

A photograph of a glass aromatherapy diffuser with several reed sticks, placed on a wooden surface. To the left of the diffuser are several carnations, one pink and several white. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface and some greenery.

**AROMATERAPIA**

**GUIA DE ÓLEOS  
ESSENCIAIS**

**ALAN OLIVEIRA**

**COMO COMBATER A ANSIEDADE, STRESS,  
INSÔNIA E DEPRESSÃO E MELHORAR DE  
VIDA COM A AROMATERAPIA**



A photograph of a glass aromatherapy diffuser with several reed sticks. The diffuser is placed on a light-colored wooden surface. To the left of the diffuser are several carnations, including a large pink one and several white ones. The background is softly blurred, showing more reed sticks and a hint of a window or light source.

**AROMATERAPIA**

**GUIA DE ÓLEOS  
ESSENCIAIS**

**E-BOOK COMPLETO**

**TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA  
MELHORAR DE VIDA COM A AROMATERAPIA**

# ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

*Essas informações são apenas para fins de referência.*

*As declarações não são destinadas como um substituto para a saúde profissional nem destinado a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir condições médicas ou doenças.*

*Cada doença ou lesão requer supervisão por um médico ou médico alternativo.*

# CONTEÚDO

## 1 - HISTÓRIA E TRADIÇÃO

## 2 - AROMATERAPIA & ÓLEOS ESSENCIAIS

### DECODIFICADOS 9

ÓLEOS ABSOLUTOS

ÓLEOS MISTURADOS

ÓLEO TRANSPORTADOR

EXTRAÇÃO

5% OU 10% ÓLEOS

FRAGRÂNCIA & ÓLEOS DE PERFUME

HYDROSOLS

PURO

ÓLEOS ORGÂNICOS

## 3 - GUIA DE COMPRA DE ÓLEOS ESSENCIAIS

TOP 10 LISTAS

ESCOLHENDO ÓLEOS ESSENCIAIS

ROTULAGEM

ROTULAGEM DIRETA:

ROTULAGEM DUVIDOSA:

COMPRAS

## 4 - MANEIRAS DE USAR ÓLEOS ESSENCIAIS

MÉTODOS DE INALAÇÃO

APLICAÇÃO ATUAL

DILUIÇÃO

MISTURA

## 5 - PRECAUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

## 6 - DOZE RELAXANTES DE ÓLEO ESSENCIAL

BERGAMOTA

PRECAUÇÕES:

CAMOMILA

PRECAUÇÃO:

**CLARY SAGE**

PRECAUÇÕES:

**OLÍBANO**

**LAVANDA**

PRECAUÇÃO:

**MARJORAM**

PRECAUÇÕES:

**NEROLI**

**ROSA**

PRECAUÇÃO

**SÂNDALO**

PRECAUÇÃO:

**HORTELÃ**

PRECAUÇÕES:

**ÁRVORE DE CHÁ**

PRECAUÇÕES:

**YLANG-YLANG**

PRECAUÇÕES:

## **7 - OS ÓLEOS ESSENCIAIS BÁSICOS**

**MANJERICÃO**

PRECAUÇÕES:

**FOLHA DE CANELA**

PRECAUÇÕES:

**CLOVE BUD**

PRECAUÇÕES:

**EUCALIPTO**

**GERÂNIO**

**JASMIM**

**LIMÃO**

PRECAUÇÕES:

**PATCHOULI**

**HORTELÃ-PIMENTA**

PRECAUÇÕES:

**AGULHA DE PINHEIRO**

PRECAUÇÃO:

**ALECRIM**

PRECAUÇÃO:

TOMILHO

PRECAUÇÕES:

**8 - ARTIGOS SOBRE ÓLEOS ESSENCIAIS.....59**

# 1

## HISTÓRIA E TRADIÇÃO

O óleo essencial, a essência aromática concentrada extraída de uma planta, poderia ser chamado de psique da planta, ou sua personalidade mais fisicalidade. O óleo essencial às vezes é chamado de "alma" de uma planta aromática. Esta substância de força vital é comumente mais fina e aguada do que oleosa, tornando o nome um pouco de um equívoco. Consistência à parte, as essências são altamente concentradas e extremamente voláteis, muitas vezes contendo centenas de componentes orgânicos, às vezes apenas alguns.

Os óleos essenciais incluem uma variedade de hormônios, vitaminas e produtos químicos necessários para executar várias funções vegetais. A essência de uma flor, por exemplo, atrai insetos para polinização. Em um arbusto ou árvore, o óleo essencial se torna resina para curar feridas de danos climáticos graves. O óleo essencial regula o teor de água em uma planta e previne a evaporação. Ou, uma planta pode produzir produtos químicos para deter predadores e alertar outras plantas e árvores. Muitas vezes uma planta produz uma substância tóxica contra bactérias, vírus ou fungos. Os óleos essenciais desses organismos altamente complexos do reino vegetal são um dos muitos dons da natureza para os seres humanos. Eles foram usados para refrescar a atmosfera, enriquecer a comida, e curar o que aflige o corpo, a mente ou o espírito da humanidade.

Óleos essenciais têm sido usados por milhares de anos na arte e ciência da aromaterapia. O lendário governante chinês Shen Nung é creditado por descobrir as propriedades medicinais das plantas e escrever o primeiro texto de ervas, 'Pen Tsao' (c. 2700-3000 a.C.), um catálogo de mais de 200 botânicos. Os arqueólogos de hoje encontram continuamente evidências de usos terapêuticos para óleos essenciais nas civilizações antigas Chinae Indiano Middle East. Ayurveda, medicina hindu tradicional praticada em todo o mundo, utiliza tratamento fitoterápico com origens no segundo milênio B.C.

Os antigos egípcios usavam incenso, águas e pomadas e resinas para várias cerimônias religiosas. A rainha Cleópatra mantinha enormes jardins de centenas de flores e usava suas essências para perfumar seu corpo e arredores. Urnas de terracota cheias de óleos

aromáticos acompanhavam faraós até a vida após a morte. Soldados romanos tratavam feridas com mel e mirra e imperadores e estudiosos relaxados em lendários banhos perfumados. Os Antigos e Novos Testamentos da Bíblia contêm receitas detalhadas usando compostos aromáticos.

O uso generalizado de óleos essenciais em toda Europa coincidiu com a invenção dos métodos de destilação de vidro no século XVI, a descoberta de novas rotas comerciais e a invenção do microscópio, o que facilitou o estudo de compostos bioativos. Esses desenvolvimentos iniciaram a extração de óleo essencial de plantas como alecrim francês, Camomila Italiana e Lavanda da Inglaterra. A Rainha Elizabeth I usou um suprimento abundante de óleo de lavanda inglês ao longo de sua vida, uma prática continuada pela Rainha Victoria durante todo o seu reinado de 64 anos. A tradição foi mantida no século XX por Diana, princesa de Gales, que muitas vezes foi fotografada a caminho do Palácio de Kensington e o escritório de seu aromaterapeuta. Seus aposentos foram mantidos naturalmente perfumados com óleos essenciais ao longo do ano.

A aromaterapia moderna nasceu no início do século XX, quando Rene-Maurice Gattefosse, um químico francês que trabalha para um proeminente perfumista, acidentalmente colocou fogo em seu braço em laboratório. Ele enfiou-o no tanque mais próximo de líquido frio, que passou a ser óleo de lavanda, e sentiu alívio imediato. Queimaduras químicas anteriores causaram dor severa, vermelhidão, bolhas e cicatrizes. Surpreendentemente, esta queimadura cicatrizou rapidamente com dor mínima e sem cicatrizes. Gattefosse cunhou a palavra "aromatherapie" para descrever sua experiência de cura. Ele passou o resto de sua vida pesquisando benefícios para a saúde de óleos essenciais e publicou suas descobertas no livro "Aromaterapia" de 1937. Foi traduzido para o inglês em 1993 e a 2ª edição ainda está impressa, 70 anos depois de ter sido escrita.

O médico francês Jean Valnet continuou o trabalho de Gattefosse durante a Segunda Guerra Mundial, usando óleos essenciais para tratar com sucesso soldados feridos com gangrena, reduzindo consideravelmente a necessidade de amputação. Seu livro, "A Prática da Aromaterapia", popularizou a aromaterapia para uso médico e psiquiátrico durante toda a França na década de 1960. Em 1962, Marguerite Maury publicou descobertas que anunciavam os benefícios cosméticos dos óleos essenciais. O primeiro livro de língua inglesa, "A Arte da Aromaterapia", de Robert Tisserand (1977), introduziu os benefícios da aromaterapia aliada à massagem e avançou a prática no Reino Unido e nos Estados Unidos.

O movimento da Nova Era se apegou à aromaterapia logo depois e "o resto é história". Um crescente da medicina natural holística desde a década de 1980 tem proporcionado um

ambiente confortável para a aromaterapia. Em 2008, a aromaterapia representou 95% do mercado global de óleos essenciais, cerca de US\$ 4,6 bilhões. A indústria cresceu a uma taxa de 7,5% ao ano na última década e não mostra sinais de abatimento. A aromaterapia existe há anos e está aqui para ficar.

## 2

# AROMATERAPIA & ÓLEOS ESSENCIAIS DECODIFICADOS

Em primeiro lugar, a aromaterapia não se destina a substituir o tratamento médico tradicional. Mais precisamente, é uma extensão de uma prática há muito estabelecida de tratar condições médicas com plantas encontradas na natureza. A aspirina de hoje evoluiu de experimentos com o subproduto da fábrica de torres na fábrica de corantes Bayer & Co.

Um químico empreendedor, Felix Hoffman, sintetizou o primeiro ácido acetilsalicílico, conhecido por pesquisas anteriores para tratar o reumatismo com sucesso. Curamos sintomas frios por gerações com Vicks Vaporub, cujos principais ingredientes são formas sintéticas de hortelã (mentol), louro (cânfora) e eucalipto (eucalipto), além de folha de cedro, noz-moscada e óleos de pinheiro. A Coca-Cola foi originalmente comercializada como um "tônico nervoso", contendo vários óleos essenciais de cítricos e especiarias.

A aromaterapia, como toda cura, é uma ciência e uma arte, fornecendo um estudo fascinante, mas às vezes avassalador. Basicamente, óleos essenciais são moléculas aromáticas removidas do material vegetal - pétalas, folhas, galhos, sementes, agulhas, madeira, resina e casca. Conhecer o jargão básico da aromaterapia é o primeiro passo para entender a forma notável como os óleos essenciais são usados para tratar "o que quer que afligem você", fisicamente, cosméticos, mentalmente, emocionalmente ou espiritualmente. A seguir estão termos e conceitos básicos para ajudar a percorrer uma infinidade de dados botânicos e farmacológicos, que às vezes podem parecer confusos e contraditórios. Eles estão listados em ordem alfabética para fácil referência.

# ÓLEOS ABSOLUTOS

Absolutos são o óleo solúvel em álcool ou semi-líquido que resulta do processo de extração de solventes usado com plantas que têm um rendimento extraordinariamente baixo. Por exemplo, 1.000 quilos de flores produzem uma colher de chá de jasmim absoluto. Uma colher de chá de rosa absoluta requer 5.000 quilos de pétalas; mas a destilação a vapor para obter uma quantidade igual de óleo essencial de rosa, chamada rose otto (attar) requer o dobro dessa quantidade, ou 10.000 libras de pétalas. Consequentemente, o rose otto é o dobro do preço da alta absoluta, que está entre os óleos essenciais mais caros.

# ÓLEOS MISTURADOS

'Blends', às vezes chamadas de "fórmulas" ou "sinergias", são basicamente uma receita do fabricante para uma combinação de óleos destinados a tratar uma condição específica. Há tantos óleos pré-misturados quanto doenças, funções corporais, humores, estados de ser e níveis de crescimento espiritual. A seleção é limitada apenas pela imaginação de um vendedor ou fabricante. Aromaterapeutas profissionais têm suas próprias 'receitas', baseadas em conhecimento e experiência. Especialistas aconselham até mesmo o novato ou iniciante em aromaterapia a estudar os perfis de óleos essenciais individuais e inventar seus próprios tratamentos com base em um mínimo de conhecimento e preferência pessoal.

As misturas, no entanto, são excelentes se você quiser experimentar com fórmulas pré-misturadas, mas será tão demorado quanto aprender sobre óleos individuais. Não há duas fórmulas misturadas, digamos, para congestionamento será o mesmo. Talvez, quando você comparar remédios misturados, você pode encontrar ingredientes comuns, mas suas proporções não serão as mesmas.

# ÓLEO TRANSPORTADOR

Se os óleos essenciais são espessos e oleosos ou finos e aguados, eles compartilham uma característica química comum: óleo e água não se misturam. Os óleos essenciais, mesmo que sejam claros e escorrendo, só se misturarão bem com óleos gordurosos ou álcool. A principal maneira de diluir óleos essenciais é em um óleo transportador, às vezes chamado de óleo base. Óleos portadores são geralmente prensados a partir de sementes, nozes, legumes ou árvores. Óleos comuns são amêndoa, coco, jojoba e girassol.

Na maioria das "misturas" de óleo essencial, o ingrediente principal é um óleo transportador com pequenas quantidades, em alguns casos apenas gotas, de óleos essenciais, que na maioria das vezes são muito fortes para serem aplicados à pele não diluída, ou muito caro para serem usados sozinhos. Alguns óleos essenciais, como lavanda ou árvore de chá, são suaves o suficiente para serem usados como óleos transportadores.

Os óleos transportadores são uma maneira de distribuir pequenas quantidades de óleo essencial sobre todo o corpo durante o processo de massagem. Além disso, os óleos transportadores retêm a umidade e impedem que os óleos essenciais evaporem muito rapidamente quando expostos ao ar. Óleos essenciais diluídos duram mais tempo; durante a massagem isso significa que os óleos essenciais permanecerão e absorverão lentamente na pele.

# EXTRAÇÃO

Extração é o processo usado para remover moléculas de óleo do material vegetal. É importante entender a extração porque determina as propriedades de um óleo essencial, seus benefícios, como é comprado e como é usado. Os quatro métodos primários de extração de óleos essenciais são destilação a vapor ou água, extração e expressão de solventes.

- **A destilação por vapor** sob pressão é o meio mais eficiente de extração. O material vegetal é aquecido, um vapor se forma e quando esfria o líquido resultante é óleo essencial. Na destilação da água, o material vegetal é coberto de água e aquecido em um recipiente selado; este método leva mais tempo do que a pressão de vapor e corre o risco de danificar componentes delicados de óleos essenciais de maior exposição ao calor. A destilação a vapor é o método preferido e mais comumente utilizado de extração.
- **A extração de solventes** é usada para pétalas delicadas como jasmim e rosa com baixo rendimento de óleo essencial. Esta extração é o processo final de um método chamado enfleurage, onde pétalas são colocadas em vidro e cobertas com uma gordura ou óleo inodoro. Um método alternativo é agitar flores em óleo aquecido. As flores são adicionadas até que o óleo ou a gordura fiquem saturados com essência de flor, formando uma substância chamada "concreto" ou "pomada". A pomada é encharcada de álcool que absorve a fragrância da gordura, e os dois são separados. O álcool é permitido evaporar, deixando a matéria vegetal particulada, a essência 'absoluta' da flor. A gordura é usada na fabricação de sabão. Quando um petroquímico sintético como hexano ou benzeno é usado como solvente, os benefícios da aromaterapia do absoluto são inferiores aos obtidos com solvente de álcool, uma substância orgânica derivada do açúcar ou amido.
- **Expressão** é o método para extrair óleo da casca de frutas cítricas como bergamota, limão e laranja. Tradicionalmente, este era um projeto demorado feito à mão; hoje, a expressão das cascas é mecanizada. Você pode experimentar a expressão da mão cortando um segmento de casca de um pedaço de fruta lavado e seco. Fure a casca com a unha, ou ponta de faca, e sobre uma tigela use os dedos para espremer gotas de óleo essencial da casca. Guarde esse óleo em uma garrafa de vidro escuro em um lugar fresco. Isso é tão bom quanto qualquer óleo

essencial de cítrico obtido comercialmente e pode ser usado em qualquer forma de aromaterapia.

- Um quinto método de extração recentemente descoberto utiliza **o processo de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)** a baixas temperaturas. Este método produz aromas altamente perfumados e muitos aromaterapeutas acreditam que o processo é preferível à extração de solventes. O processo de CO<sub>2</sub>, no entanto, requer equipamentos caros tornando esses óleos mais caros, bem como raros e difíceis de obter. Os opositores deste tipo de processo acreditam que a temperatura na extração de CO<sub>2</sub> não é alta o suficiente para destilar adequadamente moléculas de plantas e que os óleos essenciais processados dessa forma devem ser reservados para usos não terapêuticos, como sabão, velas e desodorantes de quarto.

## **5% OU 10% ÓLEOS**

Estes são um tipo de mistura, ou fórmula, geralmente associada a óleos essenciais mais caros. Os fornecedores tornam esses óleos essenciais caros mais acessíveis, diluindo-os com um óleo transportador. O percentual não se refere à qualidade de um óleo essencial, mas sim denota sua quantidade. Por exemplo, uma garrafa de 1 onça descrita como '5% Rose Absolute em Jojoba' terá 30 gotas (1,5 ml) de rosa pura absoluta e 95% óleo de jojoba.

# **ÓLEOS DE FRAGRÂNCIA & PERFUME**

Óleos de fragrância, também chamados de "óleos perfumados" ou "óleos de perfume", são aromas sinteticamente compostos que simulam aromas naturais. Eles não devem ser confundidos com óleos essenciais puros. Os aromas podem replicar aromas naturais, e têm qualidades de familiaridade, riqueza, complexidade e resistência. Mas os óleos de fragrância são especificamente formulados para adição a perfume, sabão, velas, cuidados com a pele, produtos para cabelo, desodorantes de quarto e produtos de limpeza domésticos. Eles não têm valor nem aplicação na aromaterapia. Alguns bons exemplos dos chamados óleos essenciais são China Rain, Forest, Rosa Negra, Lírio-do-Vale e Baunilha. Estes são fragrâncias, ou perfumes, óleos comumente feitos de produtos químicos de aroma sintético.

# **HYDROSOLS**

Hydrosol - também chamado de hidrolato, água floral ou flor - é o subproduto de água ou vapor da destilação. Contém a fragrância de um óleo essencial e tem os mesmos benefícios. Os hidrosols são valiosos produtos de cuidados com a pele, especialmente quando utilizados, além de cuidados com a pele com óleos essenciais. As águas das flores para fins cosméticos são feitas, por exemplo, a partir de camomila, néroli e pétalas de rosa.

# PURO

A maioria dos óleos essenciais são muito fortes para serem usados sem diluição e o aviso muitas vezes aparece: "Não aplique limpo". As raras exceções são o óleo de lavanda e árvore de chá que, além dos óleos transportador, são seguros quando aplicados diretamente na pele.

# ÓLEOS ORGÂNICOS

Tecnicamente, os "óleos essenciais orgânicos" devem atender aos mesmos padrões aplicados aos alimentos orgânicos e suportar o selo que aparece nos produtos alimentícios. Isso significa que as plantas devem ser cultivadas sem o uso de fertilizantes químicos ou pesticidas; e não pode ser processado com aditivos ou conservantes artificiais, sintéticos ou químicos. Se as rosas, por exemplo, forem cultivadas organicamente, mas seu óleo essencial for extraído com um solvente petroquímico ou sintético, o óleo essencial resultante não será 'orgânico'.

O termo orgânico é usado livremente e confundido com palavras como '100% natural', 'puro', 'sem químicos', 'de alta ou melhor qualidade', 'sem pesticidas', 'toda a erva', 'selvagem cultivado' e 'sem spray'. Esses termos não são sinônimos, embora sejam usados de forma intercambiável. A única maneira de ter certeza de que você está recebendo realmente "óleos essenciais orgânicos", é procurar o selo de certificação orgânica ou perguntar a um revendedor confiável se eles podem certificar que um determinado produto é cultivado organicamente, bem como fabricado organicamente.

Na aromaterapia existem duas escolas de pensamento se os óleos essenciais orgânicos têm um aroma superior ou são mais benéficos do que os óleos não orgânicos. Um dos argumentos é que os óleos essenciais são altamente concentrados e, portanto, mantêm altas concentrações de contaminantes; no entanto, não há evidências científicas que sustentem esse raciocínio. O contra-argumento é quando os óleos são vapor, água ou álcool destilados, moléculas de pesticidas e fertilização são muito grandes para passar pelo processo de destilação. Hipoteticamente, apenas pesticidas pulverizados em material vegetal durante ou após a colheita, duas ocorrências improváveis, poderiam sobreviver à destilação.

Se usar óleos essenciais orgânicos é tão pessoal quanto a decisão sobre alimentos orgânicos. Da mesma forma, os óleos essenciais orgânicos são mais caros do que os não orgânicos, em algum momento mais de 100% mais altos.

**3**

# **GUIA DE COMPRA DE ÓLEOS ESSENCIAIS**

# **TOP 10 LISTAS**

Existem mais de 3.000 óleos essenciais, dos quais aproximadamente 300 são usados na aromaterapia. Desses, há 101 grandes óleos essenciais negociados no mercado global. Apenas o aromaterapeuta profissional ou amador experiente usaria todos os 101, raramente. O arsenal médio de óleos essenciais contém aproximadamente uma ou duas dúzias de óleos individuais e cinco a sete misturas.

Um bom número para o leigo ou novato é dez. Mas quais dez? Cada fabricante, comerciante, autor e praticante tem uma lista 'Top 10' de óleos essenciais, e nenhuma lista é a mesma. Há semelhanças, naturalmente, mas cada lista é diferente. Há os 'Top 10 Óleos Essenciais de Todos os Tempos', (mais uma vez, sem duas listas iguais), 'Top 10 Best Selling', 'Top 10 Recommended', 'Top 10 for Colds' e 'Top 10 Florais', para citar alguns. A melhor maneira de começar a selecionar óleos essenciais é fazendo sua própria lista: "Meus 10 principais óleos essenciais"

# ESCOLHENDO ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são categorizados de várias maneiras - alfabeticamente, botânico, aromaticamente, quimicamente, de acordo com doenças, sistemas corporais físicos ou chakras, entre outros. Saúde, bem-estar e beleza são sobre equilíbrio, e problemas de saúde e desconforto são sobre desequilíbrio, ou forças opostas. No sentido mais primário, a energia é positiva e negativa e essas duas forças se equilibram. O calor equilibra o frio, as trevas equilibram a luz e os opostos se atraem. Uma maneira de categorizar óleos essenciais é como eles trazem equilíbrio e retorno de equilíbrio.

Problemas físicos, mentais e emocionais, vistos como estados positivos ou negativos, precisam de um antídoto. Tratando as doenças coletivamente como dualidade, os óleos essenciais podem ser categorizados como "negativos" (relaxantes, calmantes, aliviadores de tensão, sedação) ou "positivos" (estimulantes, rejuvenescedores, revigorantes, despertadores). Este é o método utilizado nos capítulos 6 e 7. Estes 24 óleos essenciais básicos são uma compilação de várias listas de vários autores, aromaterapeutas, varejistas e fabricantes. Eles não são de forma alguma todos inclusivos, mas sim um bom ponto de referência. Se você achar este sistema útil, você pode adicionar outros óleos essenciais às listas com base em sua experiência e pesquisa adicional.

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

Em seguida, com sua lista, visite uma perfumaria, loja de alimentos saudáveis ou farmácia onde óleos essenciais podem ser farejados e veja quais aromas lhe agradam. Se sentir o cheiro de algo que não goste, rejeite imediatamente esse óleo. Se o óleo não estiver agradando a você ou se você achar ofensivo em qualquer nível, causará uma reação negativa, mesmo que apenas subliminarmente. Se você passou por sua lista e encontrou apenas um ou dois óleos agradáveis para você, tudo bem. À medida que você continua a trabalhar com aromaterapia, você instintivamente escolherá óleos adicionais à medida que a necessidade surgir ou seu cheiro mudar.

# **ROTULAGEM**

Antes de comprar óleos essenciais, ajuda a saber ler rótulos e publicidade exclusiva para esta indústria. Os fabricantes não são deliberadamente enganadores, mas entender a rotulagem de óleos essenciais é complicado. Você não precisa de um pós-doutorado em química, farmacologia ou medicina geral, mas existem algumas frases de efeito que podem ajudá-lo a identificar produtos.

## **ROTULAGEM DIRETA:**

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

Também é uma boa ideia se familiarizar com as sutilezas da rotulagem de óleo essencial. Por exemplo, "óleo essencial 100% puro" não significa necessariamente "não diluído". Um produto pode ter 3 gotas de óleo de lavanda em 8 onças de óleo jojoba e ainda se qualificar como 100% puro.

As primeiras destilações são a mais forte e mais alta qualidade de um óleo essencial. Destilações subsequentes são progressivamente mais fracas.

## **ROTULAGEM DUVIDOSA:**

- Óleo enriquecido com vitamina
- Rico em óleo essencial
- Mistura contendo óleo essencial puro
- Óleo à base de plantas
- Extraído de toda a planta

Observe se a rotulagem ou publicidade especifica qual parte de uma planta foi usada para obter um óleo específico. Se a pesquisa diz que o melhor óleo essencial de uma planta vem de suas pétalas, por exemplo, tenha cuidado para não escolher um produto que contenha 'extrato de folha'. Óleo essencial de flor de laranjeira e óleo essencial de casca de laranja são dois óleos totalmente diferentes com propriedades diferentes e benefícios terapêuticos.

É aconselhável comprar óleos essenciais únicos, em vez de misturas ou remédios pré-misturados, sempre que possível. Isso permite controlar a quantidade de diluição que mais lhe convém, 2) regular a intensidade e a natureza do aroma, e 3) estender a vida útil dos óleos porque eles duram mais tempo em estados não diluídos.

# COMPRAS

Tire um tempo para fazer compras e fazer as contas. Óleos essenciais podem ser comprados em uma loja de alimentos saudáveis, mercearia orgânica, loja de presentes, farmácias, livraria, perfumaria ou loja de cosméticos naturais. Há literalmente centenas de varejistas, distribuidores e fabricantes em todo o mundo que oferecem compras ou leilões pela Internet. É uma boa ideia estudar sites minuciosamente para poder determinar e escolher um revendedor respeitável com quem você quer fazer negócios.

Compare preços que podem variar drasticamente. Se você está disposto a pagar o preço mais alto, certifique-se de que é justificado e que você 'receba o que você paga'. Da mesma forma, os preços variam drasticamente de acordo com o país de origem. O óleo essencial mais desejável de sândalo vem da Índia e custa US\$ 150 por onça (30 ml); óleo de sândalo é vendido na Austrália US\$ 80 por onça. Ao fazer compras online, compare os custos de envio; alguns grandes distribuidores oferecem frete grátis a cada pedido.

Por fim, compre óleos essenciais somente se eles vierem em garrafas escuras, sejam de vidro azul ou marrom. A luz e o calor reduzem a eficácia dos óleos essenciais e reduzem a vida útil. O oxigênio no ar dentro de uma garrafa pode causar deterioração de cor e odor rançoso. Grandes quantidades de óleo são melhor retratadas em recipientes menores para reduzir a quantidade de oxigênio no espaço da cabeça de uma garrafa. Se armazenados em recipientes de vidro escuro totalmente cobertos, bem fechados em uma área fria, 40 a 60 graus Fahrenheit (5 a 20 graus Celsius), os óleos essenciais duram de 6 a 24 meses.

Peça ao seu varejista o tempo de vida de um determinado óleo no momento da compra. A qualquer momento, se você detectar um odor sujo, ou não característico, o óleo essencial tornou-se rançoso e não é mais terapêutico; na verdade, pode até ser prejudicial à saúde e causar irritação na pele ou reação alérgica.

# 4

## MANEIRAS DE USAR ÓLEOS ESSENCIAIS

Na aromaterapia, os benefícios dos óleos essenciais são experimentados de duas maneiras - através da inalação ou aplicação tópica à pele. Óleos essenciais não são ingeridos na autoterapia, especialmente por um leigo, e apenas em cuidados raros sob a direção de um médico licenciado.

A inalação de um óleo essencial aumenta a frequência cerebral, equilibra as atividades cerebrais direita e esquerda, e sinaliza a liberação de hormônios para áreas específicas do corpo. Aplicados na pele, os óleos essenciais entram na corrente sanguínea e são atraídos por partes específicas do corpo que precisam de cura. Óleos essenciais são guiados para um hormônio, parte corporal ou sistema com o qual é mais compatível e eficaz. Ne óleo específico pode ser eficaz com tecido muscular, outro pode ser atraído para medula óssea. É como se as moléculas de aroma fossem soldados marchando em direção a um alvo preciso, prontos para atacar quando e quando necessário.

# MÉTODOS DE INALAÇÃO

- A maneira mais simples e rápida de inalar moléculas de aroma de óleo essencial é cheirar diretamente de um frasco aberto, ou usar óleo essencial misturado com um portador como perfume.
- Uma entrega mais intensa ao cérebro é alcançada colocando algumas gotas de óleo na palma da mão, pulando as mãos sobre o nariz e inalando e exalando lentamente e profundamente pelo nariz, mantendo a boca fechada.
- Difunde o óleo no ar é o método mais completo de inalação. Uma grande variedade de difusores varia de uma tigela de cerâmica aquecida por uma vela por baixo até uma tigela eletricamente aquecida. Há também um nebulizador, vaporizador, umidificador, inalador de vime, atomizador plug-in com recargas de pavio, spray de quarto, potpourri, travesseiro ou sachê de linho, e a mais nova tendência, um difusor multi-reed. A cada método de difusão, apenas algumas gotas de óleo, combinadas com córrego ou água, são tudo o que é necessário para colher benefícios terapêuticos.

## APLICAÇÃO ATUAL

- Uma massagem corporal completa, com óleo essencial devidamente diluído, é a maneira mais popular de aplicar óleo essencial na pele. O alívio direcionado pode ser alcançado aplicando óleos essenciais em pontos de reflexologia em solas dos pés e palmas das mãos. Com dor de cabeça, os óleos podem ser massageados nas têmporas. Para alívio abdominal, uma massagem localizada relaxa os músculos usados na digestão e eliminação.
- Um mergulho de lazer na água do banho tratada com óleo essencial ou sais de banho perfumados é o final perfeito para uma massagem ou uma cura de lazer por conta própria. O óleo essencial diluído pode ser adicionado a uma banheira ou jacuzzi, ou espirrado em rochas de sauna.
- Óleos essenciais adicionados ao shampoo, condicionador, sabão, limpador de rosto, loções e hidratantes são uma adição sábia aos regimes de beleza facial e capilar.

# **DILUIR**

Geralmente, três a cinco gotas de óleo, adicionadas uma por uma, a uma colher de chá de óleo ou loção transportador é uma boa proporção; usar menos em produtos de cuidados com a pele para o rosto. Exceções a esta regra para óleos mais fortes e mais poderosos são notadas no final de cada perfil nos capítulos 4 e 5. Para água da banheira, primeiro dissolva óleo essencial em mel, óleo vegetal, meio e meio, leite em pó ou líquido; isso vai dispersar o óleo por toda a banheira e evitar que ele seja coletado em um só lugar.

## **MISTURA**

- Ao criar uma mistura, o principal a se lembrar é "o nariz sabe". Com base em sua pesquisa, escolha 3 óleos que farão o que você quer que eles façam. Experimente com eles em cotonetes para determinar sua 'receita' única e as quantidades que você deseja incorporar em uma determinada mistura. Usando apenas 3 ingredientes, mais óleo de transporte ou base, erros podem ser corrigidos facilmente. Com experiência, adicione ou subtraia óleos adicionais um de cada vez, por um máximo de 5.
- Seja simples.
- Lembre-se de exalar... e aproveite!

## **5**

# **PRECAUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA**

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

- Uma regra de ouro segura é nunca usar um óleo essencial não diluído diretamente na pele, ou puro. Exceções podem ser feitas para óleos de lavanda e árvore de chá, mas somente após cuidadosa experimentação com patches de teste. Algumas pessoas podem ser hipersensíveis até mesmo à lavanda e à árvore de chá, os dois óleos essenciais mais suaves na aromaterapia.
- Um teste de remendo de pele deve ser administrado antes de cada uso pela primeira vez de um óleo essencial.

- Os óleos essenciais só devem ser tomados internamente sob a supervisão de um médico licenciado.
- Os óleos essenciais são altamente inflamáveis; use extremo cuidado em torno do fogo.
- Em caso de lesão ocular do óleo essencial, irrigar o olho com uma solução salina estéril, isotônica e salina por 15 minutos. Consulte imediatamente um médico se a dor persistir após a lavagem dos olhos.
- Mantenha óleos essenciais em um armário trancado, longe das crianças.
- Pacientes com asma e epilepsia devem evitar erva-doce, hissoma e alecrim.
- Bebês e idosos necessitam de doses mais baixas de óleos essenciais, metade do recomendado para um adulto saudável. Hortelã-pimenta e eucalipto são conhecidos por causar problemas respiratórios com essas faixas etárias. Lavanda e néroli, apesar de sua natureza suave, podem ser tolerados apenas em quantidades minúsculas (1 gota na água do banho e 1/2 gota por onça de óleo transportador.)
- Pacientes com câncer podem usar diluições leves de bergamota, camomila, lavanda, gengibre e incenso; erva-doce e anis em particular devem ser evitados.
- As pessoas submetidas à quimioterapia devem evitar o uso de óleos essenciais.
- Os pacientes com pressão alta devem evitar óleos essenciais de pimenta preta, cravo, hissopo, hortelã-pimenta, alecrim, sálvia e tomilho.
- Pacientes com pressão baixa devem evitar o uso excessivo de óleo de lavanda.
- Pessoas alérgicas a nozes não podem usar óleos doces de amêndoa ou amendoim. Alternativas mais seguras são óleos de girassol, canola (não-GM) e açafrão.
- As gestantes devem evitar óleos essenciais antes da 18ª semana de gestação, especialmente em casos de aborto anterior. No segundo trimestre, óleos essenciais podem ser utilizados em doses baixas formuladas por um aromaterapeuta profissional ou prestador de cuidados de saúde.



**6**

**DOZE RELAXANTES DE ÓLEO  
ESSENCIAL**

# **BERGAMOTA**

Bergamota, cultivada principalmente na Calábria, Itália, é uma fruta cítrica azeda cuja casca ironicamente produz um óleo doce e limão com uma fragrância suave e refrescante. A bergamota foi cultivada na América do Sul e nos Estados Unidos, mas a qualidade é incomparável às frutas cultivadas em solo único do sul da Itália. O óleo verde ou amarelo é um ingrediente importante em muitas colônias e perfumes, e é usado na produção de chá Earl Grey, dando à bebida seu aroma característico. A bergamota é considerada o melhor óleo cítrico e às vezes é chamada de óleo "ensolarado". Tem um efeito calmante e calmante e simultaneamente energiza e eleva o espírito.

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

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

## **PRECAUÇÕES:**

- A bergamota não deve ser usada na pele limpa. Só deve ser usado em óleo, loção ou água de banho. Algumas gotas em uma solução são adequadas.
- Como a maior parte do óleo de bergamota é fotossensível, para evitar uma reação cutânea severa, não deve ser usado na pele dentro de 12 horas antes da exposição solar. No entanto, o óleo de bergamota rotulado como 'Bergaptine Free' ou 'Bergamota FCF'(Furo-Coumarin Free) é seguro mesmo sob a luz solar direta e não causará uma reação.

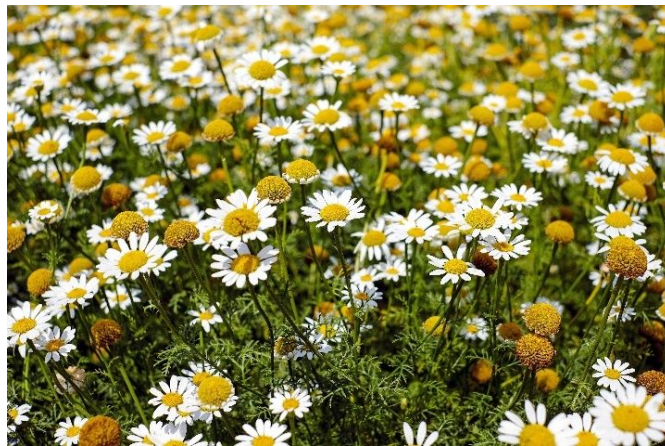
# CAMOMILA

Óleo de camomila, uma substância azul-profunda extraída de flores brancas, como margaridas, é um aroma doce, herbal com um tom frutado, um pouco amargo. Quando secas, as flores são usadas para fazer chá de camomila altamente aromática, uma bebida comumente usada para promover o relaxamento. Existem muitas variedades de camomila, mas acredita-se que as espécies alemãs e romanas tenham o melhor valor medicinal. A camomila é calmante, calmante e equilibrada com um suave rejuvenescimento ou efeito restaurador.

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

O óleo de camomila é um agente anti-inflamatório útil no tratamento de erupções cutâneas, bolhas e alergias, incluindo eczema. Também tem propriedades analgésicas e é útil no tratamento de dor profunda e persistente, tensão muscular ou espasmo. É excelente para reduzir dor de estômago, cólicas pré-menstruais e dor de cabeça, incluindo enxaqueca. Por causa de sua gentileza, algumas gotas diluídas em água fervente podem ser usadas para fazer uma compressão ocular suave para tratar conjuntivite ou olhos cansados.

O efeito calmante e sedante da camomila faz dele um ingrediente tradicional no óleo de massagem para promover o relaxamento geral. É o favorito para equilibrar mudanças de humor, emocionalidade, ansiedade, tensão nervosa e insônia.



**PRECAUÇÃO:**

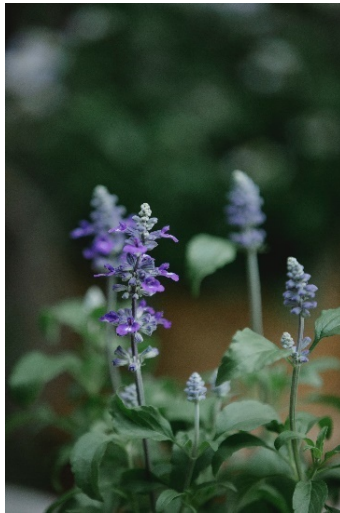
- O óleo de camomila que não é mais azul e começou a ficar verde não é fresco e deve ser descartado.

# CLARY SAGE

Clary sage, comumente chamado de sálvia, é uma erva alta com verde-roxo, folhas peludas e uma profusão de pequenas flores violetas brancas ou pálidas. Vaporizar as pétalas e folhas produz um óleo doce e almiscarado com tons florais, o mais eufórico dos óleos essenciais, edificante, intoxicante, profundamente relaxante e revitalizador.

Fisicamente, este óleo é um excelente analgésico, particularmente para dor abdominal e estomacal, incluindo cólicas menstruais, sintomas da menopausa, como "ondas de calor" e dor no trabalho de parto. A sálvia clary alivia a dor de cabeça, incluindo enxaqueca, e é uma massagem torácica eficaz para aliviar a asma. É frequentemente usado para tratar caspa e promover couro cabeludo saudável e cabelo.

O óleo de sálvia clary pode produzir uma droga como "alta", e é uma ajuda poderosa no tratamento da depressão, ansiedade e melancolia. É útil na redução do estresse que diminui a sexualidade e, portanto, é considerado afrodisíaco. Esse óleo também ajuda a focar a mente e resulta em pensamentos mais criativos, bem como sono tranquilo e sonhos vívidos e agradáveis. Clary sage é frequentemente usado para alcançar um estado meditativo.



**PRECAUÇÕES:**

- O uso de óleo eufórico, como o sálvia clary, não é compatível com o consumo de álcool ou uso recreativo de drogas.
- Este óleo deve ser evitado durante toda a gravidez e nunca usado em bebês ou crianças menores de 18 anos.

# OLÍBANO

A árvore de Olíbano cresce na Índia e em países do Oriente Médio e da África, incluindo Oman, Egito e Arabia Saudita. Sua resina branca leitosa endurece em 'lágrimas', marrom-laranja, que quando vaporizada produzem um óleo essencial com uma fragrância fresca, amadeirada, com tons balsâmicos e defumados. O olíbano tem sido usado por séculos em rituais de purificação de religiões judaicas, cristãs e islâmicas para remover a negatividade e foi um presente dos Magos para o menino Jesus. Este óleo, usado como desinfetante e fixador de perfume, também é um ingrediente para o incenso. Geralmente, é calmante, edificante e rejuvenescedor.

O frankincense é um dos melhores óleos essenciais para cuidados com a pele, uma excelente terapia para pele seca, sensível ou madura que perdeu sua elasticidade. Este óleo é usado para restaurar o tom da pele e evitar rugas. Também ajuda a reduzir cicatrizes e estrias. Além disso, o óleo de incenso é útil no tratamento de asma, bronquite, tosse, sinusite, dor de garganta e frio. A pesquisa médica foi realizada em 2008 na Universidade de Connecticut nos EUA, usando um composto de incenso para tratar com sucesso a osteoartrite do joelho.

Este é o óleo essencial mais valioso para induzir respiração lenta e profunda, aliviando o medo e desenvolvendo coragem e força emocional. É também um auxílio para eliminar tristeza, ansiedade, tensão nervosa, estresse e pesadelos. O incenso inspira oração, meditação e estados místicos da mente.

# LAVANDA

O óleo de lavanda vem das flores roxas ou violetas de um arbusto espesso com folhas cinza ou verde cultivadas globalmente, mas o mais desejável vem da França e da Inglaterra. O óleo incolor a amarelo-esverdeado claro tem uma fragrância limpa, floral, ligeiramente doce, com tons balsâmicos sutis ou amadeirados. Conhecida como a Rainha dos Óleos Essenciais, ou o óleo de cura, a lavanda é o melhor óleo essencial. Combina bem com outras essências e aumenta sua eficácia. Se você pode ter apenas um óleo, torná-lo lavanda. Este óleo, acredita-se ativar a glândula pineal no cérebro, equilibra e normaliza as funções do corpo, bem como as emoções, e tem sido usado por milhares de anos para seu efeito calmante e relaxante. A lavanda é frequentemente utilizada em produtos de cuidados com a pele, perfume, sabão e produtos de limpeza domésticos. Pode ser usado com segurança em crianças e bebês quando diluído em um óleo ou loção transportador.

Lavanda é um excelente analgésico para dor muscular/espasmo e dor de cabeça quando usado em óleo de massagem ou água do banho. É eficaz para aliviar sintomas de frio, congestionamento sinusal e bronquite, bem como para combater vírus e infecções. O óleo de lavanda pode ser aplicado não diluído (puro) diretamente em feridas de carne e queimaduras, incluindo queimaduras solares, para aliviar a dor, combater a infecção e a cura de velocidade e restauração da pele. Lavanda é tanto um tratamento para picadas de insetos, como um repelente de insetos. Outras condições de pele tratadas com lavanda são acne e coceira devido a alergias.

O aroma da lavanda ajuda a controlar irritabilidade, raiva, ansiedade, mudanças de humor, hiperatividade e insônia. O efeito de resfriamento desse óleo reconfortante ajuda a discernimento, racionalidade, pensamento claro e meditação.



**PRECAUÇÃO:**

- A lavanda deve ser evitada durante os três primeiros meses de gravidez.

# MANJERONA

Marjoram, uma erva espessa com folhas verde-prateadas escuras, caule baixo e aglomerados de minúsculas flores brancas rosadas, produz um óleo incolor com um aroma picante, quente e amadeirado. Tem sido usado em perfume, pomada e como um aromatizante de alimentos desde a época do Egito Antigo. Marjoram é conhecido como "o grande consolador" por seu forte e poderoso efeito de sedação.

Marjoram ajuda com todos os tipos de dor porque dilata os vasos sanguíneos e cria um efeito de aquecimento e melhora a circulação. É bem sucedido na redução da dor aguda e constante da enxaqueca, dores musculares, articulações rígidas, até mesmo dor crônica de artrite e reumatismo. Uma massagem abdominal com óleo de marjoram alivia a constipação e a flatulência. A propriedade fortemente sedada de Marjoram é anafrodisíaca e ajuda a reduzir o desejo sexual durante o celibato.

Emocionalmente, o óleo de marjoram é eficaz ao lidar com o luto, a melancolia extrema ou a solidão. Marjoram também pode ser usado para hiperatividade (ADD/TDAH) histeria, obsessão (TOC) e trauma (TEPT), bem como insônia. Inalar este aroma reconfortante dá conforto, consolo, força interior e resistência.

## **PRECAUÇÕES:**

- Marjoram pode ser entorpecente e deve ser usado com discrição. O uso excessivo ou a longo prazo deve ser evitado para evitar o embotamento dos sentidos.
- Marjoram deve ser evitado durante toda a gravidez.

# **NEROLI**

Neroli, também chamado de flor de laranjeira, é o óleo amarelo pálido de flores brancas profundamente perfumadas da laranja de Sevilha. Tem uma fragrância floral delicada e fresca com um tom forte e amargo e é um ingrediente em muitos perfumes populares. O óleo está associado à inocência e pureza, como a flor, uma flor de casamento tradicional, da qual é extraído. Acredita-se que a fragrância emanando do buquê de noivas e acalma os nervos de uma noiva ou noivo ansioso. O aroma é calmante, edificante e levemente hipnótico. Esta fragrância assustadoramente bonita é um dos óleos essenciais mais caros.

O óleo de neroli é um regenerador celular e é eficaz em rejuvenescer visivelmente todos os tipos de pele, especialmente a pele madura, seca e sensível. Neroli tonifica a pele facial e o músculo, tornando-se um ingrediente de escolha em produtos de cuidados com a pele, massagem ou óleo de banho. Uma massagem neroli na região abdominal aliviará espasmos intestinais relacionados à diarreia.

Neroli é a escolha recomendada dos aromaterapeutas para tratar ansiedade crônica, decepção e choque. Ajuda a aliviar a depressão, o desespero, os ataques de pânico, a histeria e o estresse pós-traumático (TEPT), e instila confiança, iniciativa e otimismo. Neroli é um afrodisíaco sutil, particularmente útil na superação da timidez, nervos ou medo do encontro sexual. A propriedade alegre e edificante deste óleo auxilia a meditação, o pensamento criativo e a cura em todos os níveis de corpo, mente e espírito.

# ROSA

Arbustos de rosas, familiares a todos, produzem um óleo essencial de pétalas de flores, variando em cores de rosa pálido a vermelho escarlate profundo. As espécies mais comuns para aromaterapia são o Damasco, Centifolia ou Rosa Francesa. "Rose otto", obtido pela destilação de água, é o óleo essencial mais caro do mercado. Este óleo amarelo claro a pálido tem um aroma delicado e sutil que é leve, doce e picante.

"Rose Absolute" destilada com solvente (álcool), varia de cor de laranja para marrom e tem um aroma profundo, escuro e adoçado, muito mais forte que o rose otto, mas disponível pela metade do preço. Alguns aromaterapeutas consideram a rosa absoluta inferior, mas além de uma diferença na fragrância, as propriedades e benefícios de rose otto e rosa absoluta são geralmente as mesmas.

A rosa é considerada por muitos a flor mais real, a melhor e mais elegante flor do jardim. Tradicionalmente simboliza o amor verdadeiro e seu óleo essencial é um tônico para o coração físico, bem como para as emoções. É um aroma terno, edificante e reconfortante que tem sido usado por séculos para curar o coração e a alma.

Uma massagem de óleo de rosa ou banho é um tratamento preferido para problemas reprodutivos femininos, incluindo cólicas pré-menstruais e emocionalidade (TPM), menopausa e depressão pós-parto. O óleo de rosa também é um ingrediente escolhido em produtos de cuidados com a pele para todos os tipos de pele, mas especialmente para o tratamento da pele madura, seca ou sensível. Este óleo essencial é afrodisíaco para homens e mulheres, aliviando a ansiedade sexual e inspirando confiança na capacidade de expressar sensualidade.

O óleo essencial da rosa alivia a tristeza, a decepção e o luto, ao mesmo tempo em que alimenta e fortalece o espírito interior. Cria um sentimento reconfortante que permite vivenciar e expressar amor para com os outros, assim como consigo mesmos.

## **PRECAUÇÃO**

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

# SÂNDALO

O óleo de sândalo é destilado a partir de raízes e madeira da parte interna da árvore de sândalo, um evergreen cuja madeira está entre as mais fortes e pesadas do mundo. Seu óleo essencial amarelo pálido e escuro é o mais rico e mais duradouro dos óleos essenciais e a bela fragrância é reforçada com o tempo, em vez de se tornar rançosa como a maioria dos óleos quando envelhecem. O aroma doce e amadeirado com toques de bálsamo e tempero tem um efeito de equilíbrio, harmonização sobre a psique e tem sido usado em rituais religiosos por milhares de anos para ajudar a oração e meditação. Sândalo é atraente para os sentidos masculino e feminino e é amplamente usado para fazer perfume para ambos os sexos, bem como incenso. A fragrância é erótica, relaxante e edificante.

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

Sândalo é o principal óleo essencial para o tratamento de bronquite e laringite, por causa de suas propriedades antissépticas, bem como propriedades calmantes. Também é usado para o tratamento de infecções urinárias e bexigas e retenção de fluidos. Sua qualidade adstringente e de equilíbrio torna a sândalo apropriada para o tratamento da acne e outras condições de pele e couro cabeludo resultantes da pele seca e esfolada. Sândalo em óleo de massagem ou água de banho é um relaxante geral do corpo e da mente, bom para dores de cabeça de tensão e insônia.

Sândalo alivia tristeza, agressão e pensamento obsessivo. É um afrodisíaco poderoso, especialmente quando a frigidez ou impotência resultam de estresse, depressão ou sentimentos de isolamento.

**PRECAUÇÃO:**

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

# HORTELÃ

O óleo essencial da hortelã é destilado das flores rosa ou lilás na cabeça desta erva ocupada com folhas verdes em forma de lança que crescem até aproximadamente 1 metro. O óleo amarelo-verde pálido tem um aroma fresco, menta, semelhante ao hortelã-pimenta, mas mais doce e mais suave. Esta é uma alternativa excelente e menos dura ao hortelã-pimenta para crianças. É um sabor comum em chicletes, doces, alimentos e medicamentos por causa de seu efeito doce, resfriado e calmante. Chá de hortelã faz uma excelente bebida para dormir. Gregos antigos usavam hortelã na água do banho para suas propriedades antissépticas e refrescantes.

O óleo essencial de hortelã funciona bem para problemas respiratórios crônicos, como bronquite e sinusite e dor de cabeça ou dor no peito. Também é usado para problemas digestivos comuns causados por tensão ou espasmo. Quando massageado no abdômen este óleo vai relaxar os músculos estomacais e aliviar soluços, náuseas, vômitos, flatulência, prisão de ventre ou diarreia, e também trata a doença do movimento. A hortelã é excelente para clarear os dentes e promover tecido gengival saudável. Quando adicionado a um limpador facial, a hortelã limpa e aperta os poros, deixando a pele tonificada e firme.

O óleo das propriedades edificantes e refrescantes da hortelã-lança fazem dele uma boa escolha para aliviar a fadiga mental e a depressão leve. Spearmint também traz uma sensação de equilíbrio e tranquilidade durante períodos de estresse ou ansiedade.



## **PRECAUÇÕES:**

- Embora a hortelã-lança seja um sabor comum em alimentos e medicamentos sem prescrição médica, o óleo essencial de hortelã, como acontece com todos os óleos essenciais, deve ser ingerido apenas sob a direção de um profissional de saúde licenciado.
- A hortelã pode irritar os olhos ou a pele sensível, mesmo quando diluída em um portador.

# ÁRVORE DE CHÁ

A árvore de chá é, na verdade, um arbusto com folhas médias verdes a amarelas como agulhas; também conhecida como casca de papel, a casca da árvore de chá é de papel e branco. O óleo essencial extraído de folhas de árvore de chá e galhos é amarelo pálido com um pungente, picante, aroma, um pouco como noz-moscada, e ter um leve odor de cânfora. O óleo de árvore de chá é o óleo essencial mais medicinal para combater os três organismos infecciosos: bactérias, vírus e fungos. Suas poderosas propriedades antissépticas mais imunogênicas fazem dele uma escolha preferida para combater uma variedade de doenças. Esta é uma excelente pomada de primeiros socorros. O óleo de árvore de chá gera calor penetrante e cura física e emocionalmente.

Óleo essencial de árvore de chá pode ser aplicado limpo (não diluído) para tratar efetivamente erupção cutânea, pé do atleta, fungo de unha, feridas frias, herpes, picadas de insetos, piolhos na cabeça, escoriações de pele e acne. A infecção por levedura vaginal (candida) pode ser tratada com banhos quentes de árvore de chá e massagem abdominal regular com árvore de chá em um óleo portador. Com inalação de vapor e gargarejo, este óleo alivia sintomas frios e dor de garganta. Usado rotineiramente, evita que resfriados se desenvolvam em bronquite, sinusite ou laringite. Banhos regulares e massagem com óleo de árvore de chá ajudam a impulsionar o sistema imunológico, especialmente em casos de doenças debilitantes a longo prazo, como mononucleose ou vírus Epstein-Barr. A árvore de chá, misturada com gel aloe vera, reduz a dor e o desconforto associados a herpes zoster.

O aroma poderoso da árvore de chá limpa a mente, auxilia a concentração e contraria a fadiga. Esse óleo também inspira autoconfiança, ajuda a dissipar a melancolia da doença crônica e promove uma atitude positiva e criativa em relação à cura. Também fornece uma sensação sutil de força interior e resistência.

## **PRECAUÇÕES:**

- O óleo de árvore de chá deve ser usado com moderação - um máximo de 4 gotas na água do banho, e 2% em óleo de massagem ou loção.
- Este óleo pode irritar a pele sensível.

# YLANG-YLANG

O óleo essencial de ylang-ylang é extraído de grandes flores tropicais amarelas da árvore cananga que floresce profusamente durante todo o ano na Indonésia. Traduzido de malaio, ylang-ylang significa "flor de flores". Este óleo amarelo pálido e claro tem uma fragrância intensamente doce, amêndoa e floral, com uma nota exótica, amadeirada e balsâmica. Tem um cheiro exótico e sedutor que é reconfortante, eufórico e sedado, tornando o ylang-ylang um ingrediente popular com perfumistas e confeitores. 'Ylang-ylang extra', a nota mais alta deste óleo, é geralmente preferido para aromaterapia acima das notas 1, 2 ou 3.

O uso medicinal primário de ylang-ylang é o tratamento de pressão alta (hipertensão), palpitações cardíacas e respiração rápida. Ylang-ylang é um ingrediente em produtos de pele e cuidados capilares para o tratamento da oleosidade excessiva. Este óleo é um afrodisíaco poderoso, útil no tratamento da impotência e frigidez quando massageado no abdômen e virilha. A fragrância doce e rica ajuda a liberar a inibição e evocar paixão.

Ylang-ylang é útil para reduzir o estresse geral e a tensão. Também ajuda a superar tristeza, frustração e raiva, bem como problemas emocionais mais graves, incluindo ataques de pânico e estresse pós-traumático (TEPT). Ao criar um sentimento de paz e tranquilidade, ylang-ylang desbloqueia sentimentos reprimidos e auxilia na meditação, pensamento criativo e expressão artística. Algumas gotas de ylang-ylang na água do banho antes de dormir ajudam a relaxar tanto a mente quanto o corpo, tornando-se um tratamento de escolha para a insônia.

## **PRECAUÇÕES:**

- Ylang-ylang deve ser usado em pequenas quantidades e por curtos períodos de tempo. O uso prolongado ou excessivo pode resultar em dor de cabeça ou náusea.
- Misturar-se com um óleo cítrico, como bergamota ou neroli, para aliviar o efeito do ylang-ylang ajuda a prevenir efeitos colaterais negativos.

**7**

**OS ÓLEOS ESSENCIAIS  
BÁSICOS**

# MANJERICÃO

O manjericão, às vezes chamado de "manjericão doce" ou "manjericão sagrado", é uma erva aromática com folhas verde-amarelas e minúsculas flores brancas, produzindo um óleo essencial amarelo aguado e pálido. Tem um aroma de hortelã doce e leve com toques de alcaçuz ou anis, dando-lhe uma fragrância apimentada, frutada e balsâmica. Óleo de manjericão é semelhante ao óleo de alecrim, mas mais suave e mais sutil. É um estimulante leve que desperta os sentidos e restaura a resistência. Na Índia, manjericão é uma erva sagrada cultivada como uma planta de casa para proteger a moradia e o espírito de seus habitantes.

Basil é um antiespasmódico, útil para espasmos musculares e digestivos quando adicionado ao óleo de massagem. Este é um excelente remédio para cólicas menstruais e tensão, bem como congestão torácica. O manjericão também é usado para combater a exaustão física, especialmente a partir de doenças debilitantes a longo prazo. Esta é uma boa tônica geral "pick-me-up" quando as reservas de energia estão esgotadas.

A fadiga mental é muito aliviada pelo óleo de manjericão, que ajuda a pensar rapidamente e tomar decisões. Este é um estimulante mental gentil e ao redor útil no combate à depressão e letargia, bem como "exaustão psíquica" ou tédio. Também é uma ajuda para limpar a mente antes da meditação.



## **PRECAUÇÕES:**

- O manjeriço deve ser evitado durante toda a gravidez, na pele hipersensível e em crianças menores de 16 anos.
- Use manjeriço com moderação - não mais do que 2% (6 gotas para 1/2 oz) de óleo ou loção transportador; evite o uso prolongado e abstenha-se de aplicar limpo (não diluído) na pele.

# **FOLHA DE CANELA**

As folhas da árvore verde-canela são usadas para obter óleo essencial de canela, uma substância amarela e aguada. 'Casca de canela' é altamente perfumada, e seu óleo essencial vermelho-escuro/marrom está prontamente disponível; no entanto, é altamente irritante na maioria da pele e raramente é recomendado para aromaterapia. O óleo essencial da folha de canela é altamente aromático, com uma fragrância dura, doce e picante, um pouco apimentada e assemelhando-se ao cravo, mas mais forte e mais nítida. A canela é usada extensivamente para saborear alimentos e remédios. O óleo de folha de canela é emocionante, inspirador e revivido.

Usado regularmente em difusor ou vaporizador, o óleo de canela é um excelente preventivo para resfriados e infecções de bactérias, vírus ou fungos. Também acelera a recuperação durante a doença respiratória. Uma massagem abdominal com óleo contendo folha de canela auxilia uma variedade de problemas causados pela digestão lenta, incluindo sintomas de gripe e flatulência. A canela, seja em óleo de massagem ou água do banho, é benéfica para pessoas com má circulação que sofrem de mãos e pés frios contínuos; este óleo vai aquecer corpo e alma com energia positiva. Massageada nas articulações e coluna, a canela é um remédio bem sucedido para dor e rigidez da artrite.

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

## **PRECAUÇÕES:**

- Óleo de folha de canela deve ser evitado na pele sensível
- Use com moderação - não mais do que 3 gotas na água do banho ou adicionado a 1/2 oz. óleo de massagem ou loção.

## **CLOVE BUD**

O cravo é um pequeno e ocupado evergreen com verde escuro, folhas aromáticas, carregando flores vermelhas perfumadas e frutos roxos. Os botões rosados no centro das flores são secos ao sol e depois destilados para obter óleo essencial de cravo, uma fragrância fresca, doce e picante, semelhante à canela, mas não tão ardente ou intensa. Este óleo amarelo pálido tem sido um ingrediente em perfume, remédio e comida por milhares de anos, datando de antigamente Egito, China e Roma. Aroma de Cravo em misterioso, intrigante, suavemente estimulante e revitalizador. O cravo também é altamente analgésico, aquecido e reconfortante.

O óleo de cravo é um remédio caseiro tradicional para dor de dente; aplicado diretamente ao tecido gengival ou dente doendo, o cravo tem propriedades anestésicas leves. Também é um purificador de respiração eficaz e preventivo frio, devido à sua qualidade antisséptica. Uma massagem de óleo de cravo é eficaz no tratamento da dor muscular e rigidez articular associada ao reumatismo e artrite. Uma cura confiável para os frios de inverno, bem como "os blás", é um banho quente com óleo de banho de cravo. O cravo também funciona como um estimulante do apetite e para alívio da flatulência, indigestão e náusea.

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

## **PRECAUÇÕES:**

- Evite usar em pele sensível ou seca
- Use com moderação - no máximo três gotas na água do banho, ou óleo de massagem de 1/2 onça ou loção.

# EUCALIPTO

Aproximadamente vinte das mais de 700 espécies de eucalipto são utilizadas na aromaterapia, cada uma com diferenças sutis. Basicamente, a árvore de eucalipto é uma alta sempre verde, às vezes 30 metros de altura, com folhas verdes escuras das quais um óleo essencial amarelo incolor a pálido é extraído. O aroma penetrante do óleo de eucalipto é afiado, canforado, balsâmico e amadeirado. 'Eucalipto de limão' é uma espécie distinta chamada porque tem um aroma cítrico distinto. Geralmente, o eucalipto é perfurante, clareador e revigorante. É um dos poucos óleos essenciais cuja potência aumenta com a idade em vez de se deteriorar.

O eucalipto é o óleo essencial mais popular para descongestionamento de resfriados, bronquite e sinusite, seja a infecção viral, bacteriana ou fúngica. Usado com inalação de vapor, o eucalipto limpa o sistema respiratório e alivia o acompanhamento da dor de garganta, dor de cabeça e neuralgia. O óleo de eucalipto mata bactérias transmitidas pelo ar e é um bom desinfetante e desodorizador de sala quando usado em um vaporizador ou difusor. O óleo essencial de eucalipto também é usado como repelente de insetos, ou tratamento para picadas de insetos. Erupções cutâneas e condições, incluindo telhas, respondem bem ao eucalipto quando algumas gotas de óleo são adicionadas à água do banho. Também é eficaz quando misturado com bergamota para tratamento de herpes e feridas frias.

A propriedade purificadora e edificante do óleo de eucalipto faz dele um antídoto tanto para exaustão mental quanto para constrição emocional. Também é um bom limpador psíquico para remover energia negativa em casa. A fragrância deste óleo, especialmente o "eucalipto de limão", é um auxílio extremamente poderoso para concentrar a mente durante a atividade mental, e para manter a concentração. O eucalipto também é usado para limpar a mente antes da meditação ou durante a oração.

# GERÂNIO

O gerânio ornamental do jardim não produz um óleo essencial, e apenas uma das mais de 700 variedades de gerânio é usada na aromaterapia. O óleo essencial é obtido de toda a planta gerânio - talos, folhas peludas, serrilhadas e aglomerados de floretes que variam de rosa a magenta e vermelho. A fragrância deste óleo verde claro é limonada, e ervas, com toques macios de rosa. Muito menos caro do que o óleo essencial de rosa, o gerânio é um substituto econômico. É frequentemente usado por perfumistas para ampliar a eficácia do óleo de rosa. O aroma é suavemente refrescante, edificante, harmonizador e equalizador. Conforta e cria uma sensação de segurança e estabilidade.

Gerânio estimula o córtex adrenal e corrige o desequilíbrio hormonal, incluindo cólicas menstruais e sintomas da menopausa. É antisséptico a qualidade ajuda na desintoxicação do sistema linfático, além de curar pequenas feridas de carne. Como um auxílio à beleza, o gerânio regula as glândulas da pele e previne a produção excessiva de óleo. É uma ação estimulante suave melhora a circulação e age no sistema urinário como um diurético leve. Adicionado ao óleo de massagem, com o gerânio de tratamento diário é eficaz na redução da celulite. É também um bom desodorante pessoal, bem como purificador de quarto e repelente de insetos.

O óleo de gerânio funciona como um antidepressivo, controla as mudanças de humor, o nervosismo e a ansiedade. Combate a fadiga mental devido ao estresse e excesso de trabalho. Gerânio controla o fluxo de energia no corpo e equilibra a psique emocionalmente e mentalmente, bem como fisicamente.

# JASMIM

Jasmim é um arbusto florido com folhas verdes finas e delicadas flores brancas cujo óleo é extraído apenas com solvente, que produz 'Jasmine absolute', o único tipo de óleo essencial de jasmim. A fragrância deste óleo de laranja escuro é um floral poderoso e exótico com um tom doce e mel. É preciso cerca de 1.000 quilos de flores para produzir menos de duas onças (4,5 gramas) de Jasmine absoluta, tornando este um dos óleos essenciais mais caros em aromaterapia. Jasmine é escolhida à noite quando seu perfume é mais forte, dando-lhe o título de "rainha da noite". O óleo de jasmim é eufórico e levemente hipnótico. Sua poderosa qualidade afrodisíaca fez dele o perfume escolhido por Cleópatra para cortejar Marc Anthony. A imperatriz Josephine usou jasmim para atrair Napoleão Bonaparte. O óleo de jasmim é intoxicante, libertador e revitalizador.

Jasmim é um excelente ingrediente de cuidados com a pele, particularmente adequado à pele madura que precisa ser rejuvenescida. Algumas gotas de jasmim absoluta em um banho quente alivia o espasmo muscular, rigidez articular e a dor dos ligamentos torcidos. Jasmine trata efetivamente os sistemas reprodutivos de homens e mulheres. Uma massagem abdominal ou nas costas com óleo de jasmim alivia a dor no parto e ajuda a aliviar o desconforto de uma próstata aumentada. A poderosa ação afrodisíaca de jasmine absoluta pode reacender a paixão nas relações sexuais mais conturbadas.

O óleo de jasmim, um antidepressivo de natureza estimulante, é a melhor escolha para restaurar a confiança naqueles que sofrem vacilação debilitante, letargia e indecisão. Jasmine dissipa medo, paranoia e pessimismo. As qualidades positivas de Jasmim desbloqueiam emoções reprimidas, elevam o pensamento e promovem a percepção e a sabedoria.

# LIMÃO

O óleo essencial de limão é prensado a frio da casca da fruta cítrica comum que cresce em pequenas árvores durante todo o ano. Este óleo amarelo-verde pálido não deve ser confundido com óleo de 'capim-limão', 'limão-petitgrain' ou 'bálsamo de limão', que têm propriedades e usos diferentes na aromaterapia. O óleo da fragrância de limão é um perfume leve, limpo, levemente doce, semelhante à casca de limão fresco, mas mais rico, mais intenso e mais duradouro. Este óleo é usado extensivamente em perfume, medicina, produtos de cuidados pessoais e produtos de limpeza domésticos, além de ser um sabor alimentar popular. O limão é frequentemente misturado com outros aromatizantes e fragrâncias para melhorar suas propriedades. O aroma é revigorante, refrescante e purificador.

As qualidades adstringentes e antibacterianas do óleo de limão tornam-no útil para limpar feridas, bem como desintoxicação dos sistemas circulatório, respiratório e linfático. O óleo de limão neutraliza o ácido e é útil no tratamento de reumatismo, gota ou um estômago excessivamente ácido. Também é útil para parar a propagação de infecções bacterianas, resfriados e dor de garganta. Como ingrediente em produtos de beleza, o óleo de limão é excepcionalmente bom para peles oleosas, manchas escuras e varizes, quando adicionado a loções, óleo de massagem ou água do banho. Uma gota ou duas de óleo de limão adicionado ao shampoo ou ao enxague final dá ao cabelo um brilho cintilante, independentemente da cor natural. Um banho de óleo de limão é recomendado para exaustão física, bem como fadiga mental.

O óleo de limão ajuda a eliminar a confusão e ajuda a pensar rápido, tomar decisões e concentração. É excelente para limpar a mente antes da meditação. O aroma do limão limpa vibrações negativas e cria sentimentos quentes e confortáveis em relação aos outros.

## **PRECAUÇÕES:**

- O óleo de limão essencial é fotossensível e não deve ser usado na pele 24 horas antes da exposição à luz solar.
- Evite usar em pele sensível.
- Use com moderação - no máximo três gotas na água do banho, ou 1/2 onça de óleo de massagem ou loção.

# PATCHULI

O arbusto patchouli tem folhas grandes, macias, peludas e flores rosas pálidas. As folhas são secas e fermentadas por vários dias antes de serem destiladas para obter um óleo essencial de laranja escuro exótico. A fragrância pesada é doce, picante e amadeirada, ligeiramente balsâmica e esfumaçada. Patchouli é um ingrediente poderoso em perfume e é usado como desodorizador e repelente de mariposas em carpetes, roupas e outros tecidos. Também é afrodisíaco para homens e mulheres. O aroma distinto e forte é edificante, equilibrado, regenerativo e sensual.

Patchouli é um ingrediente benéfico para cuidados com a pele madura e oleosa e condições como caspa, dermatite ou pé de atleta. Suas propriedades regenerativas são eficazes na renovação das células da pele, particularmente com tecido cicatricial. Patchouli trata picadas de insetos e cobras, além de ser um repelente eficaz de insetos. O desejo sexual e a paixão são estimulados quando patchouli é usado como perfume, ou adicionado ao óleo para uma massagem abdominal. Patchouli ajuda tanto a impotência masculina quanto a frigidez feminina.

Patchouli é excelente para o desequilíbrio emocional relacionado ao estresse, incluindo ansiedade, nervosismo e raiva. É útil para tratar a procrastinação devido a confusão ou pensamentos negativos depressivos. O cheiro terroso de Patchouli é o que está por aí e centraliza a psique. É usado para remediar o pensamento espaçado e o sonho excessivo do dia. Patchouli tem sido usado para reduzir os desejos durante a retirada do vício em drogas ou tabaco.

# HORTELÃ-PIMENTA

O óleo essencial de hortelã-pimenta, uma das várias hortelãs usadas na aromaterapia, é destilado de roxo pálido, topos floridos ou folhas de hortelã-pimenta. O óleo verde pálido é quase incolor com um cheiro fresco e penetrante e uma pitada de grama e cânfora, semelhante à hortelã-lança, mas mais pungente. Hortelã-pimenta é uma das drogas naturais mais antigas e importantes, que remontam a milhares de anos ao Antigo Egito e à Grécia. É usado em todo o mundo hoje em medicamentos sem prescrição médica e para saborear comida, chiclete e doces. Um teor de mentol de 50 a 85% dá ao óleo de hortelã seu aroma de hortelã e cria uma sensação única que simultaneamente esfria e estimula. A ação ousada da hortelã-pimenta é reconfortante, refrescante e energizante.

Hortelã-pimenta é o principal óleo essencial para uma variedade de doenças digestivas. Uma massagem abdominal suave com óleo de hortelã-pimenta ajudará a aliviar a síndrome do intestino irritável, diarreia, flatulência, prisão de ventre, espasmo de cólon, enjoo de movimento, vômito ou náusea. As propriedades analgésicas de Peppermint aliviaram as dores de cabeça por muitos anos. Diluído em um óleo transportador, o óleo de hortelã-pimenta esfregado em templos, testa e pescoço ajuda até mesmo a enxaqueca crônica. Uma massagem de hortelã-pimenta também é boa para artrite, dor muscular ou espasmo nas pernas ou pés, e cólicas menstruais. Como descongestionante e expectorante, o óleo de hortelã massageado no peito tratará resfriados, tosse, bronquite, sinusite e asma. A propriedade antiviral de hortelã-pimenta combate a gripe, herpes, infecção por leveduras e pé de atleta. Como um poderoso antisséptico, o óleo de hortelã-pimenta trata mau hálito, cárie dentária e doença da gengiva.

O óleo de hortelã-pimenta quando inalado melhora a clareza mental, o estado de alerta, a concentração e o pensamento intuitivo. É excelente para o tratamento da fadiga mental, bem como os sentimentos de insegurança, inferioridade ou apatia. Aqui está um tônico excelente restaurador, um pick-me-up geral.

## **PRECAUÇÕES:**

- O óleo essencial de hortelã-pimenta pode causar uma reação alérgica, especialmente na pele sensível, e só deve ser usado em um óleo transportador, loção ou água do banho.
- Evite usar óleos ou loções com óleo de hortelã em crianças menores de 5 anos; uma reação severa de asfixia ao mentol pode ocorrer.

# AGULHA DE PINHEIRO

O imponente pinheiro escocês, um evergreen com casca vermelha característica, produz óleo de seus galhos, cones e folhas semelhantes a agulhas. A fonte preferida do óleo essencial para aromaterapia são as agulhas de pinheiro. Este óleo claro incolor tem uma fragrância fresca, terrosa e balsâmica com um toque sutil de terebintina. O óleo de pinheiro é um poderoso antisséptico tradicionalmente adicionado ao sabão, produtos de limpeza e desodorantes, bem como a colônia masculina. É usado em saunas e banhos de vapor para um efeito de limpeza/energização dupla. O aroma penetrante está revitalizante, aquecedor e revigorante.

O pinheiro é um óleo essencial primário para limpar a fleuma dos pulmões e do sistema respiratório e é usado para resfriados simples, bem como sinusite crônica, bronquite, febre do feno ou alergia. Pine é antisséptico e mata bactérias e vírus. Adicionado a um vaporizador, o pinheiro facilitará a respiração para quem sofre de asma, bem como desinfetar o ar da sala. Pine também fornece uma massagem analgésica estimulante para dor de cabeça ou neuralgia. Pinheiro, em uma loção de compressão ou massagem, alivia lesões esportivas, entorses e tensão muscular por excesso de esforço. Um banho de pinheiro trata cistite, além de estimular suavemente e reviver a fraca função renal ou bexiga e servir como um diurético leve. É um excelente ingrediente para incluir em tratamentos de massagem para celulite.

O óleo de pinheiro é bom para aliviar a fadiga e a exaustão mental decorrentes da irritabilidade e tensão. O óleo de pinheiro difundido no ar limpa a psique, removendo sentimentos de culpa e inspirando autoconfiança, aceitação e perdão. Uma névoa de pinheiro limpará um espaço físico de vibrações estagnadas e negativas e fornecerá uma atmosfera confortável para meditação.

**PRECAUÇÃO:**

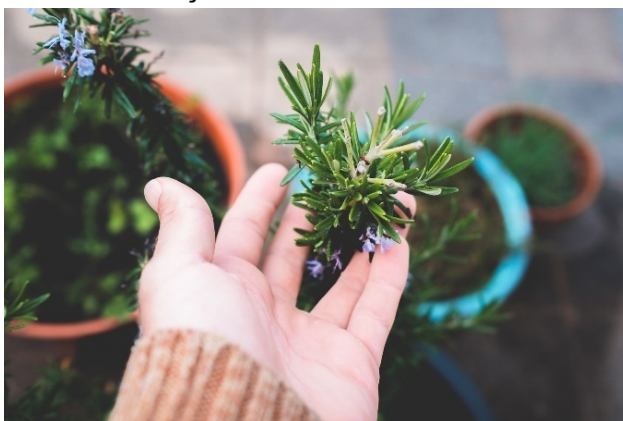
- O pinheiro pode ser irritante para a pele sensível, mesmo quando diluído em água de banho, óleo de massagem ou loção.

# ALECRIM

Alecrim é um arbusto espesso com folhas verde-prata e uma profusão de flores azul-céu, de onde o óleo essencial é extraído. Este óleo fino e incolor tem um aroma doce e herbáceo com toques de bálsamo e cânfora, dando ao alecrim um odor levemente medicinal e fresco. Historicamente, acredita-se que o alecrim crie um escudo de proteção em torno da psique para afastar a negatividade e é usado para este fim em rituais de casamento e funeral. Comercialmente, o alecrim é um ingrediente tradicional em produtos para cabelo e cuidados com a pele. Rosemary é calmante, reconfortante, revigorante e equilibrada.

Algumas gotas de óleo de alecrim no shampoo, condicionador ou água de enxágue estimularão o couro cabeludo, corrigirão a caspa e incentivarão o crescimento de cabelos fortes e saudáveis com brilho natural. O alecrim em produtos faciais revitalizará a pele madura e maçante. Um aquecimento, massagem corporal de alecrim estimula a circulação, afrouxa articulações rígidas e alivia dor muscular, espasmo e a dor da neuralgia, artrite, reumatismo e gota. Este óleo tem poderosas qualidades antissépticas e, quando difundido no ar, interrompe a propagação da infecção aérea. Um banho matinal com óleo de alecrim ajuda a começar o dia, aliviando até mesmo uma ressaca alcoólica.

Alecrim é o óleo essencial mais forte para ajudar a função cerebral. O alecrim proporciona estrutura mental, estabilidade e força em momentos de estresse emocional, negatividade e confusão. Rosemary, popular entre estudantes e escritores, melhora a memória. Algumas gotas, difundidas no ar ou enfiadas nos pulsos enquanto estudam ou escrevem, clareia a mente e estimula o pensamento criativo, bem como a visão intuitiva. Esse óleo incentiva o pensamento prático e auxilia na resolução de problemas em níveis físicos, emocionais e espirituais. Óleo de alecrim ou incenso são auxiliares tradicionais para centralizar e concentrar a mente antes da meditação.



**PRECAUÇÃO:**

- O uso de óleo de alecrim não é recomendado durante a gravidez, em casos de epilepsia ou quando a febre está presente.

# TOMILHO

Tomilho é um arbusto espesso com pequenas folhas verdes e flores brancas. O óleo essencial do tomilho é extraído tanto de folhas quanto de flores brancas. Existem mais de 150 espécies de tomilho. O mais poderoso é o "tomilho vermelho", reconhecido por sua cor laranja ou marrom-vermelho. O uso recomendado na aromaterapia para tomilho vermelho é a difusão de ar, devido à sua alta concentração de fenol, um forte irritante da pele. Uma variedade mais suave é o 'tomilho-linalol', um líquido amarelo pálido e fino, recomendado para aplicação da pele diluída em um óleo transportador ou água do banho. Alguns fabricantes produzem "óleo essencial de tomilho branco", um óleo incolor, que é uma multi-destilação de tomilho vermelho e menos irritante na pele.

Todas as variedades de tomilho cheiram o mesmo até certo ponto, tomilho vermelho sendo o mais intenso. O aroma é picante, doce, amadeirado e levemente medicinal. O óleo de tomilho foi usado no antigos Egito, Roma e Grécia, em banhos, queimadores e óleo de massagem como um desinfetante e para encher a atmosfera com sua fragrância de ervas agradáveis. O efeito do tomilho é energizar, fortalecer, purificar e reequilibrar

O tomilho é o principal óleo essencial usado para combater a infecção, seja bacteriana ou viral. Auxilia na produção de glóbulos brancos, fortalece o sistema imunológico e é preventivo contra resfriados, dor de garganta e gripe. O tomilho estimula a produção de glóbulos vermelhos, aumentando assim o oxigênio em todo o corpo e trazendo vigor renovado. É usado durante a doença para regular um apetite deprimido e melhorar a digestão lenta ou a má eliminação, incluindo prisão de ventre. Este óleo essencial simultaneamente anima e acalma os sistemas corporais, restaurando força e resistência, especialmente em casos de fadiga crônica, bem como acompanhando a falta de interesse sexual, frigidez ou impotência.

O óleo essencial do tomilho é útil emocionalmente em casos de letargia, melancolia e depressão, incluindo pós-parto. Por sua ação de aterramento e equilíbrio, o tomilho é usado para tratar o "espaço-ness" mental, o pensamento irrealista e a falta de motivação. O tomilho dá um sentimento de coragem, determinação e determinação.

**PRECAUÇÕES:**

- Evite toda variedade de tomilho durante a gravidez e em casos de pressão alta.
- O tomilho vermelho não é apropriado para uso em óleo de massagem ou água de banho, nem com crianças.

**6****ARTIGOS SOBRE ÓLEOS  
ESSENCIAIS**



## **Óleos essenciais para uma boa noite de sono**

Ter uma noite de sono totalmente tranquila é importante para o seu corpo e mente. Limitando seu sono, você pode, em última análise, causar danos ao seu corpo e fazê-lo perder energia rapidamente. Os níveis de estresse também aumentarão com o sono inadequado, o que dificulta o enfrentamento dos confrontos do dia e as interações das pessoas. Usar óleos essenciais através da aromaterapia pode ajudá-lo a manter os níveis de paz, remover o estresse do dia e ajudá-lo a dormir profundamente para a manhã refrescante final.

Um trabalhador ocupado, seja você um empregado ou o dono do negócio, vai ter você construindo estresse ao longo do dia. O estresse pode inibir seriamente uma boa noite de sono. O sono instável aumentará as chances de aumento do estresse e pode, em última análise, prejudicar seu sistema imunológico tornando-o suscetível a doenças. Óleos essenciais usados na aromaterapia podem ajudá-lo a relaxar e dormir mais profundamente durante a noite. Ter uma boa noite de sono é análogo a recarregar as baterias do seu corpo para torná-lo mais eficiente para o dia seguinte. Maus hábitos de sono podem aliviar ineficientemente o estresse deixando-o danificar seu corpo e mente.

Algumas pessoas acham que uma quantidade de sono é importante. Não é a quantidade de sono que você precisa que é importante, mas a quantidade de sono altamente eficaz que é mais importante. Dormir de seis a sete horas é importante para o seu corpo repor os níveis de energia que perdeu das atividades do dia. No entanto, dormir 6 horas de sono de qualidade é altamente mais benéfico do que dormir uma pobre e inquieta dez horas de sono. Óleos essenciais usados na aromaterapia podem ajudá-lo a relaxar totalmente para facilitar sua capacidade de cair em um sono profundo, pelo qual qualifica seu sono como totalmente eficaz para o reabastecimento energético do seu corpo. Você vai notar a diferença na manhã seguinte quando acordar e se sentir totalmente revitalizado do dia anterior. Não só você se sentirá reabastecido por fora, sua mente e corpo serão completamente mais saudáveis a partir de uma noite de sono de qualidade.

Existem vários óleos essenciais que podem ajudá-lo a ter uma boa noite de sono. Os óleos essenciais mais relaxantes são Bergamota, Sage e Sândalo. Embora cada um tenha efeitos benéficos separadamente, combinar os três tem o melhor efeito em sua mente e corpo.

### Bergamota

Bergamota é uma casca de uma fruta exótica que cheira como o cheiro cítrico popular que você recebe de outras frutas. O potente cheiro cítrico faz você se sentir revigorado e acalma suas emoções para lhe dar a sensação eufórica de um espírito calmo. Você

também pode misturar bergamota com outros óleos para produzir uma sensação edificante com um estado relaxante que ajuda você a dormir melhor.

### Clary Sage

Clary sage é um óleo essencial popular para relaxar seu espírito e ajuda a se livrar da inquietação do estresse e de um estado emocional hiperativo. Como em alguns outros óleos essenciais, ele é destilado a partir da folha de uma planta que é conhecida por relaxar você simplesmente a partir de seu cheiro aromático. Isso lhe traz uma sensação de bem-estar e dentro de 24 horas vai fazer você se sentir como se pudesse conquistar o mundo.

### Sândalo Agmark

O óleo essencial de Sândalo Agmark irá açará você para que você não sinta mais como se o estresse do mundo estivesse em seus ombros. Ele ajuda você a relaxar e manter suas emoções à distância para que você possa dormir durante toda a noite. A fragrância do Sândalo é ótima para a mente, pois é o principal fator para noites estressantes e inquietas.

Embora cada um deles traga um benefício distinto, eles são mais benéficos usados juntos. Você pode comprar os óleos essenciais separadamente, mas se você realmente quiser ter a noite mais relaxante de sua vida use-os em combinação. A combinação dos óleos lhe garantirá uma boa noite de sono e lhe dará a sensação mais refrescada da manhã.

## **Óleos essenciais para relaxamento eficaz**

O relaxamento é uma parte importante de um regime diário. A maioria das pessoas se concentra em horários diários de trabalho, exercícios, cuidados domiciliares, cuidar de crianças e outras tarefas pessoais para a vida diária. O relaxamento deve sempre ter uma

parte do seu dia, mas a maioria das pessoas ignora a importância de relaxar e descansar. Descansar a mente e o corpo ajuda a refrescar a energia e traz de volta um equilíbrio de força corporal e força.

Os óleos essenciais de relaxamento também induzem um estado consciente de calma que ajuda você a esquecer os eventos estressantes do dia ou quais tarefas diárias são necessárias para o dia seguinte. Relaxamento não significa necessariamente que você é obrigado a dormir. Relaxamento inclui meditação e tirar sua mente do estresse e em um estado completo e pacífico. Um estado de relaxamento total acalma todo o seu corpo e reduz os efeitos cansativos do estresse e noites sem dormir.

A maioria das pessoas tem uma vida ocupada e agitada indo trabalhar, cuidando de crianças, e encontrando tempo para limpar a casa. Óleos essenciais para relaxamento podem ajudá-lo a relaxar e manter a calma durante tempos difíceis que de outra forma fariam com que você perdesse o controle de altos níveis de estresse. Eles podem ser usados no final do dia para ajudá-lo a relaxar e acalmar seus nervos.

Você também pode usar óleos essenciais em aromaterapia dentro de seu escritório. Embora o objetivo dos métodos de relaxamento seja acalmar e criar uma sensação de paz, eles não te deixam cansado. Usar óleos essenciais no escritório lhe dará paz ao longo do dia e ajudará você a manter seu temperamento durante momentos de alto estresse. Usando no escritório, os óleos acalmarão sua mente durante o dia de trabalho para que você não se sinta sobrecarregado pelo estresse ou prazos.

Existem vários óleos essenciais que podem ajudá-lo a relaxar em sua casa ou no escritório. Óleos essenciais como Ylang Ylang, Camomila e Neroli vão ajudá-lo a relaxar ao longo do dia sem te deixar cansado. Cada um tem seus próprios efeitos únicos, mas quando são usados juntos, são uma aromaterapia poderosa.

Ylang Ylang

Ylang Ylang é um óleo essencial extremamente potente que é sensual e relaxante. Os efeitos de equilíbrio do aroma exótico deixam todo o seu corpo e espírito relaxados. É também um aroma

romântico e é perfeito para a noite de encontro ou acariciando um ente querido à noite.

#### Maroc Camomila

Chamomile Maroc é provavelmente um dos aromas mais populares. Este óleo essencial acalma sua mente enquanto relaxa seu corpo. Vai ajudá-lo emocionalmente a combater a irritabilidade e raiva que podem acontecer a partir de um dia de altos níveis de estresse. Se você é uma pessoa que tem dificuldade em reter emoções fortes como a raiva, a camomila é um grande óleo essencial para ajudá-lo a acalmar sua raiva.

#### Neroli

Neroli tem uma combinação de efeitos de relaxamento que restauram seu nível de paz enquanto rejuvenesce sua energia geral e força corporal. O óleo essencial é destilado a partir de flores da laranjeira amarga. É uma planta exótica que tem efeitos profundos sobre os aspectos emocionais da sua mente. A fragrância pode restaurar sua mente para níveis mais baixos de estresse e dispersar a raiva deixada em seu corpo. A irritabilidade será diminuída quando este óleo essencial for usado dentro do escritório.

Todos esses óleos vão ajudá-lo durante todo o dia, mesmo se usado individualmente. Usados juntos e eles removerão os pesados efeitos emocionais do estresse e da tensão. Remover os efeitos negativos do dia pode ajudá-lo a manter seu equilíbrio, e é um fator importante para lidar com o controle da raiva. Você vai se achar mais produtivo, e terá uma melhor atitude amigável ao atendimento ao cliente. Use esses óleos essenciais em combinação com outros óleos que aliviam o estresse e você encontrará toda a sua presença para ser mais positiva.

## **Óleos essenciais para energizar a si mesmo**

Óleos essenciais podem ajudá-lo a liberar o estresse e trazer de volta níveis de energia importantes em sua vida ativa diária. Usar óleos essenciais em aromaterapia em sua casa, carro, escritório ou qualquer outro lugar que você gaste quantidades vitais de tempo pode ajudar seus níveis de energia a aumentar. Apenas um dia de uso desses importantes produtos petrolíferos fará você se sentir mais vitalizado e o estresse reduzido permitirá que você lide com as pressões do dia com mais calma.

Usar óleos essenciais é um processo fácil. Certos aromas ajudarão com diferentes doenças, estresse e energia. Escolher o óleo certo para sua aromaterapia é importante para ajudar a aliviar os diferentes efeitos adversos no corpo. Uma vez que você escolha o seu óleo essencial, você pode colocar apenas algumas gotas em um queimador, uma lâmpada, em um aquecedor ou mesmo em seu corpo em quantidades leves para se beneficiar continuamente dos cheiros poderosos. Ao longo do dia, o uso dos óleos essenciais ativará seu corpo e mente com resultados positivos.

O estresse é um efeito poderosamente negativo em seu corpo e força interior. A aromaterapia ajuda a eliminar o estresse pelo qual aumenta os níveis de energia e contraria os processos prejudiciais de altos níveis de estresse. Estresse e energia se contraem e o estresse acabará ganhando com o dia. Seu corpo reabastece os níveis de energia após uma boa noite de sono, mas o estresse pode afetar negativamente os padrões de sono, permitindo que o estresse finalmente vença a batalha. Isso vai mantê-lo cansado e agitado durante o dia, e é por isso que a aromaterapia com óleos essenciais beneficiará muito um estilo de vida ocupado. Com a contínua reação da pressão do trabalho, prazos e cuidados domiciliares, seu estresse pode tomar conta de sua vida. Óleos essenciais ajudarão sua mente e corpo a revidar.

Óleos essenciais para aromaterapia no escritório são especialmente úteis. Provavelmente as partes mais estressantes do nosso dia envolvem as pressões de trabalho no escritório. Apenas algumas gotas em um queimador em seu escritório podem combater muito os níveis de estresse que aumentam durante um dia de trabalho ocupado. Outros funcionários do escritório até apreciarão o cheiro

de um bom óleo essencial que livra o resto do escritório de cheiros severos.

Nem todos os óleos essenciais são cheiros fortes e pungentes que viajam longas distâncias. Alguns óleos essenciais são sutis e leves. Mesmo em níveis baixos, seu corpo é capaz de sentir o cheiro e usá-los para benefícios positivos. Eles podem ajudá-lo a relaxar e aumentar os níveis de energia mesmo em níveis baixos.

O aumento da energia é um grande benefício de perfumes como toranja, pinheiro e litsea. Você pode usar esses cheiros de óleo essenciais separadamente ou em combinação para um benefício totalmente poderoso. Cada óleo essencial tem um certo efeito separadamente, e em combinação os efeitos são poderosamente sinérgicos.

### Toranja

Se você já descascou uma toranja fresca para um café da manhã saudável, então você já sabe os benefícios refrescantes de óleos essenciais de toranja. A fruta tangy tem um efeito estimulante de sua base cítrica. Use este tipo de óleo para revigorar e criar uma sensação de energia atualizada.

### Agulha de Pinheiro

Ter uma árvore de Natal dentro de sua casa vai ajudá-lo a perceber os benefícios deste aroma. O uso deste óleo essencial limpa sua mente e age como um antisséptico refrescante. O aroma limpa sua cabeça dos pensamentos negativos do dia e ajuda a fazer seu corpo se sentir positivamente revitalizado.

### Cubo de Litsea

Um óleo essencial menos conhecido é o cubo de litsea. É um óleo essencial edificante que faz seu corpo se sentir fortalecido e equilibrado. Assim como a toranja, ele também tem um cheiro de limão cítrico que traz um efeito refrescante para os níveis de energia.

Usados em cada parte, esses óleos essenciais trazem cada um desses efeitos para indivíduos que precisam de uma aromaterapia acessível e relaxante que pode ser feita em casa ou no escritório.

Use-os juntos, e seu corpo, mente e alma se sentirão finalmente revigorados e o estresse do dia parecerá se dissipar do seu corpo.

### **Sinta-se mais seguro e confiante com óleos essenciais**

Sentimentos de insegurança podem atormentar qualquer pessoa normal. A baixa autoestima que acompanha a insegurança pode levar à depressão, ansiedade social, e pode criar uma espiral descendente de emoções negativas que precisam ser aliviadas. Embora a insegurança seja difícil de controlar, você pode ajudar a combater com óleos essenciais na aromaterapia. Algumas pessoas dependem do alívio usando drogas ou produtos químicos inseguros com efeitos colaterais desconhecidos. A poderosa solução para a depressão e a insegurança é uma maneira natural e segura de combater os altos e baixos emocionais que vêm com a insegurança. Os óleos essenciais na aromaterapia podem ajudá-lo com a falta de segurança. A insegurança pode vir de vários lugares. Trabalho, escola ou até mesmo sua vida doméstica podem causar estresse e ansiedade que podem levar a inseguranças. Passar um mau momento no trabalho pode contribuir muito para as inseguranças. Perder o emprego ou sentir falta de confiança pode inibir sua capacidade de encontrar um novo emprego ou manter o seu emprego atual. Usar aromaterapia no escritório pode ajudá-lo a recuperar sua autoconfiança e livrar sua mente de pensamentos negativos.

Um relacionamento ruim e um término de um casamento são outras maneiras que trazem inseguranças nas pessoas. O término de um casamento é especialmente difícil para as emoções de uma pessoa. Geralmente termina com pelo menos uma pessoa se encontrando em um estado mental horrível e deprimido. Óleos essenciais ajudam você a remover os pensamentos ruins, eles lhe dão uma sensação de felicidade, e eles ajudarão a equilibrar suas emoções quando eles se sentem fora de controle.

Muitos problemas de insegurança podem vir de uma variedade de mudanças que estão fora do seu controle. Relacionamentos de longa data que terminam abruptamente podem fazer com que uma pessoa estável comece a se sentir insegura. Se você tem problemas no trabalho onde seu ambiente muda constantemente, isso pode causar uma enorme quantidade de insegurança, depressão, ansiedade e outras questões emocionais. Isso pode afetar seu trabalho e fazer com que você tenha problemas emocionais que podem levar à sua demissão.

Os seguintes óleos essenciais podem ajudá-lo a combater esses sentimentos indefesos de insegurança. Você pode usar cada um deles separadamente para seus benefícios individuais. Usá-los em combinação cria uma solução poderosa para os problemas de depressão e ansiedade que contribuem para inseguranças. Frankincense e Sândalo são dois grandes óleos essenciais para ajudá-lo a prevenir a depressão e combater as inseguranças.

#### Olíbano

O incenso é um óleo essencial rejuvenescedor que fará você se sentir revigorado e equilibrado quase imediatamente. É uma fragrância exótica que é extraída de arbustos especiais que são nativos da África. Tem sido usado por milhares de anos como uma fragrância relaxante incluída como parte de cerimônias religiosas. Também é usado como um óleo essencial que auxilia na meditação. Ao mesmo tempo relaxante, também ajuda a elevar e melhorar seu humor.

#### Sândalo Agmark

Sândalo Agmark é um óleo essencial efetivamente sensual e reconfortante. Ajuda a relaxar seus músculos doendo e acalma sua mente da ansiedade e depressão de um dia agitado. Juntamente com o Frankincense, o óleo essencial pode ajudar a aliviar sua mente das inseguranças que podem afetar seu espírito, corpo e mente.

Use esses óleos essenciais juntos para ajudar a combater suas inseguranças e equilibrar suas emoções. Com apenas algumas gotas por dia, seu humor aumentará quase instantaneamente.

## **Não sinta mais ansiedade com óleos essenciais**

A ansiedade pode infligir seus sintomas horríveis em pessoas de qualquer idade. A ansiedade vem de todas as formas diferentes, incluindo ataques sociais, ataques de pânico, ou simplesmente uma incapacidade de lidar com o estresse e a agenda agitada de um dia de trabalho ocupado. A ansiedade aumenta a frequência cardíaca, causa fadiga mental, e é em geral perigosa para a saúde física. Algumas pessoas escolherão ver um terapeuta e usar drogas ou outros produtos químicos para ajudar a se livrar da ansiedade diária. Algumas dessas drogas têm efeitos colaterais desconhecidos, e podem causar problemas de saúde futuros. Óleos essenciais na aromaterapia são maneiras naturalmente relaxantes de ajudar a aliviar o estresse, acalmar os nervos e ajudá-lo a ter uma noite de sono melhor.

A ansiedade pode vir de vários lugares em nossas vidas. Ambientes de trabalho com prazos rigorosos são lugares que promovem ansiedade, estresse e fadiga mental. A ansiedade causada por esses lugares pode fazer com que você tenha problemas de concentração e eficiência no seu trabalho. Isso pode fazer com que você fique doente mais vezes do que o normal, e pode, em última análise, fazer com que você perca seu emprego atual.

Relacionamentos ruins também podem causar ansiedade. Se seu relacionamento está falhando ou você suspeita de adultério, se preocupar e se concentrar no negativo pode deixá-lo ultra estressado e fazer com que você fique ansioso. Óleos essenciais podem ajudar a acalmar e relaxar sua mente de todos os negativos e ajudá-lo a se preocupar menos. Preocupar-se com uma relação fracassada também pode prejudicar sua saúde física, por isso o uso da aromaterapia pode ajudar a manter seu corpo forte e aliviar o estresse a partir do dia.

Se você se vê aleijado pela ansiedade do trabalho, da escola ou da sua vida doméstica, experimentar óleos essenciais pode levantar seu espírito e ajudá-lo a revidar. Recuperar o controle de suas

emoções pode ser feito sem a necessidade de drogas e produtos químicos. As drogas usadas para tratar problemas mentais podem ofuscar sua mente e alterar sua personalidade negativamente.

Óleos essenciais são métodos naturalmente relaxantes para ajudá-lo a combater a ansiedade e o estresse que o atormentam.

Queimar apenas algumas gotas de óleos essenciais na aromaterapia pode ajudá-lo a limpar sua mente do comportamento nublado.

Os seguintes óleos essenciais são ótimas maneiras de eliminar o estresse e a ansiedade em sua vida. Bergamota, cedro e lavanda são três óleos essenciais que são importantes para a meditação adequada e eliminação da ansiedade. Eles podem ser usados individualmente para seus benefícios separados, mas é recomendável usá-los em combinação. Usados em combinação, os óleos essenciais podem criar uma solução potente para a ansiedade debilitante e o estresse diário.

#### Bergamota

Bergamota é um óleo essencial refrescante e edificante. Ele é extraído da casca da fruta, e seu aroma cítrico ajuda a levantá-lo espiritualmente e livrar-se de pensamentos negativos. Ajuda seu equilíbrio emocional e mantém você focado em questões importantes.

#### Cedro

Cedarwood é um óleo essencial reconfortante que ajuda você a remover o estresse do seu corpo e mente. O óleo é extraído da árvore de cedro virginiano, por isso sua fragrância é amadeirada e refrescante para a mente.

#### Lavanda francesa

Lavanda Francesa é um dos perfumes florais mais populares que rejuvenescem sua mente. O perfume é nascido na França e há muito tempo é considerado uma fragrância terapêutica. Alivia o estresse de sua mente, e pode até aliviar as dores e dores de seus músculos.

## **Combater a Depressão com Óleos Essenciais**

A depressão pode atingir você em qualquer momento da sua vida. Para algumas pessoas, a depressão se desenvolve mais tarde na vida. Para outras pessoas, elas são cronicamente incapacitadas da depressão desde crianças. Independentemente de quando a depressão começou em sua vida, é importante fazer algo para ajudar a aumentar sua autoestima e livrar sua vida da depressão. A depressão pode causar ansiedade e pode, em última análise, fazer com que você se torne insalubre e machuque fisicamente seu corpo. A depressão vem em todos os tipos, formas diferentes, e pode ser surtos raros ou pode ser uma nuvem iminente sobre uma pessoa severamente deprimida. Óleos essenciais podem ajudá-lo a superar a depressão em sua vida, e isso pode lhe dar um impulso de atitude e uma revisão completa na forma como você vê sua vida. A aromaterapia é uma maneira natural de ajudá-lo a equilibrar as mudanças de humor e lidar com depressão debilitante. Algumas pessoas usam drogas e outros produtos químicos para lidar com a depressão. Essas drogas têm efeitos colaterais desconhecidos, e ocasionalmente podem se tornar um impacto negativo na mente. A aromaterapia é completamente natural e é uma maneira segura de combater a depressão que tem sido usada há milhares de anos. Não só a depressão é ruim para sua saúde mental, mas pode eventualmente afetar sua saúde física também. Depressão também é causa estresse e o estresse é um assassino bem conhecido para pessoas que mantêm as emoções dentro. A depressão pode causar ansiedade social e problemas de saúde. Pode ser a causa de uma perda de apetite, mudanças de humor, e você pode perder seu emprego por causa de depressão severa. Estas são as razões pelas quais a depressão deve ser contida e tratada rapidamente antes que ela fique fora de controle.

Outras maneiras naturais de auxiliar os óleos essenciais na eliminação da depressão são o exercício diário, o estresse noturno eficiente e um aumento na autoconfiança. Óleos essenciais na aromaterapia podem ajudar, mas juntamente com as atividades acima você pode encontrar sua depressão lentamente desaparecendo. Óleos essenciais podem ajudá-lo a combater a

depressão de forma eficaz sem todas as drogas e produtos químicos. A aromaterapia penetra nos sentidos e ajuda a combater os efeitos negativos da depressão com fragrâncias e aromas estimulantes.

Os seguintes óleos essenciais na aromaterapia são soluções poderosas para ajudar a combater a depressão. Jasmine, Lavanda e Neroli são três óleos essenciais que irão aumentar seu humor com sucesso e ajudá-lo a equilibrar suas emoções. Os óleos essenciais podem ser usados separadamente para seus benefícios individuais para ajudá-lo a combater a depressão. Use-os juntos como uma solução potente para ajudar a se livrar da depressão de forma rápida e eficiente.

Jasmim

Jasmine é um óleo essencial sensual que ajuda você a se afirmar. Pode relaxar você além do dia estressante e pode levantar suas emoções. Também pode aumentar sua confiança e sua autoestima para ajudar a superar a controvérsia do dia.

Lavanda francesa

Lavanda francesa é um óleo essencial calmante que pode ajudá-lo a relaxar mentalmente. É uma erva da França que se tornou popular por seus usos terapêuticos. Pode ajudar a equilibrar seu humor e liberar a tensão de sua mente e seus músculos.

Neroli

Neroli é um popular óleo essencial relaxante e rejuvenescedor. Sua fragrância é incrivelmente relaxante e pode ajudá-lo a dissipar a raiva e a irritabilidade. Use este óleo essencial para ajudá-lo a ter uma boa noite de sono e ajudá-lo a se sentir revigorado.

## **Combater a solidão com óleos essenciais**

Se você é solteiro e vive sozinho, os sentimentos de solidão podem começar a se aproximar de você. A solidão muitas vezes leva à depressão, ansiedade social e estresse indevido. A solidão não precisa ser um grampo em sua vida. Você pode ajudar a lutar com

óleos essenciais na aromaterapia que fornecerão um perfume e fragrâncias poderosamente terapêuticos. Aromaterapia vai ajudá-lo a revidar e dar-lhe um impulso no equilíbrio emocional.

Ser solitário pode tomar conta de sua mente e leva a uma depressão severa se não for restringida. A solidão pode lhe dar ansiedade social que inibe sua capacidade de interagir com as pessoas. A depressão e a ansiedade social que acompanha podem dificultar a busca de um emprego, ou pode ser a base para perder o emprego atual. A aromaterapia com óleos essenciais pode ajudar a livrar sua mente dos efeitos perigosos da depressão e ansiedade social fazendo você se sentir mais realizado.

Muitas pessoas se tornaram mais introvertidas e passam mais tempo na Internet, o que levou mais pessoas a se sentirem mais solitárias. Segurar as emoções é ensinado como parte importante de uma atitude profissional. Infelizmente, segurar as emoções pode levar à depressão ou a um padrão de comportamento emocionalmente desequilibrado. Os óleos essenciais vão liberar esses sentimentos internos e ajudá-lo a relaxar sua mente.

Os seguintes óleos essenciais na aromaterapia ajudarão você a combater a solidão e lutar contra a depressão que pode tomar conta de sua vida. Eles podem ser usados individualmente com seus próprios benefícios para cada um de seus componentes. Eles são mais usados em combinação para sua solução potente para depressão e ansiedade. Majoram Sweet e Rosemary são óleos essenciais poderosos que podem ser usados no escritório ou em casa para aliviar sua preocupação mental e solidão.

#### Doce marjoram

Marjoram Sweet é uma erva naturalmente reconfortante que pode ajudar a liberar sua ansiedade e aumentar seu humor. A erva é na verdade uma erva culinária usada por muitos séculos como um medicamento à base de plantas. É um poderoso melhorador de humor, e pode ajudá-lo a superar seus sentimentos de solidão e depressão. Outro efeito que o Marjoram Sweet pode trazer é uma fragrância quente e doce que ajuda seu músculo doendo. A erva dá aos músculos uma sensação quente que os alivia da dor do trabalho extenuante do dia.

#### Alecrim

Rosemary tem sido usada há muito tempo para ajudar as pessoas a se aliviarem das pressões e estresse do dia. Se você sofre de solidão, o estresse e a ansiedade do dia podem piorar ainda mais sua saúde mental. Rosemary também é uma maneira poderosa de aumentar sua memória e permitir que você lide com os altos e baixos emocionais da ansiedade e da depressão que decorrem da solidão. Alecrim rejuvenesce músculos cansados e ajuda a aliviar as dores de um dia de trabalho extenuante.

Usar cada um desses óleos essenciais beneficiará seu estado emocional e ajudará você a lidar com as pressões da solidão. Se você deixou a solidão levar à depressão, você vai querer usar especialmente os óleos essenciais na aromaterapia para ajudar a revidar. Tente usar aromaterapia em sua casa e escritório para aumentar seu humor e lidar com a pressão emocional. Você pode melhorar sua vida, e isso pode ajudar as pessoas ao seu redor. Lidar com a depressão não é fácil, mas pode ser gerenciado com óleos essenciais.

## **Combater a tristeza com óleos essenciais e aromaterapia**

A tristeza pode vir de muitos caminhos diferentes para nossas vidas. A tristeza pode decorrer da perda de um ente querido, perda financeira, decepção no emprego, ou até mesmo do estresse ou preocupação. A tristeza corta a alma e faz com que nossos corpos adoeçam. Pode fazer com que seu corpo aumente hormônios que podem afetar negativamente seus sistemas imunológicos tornando-o fraco e ineficiente. Para manter a tristeza afastada ou ajudar com as questões atuais, óleos essenciais na aromaterapia podem ajudá-lo a combater as raízes emocionais da tristeza.

Outra complicação com tristeza é que ela pode, em última análise, levar a depressão profunda. A depressão é um lugar assustador para quem sofreu com a doença. A depressão pode levar a altos e baixos emocionais, tornando difícil manter a calma no trabalho, lidar com o estresse e viver uma vida plena. A tristeza que leva à

depressão pode ser ajudada e mantida com óleos essenciais na aromaterapia.

Você pode queimar aromaterapia em seu escritório ou em casa para ajudar com a tristeza. Queimar óleos essenciais em seu escritório especialmente se você estiver deprimido aumentará muito seu humor e ajudará você a combater emoções ruins. Mantendo-o calmo e equilibrado, os óleos essenciais ajudarão você a se tornar mais produtivo e até mesmo criar um ambiente de trabalho melhor para você. Também pode ajudá-lo a se comunicar melhor com colegas de trabalho, seus chefes e até mesmo ajudá-lo a fornecer um melhor atendimento ao cliente.

Você também pode queimar óleos essenciais em aromaterapia em sua casa. Queimar algumas gotas pode melhorar muito seu humor e saúde geral. Vencer a tristeza é difícil de fazer sozinho, especialmente se você é uma pessoa que passa muitas horas sozinha. Ao usar óleos essenciais, você pode ajudar a animar seu humor e manter a calma mesmo durante aqueles momentos em que as crianças estão agindo ou cuidando da casa torna-se difícil durante um dia específico. Estar em uma montanha russa emocional faz o dia inteiro ficar arruinado e sua espiral descendente pode aparecer na sua cara mesmo se você tentar não deixar seus filhos notarem.

A lista abaixo de óleos essenciais pode ajudá-lo e muito a combater a tristeza e se livrar da depressão. É importante usá-las quando você sente as emoções se tornando negativas. Melhor ainda, use os óleos várias vezes por semana para ajudar a evitar que a tristeza se desenvolva e equilibre suas emoções ao longo do dia.

Bergamota e Neroli podem melhorar muito seu humor e mantê-lo erguido ao longo do dia. Você pode usá-los individualmente também para seus componentes positivos separados, ou usá-los juntos para um melhorador de humor especialmente poderoso.

### Bergamota

Bergamota é um óleo essencial poderosamente edificante que pode refrescar seu espírito e aumentar seu humor. Se você está tendo pensamentos negativos e sente que está se sentindo deprimido ou triste, a bergamota pode ajudar a limpar sua mente dos pensamentos negativos e ajudar seu humor a combater a tristeza.

A bergamota é extraída da casca de uma fruta, por isso tem um cheiro compreensivelmente cítrico. O cheiro cítrico refresca a mente e ajuda a colocá-lo em um melhor humor que acabará eliminando a tristeza.

### Neroli

Neroli é um dos melhores óleos essenciais para relaxar sua mente. É perfeito com bergamota, pois pode acompanhar com uma sensação relaxante depois de se livrar da tristeza. Também é destilado de uma flor da amarga laranjeira. A fragrância ajuda a acalmar sua mente para ajudá-la a relaxar. É especialmente útil para dar-lhe uma noite de sono melhor. Ele livra sua mente de raiva, tristeza e irritabilidade do dia.

Usar esses dois óleos essenciais juntos ajudará você a combater a tristeza e a depressão, e também pode ajudá-lo a ter uma noite de sono melhor. Uma noite de sono melhor vai fazer você se sentir revigorado na manhã seguinte, o que aumentará sua energia. O aumento da energia aumentará seu humor e o manterá mais feliz ao longo do dia.

## **Obter pele bonita através de óleos essenciais**

Embora os óleos essenciais sejam usados principalmente para a saúde mental, eles também podem ser usados para ajudar a combater a acne dolorosa. Os benefícios dos óleos essenciais na acne podem eliminar a acne atual e manter sua pele bonita e saudável. Sua pele é sensível a mudanças ambientais, estresse e acúmulo oleoso que podem levar a acne terrível. Alguns óleos essenciais têm a capacidade de combater a acne. Algumas pessoas tomam remédios para combater a acne sem saber seus efeitos colaterais. Usar óleos essenciais é uma maneira de remover naturalmente a acne e manter sua pele limpa.

Óleos essenciais não são gordurosos, então eles não causarão um acúmulo e entupindo seus poros. Eles farão o contrário. De fato, o

uso de óleos essenciais na acne é uma boa maneira de detectar o tratamento da acne existente sem o uso de tratamentos severos. A lista abaixo é de vários óleos essenciais que ajudarão você a combater a acne, remover manchas e pequenas rugas prematuras. Você já pode usar óleos essenciais sem o seu conhecimento. Alguns fabricantes de cremes finos e hidratantes já usam óleos essenciais em pequenas quantidades em sua lista de ingredientes. A fragrância pode ser detectada em alguns cremes que você compra sobre o balcão. Projetar seu regime de beleza perfeito é difícil de fazer sem o uso de óleos essenciais. Seus benefícios trazem pele saudável e um brilho suave e radiante às suas características faciais. Os óleos essenciais utilizados em produtos populares de acne têm sido usados para efeitos terapêuticos há anos.

Óleos essenciais são frequentemente dissolvidos em creme ou óleo e, em seguida, aplicados como um hidratante. Mesmo em pequenas concentrações, eles fornecem vantagens medicinais sobre a acne. Os óleos trazem oxigênio e nutrientes para a pele, ajudando-o a combater quaisquer manchas. Abaixo está uma lista de alguns dos óleos essenciais mais populares que ajudarão com seus tratamentos de acne.

### Clary Sage

Clary Sage é extraído de plantas que imitam muito os próprios hormônios do corpo. O uso de Clary Sage é frequentemente implementado onde a acne decorre de desequilíbrios hormonais. O óleo essencial pode atuar como um precursor permitindo que o corpo equilibre seus hormônios.

### Eucalipto

Eucalipto é um extrato de planta popular que ajuda seu corpo a combater cravos. Tem um efeito de limpeza que remove sujeira e óleos e deixa apenas a pele clara.

### Lavanda

A lavanda é considerada um óleo para todos os fins, uma vez que seus usos incluem o tratamento da acne, bem como o rejuvenescimento da fadiga mental. Lavanda é boa para a pele, e pode acalmar sua mente e acalmar seus músculos do estresse e ansiedade do dia.

### Limão

Os efeitos cítricos do limão podem ajudar a refrescar sua mente e restaurar o equilíbrio natural de suas peles. O óleo de limão é conhecido por limpar rapidamente a acne atual e remover manchas. Depois de aplicar limão, deve-se ter cuidado para não ter exposição excessiva ao sol, pois pode causar descoloração da pele.

### Mirra

Mirra é um óleo essencial popular e antigo que foi usado como bálsamo para tratar feridas e cicatrizes. Pode ser usado para tratar erupções cutâneas e surtos de acne para recorrentes. Myrrh tem uma variedade de usos, incluindo eliminação de verrugas ou bactérias causadoras de acne.

### Patchouly

Patchouly é um bom óleo essencial para combater muitas condições de pele. Vai ajudá-lo a combater a acne, mas também é uma boa maneira de tratar erupções cutâneas e cicatrizes. Ele pode ser usado como um hidratante também e sua fragrância lhe dará um efeito calmante.

## **Ajude a lidar com o luto através da aromaterapia de óleo essencial**

O luto nos atinge tão rápido e inesperadamente, e é uma das questões emocionalmente traumáticas mais difíceis para se aliviar. O luto é uma emoção que paira sobre sua cabeça e nunca te deixa espiritualmente. Tudo que você pode fazer para ajudar a lutar contra o luto é ajudar a lidar com os sentimentos. Algumas pessoas recorrerão a drogas ou produtos químicos que são inseguros e têm efeitos colaterais desconhecidos. Óleos essenciais na aromaterapia são uma maneira de acalmar naturalmente sua mente e ajudar a aliviar-se dos efeitos adversos do luto e da depressão.

O luto vem de várias formas. Pode ser os efeitos da perda de um ente querido, luto, problemas de relacionamento, ou até mesmo a perda de um emprego. A aromaterapia pode aliviar o estresse e a

dor de todas essas fontes. Luto é uma forte dor emocional que pode superar sua vida. Fica com você por toda a vida. O luto é extremamente doloroso e pode interferir com seus relacionamentos, vida doméstica e, eventualmente, seu trabalho.

O uso de óleos essenciais na aromaterapia pode ajudá-lo a combater essas emoções e remover seus sentimentos de ansiedade e perda de controle. O luto pode criar uma sensação de perda que pode matar sua alma e aumentar a tensão nos músculos. Isso eventualmente fará com que você perca sua saúde, e você pode ficar doente por causa do estresse emocional. Doenças do luto não são incomuns especialmente quando a dor decorre da perda emocional de um ente querido.

Usar os óleos essenciais abaixo ajudará você a manter uma atitude mais saudável em relação à vida e ajudará seu estado mental. Sua saúde mental é mais importante do que imagina. Pode controlar sua saúde física, e uma espiral descendente de depressão pode levar a eventos trágicos. Usar o Frankincense e Rose pode ajudá-lo a aumentar seu humor e manter sua mente equilibrada das emoções avassaladoras do luto.

### Olíbano

O incenso é um óleo essencial rejuvenescedor que pode ajudá-lo a equilibrar as emoções fora de controle que vêm com os efeitos negativos do luto. É uma planta exótica extraída de um arbusto na África. O frankincense é um óleo essencial que tem sido usado por milhares de anos como um ingrediente terapêutico para ajudar as pessoas a relaxar e ajudar na meditação. A erva antiga tem sido usada em cerimônias religiosas antigas para elevar o espírito e ajudar o humor.

### Rosa

Rose é um óleo essencial único que ajuda a equilibrar a mente e relaxar seu espírito e músculos. É sem dúvida um óleo feminino que faz você se sentir sensual e macio. Seus efeitos no sistema emocional também elevam e equilibram seu humor. Estabilizar seu humor é especialmente importante para aqueles que sofrem de luto, por isso este óleo essencial é, em última análise, uma solução emocional.

Embora os sentimentos de perda e luto não possam ser totalmente removidos, óleos essenciais na aromaterapia aumentarão seu humor e equilibrarão suas emoções para ajudá-lo a lidar com as questões e superar a depressão que acompanha o luto. Use ambos os óleos essenciais para um efeito final da ajuda ao luto. Você também pode usá-los individualmente para seus benefícios separados. Use o que puder para superar o luto para que sua depressão não supere sua mente e espírito. Usando esses óleos essenciais, você pode começar sua jornada de se sentir melhor.

## **Ajude a combater a apatia com aromaterapia de óleo essencial**

A apatia tornou-se um grande problema na sociedade. Como indivíduos, somos constantemente bombardeados com negatividade do trabalho, casa ou até mesmo uma simples saída. Nos é entregue questões relacionadas ao estresse em nossas vidas e depois de um tempo podemos nos tornar apáticos até mesmo para os aspectos mais importantes de nossas vidas. Ser apático só serve para piorar seu humor e pode fazer você se sentir espiritualmente para baixo.

O uso de óleos essenciais na aromaterapia pode melhorar muito seu humor e ajudá-lo a lutar contra esses sentimentos apáticos. A apatia é uma espiral descendente para qualquer profissional, especialmente se você possui seu próprio negócio. As pressões do dia precisam ser afastadas para eliminar a apatia que pode superar alguém que está tendo um dia incrivelmente ruim.

O aumento da apatia eventualmente leva ao aumento dos níveis de estresse, e a situação pode diminuir sua energia e isso pode prejudicar sua saúde. Nada de bom se torna apatia, então focar em eliminar a apatia e aumentar seu humor irá beneficiá-lo em todos os aspectos da sua vida. Óleos essenciais na aromaterapia começarão imediatamente a aumentar seu humor e fazer você se sentir mais revigorado a cada dia.

Você pode usar óleos essenciais em sua casa ou escritório. Quando usada em seu escritório, a apatia parece desaparecer mesmo em tempos estressantes. Óleos essenciais não são apenas seguros e eficazes, mas são uma maneira natural de livrar seu corpo de toxinas emocionais prejudiciais. Óleos essenciais usados no escritório como um perfume agradável ao longo do dia ajudarão a manter seus níveis de estresse emocional à distância para que você esteja no melhor desempenho possível para seus colegas de trabalho e clientes.

Use óleo essencial na aromaterapia para a casa para ajudar você e seus familiares a encerrar o dia ou manter os espíritos elevados para outros que estão lá durante o dia. A aromaterapia é segura para seus filhos, e os aromas doces podem ser apreciados por todas as idades. Mesmo as crianças passam por momentos difíceis e também podem ser afetadas pela apatia. O uso de óleos essenciais em casa pode ajudar todos os membros de sua família a combater a apatia e proporcionar-lhes um estilo de vida mais feliz e saudável.

Os seguintes óleos essenciais podem ser utilizados individualmente para seus respectivos benefícios. Usado em combinação, porém, e esses óleos essenciais podem ser um potente eliminador de downs emocionais prejudiciais.

### Manjeriçã

Basil é uma erva fortalecedora que pode libertá-lo e libertá-lo de restrições emocionais. Basil é um óleo essencial poderoso que ajuda você a limpar espiritualmente sua mente, e lhe dá clareza para se concentrar de forma mais eficaz. Basil tem um longo histórico de ter propósitos medicinais naturais que remontam à história antiga.

### Toronja

Grapefruit é uma combinação popular com outros óleos essenciais para sua fragrância refrescante que parece melhorar imediatamente os humores e aumentar os níveis de energia. O cheiro cítrico ajuda a acordá-lo do sono da noite e lhe dá energia para enfrentar o dia.

### Hortelã-pimenta

Peppermint é conhecida por seu perfume fresco e refrescante que limpa seus pensamentos e abre sua mente. Ele ajuda na sua

concentração geral, por isso é um bom óleo essencial para o seu escritório ou casa durante o dia. O hortelã-pimenta tem um efeito reconfortante eterno, e pode ser usado em queimadores ou até mesmo em um banho para aliviar rapidamente o estresse do dia e aliviar quaisquer dores e dores. Hortelã-pimenta é um óleo essencial extremamente poderoso, e deve ser usado por adultos apenas para seus efeitos potentes.

Embora cada um desses óleos possa beneficiá-lo individualmente, a combinação removerá rapidamente pensamentos negativos e ajudará a iniciar uma atitude positiva. Óleos essenciais são uma maneira segura e eficaz de remover a apatia de sua vida diária. À medida que a apatia deixa suas emoções, você vai se encontrar em um estado de espírito melhor e você pode até ver sua própria saúde aumentar. Melhorar seu humor também pode ajudar a manter seus relacionamentos mais saudáveis e mantê-lo emocionalmente estável.

## **Como eu escolho um óleo essencial?**

Dependendo de suas necessidades, você deve escolher cuidadosamente qual óleo essencial é melhor para você. Óleos essenciais podem ser usados em aromaterapia ou até mesmo como um creme tópico diluído para diferentes rupturas cutâneas. A maioria dos óleos essenciais que melhoram o humor são usados na aromaterapia para fadiga mental, estresse e ansiedade. Se os usos físicos são o foco de suas necessidades, então usar óleos essenciais que ajudam com erupções cutâneas ou problemas de acne seria mais benéfico. É importante usar o óleo essencial adequado ou você pode se encontrar frustrado com a inatividade. Antes de escolher um óleo essencial que seja perfeito para você, fazer pesquisas e ler artigos relacionados a vários óleos essenciais vai ajudá-lo a decidir. Alguns óleos essenciais são melhores como melhoradores de humor. Se você sofre de depressão ou baixa autoestima, certos óleos essenciais ajudarão a elevar seu ânimo e aumentar seu humor para que você possa ser mais ativo durante o dia. Você também pode pedir a um consultor profissional ou qualificado para ajudá-lo a escolher. Um profissional pode ajudá-lo a escolher qual óleo essencial ajudará rapidamente sua condição com a melhor eficiência.

Depois de escolher um óleo essencial é importante testá-lo antes de usá-lo. Óleos essenciais nunca devem ser aplicados sem testar uma pequena área da pele. Os óleos também nunca devem ser usados sem antes diluir o extrato. Óleos essenciais são potentes, por isso usá-los na pele sem diluir pode causar uma erupção cutânea ou queimadura. Por outro lado, dilui uma pequena gota em alguns mililitros de óleo vegetal. Espalhe o creme de óleo essencial em uma pequena área da pele e observe por 24 horas. Se sua pele ficar irritada ou vermelha, então você pode ser alérgico a esse óleo específico. Use este método antes mesmo de queimar óleos essenciais para aromaterapia.

Depois de verificar se há alergias, é hora de usar os óleos essenciais. Existem vários métodos diferentes que você pode usar. Abaixo está uma lista de maneiras de inalar ou aplicar os óleos essenciais para os diferentes efeitos terapêuticos. É importante usá-los da maneira que eles são destinados aos melhores benefícios.

### Difusão

Um difusor permitirá que você inale os óleos essenciais. Coloque algumas gotas de óleos essenciais no difusor com água. Alguns óleos essenciais podem ser usados apenas com o calor, por isso certifique-se de ler as instruções. Um difusor evaporará os óleos essenciais no ar, e a maioria virá com um temporizador para que possam ser usados enquanto dormem.

### Evaporação Seca

Evaporação seca é uma maneira mais simples de inalar os óleos essenciais. Você pode colocar algumas gotas em uma troca de algodão ou tecido e permitir que ele evapore no ar. Se você precisar de um perfume rápido e forte inale a fragrância diretamente da troca de algodão. Para um efeito menos potente, permita que os óleos essenciais evaporem sobre o tecido ou a troca de algodão e deixe-o nas proximidades gerais de onde você permanecerá por cerca de uma hora.

### Vapor

Vapor é uma maneira simples de inalar o aroma de óleo essencial. Coloque algumas gotas em uma tigela fumegante de água. Os

óleos se vaporizarão rapidamente no ar. Coloque uma toalha sobre sua cabeça e coloque sua cabeça perto do vapor e inspire. A fragrância fresca dos óleos essenciais penetrará seus sentidos e ajudará você a se sentir revigorado.

## **Como os óleos essenciais são feitos**

Óleos essenciais são na verdade extratos de certas plantas, árvores e frutas usando uma técnica chamada destilação. Uma vez que as plantas contêm uma quantidade tão pequena de extrato, vários quilos de plantas são necessários para fornecer uma pequena garrafa aos consumidores. Os óleos essenciais são então refinados e destilados e embalados em recipientes que ajudam a manter o perfume e a fragrância por um bom período de tempo. A seguir está uma lista de tratamentos e procedimentos de extração que produzem os óleos essenciais para nosso uso em aromaterapia ou cremes.

### Destilação a vapor

A destilação a vapor é o mais popular e o processo de destilação mais antigo disponível. Antigamente, os profissionais tradicionais de aromaterapia acreditam que esse método é a melhor maneira de produzir extratos de maior qualidade. Este sistema pega plantas secas ou frescas e as coloca em uma câmara de vapor. O vapor é colocado sob pressão e, em seguida, circulado dentro e fora do material da planta. O calor do vapor pressurizado faz com que a estrutura celular da planta se abra e os óleos essenciais despejem em um recipiente de retenção. Este é um método delicado, pois o calor deve ser bem equilibrado para abrir a planta, mas não muito quente causando destruição do óleo delicado.

Depois que o vapor e o óleo são destilados em um recipiente, o vapor retorna a um líquido enquanto o óleo cria uma película no topo da solução. Tanto o líquido quanto o óleo são subprodutos terapêuticos do processo. Os óleos podem ser embalados como extrato de óleo essencial puro. A água ainda guarda muitas

propriedades de óleo, por isso é usada por empresas de cosméticos em toners ou cremes de pele.

### Prensa a frio

Extratos de frutas como bergamota, toranja, limão ou limão usam diferentes formas de processamento. Os óleos essenciais estão principalmente na casca da fruta, por isso precisam ser penetrados. A casca da fruta é enrolada sobre uma grande variedade de objetos afiados que fazem com que a casca estoure e os óleos extraídos. Em seguida, a fruta é espremida e o suco contido. Como a destilação a vapor, os óleos essenciais sobem ao topo dos sucos como um filme. Eles são separados por centrífugas em contêineres que são embalados para os consumidores.

### Enfleurage

Este método de extração é usado para flores ou plantas que são muito delicadas. Algumas plantas são muito delicadas para suportar o calor da destilação a vapor. Enfleurage usa gordura animal para absorver os óleos essenciais das delicadas flores. À medida que as pétalas são esgotadas de seus óleos, mais são colocadas sobre as gorduras animais até que esteja completamente saturada com o extrato. Depois que a gordura é saturada, a gordura é tratada com álcool que solvata os óleos essenciais. Uma vez contida a mistura, o álcool evaporará deixando para trás o produto óleo essencial.

### Extração de solventes

A extração de solventes é a maneira mais eficiente e acessível de separar o extrato da planta. Neste método, um solvente é usado para saturar a planta e absorver os óleos. Após a saturação, é então tratado com álcool. Como a enfleuragem, o álcool eventualmente evapora e deixa apenas os óleos essenciais para embalagem. Este método é especialmente útil para extratos mais caros onde cada planta precisa ser espremida para o seu extrato tanto quanto possível. Embora este método seja o mais econômico, pode deixar solvente no produto que pode causar efeitos colaterais.

## **Como escolher óleos essenciais**

Quando você decide usar óleos essenciais para ajudar seu humor, estresse ou doença física é difícil decidir a partir dos muitos produtos disponíveis que um é certo para você. Óleos essenciais vêm em uma variedade de perfumes e fragrâncias e os diferentes extratos atuam em diferentes componentes. Alguns ajudam sua fadiga mental, outros aliviam o estresse, e outros podem ser usados como cremes tópicos que ajudam você a aliviar cicatrizes ou acne. A primeira coisa a considerar ao escolher um óleo essencial é inalar a fragrância. Alguns perfumes são muito pungentes, outros são cítricos, e outros têm um cheiro florido. Se algum desses aromas te incomodar, então o óleo essencial não ajudará com os efeitos relaxantes. Certifique-se de estar familiarizado com a fragrância antes de fazer a sua compra. Ao testar o cheiro, certifique-se de mantê-lo a alguns centímetros de distância se ele não estiver diluído. Óleos essenciais não diluídos podem te dar dor de cabeça. Ao testar os aromas, certifique-se de fazer uma pausa nos testes. Não inale continuamente muitas fragrâncias ou elas acabarão fazendo você ficar tonto ou lhe dar dor de cabeça. Você também pode não ser capaz de distinguir entre os aromas depois de saturar seus sentidos.

Evite comprar óleos essenciais que não tenham uma variedade de preços. Você pode perguntar por que isso é importante. Alguns óleos essenciais são raros e caros. Se uma empresa está vendendo óleos essenciais a um preço consistente, as chances são de que os óleos mais caros não sejam autênticos. Eles também podem ter sido destilados com métodos mais baratos que deixam alguns dos subprodutos na embalagem.

Se você é sensível a solventes oleosos, evite usar óleos essenciais que são diluídos com óleo vegetal. Embora esta seja uma maneira recomendada de diluir os extratos, deixa um resíduo oleoso para trás. Para testar se um óleo essencial foi diluído desta forma, coloque uma pequena gota em um pedaço de papel. Se ele deixa para trás um resíduo à medida que a gota desliza para fora do papel, então ele provavelmente foi diluído com óleo vegetal.

Ao comprar garrafas, use fabricantes que listem o nome latino na garrafa. Isso não deixa nenhuma confusão no extrato real que está

contido na garrafa. Alguns extratos estão intimamente relacionados com os nomes comuns que conhecemos, por isso são falsamente anunciados como a coisa real. Tome também nota do país. Alguns óleos essenciais vêm de lugares exóticos como a África, enquanto outros são nativos da França. Isso lhe dará uma ideia se é autêntico também.

Os melhores óleos essenciais são puros. Algumas empresas vendem óleos essenciais sintéticos que podem ser perigosos. Os óleos sintéticos não contêm os efeitos terapêuticos que os óleos essenciais puros contêm. Além disso, os óleos sintéticos podem causar alergias ou dores de cabeça. Escolha óleos essenciais puros em vez de óleos essenciais sintéticos. Os aromaterapeutas preferem óleos puros, dizendo que os óleos sintéticos não têm as mesmas propriedades terapêuticas que óleos essenciais puros. Além disso, acredita-se que óleos sintéticos causem mais dores de cabeça e reações alérgicas. Os recipientes usados para manter óleos essenciais devem ser escuros ou azuis marinhos. Garrafas claras permitem que a luz solar entre nos óleos e podem estragar os extratos mais rapidamente.

Certifique-se de manter os extratos fora da luz solar e em um lugar seco e frio.

### **Como fazer seus próprios óleos essenciais**

Óleos essenciais são formas homeopáticas de ajudar problemas mentais, fadiga, estresse ou até mesmo condições físicas. Óleos essenciais são extratos de certas plantas ou frutas que são destiladas e colocadas em um recipiente. Os óleos essenciais embalados são altamente potentes e muito concentrados. Abaixo

estão instruções básicas sobre como extrair, destilar e cultivar seus próprios óleos essenciais.

### Compre um Destilador

O primeiro item importante que você precisará para fazer seus próprios óleos essenciais é comprar um destilador. Destiladores custam algumas centenas de reais, então certifique-se de que o que você escolher é durável e fará o trabalho bem. Destiladores têm vários componentes a considerar. O aquecedor é importante para vaporizar adequadamente e aquecer as plantas para que você possa extrair os óleos. O tanque de retenção decidirá quanta água você poderá usar. Tanques de retenção menores significarão menos vapor. O condensador coleta a mistura no vapor. O condensador coleta o vapor e o segura para resfriamento. Finalmente, o separador é usado para separar a água do óleo. Decida qual planta você gostaria de usar. Você também pode comprar as plantas colhidas ou você pode optar por cultivá-las você mesmo. Alguns óleos essenciais caros só estão disponíveis em outros países, como a França. A África também é uma série de várias usinas de óleos essenciais. Certifique-se de pesquisar qual óleo essencial é mais útil para a doença que você precisa aliviar. Quando você recebe a planta, você precisa secar a planta para o destilador. A secagem da planta secará parte do óleo, mas produzirá um produto extrato mais alto. A secagem é um processo lento e nunca deve ser feito pela luz solar. A luz solar pode danificar os óleos e tornar a planta inútil. O processo de destilação deve ser feito imediatamente após a secagem estar concluída.

Adicione a água ao destilador e coloque o material da planta no recipiente. Você não precisa cortar ou quebrar as plantas, já que o destilador vai extrair de todo o material vegetal. Você pode embalar a matéria da planta densamente para ter certeza de que você recebe extrato suficiente.

Ferva a água para que o vapor comece a se formar. Fique de olho no destilador para garantir que ele não transborde. Também é importante garantir que a água não se acabe. O calor sem a água pode quebrar seu destilador.

Você pode filtrar opcionalmente as soluções. Ao derramar a solução através de um tecido de pano, você pode pegar algumas das

pequenas imperfeições e contaminações que podem causar alergias. Ele também removerá a sujeira da solução tornando-a mais pura.

Guarde o óleo em um recipiente. O recipiente para óleos essenciais deve ser vidro escuro ou aço inoxidável. Nunca use vidro transparente ou seu produto pode estragar mais rapidamente. Os óleos essenciais devem ser mantidos em um lugar frio e escuro longe de contaminações. A maioria dos óleos essenciais tem uma vida útil aproximada de 2 anos.

A parte restante do processo de destilação que não é o óleo é o hidrosol. Contém parte do óleo e material de fragrância que também tem efeitos terapêuticos. Você pode usar a água para outros usos, como água do banho ou um cheiro leve. Para outros, eles preferem não manter o hidrosol e ele é jogado fora.

## **Aumente sua memória com óleos essenciais na aromaterapia**

Nossa memória é uma das funções mais importantes que devem ser mantidas e cuidadosamente exercidas. Sua memória pode desaparecer ou pode ser inibida de estresse, ambiente ou doença. Memórias podem ser desencadeadas a partir de certos eventos também. A memória também deve ser exercida para ajudá-lo a aumentar sua capacidade de recuperar informações da memória de longo prazo. Embora a memória de curto prazo dure apenas alguns segundos, ela ainda pode ser exercida para aumentar suas habilidades.

Óleos essenciais na aromaterapia podem ajudá-lo a exercitar sua mente, o que eventualmente aumentará sua memória. O uso de óleos essenciais em sua casa ou escritório ajudará você a se concentrar no seu trabalho durante o dia, revitalizar a memória de curto prazo e até mesmo ajudar sua memória de longo prazo a recuperar informações. Uma melhor memória irá ajudá-lo a

entender melhor as necessidades dos clientes e até mesmo ajudá-lo a ouvir e lidar com seus filhos de forma mais eficaz.

Se você tem uma memória ruim, óleos essenciais na aromaterapia podem ajudar a melhorar sua memória a partir de apenas alguns dias de queima do cheiro. As fragrâncias estimularão sua mente que ajuda sua memória. O uso de óleos essenciais na aromaterapia no escritório ajudará você a lembrar de datas importantes, lidar melhor com os clientes e ajudá-lo a se concentrar melhor em documentos importantes ou trabalho. Você pode usar os óleos essenciais de aromaterapia durante o dia como prevenção de se tornar mal-humorado ou irritável também.

Óleos essenciais em aromaterapia para sua casa também são bons para sua memória. Usar os óleos essenciais enquanto estiver em casa depois de um dia de trabalho duro vai ajudá-lo a relaxar e ter uma noite de sono melhor. Uma noite de sono melhor ajudará seu despertar revigorado e pronto para enfrentar o dia. Os óleos essenciais relaxantes ajudam a descansar a mente corretamente à noite para que ela possa se concentrar de forma mais eficiente durante o dia. Descansar adequadamente à noite estimula o cérebro trazendo nutrientes essenciais durante uma noite relaxante. O uso de aromaterapia também é bom para o universitário. É difícil fazer malabarismo com aulas e lição de casa sem sofrer de ansiedade e baixos níveis de energia. O sono perdido de estudar muitas horas pode afetar sua memória. Usar óleos essenciais durante os anos universitários pode aumentar muito sua capacidade de se concentrar, estudar e lembrar o que você leu. Os óleos também podem ajudá-lo a lembrar palestras de professores ao assistir às aulas.

A lista a seguir de óleos essenciais irá ajudá-lo a relaxar e, finalmente, aumentar sua memória. Eles vão ajudá-lo a dormir profundamente, que é uma das melhores maneiras de aumentar sua memória de longo e curto prazo. Seja a necessidade de ter melhor memória na escola, no trabalho ou em casa esses óleos essenciais aumentarão sua memória quase imediatamente após o uso das técnicas de aromaterapia. Rosemary é a maneira perfeita de ajudar sua mente a se concentrar e aumentar sua memória.

Alecrim

O alecrim é um óleo essencial estimulante que ajuda a se concentrar e manter a concentração adequada para uma melhor recuperação de informações. Queimar alecrim em sua casa, escritório ou dormitório pode rejuvenescer músculos cansados e ajudar a acalmar a fadiga cansada de um dia de trabalho duro. Ele permite que você pense claramente enquanto estuda ou analisa a papelada no trabalho.

A partir de apenas alguns dias de uso dos óleos essenciais na aromaterapia durante os eventos estressantes do seu dia, você vai ajudá-lo imediatamente a perder o estresse e continuar a se concentrar no trabalho ou material de estudo. Embora a memória possa desaparecer, os óleos essenciais podem ajudar sua memória a retornar. Memória de curto prazo e memória de longo prazo retornarão lentamente para você. Você se sentirá mais aguçado e cheio de energia.

Remover o estresse da sua vida também é uma maneira importante de ajudar o retorno da sua memória. Os óleos essenciais na aromaterapia ajudarão a remover o estresse da sua mente e do corpo, o que é melhor para sua saúde. Tente usar um pouco de alecrim da próxima vez que se sentir estressado e incapaz de relaxar. Você vai começar a se sentir revigorado a partir de apenas alguns dias de aromaterapia.

### **Alívio de irritabilidade com óleos essenciais**

Irritabilidade pode acontecer por uma série de razões de energia negativa. Irritabilidade é uma questão emocional que se intensifica a partir de um dia ruim ou até mais. Algumas pessoas têm a capacidade de segurar sua raiva, mas cedo ou tarde a irritabilidade emocional causada por efeitos negativos pode borbulhar até o topo e fazer com que até mesmo a pessoa mais temperada finalmente libere a raiva na forma de irritabilidade.

A irritabilidade decorre de uma série de problemas que ocorrem ao longo do dia. Prazos no trabalho, a pressão do dia de trabalho, e

qualquer outro evento estressante podem fazer com que uma pessoa sofra de irritabilidade. O uso de óleos essenciais na aromaterapia pode aumentar muito a capacidade do seu corpo de defender e lutar contra a negatividade emocional da irritabilidade. A irritabilidade também pode decorrer de questões relacionadas à casa. Só porque você fica em casa cuidando de crianças não significa que você não pode ser objeto de problemas de irritabilidade. Fique em casa as mães também sofrem de irritabilidade de prazos, cuidar das crianças, e garantir que tudo na casa seja perfeito. Embora alguns possam não reconhecer isso como uma causa válida, a irritabilidade pode ser muito exacerbada do cuidado domiciliar e da criação dos filhos.

Óleos essenciais na aromaterapia podem ajudá-lo a resolver seus problemas de irritabilidade e eles podem ajudar a acalmá-lo para os próximos dias de trabalho. Mesmo com as mudanças no ambiente, os óleos essenciais ajudarão a suprimir a irritabilidade dos níveis normais que podem causar efeitos negativos. Uma vez que você use óleos essenciais para alívio da irritabilidade, você começará a notar como sua atitude muda. Você pode até mesmo ver como as pessoas vão reagir a você de forma diferente uma vez que sua atitude mudou para uma atitude mais positiva.

Mudanças nas condições de vida ou situação econômica também podem causar irritabilidade. Com a baixa estabilidade econômica, é difícil manter uma atitude positiva. O uso de óleos essenciais na aromaterapia ajuda você a manter o controle emocional mesmo quando você tem uma tragédia legítima em sua vida. Embora a tragédia deva ser nutrida emocionalmente, pode ser uma causa básica para a irritabilidade em sua vida, desmando-a para sua família e amigos. O aroma de óleos essenciais pode ajudar a acalmar seus nervos e trazer uma atitude positiva mesmo nos dias baixos.

Os seguintes óleos essenciais são a maneira perfeita de liberar o estresse e trazer calma à sua irritabilidade. Camomila, lavanda e neroli são os três principais óleos essenciais que trazem calma ao seu corpo e mente. Embora possam ser usados separadamente, combine-os para uma mistura em última análise potente de óleos

poderosos que removerão sua irritabilidade quase instantaneamente.

### Maroc camomila

Camomila maroc é um óleo essencial calmante e relaxante. É o primeiro passo para remover os efeitos negativos do dia. O óleo essencial é uma ótima maneira de controlar sua raiva e manter seu sistema emocional em um equilíbrio definido. A irritação do dia parece desaparecer à medida que este cheiro acalma sua cabeça e mente.

### Lavanda francesa

Lavanda Francesa é um óleo essencial popular para ajudar a rejuvenescer sua mente emocional machucada. O óleo essencial vem da Europa, mas é cultivado principalmente na França. É conhecido por ter efeitos terapêuticos que podem ajudar a aumentar a saúde e aumentar sua energia. Removendo a tensão de seus músculos e mente, você pode limitar os efeitos da irritabilidade.

### Neroli

O óleo essencial Neroli em combinação com os outros acompanhará sua liberação de tensão com uma sensação relaxante. É derivado da laranjeira amarga e destilado em um óleo essencial rejuvenescedor. Os efeitos relaxantes dissipam a raiva e ajudam a tirar seu humor dos efeitos negativos do dia. Para cada um desses óleos essenciais, seus efeitos são revitalizadores mesmo sem a combinação dos outros. No entanto, usá-los em combinação pode criar um efeito potente para ajudá-lo a lidar com problemas emocionais e remover a irritabilidade que pode trazer mais estresse para sua vida.

## **Maneiras adequadas de aplicar óleos essenciais**

Embora os óleos essenciais sejam uma maneira leve e natural de ajudar a combater a fadiga mental, o estresse, os músculos doloridos e outras condições físicas, eles também são muito

potentes e precisam ser aplicados corretamente. Depois de comprar os óleos essenciais perfeitos para sua condição, é importante saber como aplicá-los. Se usado sem direção adequada, eles podem ter um efeito negativo que pode frustrar você. Eles podem até causar danos se não forem aplicados corretamente. Primeiro, usar óleos essenciais não diluídos diretamente na pele pode prejudicar em vez de ajudar sua condição. Usados diretamente na pele, óleos essenciais às vezes podem deixar uma erupção cutânea ou uma queimadura. Os óleos essenciais são soluções poderosas para muitas questões, mas usados de forma inadequada podem causar feridas dolorosas quando diretamente aplicados na pele. Diluir os óleos essenciais no creme, ou óleo não gorduroso, evitará que ele afete fortemente sua pele.

Como muitos cremes ou loções, espalhar óleos essenciais diretamente na pele pode causar uma overdose. Óleos essenciais são absorvidos pela pele rapidamente. Se o óleo que você está aplicando não for diluído, pode levar a uma overdose que causará erupção na pele, irritação ou erupção cutânea. Também é importante não ter superexposição ao sol, especialmente se você acidentalmente aplicou demais. Óleos essenciais e exposição solar podem levar a efeitos adversos.

Embora os óleos essenciais sejam extratos naturais de plantas e árvores, eles também são poderosos agentes terapêuticos. É importante mantê-los fora do alcance das crianças. Espalhar óleos essenciais não diluídos na pele de uma criança pode ser perigoso e deixar uma erupção cutânea muito dolorosa. Se ingerido, pode ser letal para uma criança e o responsável deve entrar em contato imediatamente com a equipe médica de emergência.

Ao aplicar óleos essenciais, certifique-se de mantê-lo longe de seus olhos, nariz ou ouvidos. Os óleos nunca devem ser ingeridos ou autorizados a entrar no corpo interno. Manter os óleos essenciais longe das aberturas em seu corpo pode garantir sua saúde geral e remover a possibilidade de uma overdose. Você pode até querer usar luvas de látex para que elas não sejam absorvidas incorretamente em seus dedos.

Nunca ingerir óleos essenciais. Podem ser prejudiciais ou até letais se engolidas.

Nunca entre em uma cabine de bronzamento ou bronzeie-se ao sol depois de usar óleos essenciais. Alguns óleos são incrivelmente sensíveis à exposição solar. Óleos cítricos se enquadram especialmente nessa categoria. Óleos cítricos populares para evitar o sol depois de usar são óleo de bergamota e óleo de toranja. Antes de usar totalmente óleos essenciais, certifique-se de testá-los em uma parte muito pequena da sua pele. Isso inclui óleos essenciais que você pode usar na aromaterapia. Aplique uma pequena pincelada no braço e observe qualquer reação por vinte e quatro horas. Para óleos essenciais que você aplicará como creme, dilui o óleo em óleo vegetal e aplique na pele. Observe qualquer reação durante 24 horas para ter certeza de que eles são seguros para uso tópico.

Finalmente, o uso excessivo de óleos essenciais pode causar tonturas, dores de cabeça ou outros efeitos colaterais. Se você acredita que acidentalmente teve uma overdose de qualquer óleo essencial, certifique-se de entrar em contato com o pessoal de resposta de emergência imediatamente. Embora os óleos essenciais sejam principalmente terapêuticos, usar óleos essenciais com segurança é importante para sua segurança e boa saúde.

## **Coloque-se em um melhor humor**

Seu humor pode determinar como você lida com o estresse, complicar sua saúde e ajudá-lo a lidar com as pressões diárias da semana de trabalho. Usar óleos essenciais é uma ótima maneira de elevar seu humor e colocá-lo em bom humor ao longo do dia. Não só seu humor ficará cada vez melhor, mas seus níveis de energia também aumentarão. As fragrâncias naturais fornecidas por óleos essenciais ajudam seu corpo a usar suas defesas naturais contra a perda de energia e a má saúde. No geral, melhorar seu humor

através de óleos essenciais é uma maneira saudável de aumentar seu humor e melhorar sua saúde.

Óleos essenciais usados em técnicas de aromaterapia também podem ser preventivos contra o estresse e a baixa energia que acaba prejudicando sua saúde. Mesmo que você não espere ter um dia ruim, usar óleos essenciais vai ajudá-lo a manter o humor elevado quando o dia começa a azedar. Isso é especialmente útil no escritório quando o dia pode começar bem e lentamente se tornar estressante e exigente. Um melhor humor pode torná-lo mais produtivo e orientado ao atendimento ao cliente dentro do escritório quando seu humor começa a cair. Óleos essenciais podem ajudá-lo a sair de uma situação controversa, ajudando você a pensar mais claramente enquanto estiver no escritório.

Óleos essenciais também são úteis em casa para ficar em casa com mães ou pais. Usar os óleos essenciais em sua casa é seguro para as crianças, e pode ajudá-lo a lidar com uma agenda agitada. Se você se encontrar perdendo seu controle emocional, use óleos essenciais na aromaterapia para ajudar a elevar seu humor e ficar calmo enquanto observa seus filhos. Os aromas ajudam você a controlar seu humor, manter-se positivo, e pode até melhorar sua concentração.

Se você está no trabalho ou em casa, usar os seguintes óleos essenciais aumentará muito seu humor e ajudará você a manter uma atitude positiva mesmo durante os dias ruins. Uma atitude positiva pode aumentar sua saúde e permitir que você elimine o estresse do seu corpo. O uso de óleos essenciais como toranja, bergamota e gerânio pode melhorar muito seu humor e níveis internos de energia. Os seguintes óleos essenciais podem ser usados individualmente, mas usados em combinação fornecem uma maneira poderosa de melhorar seu humor e manter seus espíritos elevados.

### Toranja

Todos estão familiarizados com esse cheiro recém-descascado de uma toranja madura. O cheiro cítrico imediatamente faz você se sentir revigorado e sente que os níveis de energia aumentam instantaneamente. O aroma é tangy e traz de volta uma sensação

revigorante que acontece quando seu humor rapidamente se torna melhor e seu espírito é elevado.

### Bergamota

Bergamota é um extrato de planta exótico que é energizante e tem um antisséptico para a qualidade da sua mente. Estimula seus sentidos e até ajuda a equilibrar suas emoções enquanto aumenta seu humor. O aroma de bergamota é retirado da camada descascada da fruta, e costumava ser usado em colônias. O aroma de bergamota pode ser usado separadamente, mas combina bem com a maioria dos outros óleos essenciais.

### Gerânio

Gerânio é uma planta de equilíbrio que ajuda a estabilizar seu humor e faz você se sentir espiritualmente mais saudável. Quando você permite que o estresse entre em sua vida, você pode começar a ter uma montanha russa de emoções que podem afetar sua saúde e isso afeta as pessoas ao seu redor. Óleos essenciais de gerânio podem ajudar a estabilizar esses problemas emocionais para cima e para baixo com seus florais enviados.

Você pode usar cada um desses aromas, toranja, bergamota e gerânio, individualmente por suas qualidades emocionais únicas. Individualmente, são óleos essenciais poderosos que devem fazer parte do seu dia, quer você fique em casa ou se você tem um dia ocupado no escritório. Óleos essenciais na aromaterapia devem ser um uso comum especialmente se você sentir que seu humor é emocionalmente instável. O uso de óleos essenciais pode ajudá-lo a lidar com o estresse diário no trabalho ou em casa.

## **Redução do estresse com óleos essenciais**

Reduzir o estresse é provavelmente uma das maiores aflições que a maioria das pessoas tenta reduzir em suas vidas diárias. O estresse é um fator contribuinte para a doença em pessoas ocupadas que não tiram tempo para aliviar seus corpos do estresse que se acumula ao longo do dia. Óleos essenciais usados na aromaterapia ajudam a reduzir os níveis de estresse e mantê-lo mais saudável e feliz durante o dia e em sua vida geral.

Dizem que o estresse é o assassino número um para pessoas com menos de 40 anos. Mesmo que você pense que tem seus níveis de estresse sob controle, você sempre pode se beneficiar reduzindo o

estresse com óleos essenciais. Os benefícios para a saúde sozinhos valem a pena para tentar a aromaterapia. É uma maneira não evasiva de reduzir o estresse e relaxar sua mente para que você possa dormir melhor e relaxar em momentos em que as emoções podem tirar o melhor de você.

Óleos essenciais são uma boa maneira de equilibrar seu estresse e dar ao seu corpo uma revisão emocional. Você pode até usar óleos essenciais no trabalho para ajudar a reduzir o estresse à medida que aumenta ao longo do dia. Seu ambiente de trabalho é provavelmente a parte mais estressante do seu dia, por isso o uso de óleos essenciais na aromaterapia em seu escritório pode ajudar a acalmá-lo e relaxá-lo durante o seu dia de trabalho. A aromaterapia do escritório é uma terapia positiva fundamental para o seu corpo e mente, especialmente em dias agitados.

Mesmo que você não vá para um trabalho corporativo, uma vida doméstica também pode ser estressante. Manter óleos essenciais em sua casa usando aromaterapia pode manter o estresse de manter uma casa limpa e adequada em níveis baixos. Óleos essenciais são inofensivos para as crianças também, então você pode manter o aroma dos óleos essenciais queimando em toda a sua casa sem prejudicar nenhum membro da família.

Existem vários tipos de óleos essenciais de aromaterapia que podem ser usados para reduzir o estresse. Embora cada um dos seguintes óleos tenha seus benefícios individuais, combiná-los traz um alto nível geral de terapia para seus níveis de estresse. Óleos essenciais benéficos são Basil, Juniper Berry e Gerânio. Uma segunda combinação igualmente benéfica é uma mistura de Camomila Maroc, Lavanda Francesa e Sândalo Agmark.

### Manjericão

Basil pode ajudar a limpar sua mente do estresse e fortalecer seu corpo e espírito. Traz clareza à sua mente que é benéfica para suas tarefas diárias. Basil é uma terapia antiga usada para reviver o bem-estar pessoal e a paz emocional. Basil pode fazer você se sentir forte ao longo do dia, e pode manter seu corpo mantido com uma consciência geral de suas emoções mantendo-as sob controle.

### Juniper Berry.

Juniper berry é um cheiro forte que fortifica a mente e o corpo. É uma fruta destilada de uma árvore Juniper que traz a fragrância pungente e eficaz. Juniper berry também é uma fragrância bem conhecida que pode eliminar e limpar toxinas do sistema do seu corpo e acalma os músculos e articulações.

### Gerânio

Gerânio ajuda a estabilizar seu corpo e mente trazendo um equilíbrio de emoções e níveis de estresse. Sua fragrância de nutrição faz você se sentir como se tivesse removido todo o mal da vida e removendo para fora do seu corpo e para fora do ambiente ao seu entorno. É especialmente benéfico para aqueles que sentem que suas emoções são uma montanha russa e fora de controle. Tem um cheiro florido e se mistura com quase qualquer um dos outros óleos essenciais.

Embora cada um desses óleos essenciais seja altamente eficaz individualmente, usá-los em combinação pode aumentar muito sua capacidade de remover o estresse e ajudar seu corpo a se curar do drama emocional. Embora a aromaterapia essencial não seja uma solução perfeita, pode dar ao seu corpo uma revisão completa do estresse e das emoções nocivas. Dê uma chance a essas combinações e você notará uma diferença dentro de apenas alguns dias. Use-os no escritório e você notará que sua atitude em relação às pessoas e a própria vida se transformará completamente em uma perspectiva positiva.

## **Rejuvenescer sua mente com óleos essenciais**

Com toda a responsabilidade e preocupação que uma pessoa precisa fazer malabarismo no mundo de hoje, a fadiga mental tornou-se extremamente comum. A fadiga sofrida afeta sua energia e, eventualmente, até mesmo sua saúde mental. O uso de óleos

essenciais na aromaterapia para ajudá-lo a combater a fadiga mental melhorará sua memória, sua saúde e seu humor geral. Você vai se encontrar mais revitalizado e você vai mesmo dormir melhor depois de alguns dias de queima dos óleos essenciais.

A vida profissional para muitos é geralmente mais do que as oito horas típicas por dia. Dez ou doze horas de trabalho às vezes durante o fim de semana não são incomuns para muitas pessoas. Os longos dias de trabalho e a agenda agitada afetam sua saúde mental e causam fadiga mental. A fadiga sofrida pode deixá-lo mais irritado durante o dia, especialmente no trabalho. Prejudica seu equilíbrio de humor, seu estado emocional, e pode ser visto por colegas de trabalho e clientes.

O uso de óleos essenciais na aromaterapia no escritório ajudará a equilibrar seu humor e ajudá-lo a lidar com o estresse e as lutas no trabalho. Só queimar algumas gotas durante o dia no escritório vai melhorar seu humor quase imediatamente. Você será capaz de funcionar melhor e se concentrar no seu trabalho. Seu estresse cairá e você será capaz de completar sua função de trabalho com mais precisão com menos erros devido à fadiga mental.

Nem toda fadiga mental vem do ambiente de trabalho. Algum estresse e fadiga mental vem de casa. Uma dona de casa ou ficar em casa também pode sofrer de fadiga mental e estresse de manter horários, cuidar das crianças e garantir que a casa esteja em perfeitas condições. Queimar algumas gotas de óleos essenciais em sua casa pode ajudar a evitar que a fadiga mental ocorra. A aromaterapia também pode ser usada se você sentir o estresse do dia tirando o melhor de você. Pode acalmar seus nervos e ajudar a equilibrar suas emoções.

Usar os óleos essenciais abaixo ajudará a revitalizar sua memória e ajudará a remover a fadiga mental que assola sua mente. Usar Lavanda, Hortelã e Alecrim vai ajudá-lo a livrar seu corpo do estresse que cria a fadiga mental. Você pode usar os óleos essenciais separadamente para seus efeitos individuais, mas eles também podem ser usados em combinação para um remédio de fadiga mental extremamente potente.

Lavanda francesa

Lavanda Francesa é um óleo essencial relaxante que acalma sua mente dos efeitos da fadiga mental. É uma planta exótica que é cultivada na França, e tem sido muito usada para sua fragrância relaxante. Tem sido usado terapêuticamente por anos. Tem sido usado na Europa para aliviar a tensão, aliviar as dores e dores nos músculos, e ajudá-lo a se sentir mais rejuvenescido ao longo do dia.

#### Hortelã-pimenta

Hortelã-pimenta é um óleo essencial bem conhecido por seu perfume fresco que revive os sentidos. O cheiro do óleo essencial penetra nos sentidos e ajuda a recuperar sua energia mental e física. A aromaterapia é especialmente agradável depois de um dia de trabalho duro no escritório. Apenas algumas gotas acalmarão sua mente e ajudarão você a relaxar para uma boa noite de sono. É um óleo extremamente poderoso que vai curá-lo de dores e dores associadas ao trabalho.

#### Alecrim

Alecrim é um bom acompanhamento de óleo essencial para os outros que aliviam seu estresse e as dores. Embora seja um óleo essencial estimulante, também é uma maneira terapêutica de clarear a cabeça e ajudá-lo a relaxar para uma noite de sono melhor. Rosemary também é dito para ajudar sua memória de curto e longo prazo ajudando você a se concentrar e focar em um trabalho importante.

Use os óleos essenciais acima separadamente ou em combinação para uma maneira eficaz de se aliviar da fadiga mental. Apenas algumas gotas queimadas durante o dia melhorarão sua saúde mental quase imediatamente.

## **Aliviar o estresse debilitante com óleos essenciais**

O estresse do trabalho, da vida doméstica, dos horários e de outros prazos pode causar uma quantidade excessiva e incrível de estresse em uma pessoa. O estresse é relatado como um estado emocional extremamente debilitante que prejudica sua saúde mental e física. Algumas pessoas dependem de drogas ou outras substâncias para ajudar a curar o estresse em suas vidas cotidianas. O estresse pode ser aliviado naturalmente através de óleos essenciais em tratamentos de aromaterapia.

O estresse que afeta muitas pessoas afeta seu estado emocional e pode causar depressão severa e baixa autoestima. A baixa autoestima que inflige as pessoas pode limitar suas funções de trabalho, causar ansiedade social, e isso pode arruinar sua vida doméstica. A baixa autoestima também pode ser vista por seus filhos quando você chega em casa por um dia. No geral, pode ter um aumento na sua saúde mental, saúde física e relações sociais com amigos e familiares.

A baixa autoestima pode ser revertida através de aromaterapia eficaz. Use os óleos essenciais em seu escritório para ajudar a aumentar seu humor e se livrar do estresse e ansiedade que acompanha a baixa autoestima. Os óleos essenciais aumentarão sua confiança, o que neutralizará os efeitos negativos da baixa autoestima.

Óleos essenciais também podem ser usados em sua casa durante o dia ou depois de um dia de trabalho duro. Eles podem ajudá-lo a gerenciar o estresse e relaxar sua mente a partir dos horários e prazos agitados. Ajudando a se aliviar do estresse, a aromaterapia pode aumentar seu humor eliminando a baixa autoestima inibindo seu sucesso. Se você sofre dos efeitos negativos da baixa autoestima, os óleos essenciais podem ajudá-lo a lutar imensamente.

Os seguintes óleos essenciais para aromaterapia podem ser usados individualmente ou em combinação. Usados individualmente, eles podem ser usados para cada um de seus benefícios. Usados em combinação, são formas terapêuticas poderosas de livrar seu corpo do estresse e da tensão do dia. Depois de apenas algumas gotas queimadas, você começará a notar seu aumento de humor e isso

ajudará a aliviá-lo da baixa autoestima debilitante. Use Sandalwood Agmark e Ylang Ylang para um equilíbrio emocional e melhorador de humor.

### Sândalo Agmark

Sandelwood Agmark é um óleo essencial importante que ajudará a relaxar e acalmar sua mente e corpo. É uma fragrância amadeirada como estar do lado de fora em uma floresta acidentada. Isso vai acalmar sua mente da baixa autoestima e aumentar sua confiança.

### Ylang Ylang

Ylang Ylang é um óleo essencial exótico que é sensual e equilibra emoções hiperativas. Ajuda espiritualmente, então sua mente será mais positiva depois de usar Ylang Ylang. Também pode ser usado como um aprimoramento de humor para romance e amor.

Os óleos essenciais acima ajudarão você a combater sua baixa autoestima. Todos merecem uma atitude positiva em relação à vida, e a aromaterapia pode ajudá-lo a perceber o seu valor. Ter um melhorador de humor vai melhorar muito sua vida doméstica e até mesmo ajudá-lo a lidar com a agenda de trabalho e prazos ocupados.

Não só é bom para você ajudar a combater a baixa autoestima, como também é importante ajudar seu corpo a relaxar do estresse que causa. O estresse é um assassino para muitas pessoas, então seu corpo lhe agradecerá pelo alívio do estresse do dia. Usar a aromaterapia vai ajudá-lo muito a lutar e dar-lhe a vida que você merece.

## **Livre-se da depressão pós-parto**

Ter um bebê é suposto ser um momento alegre, mas para algumas mães eles inexplicavelmente passarão por uma terrível depressão pós-parto. A depressão pós-parto tornou-se mais conhecida nos dias de hoje desde que celebridades sofrem da doença mental. A maioria das mulheres incorpora o uso de drogas para ajudar a

combater a depressão pós-parto, mas uma maneira mais saudável de ajudar a combater os altos e baixos emocionais é usar óleos essenciais na aromaterapia. A aromaterapia pode ajudá-lo a aumentar sua energia, ajudar a combater a depressão e equilibrar suas emoções.

Foi relatado que a depressão pós-parto decorre do aumento dos níveis de estresse que fazem com que os níveis hormonais aumentem. O aumento dos hormônios faz com que suas emoções se sintam instáveis, e isso pode levar a depressão severa e ansiedade. Após a gravidez, os hormônios podem ficar cada vez mais altos, causando até mesmo a menor mudança no seu ambiente para desencadear um episódio. Óleos essenciais podem estabilizar seu humor ajudando você a ser uma mãe melhor e desfrutar de seus filhos.

A depressão pós-parto também pode ser causada por mudanças ambientais após a gravidez. Mudanças no ambiente podem, por sua vez, afetar seus hormônios e humor. Os desequilíbrios em sua vida podem desencadear mudanças de humor como uma nova mãe. Óleos essenciais podem ser usados na aromaterapia que podem ajudá-lo a combater os efeitos incapacitantes da depressão pós-parto. Eles estimulam seu corpo e mente, acalmam suas dores e limpam sua cabeça dos pensamentos negativos.

Para ajudar a combater a depressão, use óleos essenciais na aromaterapia em sua casa assim que sentir as emoções que o superam. Eles também podem ser usados regularmente como medida preventiva para permitir que eles comecem a fazer efeito. Óleos essenciais são ainda mais seguros do que tomar drogas que podem ter efeitos colaterais ou problemas desconhecidos a longo prazo. Eles também são seguros para as crianças, e eles podem até mesmo ajudá-los durante o dia.

Se você é uma nova mãe e acabou de voltar ao trabalho, use aromaterapia no escritório para ajudar a combater a depressão que pode superá-lo no escritório. Usar os óleos pode ajudá-lo a equilibrar suas emoções e ajudá-lo a lidar melhor com seus colegas de trabalho. Eles também podem ajudá-lo a fornecer uma melhor atitude em relação aos seus clientes, o que significa um melhor atendimento ao cliente de você. Se você é um chefe, então ele vai

ajudá-lo a lidar com os problemas de recursos humanos e funcionários também.

A lista a seguir de óleos essenciais pode ser usada para ajudá-lo a combater a depressão pós-parto. Eles são poderosos melhoradores de humor e podem acalmar sua mente e aumentar seu humor. Você pode usar os óleos essenciais separadamente também para seus usos e benefícios individuais. Usados em combinação, eles podem ser ainda mais poderosos e podem prevenir surtos ou ajudar a reduzir o trauma emocional atual. Bergamota, camomila e neroli são três grandes óleos essenciais para a depressão pós-parto.

### Bergamota

Bergamota é um poderoso extrato da casca da fruta. Tem um cheiro cítrico que dá ao óleo essencial uma aura tão poderosamente refrescante. O cheiro cítrico aumenta sua energia pela manhã e mantém você motivado durante todo o dia. Seu perfume aromático foi originalmente usado em colônias e perfumes, e pode ser usado com quase quaisquer outros óleos essenciais.

### Maroc camomila

Maroc camomila é uma maneira poderosa de acalmar e relaxar sua mente. Combinado com bergamota, o óleo essencial pode ajudar seu desenrolar do estresse do dia e agenda lotada. Também ajuda a equilibrar suas emoções para que você não sinta que está perdendo o controle sobre si mesmo. Pode ajudar a acalmar a raiva e a irritabilidade. O óleo essencial na aromaterapia também pode matar a depressão associada à depressão pós-natal.

### Neroli

Neroli é um óleo rejuvenescedor que restaura o equilíbrio do seu corpo e da mente. É uma flor fresca da laranjeira amarga que dá a este óleo essencial seus benefícios para a saúde. Ele ajudará com os outros óleos para se livrar de sua raiva e ajudar sua mente a relaxar e se concentrar no positivo.

## **Use óleos essenciais para parar ataques de pânico**

Se você sofre de ataques de pânico, então você vai entender as tentativas desesperadas de se livrar dos ataques desagradáveis. A maioria das pessoas corre para um psiquiatra para obter medicamentos como antidepressivos ou benzodiazepínicos para combater os efeitos de ataques de pânico. Ambos os fármacos podem funcionar, mas como a maioria das pessoas sabe que drogas podem vir com alguns efeitos colaterais graves. Óleos essenciais podem ajudar a manter um nível de calma, reduzir a chance de ataques de pânico e dar-lhe uma maneira saudável e natural de combater ataques de pânico.

O uso de óleos essenciais pode acalmar seus nervos e ajudá-lo a combater ataques de pânico. Embora você possa usar os óleos para aromaterapia durante um ataque, é mais vantajoso usá-los antes de ter um ataque. Usar óleos essenciais é um método preventivo para ajudar a manter os ataques de pânico à distância e trazer-lhe paz ao longo do seu dia. Aromaterapia é uma maneira segura e eficaz de ajudar a evitar que ataques de pânico se quebrem antes que eles realmente aconteçam.

Para aqueles que não sabem exatamente o que um ataque de pânico implica, é um processo onde as emoções tomam conta do seu estado mental. Você reage, entra em pânico e cai em um estágio de pânico final. Você exagera e seu corpo compensa com seu sistema adrenal liberando adrenalina. A adrenalina é responsável pela tensão muscular e aumento da frequência cardíaca. Sua respiração se torna rápida e rasa e seu corpo cai em um estado de "luta ou fuga" como se você tivesse sido confrontado com o perigo.

Se você é suscetível a ataques de pânico, você pode usar os óleos essenciais em aromaterapia em seu escritório, em sua casa, ou mesmo como uma leve colônia ou perfume para ajudar a manter o aroma disponível durante todo o dia. No escritório vai ajudá-lo a lidar com as ações estressantes que poderiam desencadear um ataque de pânico. Em casa, óleos essenciais na aromaterapia podem ajudá-lo a relaxar de um dia difícil de cuidar das crianças, e isso pode ajudá-lo a relaxar quando chega do trabalho.

A lista a seguir de óleos essenciais são maneiras extremamente eficazes de ajudar a combater ataques de pânico. Você pode usá-los individualmente para seus efeitos separados, ou para o efeito final combiná-los para ajudar a eliminar, controlar e acalmar ataques de pânico quando eles acontecem. A combinação de Frankincense, Lavanda, Neroli e Ylang Ylang pode ajudá-lo a combater ataques de pânico de forma natural e sem o uso de drogas nocivas.

### Olíbano

O Olíbano é um grande óleo essencial que está envolvido em equilibrar e relaxar sua mente e espírito. A planta exótica é encontrada na África como um arbusto com uma bela fragrância. É frequentemente reconhecido a partir de histórias religiosas, uma vez que tem sido uma planta proeminentemente reconfortante por muitos séculos. A erva profundamente relaxante é essencial para melhorar seu estado mental e relaxar seu corpo.

### Lavanda francesa

A lavanda francesa é cultivada na Europa como um poderoso óleo essencial que acalma sua mente, relaxa seu espírito, e até joga como um leve antisséptico. É um perfume popular, macio e suave que tem uma aura florida. Pode ajudar a aliviar suas dores nos músculos e pode reduzir a tensão da cabeça de um dia de trabalho duro.

### Neroli

Neroli é um óleo destilado da amarga laranjeira. A fragrância é feita para relaxar sua mente e restaurar os níveis de energia para níveis adequados. Pode ajudar a aliviar sua alma da raiva e irritabilidade e impede que você permita que as emoções explodirem.

### Ylang Ylang

Ylang Ylang é um óleo sensual que pode acompanhar dos outros óleos para ajudar a finalizar seu relaxamento. É um aroma exótico que eleva seus espíritos e traz paz à sua mente ocupada. Também ajuda a colocá-lo em um humor romântico e eleva sua visão geral sobre a vida.

Use esses óleos essenciais sozinho ou em combinação e você certamente pode eliminar surtos de ataques de pânico.

## **Usando aromaterapia durante a gravidez e o nascimento**

O uso de óleos essenciais na aromaterapia tem sido usado há séculos. Frankincense e Myrrh foram notados em tempos bíblicos como uma fragrância de meditação altamente útil. É sabido que o uso de óleos essenciais pode ajudar a aliviar muitas das dores que vêm com o estresse e ansiedade do dia. Embora o termo aromaterapia seja usado agora, não se tornou um termo comum até a década de 1920.

O principal ingrediente na aromaterapia são os óleos essenciais. Óleos essenciais são extraídos de várias plantas que contêm efeitos terapêuticos. O extrato é removido, destilado e engarrafado em forma pura. São óleos altamente potentes, e precisam ser diluídos antes do uso adequado como um inalador ou creme.

Há uma variedade de maneiras de usar os óleos essenciais. Antes de escolher, você deve pesquisar e estudar qual óleo essencial é melhor para sua condição. Teste a fragrância para ter certeza de que não há alergias. Coloque uma pequena quantidade de solução diluída na pele para garantir que não causará irritações na pele.

Coloque algumas gotas em um banho e relaxe sua mente e corpo. Preparar um banho quente e diluir óleos essenciais no banho pode aliviá-lo da fadiga mental. É incrivelmente relaxante, o que é importante para uma mãe grávida. Eles também podem ajudar a aliviar as dores e dores de seus músculos ou a tensão dos eventos do dia. Se preferir tomar banho, coloque algumas gotículas atrás do ralo onde o óleo pode ter tempo para diluir. A água quente do chuveiro diluirá o óleo deixando uma fragrância incrivelmente reconfortante.

Embora muitos óleos essenciais tenham benefícios individuais, há também boas combinações. Certas combinações de óleos essenciais podem fornecer uma maneira mais potente de tratar problemas mentais e desequilíbrios emocionais. Eles também podem ajudá-lo a recuperar a memória e se livrar da irritabilidade. Óleos essenciais também são ótimos para uso de massagem. Pequenas gotículas diluídas em óleos de massagem podem melhorar uma massagem aliviando a tensão nos músculos e ajudando a aliviar dores. Use os óleos nas têmporas, testa e couro cabeludo cria um efeito relaxante que remove dores de cabeça e deixa sua mente refrescada e clara.

Gestantes são propensas a desequilíbrios hormonais que causam estresse e ansiedade. A aromaterapia pode ser usada para ajudar as gestantes a relaxar e ajudar a equilibrar suas emoções. Pequenas quantidades podem ser colocadas na água do banho ou em um vaporizador para inalar os aromas terapêuticos. Abaixo está uma lista de óleos essenciais que vão ajudá-lo a relaxar durante a gravidez.

### Lavanda

Lavanda é uma fragrância restauradora que ajuda a relaxar a mente. Pode colocá-lo em um estado eufórico de rejuvenescimento e limpar sua mente do estresse do dia. Também se diz que fortalece as contrações.

### Camomila

Este óleo é uma fragrância leve que acalma a mente e o corpo. É melhor para irritabilidade e ansiedade. Usada com moderação, esta fragrância pode ajudá-lo a aliviar o estresse e lidar com desequilíbrios emocionais.

### Neroli

Neroli é um óleo essencial que ajuda na depressão. Ele remove os pensamentos negativos de sua mente e ajuda você a relaxar. Também pode ajudar com insônia e outras doenças relacionadas ao estresse.

### Bergamota

Bergamota é um melhorador de humor eficaz que também ajuda você a lidar com a depressão. Vai limpar sua mente e o cheiro cítrico eleva seu espírito.