
WWW.AROMASQUECURAM.COM.BR

COLEÇÃO

DE

RECEITAS

VOLUME I

MARIELLEN ARALDI

As informações neste e-book são apenas para fins educacionais, não se destina a diagnosticar, prescrever ou tratar quaisquer condições emocionais ou físicas.

A autora deste livro digital não deve ser responsabilizada por qualquer pessoa ou entidade de qualquer dano, perda ou prejuízo alegado, direta ou indiretamente, pelas informações contidas neste livro digital.

Este livro digital foi escrito e destinado a uma visão sobre o uso básico de óleos essenciais com base em pesquisas em livros, pesquisas pessoais e experiências usando óleos essenciais. Este livro digital não é de forma alguma um substituto para aconselhamento médico.

Cuidado: considere todas as informações de segurança de um livro de referência sobre uso de óleo essencial para diluição, uso interno e uso aromático. Leia todas as etiquetas e ingredientes do frasco antes de usar os óleos topicamente sem diluição. Existem alguns óleos que não são seguros na gravidez ou para bebês e precisam ser usados com cautela. Consulte um profissional médico antes de usar qualquer óleo se você tiver uma condição médica que possa ter contraindicações. Bebês e crianças têm pele altamente sensível e requerem uma dose bem menor e muitas vezes requerem diluição.

Certifique-se de que você está usando apenas óleos essenciais de alta qualidade e 100% puros.

DICAS INICIAIS:

Olá eu separei essa coleção em 3 volumes, até para não sobrecarregar você com tantas informações.

A receita já está pronta para usar, com as quantidades certas, mas isso é só uma sugestão de uso, o legal da aromaterapia é poder brincar e ousar em criar novas sinergias.

Vai do seu feeling e dos seus testes. Depois me conta se criou uma nova sinergia que deu super certo.

Temos receitas para massagens, compressas, escaldapés, para uso em difusor de ambiente e também no seu aromatizador pessoal. Vai da sua escolha.

O legal é testar o que melhor se adapta a você e ao seu estado físico e emocional no momento.

OE é a abreviação de óleo essencial, para ficar mais fácil nas receitas eu abreviei todas com OE ok?

Aproveite todas as sinergias (são mais de 150 na coleção) e qualquer dúvida pode mandar um e-mail para contato@aromasquecuram.com.br que eu e minha equipe estaremos prontos para te atender.

Preparada? Aproveite muito todas as receitas!!

Afta:

Dilua, em um recipiente adequado contendo 1 colher de sopa de Aloe Vera:

2 gotas de OE de Lavanda

1 gota de OE de Tea Tree (Melaleuca)

Aplique diretamente no ponto afetado.

Gengivite:

Dilua em um recipiente contendo 1 colher de sopa de Óleo de Coco

2 gotas de OE de Tomilho

1 gota de OE de Eucalipto

2 gotas de OE de Hortelã-pimenta

Misture em um copo contendo água morna e adicione também 1 colher de chá de Bicarbonato de Sódio.

Faça o Bochecho Aromático 3 vezes ao dia.

Dor de Dente:

Pingue 2 gotas de OE de Cravo em um algodão e coloque sobre o dente ou a região dolorida.

Dor de Ouvido:

- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 4 gotas de OE de Lavanda
- 2 gotas de OE de Eucalipto

Misture bem e faça uma massagem ao redor e na parte de trás da orelha, puxando para baixo até o pescoço. Não coloque dentro do ouvido, somente ao redor. Massageie as duas orelhas, mesmo que somente um ouvido esteja doendo. Faça esta massagem de 3 a 4 vezes no dia, principalmente antes de dormir.

Acabar com o Ronco:

- 1 colher de sopa de óleo de amêndoas doce
- 3 gotas de OE de Hortelã-pimenta
- 3 gotas de OE de Limão siciliano
- 1 gota de OE de Lavanda

Misture bem e faça uma massagem na parte da garganta, parte superior do tórax, nos ombros e na nuca. Aplique todas as noites antes de dormir. Essa receita é somente para uma noite, cada noite deve-se fazer uma nova mistura.

Jet Lag (Distúrbio do sono que pode afetar pessoas que viajam rapidamente em vários fusos horários).

Se você chegar ao seu destino à noite use esta sinergia para relaxar, acalmar e ajudar a dormir:

2 colheres de sopa de óleo de coco

5 gotas de OE de Manjerona

5 gotas de OE de Salvia esclareaia

5 gotas de OE de Lavanda

Misture tudo e faça massagens na região do peito, tórax, ombros, pescoço e ambos os braços.

Se você chegar ao seu destino pela manhã use esta sinergia para ter mais energia e ânimo durante o dia:

2 colheres de óleo de semente de uva

4 gotas de OE de Limão siciliano

2 gotas de OE de Eucalipto

2 gotas de OE de Alecrim

Misture tudo e faça massagens na região do peito, tórax, ombros, pescoço e ambos os braços.

Caspa:

Pingue no frasco de xampu (utilizar xampu neutro ou colocar em seu xampu normal do dia a dia):

5 gotas de OE de Lavanda

5 gotas de OE de Hortelã-pimenta

5 gotas de OE de Alecrim

Utilize o xampu normalmente.

Prisão de Ventre:

Dilua, em um recipiente contendo 10 ml de óleo de coco:

3 gotas de OE de Alecrim

5 gotas de OE de Patchouli

3 gotas de OE de Hortelã-pimenta

Aplique 3 vezes ao dia, massageando a região inferior do abdômen no sentido horário.

Retenção de Líquidos:

Dica de Massagem leve e superficial (Drenagem linfática) para o combate a Retenção de Líquidos

3 gotas de OE de Cipreste

2 gotas de OE de Limão siciliano

2 gotas de OE de Gerânio

2 gotas de OE de Laranja selvagem

20ml de óleo vegetal de semente de uva

Aplique nas pernas e pés 1 vez ao dia.

Os resultados você percebe logo após a aplicação, dimiui as dores e inchaços causados pela retenção de líquidos.

IMPORTANTE: Não pode se expor ao sol após o uso, pois a receita contém óleos cítricos (podem causar manchas na pele).

Desodorante e Clareador de Manchas das Axilas:

100 g de creme ou gel neutro
5 gotas de OE de Capim-limão
10 gotas de OE de Lavanda
3 gotas de OE de Palmarosa
1 gota de OE de Hortelã-pimenta
3 gotas de OE de Salvia esclareaia

Modo de fazer:

Em uma cubeta de porcelana, pingue as gotas de óleo essencial e acrescente aos poucos o gel ou creme neutro. Misture os ingredientes e armazene em um pote esterilizado.

Validade: 3 meses

*Importante: Esta receita contém óleo de hortelã-pimenta em dosagem baixa, por isso pode ser utilizado por hipertensos. Proibido para gestantes e epiléticos.

Clarear manchas do sol e da idade:

100 g de gel neutro

3 gotas de OE de Palmarosa

3 gotas de OE de Hortelã-pimenta

2 gotas de OE de Patchouli

4 gotas de OE de Lavanda.

Modo de preparar: acrescente os óleos essenciais no gel neutro

Aplique no rosto uma vez ao dia.

Alívio de dor nas pernas e sensação de peso nas pernas:

1 colher de sopa de óleo de amêndoas doce

2 gotas de OE de Cedro

2 gotas de OE de Alecrim

2 gotas de OE de Cipreste

Misture tudo e massageie a sola dos pés.

Enxaqueca/Dor de Cabeça:

Mergulhe um pano limpo para compressa em um recipiente com água fria. Retire o excesso de água da compressa e pingue:

3 gotas de OE de Lavanda

3 gotas de OE de Hortelã-pimenta

Deixe a compressa na região da testa por cerca de 15 minutos, com cuidado para não tocar os olhos.

Dor Muscular:

Prepare 2 recipientes, um com água morna e outro com água fria. Adicione os seguintes óleos essenciais em cada uma delas:

2 gotas de OE de Lavanda

2 gotas de OE de Alecrim

1 gota de OE de Gerânio

Molhe duas compressas, uma em cada recipiente, e aplique-as alternadamente na área da dor.

Febre:

Mergulhe uma compressa limpa em um recipiente com água. Retire o excesso de água da compressa e pingue:

3 gotas de OE de Tomilho
2 gotas de OE de Lavanda
2 gotas de OE de Eucalipto

Deixe a compressa na região da testa por cerca de 15 minutos, tomando cuidado com os olhos.

Picada de Inseto:

Mergulhe uma compressa limpa em um recipiente com água. Retire o excesso de água da compressa e pingue:

5 gotas de OE de Hortelã-pimenta
5 gotas de OE de Lavanda
5 gotas de OE de Manjericão

Em seguida, deixe a compressa na região da picada por cerca de 20 minutos.

Queimaduras:

Coloque 5 gotas de OE de Lavanda em uma compressa seca e gelada e cubra a área durante alguns minutos.

Cistite e Infecção Urinária:

3 gotas de OE de Tea Tree (Melaleuca)

3 gotas de OE de Sândalo

Pingar as gotas de cada OE descrito acima em uma bacia com água quente e realizar o banho de assento por 15 minutos.

Lembrando que a aromaterapia não substitui uma visita ao médico caso seja necessário.

Varizes:

3 gotas de OE de Cipreste

10 gotas de OE de Limão siciliano

5 gotas de OE de Lavanda

30 ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva ou Girassol

Misturar e realizar uma suave massagem de baixo para cima nas pernas.

Outros óleos essenciais bons para tratar varizes são:

- Alecrim
- Junípero
- Pimenta preta
- Bergamota
- Patchouli
- Salvia esclareia

Dermatite, micose, eczema:

3 gotas de OE de Patchouli

3 gotas de OE de Lavanda

3 gotas de OE de Tea Tree (Melaleuca)

20 ml de óleo vegetal (semente de uva ou girassol)

Misturar tudo e aplicar no local afetado 2 vezes ao dia.

Queda de cabelo:

8 gotas de OE de Cedro

6 gotas de OE de Ylang-ylang

2 gotas de OE de Lavanda

4 colheres de sopa (20 ml) de Óleo Vegetal de Semente de Uva

Misturar todos o ingredientes e aplicar no couro cabeludo.

Óleo Detox:

Para eliminar as toxinas, estimular a circulação local, aliviar dores musculares, celulite e gordura localizada.

30 ml de Óleo Vegetal (Girassol, Semente de Uva, Amêndoas)

5 gotas de OE de Limão siciliano

5 gotas de OE de Capim-limão

3 gotas de OE de Erva-doce

1 gota de OE de Gengibre

Misturar todos os itens e guardar em um frasco escuro e bem tampado.

Usar para Massagens Relaxantes ou como Óleo Corporal Pós-banho.

Tônico respiratório:

4 gotas de OE de Eucalipto globulus

2 gotas de OE de Tomilho

2 gotas de OE de Pinho Silvestre

5 gotas de OE de Limão

Usar essa mistura em um difusor de ambiente para melhorar a respiração.

Cólicas menstruais:

5 gotas de OE de Manjerona

2 gotas de OE de Gengibre

3 gotas de OE de Vetiver

Misturar em 4 colheres de sopa de óleo de Semente de Uva (20 ml).

Aplicar uma quantidade na região abdominal e massagear levemente, em seguida colocar uma bolsa ou saco de água quente sobre a área por 20 minutos.

A Manjerona pode ser substituída por: Lavanda, Erva-doce, Sálvia esclareaia ou Camomila romana.

Acne:

2 gotas de OE de Gerânio

1 gota de OE de Cedro

1 gota de OE de Cipreste ou Tea Tree (Melaleuca)

Misturar bem em 1/2 copo de água destilada ou desmineralizada (ou filtrada), e aplicar na região com um algodão, 3 vezes ao dia.

Náuseas e Enjoos:

2 gotas de OE de Hortelã-pimenta

1 gota de OE de Lavanda

1 gota de OE de Limão siciliano

Pingar em um lenço e inalar por alguns minutos.

Calor da Menopausa:

2 gotas de OE de Gerânio

2 gotas de OE de Hortelã-pimenta

1 gota de OE de Salvia esclareaia

Diluir em uma colher de sopa de óleo vegetal de coco e massagear suavemente o colo e a nuca.

Escalda-pés para aliviar cansaço e dores musculares:

2 gotas de OE de Alecrim (ou Hortelã-pimenta, caso tenha pressão alta)

2 gotas de OE de Lavanda

2 gotas de OE de Pimenta Preta (ou Cravo)

O ideal é realizar o escalda-pés após o banho, à noite e de preferência antes de deitar.

Deve-se deixar os pés imersos na água por 15 ou 20 minutos, com a água acima dos tornozelos. Pode-se acrescentar 1 colherada de sal marinho na água.

Após secar os pés, pode-se aplicar um óleo vegetal ou creme, e uma rápida massagem para ajudar o relaxamento.

Os óleos essenciais não dissolvem na água, portanto pode-se primeiro colocá-los em uma colher de álcool, leite ou mel, antes de misturá-los na água quente da bacia.

Micose de unha:

Pingar 1 gota de OE de Cravo ou Melaleuca (Tea tree), em uma haste flexível com ponta de algodão, do tipo cotonete, e passar no local 1 ou 2 vezes ao dia.

Bicho de pé e Pé de atleta:

Spray:

20 ml de água deionizada

10 ml de álcool de cereais

6 gotas de OE de Melaleuca (Tea tree) ou Limão siciliano

Borrifar a região 2 vezes ao dia.

Bolhas e calos nos pés:

Pingar 1 gota do OE de Lavanda, em uma haste flexível com ponta de algodão, do tipo cotonete, e passar no local.

Pés rachados e ressecados:

1 gota de OE de Palmarosa

2 gotas de OE de Lavanda

2 gotas de OE de Gerânio

2 gotas de OE de Melaleuca (Tea tree)

Diluir em 30 ml de óleo vegetal de semente de uva

Aplicar e massagear suavemente 1 ou 2 vezes ao dia.

Mau cheiro nos pés (dos calçados):

Pingue 1 gota de OE de Melaleuca (Tea tree) dentro dos sapatos 2 vezes por semana.

Acabar com chulé dos pés:

30g de gel neutro

4 gotas de O.E Eucalipto

5 gotas de O.E Tea tree (Melaleuca)

4 gotas de O.E Lemongrass

Misture os ingredientes e aplique nos pés diariamente, 1 ou 2 vezes ao dia.

Acabar com as Rugas:

Trata problemas de pele em geral equilibrando sua oleosidade (peles secas ou oleosas e acneicas), aliviando sinais de envelhecimento, curando desarmonias como pintas vermelhas.

4 colheres de sopa de óleo de linhaça

12 gotas de OE de Lavanda

12 gotas de OE de Tea tree (Melaleuca)

Preparo: misture todos os ingredientes e coloque num frasco escuro.

Forma de uso: aplique no rosto e pescoço com massagens suaves e delicadas, para aumentar a circulação, ativar a desintoxicação e desinflamação.

Deixe permanecer sobre a pele.

Ideal aplicar pela manhã após o banho e à noite antes de deitar.

Tônico para pernas:

Excelente para ativar circulação tratando problemas de varizes, pernas cansadas, feridas e cicatrização.

30 ml de óleo de linhaça

30 ml de óleo de babaçu

6 gotas de OE de Lavanda

6 gotas de OE de Tea tree (Melaleuca)

12 gotas de OE de Limão siciliano

12 gotas de OE de Capim-limão

Misture todos os ingredientes e coloque num frasco escuro.

Forma de uso: massageie as pernas com movimentos delicados de baixo para cima.

Realize este procedimento diariamente pela manhã e ao final do dia, deixando agir por toda a noite. Observação: este tônico é bastante indicado para portadores de diabetes.

Celulite:

25 ml de óleo vegetal de semente de uva

5 ml de óleo vegetal de germe de trigo

6 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

3 gotas de OE de Gerânio

3 gotas de OE de Cipreste

Coloque os ingredientes em um frasco de vidro escuro. Não se expor ao sol após utilizar o produto.

Reumatismo e Artrite:

Receita para massagem ou compressa quente:

2 gotas de OE de Gengibre

2 gotas de OE de Lavanda

2 gotas de OE de Manjeriçã

10 ml de Óleo vegetal de Semente de Uva ou Girassol /
ou 1 colher de álcool para diluir o óleo essencial na água

Misture os ingredientes e aplique no local com dor por até 15 minutos. Usar 1 vez ao dia, o resultado já é percebido após a primeira aplicação.

IMPORTANTE: Contra indicado para hipertensos.

Hemorroidas:

100g de gel neutro

9 gotas de OE de Cipreste

2 gotas de OE de Manjeriçã

2 gotas de OE de Erva doce

Preparo: Pingue as gotas dos óleos essenciais indicados em uma cubeta de porcelana, acrescente o gel neutro e misture.

Modo de usar: Aplique no local 1 vez ao dia após o banho.

Eliminar Verrugas:

Utilize os óleos essenciais de Cravo e Tea Tree (Melaleuca) juntos.

Aplique 1 gota de cada no local, durante 15 dias.

Pelos encravados:

Aplique a receita abaixo 2 vezes ao dia, para obter excelentes resultados em até 2 semanas:

30ml de gel neutro

5 gotas de OE de Lavanda

8 gotas de OE de Tea tree (Melaleuca)

2 gotas de OE de Palmarosa

*Não tem contra indicação.

Candidíase:

1 gota de OE de Tea tree (Melaleuca) e 1 gota de OE de Bergamota diluído em 1 colher de mel.

Acrescente em uma bacia com água para fazer o banho de assento 1 vez ao dia.

Combater colesterol:

100g de creme neutro

3 gotas de OE de Tomilho

10 gotas de OE de Cipreste

Aplicar no corpo após o banho.

Usar por 30 a 60 dias.

Tônico Rejuvenescedor Facial:

10 mL de álcool de cereais

7 gotas de OE de Alecrim

5 gotas de OE de Hortelã-pimenta

3 gotas de OE de Eucalipto

90 mL de água destilada

Acrescente os óleos essenciais no álcool de cereais, misture, e em seguida adicione a água.

Coloque em um frasco com spray e passe no rosto uma ou duas vezes por dia.

Estrias:

30 ml de óleo vegetal de Açaí

10 gotas de OE de Vetiver

5 gotas de OE de Palmarosa

Modo de preparo e uso: Pingue as gotas de óleo essencial em 30 ml do óleo vegetal, misture bem e armazene em embalagem âmbar.

Aplique na região desejada 2 vezes ao dia e massageie por 5 minutos. Os primeiros resultados você percebe já nos primeiros 15 dias de uso.

Tempo máximo de uso desta receita 90 dias.

Hematomas e Contusões:

25 ml de óleo de jojoba ou óleo de amêndoas doces

8 gotas de OE de Helichrysum

Misture o OE no óleo vegetal e guarde-o em uma garrafa de vidro de cor escura ou de cor âmbar.

Aplique levemente nas contusões ou em hematomas 1 ou 2 vezes ao dia.

Equilíbrio Hormonal (TPM, Menopausa):

100 ml de óleo vegetal de amêndoas doces

20 ml de hidrolato de Gerânio ou Rosa

15 gotas de OE de Limão siciliano

22 gotas de OE de Lavanda

5 gotas de OE de Gerânio

6 gotas de OE de Junípero

Coloque os ingredientes em um frasco de vidro escuro com etiqueta de identificação.

Agite antes de usar, massageie o corpo molhado após o banho. Não se expor ao sol após utilizar o produto.

Insônia:

3 gotas de OE de Lavanda

3 gotas de OE de Petitgrain (ou Laranja, Bergamota, Tangerina)

3 gotas de OE de Sálvia Esclareia (ou Camomila romana)

30 ml de óleo vegetal (Amêndoas, Girassol, Semente de Uva)

Massagear a região dos ombros, braços, nuca e tórax com a mistura, antes de deitar-se. Preferencialmente após um banho quente.

Pode-se ainda massagear o couro cabeludo com esse óleo, enrolar uma toalha ou touca na cabeça e deitar-se. Pode ser usado também no difusor de aromas no ambiente, ou no colar difusor pessoal. Nesses casos apenas use os óleos essenciais diretamente nos difusores, sem o óleo vegetal.

É uma mistura de aroma floral, cítrico e levemente adocicado. Especialmente relaxante e facilitadora do sono.

Diminuir compulsão alimentar:

3 a 5 gotas de OE de Laranja amarga

Basta pingar as gotas em um aromatizador ou misturar na água e borrifar no ambiente.

Diminuir ansiedade da comida:

5 gotas de OE de Lavanda

Basta pingar as gotas em um aromatizador ou misturar na água e borrifar no ambiente.

Ou você pode fazer um óleo de massagem:

30 ml de óleo de coco

7 gotas de OE de Lavanda

Pode ser usado no corpo todo, traz um efeito relaxante e diminui ansiedade e compulsão por doces.

Ajudar na perda de peso:

4 gotas de OE de Bergamota

2 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

3 gotas de OE de Sândalo

1 gota de OE de Jasmim

Ou

1 gota de OE de Camomila romana

1 gota de OE de Hortelã-pimenta

3 gotas de OE de Lavanda

5 gotas de OE de Alecrim

* difusor de ambiente

Sinergia Poderosa:

30ml óleo vegetal de Árgan

5 gotas de OE de Ylang-ylang

7 gotas de OE de Limão siciliano

7 gotas de OE de Bergamota

Misture tudo em um frasco de vidro âmbar, coloque uma etiqueta com nome se preferir.

Use sempre que sentir que precisa dar uma relaxada ou quando tem picos de ansiedade.

Massageie o centro do peito na região do tórax em sentido horário durante uns 3 minutos pelo menos.

Essa sinergia é poderosa e super completa pois ajuda a relaxar, ativa a autoestima, reduz fluxo da adrenalina e taquicardia. Ajuda a dissolver tensões, angústia e raiva. É antidepressiva, melhora a concentração e ativa o sistema imunológico.

* massagem

Espero que tenha gostado das receitas do Volume 1

Qualquer dúvida por favor entre em contato pelo e-mail:

contato@aromasquecuram.com.br

ou deixe sua dúvida nos comentários na nossa área de membros!

Um super abraço perfumado!

Mariellen Araldi