Os óleos essenciais podem ser usados de diversas formas, diluídos em veículos carreadores sobre a pele, através de massagens, cremes, loções, gel ou puro, através da inalação, compressas ou escalda-pés; eles restauram as energias curativas e proporcionam o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

De acordo com a maneira de utilização, eles provocarão efeitos físicos, mentais e emocionais, alterando o ritmo da respiração, os batimentos cardíacos, pressão arterial, estados de humor, concentração, dentre outras coisas.

O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS



Os óleos essenciais são líquidos extraídos de plantas aromáticas, através de destilação, prensagem a frio ou extração química por solventes. Apesar de ter o nome de óleos, eles nem sempre são gordurosos. Afirmam-se que 10% das plantas possam produzir óleos essenciais. Eles são substâncias altamente concentradas e voláteis. Grandemente utilizados na medicina alternativa, possuem inúmeras virtudes e exercem diversos benefícios para a saúde, comprovados ao longo dos anos. A sua utilização remonta a tempos antigos, e sua grande variedade de efeitos terapêuticos, medicinais e culinários garantiu sua popularidade. Existem mais de 700 tipos diferentes de plantas que possuem óleos essenciais úteis.

Além dos benefícios físicos e emocionais, quando utilizados na Aromaterapia, os óleos essenciais também possuem aplicações medicinais excepcionais. Muitos deles são antissépticos constituindo-se nos mais potentes protetores da natureza contra as bactérias e outros organismos infecciosos. Por possuírem uma ampla gama de propriedades curativas, podem ser utilizados de forma eficiente para manter a saúde, estimulando a regeneração celular, suavizando dores, equilibrando os distúrbios emocionais, combatendo bactérias, fungos e outras formas de infecções.

Além de proporcionar alívio no estresse, aumenta a energia e favorece a concentração mental.

Os óleos essenciais possuem uma lista muito extensa de usos terapêuticos e a ciência continua a descobrir sempre mais a cada ano.

Nota: Não se deve confundir **Óleos Essenciais** com **Essências**, pois estas apesar de possuírem aromas agradáveis, não possuem propriedades medicinais!

BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Certos óleos essenciais, como os de eucalipto, canela, alfazema, tomilho e melaleuca possuem propriedades antissépticas, anti-inflamatórias e antibacterianas, induzindo danos às estruturas celulares de bactérias e fungos como **Escherichia coli** e **Cândida albicans**. Aproveitando a capacidade que os terpenos presentes nos óleos essenciais possuem, foram desenvolvidos vários equipamentos com o objetivo de purificar e higienizar o ar, eliminando a poluição que pode causar danos à saúde.

Além das propriedades antissépticas, existem também as propriedades expectorantes, diuréticas, antimicóticas, antidepressivas, laxantes, antipiréticas, vulnerárias, emolientes, analgésicas, (Cravo) antiespasmódicas, sedativas, (óleo essencial de lavanda e verbena) sendo indicados em casos de insônia, por exemplo.

A utilização dos óleos essenciais é bastante popular nas áreas farmacêutica, terapêutica e cosmética. A Fitoterapia e a Aromaterapia devem a sua fama ao uso das substâncias aromáticas. São muito solicitados nas perfumarias e até mesmo na gastronomia, devido ao seu cheiro agradável e às vezes pelo sabor que conferem aos alimentos.

Os óleos essenciais possuem aromas naturais que afetam de forma direta tanto o corpo físico como também a mente e, usados de forma correta e adequada, oferecem resultados altamente positivos para a saúde no seu sentido mais amplo. Estes óleos essenciais naturais possuem uma alta frequência vibratória, que já foi medida e comprovada cientificamente. O nosso corpo possui uma frequência em torno de 62 a 68MHz. Quando esta

frequência diminui, o nosso sistema imunológico fica debilitado, predispondo o nosso corpo às doenças e vários desequilíbrios.

Um agente de extrema importância, encontrado nos óleos essenciais, e que é muito importante para a sustentação e regeneração de nosso corpo, é o oxigênio, esta é a razão porque óleos essenciais são antioxidantes naturais que no interior das plantas agem em processos regenerativos, curativos, de limpeza e defesa celular, atuando de modo semelhante dentro de nosso corpo ao fazermos uso destes óleos.

Os óleos essenciais auxiliam no aumento de oxigênio em nosso organismo, tendo a capacidade de aumentar seu nível dentro das células – o que sabemos que é muito importante para melhorar conseqüentemente o sistema imunológico. Sendo assim, ao se pegar um resfriado, uma gripe, o indivíduo possui a capacidade de se recuperar 70% mais rápido fazendo uso de óleos essenciais como o eucalipto, limão, tomilho ou alecrim.

Hoje, a ciência tem demonstrado que óleos essenciais como o **olíbano**, possuem a habilidade de aumentar os níveis de oxigênio ao redor das glândulas **pineal** e **pituitária**, o que por outro lado termina estimulando tais glândulas, facilitando assim nossa comunicação com nosso lado espiritual. Ele alivia estados maníaco-depressivos; possui uma grande intensidade em **sesquiterpenos**, detendo o potencial de trabalhar como um imuno-estimulante, além de possuir propriedades **anticarcinogênicas**, que vem sendo estudadas atualmente no tratamento do câncer.

VIAS DE ATUAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Fisiológica

Onde trabalhamos com as propriedades químicas dos óleos essenciais, aplicado-os como anti-inflamatórios, analgésicos, antifúngicos, sedativos, vulnerários, etc. Geralmente os óleos essenciais são usados para tratar destes problemas através de massagens, banhos, escalda-pés, compressas, inalação, sua ingestão e pelo uso de produtos que os contenha.

Psicológica

Aqui trabalhamos, através da inalação dos aromas, a mente e emoções humanas. Este trabalho se verifica a partir de sensações que são estimuladas pelas características aromáticas de cada óleo. Todas as maneiras de uso desencadeiam estas reações por entrarmos em contato com seus aromas, porém a inalação exerce uma ação mais direta neste sentido. Este é um processo na verdade interativo, pois estes cheiros captados pelo cérebro, elaboram processo no **sistema límbico**, que é responsável pela regulação de vários processos emocionais.

Energética

Aqui temos o efeito sobre a energia corporal e sua frequência que acaba se alterando pela memória energética trazida pelo uso de óleo essencial, afetando-nos mental, física e emocionalmente.

Desta maneira acabamos de lidar com as três formas, pois uma maneira de atuação termina interferindo na outra. O efeito psicológico do óleo essencial sobre a mente é marcante, causando liberações a nível emocional de certos traumas, somatizações, etc, assim agindo beneficemente numa série de desordens de personalidade como raiva, medos, apegos, fobias, etc.

No tratamento fisiológico podemos ter respostas rápidas, como acontece às vezes com casos de infecções e processos inflamatórios.

O efeito energético é muito parecido à ação psicoterápica, porém tem marcante repercussão fisiológica.

O QUE SÃO ÓLEOS VEGETAIS



Os óleos vegetais são também chamados de óleos carreadores, isto porque como os óleos essenciais são extremamente concentrados, precisam de um veículo que faça sua diluição e facilite a sua penetração na pele, sendo, portanto, “carregados” para o interior do organismo.

São óleos gordurosos extraídos de frutos, sementes ou nozes de alguns vegetais, normalmente pelo método de prensagem à frio. Muitos destes óleos são usados na alimentação, como o óleo de girassol, azeite de oliva, óleo de coco dentre outros.

Os óleos vegetais são constituídos por blocos chamados de ácidos graxos e glicerol.

Os óleos essenciais são extremamente voláteis (evaporam com facilidade), já o óleo carreador não evapora e possui cheiro discreto; é chamado também de Óleo Fixo ou Óleo de Base.

Os óleos carreadores geralmente possuem uma composição formada por ácidos graxos (gorduras) saturados e insaturados, além de propriedades emolientes favorecendo a pele contra a desidratação.

Conforme os ácidos graxos encontrados na composição de determinado óleo vegetal, este óleo terá uma ação diferente para cada tipo de pele.

Veja exemplo de óleos para cada tipo de pele:

Pele Seca	Pele Normal	Pele Oleosa
Abacate	Argan	Algodão
Amêndoas	Avelã	Canola
Buriti	Gergelim	Germe de Trigo
Castanha do Pará	Linhaça	Girassol
Oliva	Nozes	Jojoba
Pequi	Urucum	Sementes de Uva

Os óleos indicados para pele **oleosa** e **normal** podem ser empregados em peles **secas**, já os de pele **seca** podem ser usados em peles **normais**, porém em peles **oleosas**, só é recomendado usar somente os óleos específicos para este tipo de pele!

ÓLEOS ESSENCIAIS

Alecrim

Descrição

Este arbusto aromático perene cresce até 2 metros de altura, tem folhas verde-prateadas em forma de agulha e flores azul-claras.

O óleo essencial é em geral incolor ou amarelo-claro, com um odor forte e penetrante e uma leve fragrância de Menta ou herbácea.

O Alecrim é um óleo que está particularmente associado a estimulação da mente, promovendo ideias claras e visão interior.

O quimiotipo **Cineol** é a melhor escolha em casos de problemas respiratórios e circulatórios.

Nome Botânico: Rosmarinus officinalis

Família: Lamiaceae

Nota Aromática: M = Nota Média

Combinação: Manjeriçã, Bergamota, Olíbano, Gerânio, Grapefruit, Lavanda, Capim Limão, Limão Taiti, Mandarina, Laranja, Pinheiro e Petitgrain.

Composição: 1,8 Cineol, Cânfora, Alfa Pineno, Beta Pineno e Canfeno.

Propriedades: Analgésico, antidepressivo, antisséptico, antirreumático, antimicrobiano, adstringente, carminativo, cefálico, cordial, digestivo, diurético, emenagogo, hepático, hipertensivo, nervino, rubefaciente, estimulante (circulatório), sudorífico, vulnerário e tonificante.

Indicações: Problemas de Pele e de Cabelo, Acne, dermatite, caspa, cabelo oleoso e perda de cabelo, tônico para o fígado e a vesícula biliar, auxilia o Sistema Respiratório, Asma, bronquite, coqueluche, sinusite, dores de cabeça, Colite, distúrbios hepáticos, recupera a memória, estimula o cérebro limpando a mente, fadiga mental e exaustão nervosa.

Ação: Promove o crescimento capilar, Bom Para o Sistema Circulatório, Músculos, Articulações, Artrite, dor muscular, palpitação, má circulação, reumatismo, varizes, fortalece o coração, alívio para os pés e as mãos frias. Também ajuda a aliviar os músculos cansados, enrijecidos e excessivamente cansados.

Precauções: Pessoas com Hipertensão não devem usar este óleo..

Bergamota

Descrição

A Bergamoteira tem cerca de 4,5 metros de altura e folhas lisas e ovais.

Dá frutos pequenos e redondos que parecidos com laranjas em miniatura, mas são azedos demais para comer.

Dos óleos essenciais das frutas cítricas o de Bergamota é o de melhor qualidade, possuindo uma coloração clara amarelo-esverdeada e um aroma picante, refrescante e delicado com uma leve sugestão floral.

Nome Botânico: Citrus bergamia

Família: Rutácea

Nota Aromática: T = Nota de Topo

Combinação: Manjeriçã, Camomila, Cipreste, Eucalipto, Gerânio, Jasmim, Lavanda, Limão, Junípero, Limão Taiti, Manjerona, Neroli, Laranja, Palmarosa, Patchouli, Petitgrain, Alecrim, Sândalo e Ylang Ylang.

Composição: Limoneno, Acetato de linalil e Linalol.

Propriedades: Analgésico, antidepressivo, antisséptico, antiespasmódico, antiviral, carminativo, cicatrizante, digestivo, antitérmico, estomáquico, tônico, vermífugo e vulnerário.

Indicações: Acne, pele oleosa congestionada, herpes, psoríase, dispepsia, flatulência, cólicas, falta de apetite, problemas do estômago, fígado, baço, boca, garganta; cistite, prurido, candidíase, Ansiedade, depressão, raiva e problemas relacionados com o stress.

Ação: Sedativo e reconfortante, mas pode levantar o ânimo.

Precauções: Risco de fototoxicidade.

Bétula Doce

Descrição

Uma graciosa árvore de aproximadamente 25 metros de altura.

Quando ainda jovem, possui forma piramidal.

Suas folhas são de um verde intenso, sua casca marrom-avermelhada é aromática.

Nome Botânico: Betula lenta

Família: Betulaceae

Nota Aromática: M = Nota média.

Composição: Methyl Salicylate, Ethyl Salicylate, 1,8-Cineol

Propriedades: Analgésico, anti-inflamatório, antipirético, anti-reumático, antiséptico, adstringente, depurativo, diurético, rubefaciente, tônico.

Indicações: Artrite, dores musculares, febres, inflamações em geral e fraqueza muscular.

Precauções: Manter fora do alcance de crianças. Evite contato com os olhos.

Camomila Alemã

Descrição

Planta aromática anual tem caules altos e ramificados desprovidos de fibras, delicadas folhas plumosas e flores brancas simples, parecidas com margaridas, em caules individuais.

As flores são menores que as da Camomila Romana.

As suas propriedades anti-inflamatórias são mais intensas do que as da Camomila Romana.

Nome Botânico: Matricaria recutita

Família: Asteraceae

Nota Aromática: M = Nota Média

Combinação: Benjoim, Bergamota, Salvia Sclarea, Gerânio, Jasmim, Lavanda, Manjerona, Melissa, Patchouli, Rosa e Ylang Ylang.

Composição: Trans Beta Farneseno, Óxido de Alfa Bisabol, Trans Alfa Farneseno, Germacreno D e Óxido de Alfa Bisabolona.

Propriedades: Analgésico, anti-inflamatório, antialérgico, antiespasmódico, carminativo, cicatrizante, digestivo, emenagogo, antitérmico, fungicida, hepático, sudorífero e vulnerário.

Indicações: Acne, alergias, queimaduras, cortes, eczema, inflamação, picadas de inseto e erupções cutâneas. Também é bom para o cabelo, dor de ouvido, dor de dente, má circulação, dores musculares, reumatismo, distensões, dispepsia, cólicas, indigestão e náuseas, dismenorréia, transtornos da menopausa, dor de cabeça, insônia, enxaqueca, tensão nervosa.

Ação: Ajuda nos casos de indigestão, é calmante e reconfortante. É benéfico sempre que existe alguma dor.

Precauções: Manter fora do alcance de crianças. Evite contato com os olhos.

Cedro Atlas

Descrição

Esta árvore perene, alta e intensamente aromática cresce a uma altura de mais de 33 metros e vive mais de mil anos.

O óleo essencial era usado pelos antigos egípcios no embalsamamento, na fabricação de cosméticos e na perfumaria.

No Tibet, ainda é utilizado na medicina tradicional e como incenso nos templos.

Nome Botânico: Cedrus atlântica

Família: Pinaceae

Nota Aromática: MB = Nota Média / de Base

Combinação: Bergamota, Cipreste, Olíbano, Jasmim, Junípero, Limão, Neroli, Salvia Sclarea, Vetiver, Alecrim, Ylang Ylang e Patchouli.

Composição: Beta himachaleno, alfa himachaleno, gama himachaleno, trans alfa atlantona e delta cardineno.

Propriedades: Antisséptico, adstringente, diurético, expectorante, fungicida, inseticida, sedativo (nervoso) e tonificante.

Indicações: Acne, seborréia, caspa, calvície, dermatite, psoríase, úlceras, bronquite, tosse, catarro, congestão nasal, cistite, leucorréia.

Ação: excelente para o estado oleoso da pele e do couro cabeludo, bem como para perda de cabelo. Útil também no tratamento de distúrbios do rim e da bexiga, Tensão nervosa, ansiedade, exaustão e problemas relacionados com o stress. Aquece, conforta e harmoniza.

Precauções: Manter fora do alcance de crianças. Evite contato com os olhos.

Nota: No ebook original você encontra mais informações sobre **25** óleos essenciais!

ÓLEOS VEGETAIS

Abacate

Descrição

Contém vitaminas A, D e E. O Óleo de Abacate é aplicado principalmente pela indústria farmacêutica e cosmética, em cremes para face e mãos, em produtos para a pele e para o tratamento de estrias e rugas.

É bastante usado em vários tipos de massagens, por ser um óleo que penetra fundo nos tecidos deixando a pele macia e nutrida.

Apresenta alta absorção de raios ultravioleta agindo como potente filtro solar.

Auxiliar para prevenção e tratamento de hiperplasia prostática. Rico em fitosteróis, especialmente o sitosterol; o óleo de abacate extraído da polpa é altamente antioxidante e traz excelentes benefícios para quem o utiliza.

Amêndoa Doce

Descrição

A Amendoeira cresce até sete metros e é uma árvore popular em jardins, por motivo de suas flores brancas-roseadas.

Possui muitos usos médicos e cosméticos e auxilia a aliviar dores musculares.

Contém cerca de 8% de gordura saturada, 65% de ácido oleico (omega-9) e 27% de ácido linoleico (omega-6).

Com alto teor de ômega 9 e vitaminas A e uma pequena quantidade de vitamina E, o óleo de amêndoa doce é popularmente conhecido por prevenir estrias, ser anti-inflamatório e excelente emoliente para a pele.

Argan

Descrição

Possui altíssimo teor de vitamina E, ômega 9, e fitoesteróis raros, como o schottenol e o espinasterol, que têm propriedades anti-inflamatórias e anti-cancerígenas.

O óleo de argan é antioxidante, antisséptico e fungicida. Muito indicado para os cuidados com o cabelo, agindo profundamente, nutrindo, tonificando e regenerando as fibras capilares, dando brilho, maciez, hidratação profunda, fortalece os cabelos, unhas, regenera e revitaliza a pele.

Observação: Veja mais informações sobre outros óleos vegetais no livro original!

DILUIÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

A diluição pode proteger contra possíveis sensibilidades de pele e ajuda a controlar e prolongar a absorção do óleo essencial.

A quantidade de óleo essencial considerada segura para uso varia entre 0,5 a 5%.

Veja a tabela abaixo:

Percentagem	Óleo Carreador	Óleo Essencial
0.5 %	10 ml	1 Gota
1 %	10 ml	2 Gotas
2 %	10 ml	4 Gotas
3 %	10 ml	6 Gotas
4 %	10 ml	8 Gotas
5 %	10 ml	10 Gotas
10 %	10 ml	20 Gotas

Com o exemplo da tabela acima, fica mais fácil você realizar suas diluições em quantidades diferentes. Por exemplo, se você quiser realizar uma diluição a 5% em somente 5 ml de óleo carreador, colocará somente 5 gotas de óleo essencial; no caso de 20 ml de óleo carreador a 5%, você colocaria 20 gotas de óleo essencial.

As porcentagens de diluição citadas valem para óleo vegetal e creme base para tratamento ou massagem, loção para o corpo, sabonete líquido, etc. No caso de creme ou gel, basta substituir o ml por gramas, e obedecerá as mesmas proporções citadas na tabela anterior.

As diluições a **1%** são usadas para óleos de aroma muito forte ou caros como jasmim, rosa, ou dependendo do fim a que se destinam!

As diluições a **2%** são usadas para peles muito sensíveis e com tendência alérgica e óleos caros e fortes.

As diluições a **3%** são usadas na massagem aromaterápica para melhor ação medicinal.

As diluições a **5%** são usadas em problemas agudos como dores e inflamações sérias.

As diluições a **10%** são utilizadas em problemas crônicos, doenças degenerativas, infecções e inflamações graves. Não é uma diluição para massagem, é para ação local.

COMO USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Existem três maneiras básicas de usar óleos essenciais: inalação, aplicação tópica e uso interno ou ingestão .

Existem várias formas de uso para que o ser humano possa se beneficiar das propriedades terapêuticas dos óleos essenciais, contudo, se desejar receber todos os benefícios terapêuticos dos óleos essenciais de forma segura e eficiente se faz necessário um bom conhecimento de suas propriedades e ação, e em quais situações eles atuam, é também de suma

importância saber a proporção a ser utilizada de cada óleo escolhido, não deixando de mencionar que é essencial que se saiba sobre precauções a serem observadas. Saber como atuam os óleos e como podem ser utilizados é crucial para um bom resultado.

Quando se usa um óleo novo, faça um teste de pele em primeiro lugar (por exemplo, na parte inferior do antebraço) e veja se há sinais de uma possível irritação. A sensibilidade da pele é extremamente individual; um óleo que seja bom para uma pessoa, pode acarretar alergias em outra. Se houver alguma alteração desagradável, aplique um óleo vegetal na área. Assim irá diluir o óleo essencial. Qualquer óleo que cause sensibilidade exagerada, alergias, deve-se suspender imediatamente o seu uso!

Alguns pontos principais de aplicação no corpo são:

- **Coroa de cabeça**
- **Testa**
- **Têmporas**
- **Por trás dos ouvidos**
- **Pescoço**
- **Parte superior das costas**
- **Abdomen**
- **Sobre os órgãos vitais**
- **Solas e dorso dos pés.**
- **Tornozelos**

Massagem



A massagem aromática utiliza óleo ou creme em movimentos deslizantes, contínuos, ritmados, com pressões variadas, mais leve ou mais firme dependendo da região e da necessidade do cliente. Pode ser feita em mulheres, homens, crianças, idosos, grávidas e bebês.

Um meio dos mais eficazes para receber os benefícios dos óleos essenciais – dores musculares, cólica menstrual, desconforto digestivo, constipação, câimbras, insônia, tensão, estresse, relaxamento e para energizar o corpo.

Os movimentos são normalmente repetidos várias vezes numa mesma área do corpo. Isto induz o relaxamento e outros benefícios físico.

Podemos usar cremes neutros, óleos carreadores como semente de uva, girassol, amêndoa e até mesmo o azeite de oliva pode ser utilizado em algumas situações.

Inalação



Em casos de gripes, resfriados, sinusites, dores de cabeça, asma, bronquites, catarro, tosse, ansiedade e tensão pode se fazer uso dos óleos essenciais diluídos em água para inalação direta. Eficiente método de uso para tratar o sistema respiratório. Vaporização – podem ser usados em difusores do tipo ultrassônico em casos de gripes, resfriados ou doenças contagiosas para neutralizar os germes, fortalecer o sistema imunológico, ajudar na recuperação de doenças pulmonares; seu uso no ambiente onde o paciente se recupera também ajuda a evitar contaminação dos cuidadores ou de pessoas que convivem com a pessoa no mesmo ambiente.

A inalação de óleos essenciais aumenta os sentidos e pode provocar numerosas respostas desejadas no corpo. Aqui estão algumas técnicas para inalar óleos essenciais:

Inalação direta, quer dizer... simplesmente cheirar do frasco ou coloque uma gota num lenço e cheirar.

Inalação pelo ar usando um difusor de Young Living que dispersa o óleo em um vapor micro-fino no ar. O difusor de Young Living é uma máquina parecida com um umidificador mas não aquece os óleos, garantindo

máximos benefícios, porque o calor extremo pode danificar componentes importantes do óleo.

Atenção: Veja mais detalhes sobre o uso dos óleos essenciais no livro original.

SINERGIAS

Você também pode criar suas próprias misturas de óleos de massagem, misturando seus óleos essenciais favoritos com óleo vegetal ou carreador. Esta mistura de vários óleos essenciais é chamada de Blend ou Sinergia. Os óleos carreadores também podem ser misturados entre si.

A sinergia descreve o processo dos óleos essenciais a funcionar em conjunto terapeuticamente. É necessário conhecer as propriedades individuais de cada óleo essencial para saber o que misturar para obter melhor efeito. No caso de uma mistura para alívio da dor, ajudará usar três óleos analgésicos em vez de apenas um. No entanto, no caso de uma mistura para alívio de dor e stress, é possível escolher dois óleos analgésicos e um outro óleo para melhorar a ansiedade mental. Uma simples mistura de dois óleos essenciais é agradável de usar. Três óleos essenciais poderão produzir uma fragrância bem equilibrada, que também funciona sinergeticamente, no corpo e mente. Trata-se de uma combinação frequentemente usada para tratamentos de massagem holística em aromaterapia.

A escolha dos óleos essenciais de uma sinergia deve atender aos princípios de complementaridade, isto é, as indicações nunca devem ser opostas. Não faz sentido misturar um óleo estimulante com um calmante, é importante verificar todas as propriedades dos óleos que irá misturar para se certificar de que eles se complementam para o tratamento individual.

Nota: mais informações sobre sinergias no ebook original.

AROMATERAPIA E CHAKRAS

Chakra Básico

Ele situa-se na base da espinha dorsal. É o chacra da dimensão física do homem e governa a coluna vertebral; ele é responsável pelo fluxo das energias provindas do sol e do centro terráqueo ou “fogo serpentino”. A kundalini é uma energia poderosa, que flui da intimidade da terra; é força que alimenta a vida primária, selvática e vigorosa, constituindo-se na forma do éter físico grosseiro alimentando a natureza animal. Porém, o chacra básico é muito útil, sendo disciplinado pela natureza do homem superior, ele reativa os demais chacras por intermédio do fogo serpentino, que se acumula e se distribui à altura do plexo sagrado.

Óleos Essenciais: Bergamota, Cedro, Cipreste, Mirra, Patchouly, Sálvia Esclareada, Sândalo, Vetiver.

Chakra Gástrico

Situa-se à altura do umbigo, no duplo-etérico, abrangendo o fígado, os intestinos, os rins e demais órgãos do abdômen, menos o baço, que é comandado pelo chacra esplênico. Ele rege o sistema reprodutor, bexiga e os rins; é responsável pela assimilação e metabolismo dos alimentos ingeridos pelo homem. Quando este chacra é muito desenvolvido, o homem aumenta suas percepções sobre as sensações alheias, adquirindo um certo “tacto” instintivo ou sensibilidade astral incomum, que o faz perceber as emanções boas ou malélicas dos ambientes.

Óleos Essenciais: Gengibre, Gerânio, Sálvia Esclareada, Sândalo, Tangerina, Ylang-ylang.

Chakra Esplênico

Está localizado à altura do baço físico, é de cor radiante e excessivo magnetismo, funcionando como grande purificador do sangue ajudando a corrente sanguínea. Comanda o estômago, o baço, o sistema nervoso e intestinos. “Sua função energética e muito intensa, torna-o um pequeno sol rodopiante a emitir revérberos cintilantes na absorção do prana impregnado das forças ativas solarianas,” comenta a entidade espiritual, Ramatis. Diz-nos ainda esta entidade, que muitos casos de leucemia são devido à insuficiência do funcionamento deste chacra. Existem casos de pessoas se curarem, da referida doença, apenas ativando o funcionamento do chacra esplênico; isso se verifica devido à penetração de glóbulos vitalizantes solarianos e outras forças magnéticas do globo planetário.

Óleos Essenciais: Bergamota, Gengibre, Gerânio, Grapefruit, Laranja Doce, Vetiver.

No livro original você encontra informações sobre os outros chakras!

AROMATERAPIA E DOENÇAS COMUNS

Sabemos que para fazer uma indicação terapêutica, se faz necessário uma consulta detalhada, tendo-se em vista que cada pessoa tem idiossincrasias próprias, o que significa que um protocolo que serve para curar uma doença em determinada pessoa, pode ser ineficaz em outra; contudo, deixo aqui alguns exemplos de indicações que poderão lhe servir, em caso de alguns problemas de saúde:

Aftas

2 gotas de Óleo Essencial de Tea Tree em um copo com água e fazer bochechos três vezes ao dia; não engolir!

Artrite Reumatóide

5 ml de Óleo Vegetal de Copaíba, 3 gotas de Óleo Essencial de Lavanda, 2 gotas de Óleo Essencial de Bétula Doce, 1 gota de Óleo Essencial de Gengibre. Fazer massagem local até duas vezes ao dia.

Bronquite

3 ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva, 2 gotas de Óleo Essencial de Eucalipto e 1 gota de Óleo Essencial de Tea Tree. Aplicar com massagens delicadas até a completa absorção dos óleos. Pode fazer até 2 vezes ao dia.

Congestão Nasal

2 ou 3 gotas de Óleo Essencial de Eucalipto (*Eucalyptus globulus*) numa pastilha de cerâmica e colocá-la ao lado do travesseiro.

Dor de Garganta

1 Gota de Óleo Essencial de Melaleuca e 1 gota de Óleo Essencial de Cravo em um copo com água e fazer gargarejos três vezes ao dia. Evitar engolir.

No livro original são apresentadas outras doenças!

AROMATERAPIA E ESTÉTICA

Aqui estão algumas receitas que poderão lhe ajudar, caso você tenha algum problema que está relacionado abaixo. No caso da estética (pele e cabelo), acontece a mesma coisa no caso de doenças, ou seja, uma receita que serve para alguma pessoa, talvez não sirva para outra. Existem pessoas extremamente sensíveis, com peles e cabelos diferentes, mas para ser ter uma idéia de alguns tratamentos e cuidados especiais, aqui estão alguns exemplos de protocolos que poderão lhe auxiliar em algum problema:

Cuidados Com a Pele

Acne

1 gota de Óleo Essencial de Tea tree em 1 litro de água fervente; cubra a cabeça com uma toalha e feche bem os olhos deixando o vapor agir durante uns 3 minutos. Após este tempo, pode-se usar um hidratante e evite tomar corrente de ar.

Clareamento Facial

1 ml de Óleo Vegetal de Abacate, 4 gotas de Óleo Vegetal de Rosa Mosqueta e 1 gota de Óleo Essencial de Gerânio. Massageia a face à noite.

Cuidados Com o Cabelo

Brilho Para Cabelos Normais

5 ml de Óleo vegetal de Abacate, 5 gotas de Óleo Vegetal de Jojoba, 1 gota de Óleo Essencial de Gerânio e 1 gota de Óleo Essencial de Ylang-ylang. Aplicar a mistura com os cabelos secos, massageando o couro cabeludo no sentido da raiz para os fios e deixar agir por 10 minutos. Depois pode-se lavar o cabelo com xampu.

Oleosidade

5 ml de Óleo Vegetal de Abacate, 5 gotas de Óleo Vegetal de Jojoba, 1 gota de Óleo Essencial de Hortelã-pimenta e 3 gotas de Óleo Essencial de Tea Tree. Aplicar a mistura no couro cabeludo com movimentos da raiz para os fios e deixar agir por 5 minutos, depois lavar com xampu normalmente.

- Mais dicas de beleza no ebook original!

CUIDADOS NO USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS

A grande maioria dos óleos essenciais são atóxicos e seguros quando usados nas doses e proporções recomendadas. No entanto, alguns óleos um pouco mais tóxicos jamais devem ser usados em aromaterapia.

Entre os potencialmente perigosos estão absinto, amêndoa amarga, arnica, arruda, artemísia, boldo, cânfora, casca de canela, gualtéria, jaborandi, poejo, sassafrás, tomilho vermelho e tuia. Esses óleos oferecem risco de envenenamento!

Cuidados especiais com crianças, idosos, epiléticos, hipertensos e alérgicos:

- **Crianças e bebês** - use quantidades extras diluídas. Óleos permitidos: camomila, lavanda, tangerina e laranja (calmantes), eucalipto (com cuidado, apenas uma gota no difusor elétrico e longe do berço ou cama).
- **Idosos** – use a mesma quantidade diluída das crianças. Não usar em pessoas com deficiências em órgãos como os rins e o fígado. Sofrem

restrições também os portadores de doenças graves como o câncer e a diabetes.

- **Hipertensos** – evitar óleos de alecrim, sávia officinalis e tomilho.

Nota: Mais informações no livro original!

Até aqui você teve uma amostra de mais ou menos uns 20% do conteúdo do livro original, se desejar adquirir o original, é só entrar em contato:

E-mail: homeocultural@outlook.com

WhatsApp: 74 991373578

Aproveite o precinho de lançamento!

Temos também uma Amostra Grátis do livro **CURA-TE PELA ACUPUNTURA SEM AGULHAS!**

Abraços perfumados para você!

Adenilton Santana