
WWW.AROMASQUECURAM.COM.BR



COLEÇÃO
DE
RECEITAS
VOLUME 2

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!!

Estresse:

Dilua, em um recipiente contendo 20ml de Óleo Vegetal:

5 gotas de OE de Olíbano

5 gotas de OE de Manjerona

2 gotas de OE de Lavanda

Aplique massageando a região das costas, pescoço e pés.

* massagem

Combater estresse no ambiente:

100 ml de água destilada

10 ml de álcool de cereais

6 gotas de OE de Bergamota

4 gotas de OE de Hortelã-pimenta

2 gotas de OE de Tea Tree (Melaleuca)

3 gotas de OE de Eva-doce

Misture tudo em um frasco de vidro âmbar com borrifador.
Sempre agite antes de borrifar no ambiente.

* spray para ambiente

Spray de Proteção:

100 ml de água destilada

10 ml de álcool de cereais

10 gotas de óleo essencial de olíbano

20 gotas de óleo essencial de bergamota

Misture tudo em um frasco de vidro âmbar. Sempre agite antes de borrifar no ambiente. Se sente que o ambiente está carregado com muitas energias densas passe até 2 vezes ao dia.

* spray para ambiente

Óleo pós-banho Antidepressivo:

100 ml de óleo vegetal de amêndoas doces

12 gotas de óleo essencial de bergamota

20 gotas de óleo essencial de lavanda

4 gotas de óleo essencial de gerânio

4 gotas de óleo essencial de olíbano

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.

* massagem

Apatia e medo:

3 gotas de OE de Canela

8 gotas de OE de Sândalo

4 gotas de OE de Ylang-Ylang

Misturar em 30 ml de Óleo Vegetal (Amêndoas, Girassol ou Semente de Uva).

Aplicar em massagem corporal ou como óleo hidratante corporal.

* massagem

Massagem anti-estresse:

15 ml de óleo de Girassol

15 ml de óleo de Amêndoas ou Coco Babaçu (ou 30 ml de um único óleo neutro)

5 gotas de OE de Sândalo ou Cedro

5 gotas de OE de Laranja

2 gotas de OE de Ylang-Ylang

3 gotas de OE de Camomila romana

Usado para massagem no corpo todo.

* massagem

Ter foco nas ideias e colocar em prática:

1 colher de chá de óleo de coco

3 gotas de OE de Cipreste

Massagear o centro da planta dos pés, o centro do peito e friccionar as palmas das mãos todas as manhãs.

* massagem

Reconfortar mágoas:

Pingue 1 gota de OE de Ylang-ylang no seu travesseiro e 1 gota nos lençóis antes de dormir.

Relaxe e aproveite!

* travesseiro e lençóis

Concentração em estudos ou trabalho:

1 gota de OE de Limão siciliano

1 gota de OE de Patchouli

1 gota de OE de Vetiver

Colocar no aromatizador pessoal, ou pingar em um pano e inalar.

Essa sinergia é especialmente para "trazer para a realidade", aterrar os avoados e focar os pensamentos para resolver os problemas.

* aromatizador pessoal

Conseguir perdoar:

Pingue de 1 a 2 gotas de OE de Rosa em um difusor aromático pessoal e use no dia a dia. Caso não tenha um difusor, pingue a mesma quantidade de óleo no seu lençol ou travesseiro.

* aromatizador pessoal

**NÃO SABE O QUE É AROMATIZADOR PESSOAL??
NA PRÓXIMA PÁGINA TE MOSTRO ALGUNS
MODELOS!!**

Alguns modelos de aromatizadores pessoais:



Neste modelo você pinga algumas gotas de OE em um pequeno pedaço de algodão e coloca ali dentro do colar



Já neste outro modelo vem uma almofadinha dentro do colar onde você vai pingar as gotas de OE

Libertar traumas físicos e emocionais:

Pingue de 1 a 2 gotas de OE de Vetiver em um difusor aromático pessoal e use no dia a dia. Caso não tenha um difusor, pingue a mesma quantidade de óleo no seu lençol ou travesseiro.

* aromatizador pessoal

Conseguir expor sentimentos:

Pingue de 1 a 2 gotas de OE de Capim-limão em um difusor aromático pessoal e use no dia a dia. Caso não tenha um difusor, pingue a mesma quantidade de óleo no seu lençol ou travesseiro.

* aromatizador pessoal

Medo de dirigir:

No aromatizador pessoal pingue os seguintes óleos essenciais:

1 gota de OE de Manjeriçã

1 gota de OE de Erva Doce

1 gota de OE de Bergamota

* aromatizador pessoal

ATENÇÃO: as sinergias a seguir são para serem usadas em um difusor elétrico de ambiente como os mostrados nas figuras abaixo:



Difusor aquecido com vela



Difusor elétrico



Difusor elétrico

Dicas: coloque água como indicado no seu aparelho específico, pingue as gotas dos óleos essenciais da sinergia que estiver usando no momento e fique pelo menos 20 minutos aproveitando o momento e o aroma, de preferência meditando e prestando atenção no seu corpo e nas suas emoções!

Diminuir raiva:

1 gota de OE de Rosa
3 gotas de OE de Laranja selvagem
1 gota de OE de Vetiver

Ou

3 gotas de OE de Bergamota
1 gota de OE de Ylang-Ylang
1 gota de OE de Jasmim

Ou

1 gota de OE de Camomila romana
2 gotas de OE de Bergamota
2 gotas de OE de Laranja doce

* difusor de ambiente

TPM:

3 gotas de OE de Tangerina
3 gotas de OE de Alecrim
3 gotas de OE de Manjerona

* difusor de ambiente

Alívio da Ansiedade:

2 gotas de OE de Bergamota
2 gotas de OE de Salvia esclareia
1 gota de OE de Olíbano

Ou

3 gotas de OE de Sândalo
2 gotas de OE de Bergamota

Ou

1 gota de OE de Rosa
1 gota de OE de Lavanda
2 gotas de OE de Tangerina
1 gota de OE de Vetiver

* difusor de ambiente

Melhorar Autoconfiança:

3 gotas de OE de Laranja doce

2 gotas de OE de Alecrim

Ou

4 gotas de OE de Bergamota

1 gota de OE de Jasmim

Ou

3 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

2 gotas de OE de Cipreste

* difusor de ambiente

Reduzir Depressão:

1 gota de OE de Rosa
3 gotas de OE de Sândalo
1 gota de OE de Laranja doce

Ou

1 gota de OE de Lavanda
1 gota de OE de Ylang-ylang
3 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

Ou

2 gotas de OE de Olíbano
1 gota de OE de Limão siciliano
2 gotas de OE de Jasmim ou Neroli

* difusor de ambiente

Combater o medo:

3 gotas de OE de Sândalo

2 gotas de OE de Laranja doce

Ou

2 gotas de OE de Salvia esclareia

2 gotas de OE de Camomila romana

1 gota de OE de Vetiver

Ou

2 gotas de OE de Jasmim ou Neroli

2 gotas de OE de Olíbano

1 gota de OE de Salvia esclareia

* difusor de ambiente

Ajudar a lidar com o sofrimento:

2 gotas de OE de Rosa
3 gotas de OE de Sândalo

Ou

2 gotas de OE de Rosa
3 gotas de OE de Cipreste

Ou

1 gota de OE de Neroli
1 gota de OE de Rosa
3 gotas de OE de Sândalo

Ou

1 gota de OE de Rosa
1 gota de OE de Helichrysum
1 gota de OE de Cipreste
2 gotas de OE de Olíbano

* difusor de ambiente

Ter mais felicidade, alegria e paz:

3 gotas de OE de Bergamota
1 gota de OE de Ylang-ylang
1 gota de OE de Grapefruit (Toranja)

Ou

1 gota de OE de Gerânio
2 gotas de OE de Olíbano
2 gotas de OE de Laranja doce

Ou

2 gotas de OE de Sândalo
1 gota de OE de Rosa
2 gotas de OE de Bergamota

Ou

2 gotas de OE de Limão siciliano ou Laranja doce
2 gotas de Grapefruit (Toranja)
1 gota de OE de Ylang-ylang, Rosa ou Neroli

* difusor de ambiente

Aliviar solidão:

1 gota de OE de Rosa
2 gotas de OE de Olíbano
2 gotas de OE de Bergamota

Ou

2 gotas de OE de Bergamota
3 gotas de OE de Salvia esclareia

Ou

3 gotas de OE de Bergamota
2 gotas de OE de camomila romana

* difusor de ambiente

Memória e concentração:

3 gotas de OE de Alecrim

2 gotas de OE de Limão siciliano

Ou

4 gotas de OE de Cipreste

1 gota de OE de Hortelã-pimenta

Ou

1 gota de OE de Manjeriçã

2 gotas de OE de Alecrim

2 gotas de OE de Cipreste

* difusor de ambiente

Equilibrar a mente:

4 gotas de OE de Manjeriçã

* difusor de ambiente

Ataques de pânico:

2 gotas de OE de Helichrysum

3 gotas de OE de Olíbano

Ou

1 gota de OE de Neroli

4 gotas de OE de Lavanda

Ou

1 gota de OE de Rosa

4 gotas de OE de Olíbano

* difusor de ambiente

Reduzir estresse:

3 gotas de OE de Salvia esclareia

1 gota de OE de Limão siciliano

1 gota de OE de Lavanda

Ou

2 gotas de OE de Camomila romana

2 gotas de OE de Lavanda

1 gota de OE de Vetiver

Ou

3 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

1 gota de OE de Jasmim

1 gota de OE de Ylang-ylang

* difusor de ambiente

Diminuir tristeza:

3 gotas de OE de Laranja doce

2 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

Ou

4 gotas de OE de Laranja doce

1 gota de OE de Ylang-ylang

Ou

3 gotas de OE de Laranja doce

2 gotas de OE de Gengibre

Ou

3 gotas de OE de Bergamota

1 gota de OE de Neroli

1 gota de OE de Jasmim

* difusor de ambiente

Ter mais energia:

2 gotas de OE de Manjeriçãõ
1 gota de OE de Cipreste
2 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)

Ou

3 gotas de OE de Grapefruit (Toranja)
2 gotas de OE de Gengibre

Ou

2 gotas de OE de Hortelã-pimenta
1 gota de OE de Olíbano
2 gotas de OE de Limão siciliano

* difusor de ambiente

Banho energético matinal:

Pela manhã escolha um dos OE descritos acima para ter mais energia e pingue 2 ou 3 gotas no chão do banheiro quando for tomar banho (cuide para não pingar onde corre a água do chuveiro). Enquanto você toma banho pela manhã você vai inalar um desses aromas e sentir mais energia para começar o seu dia!

Espero que tenha gostado das receitas do Volume 2

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