

---

WWW.AROMASQUECURAM.COM.BR



COLEÇÃO  
DE  
RECEITAS  
VOLUME 3

MARIELLEN ARAUDI

---

**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. Neste volume temos também receitas para você usar na sua casa e também para seu animal de estimação! Acredito que você vai amar!

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, escalda-pés, 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](mailto:contato@aromasquecuram.com.br) que eu e minha equipe estaremos prontos para te atender.

Preparada? Aproveite muito todas as receitas!!

## Óleo de massagem para Fibromialgia:

### Ingredientes

60 ml de óleo vegetal de coco

30 ml aloe vera

2 gotas de OE de bergamota

2 gotas de OE de cânfora branca

2 gotas de OE de limão

2 gotas de OE de hortelã-pimenta

2 gotas de OE de alecrim

Frasco de vidro de 120ml

### Instruções

Misture o óleo de coco com o aloe vera e os óleos essenciais até ficar tudo bem homogêneo.

Armazene em um frasco de vidro na geladeira e use todos os dias, conforme necessário.

Agite antes de cada uso, pois os ingredientes podem se separar.

## **Óleo corporal para boa noite de sono:**

### Ingredientes

5 gotas de OE de olíbano  
5 gotas de OE de lavanda  
30ml de de óleo de coco  
frasco de vidro âmbar

### Instruções

Misture tudo em um frasco de vidro âmbar e agite bem. O ideal é passar o óleo corporal à noite após um banho quente para ter uma noite relaxante.

## **Condicionador de cabelo:**

### Ingredientes

10 gotas de OE de gerânio  
condicionador de uso diário

### Instruções

Adicione as gotas de óleo essencial de gerânio ao seu condicionador.

### \*Notas

O óleo essencial de gerânio é excelente para restaurar cabelo seco. Pode ser usado diariamente quando o cabelo está muito seco.

## **Frasco Roll-on para náusea:**

### Ingredientes

Frasco de roll-on de 10 ml

2 gotas de OE de cardamomo

2 gotas de OE de hortelã-pimenta

2 gotas de OE de gengibre

Óleo de coco ou o óleo transportador de sua escolha.

### Instruções

Adicione os óleos essenciais ao frasco de roll-on de vidro. Preencha o espaço restante no frasco de roll-on com óleo de coco.

Utilize o frasco de roll-on para massagear o abdômen quando sentir náuseas.

## Frasco Inalador para pressão alta:

### Ingredientes

Tubo inalador de aromaterapia

Almofadas de algodão orgânico pré-cortadas

10 gotas de OE de lavanda

7 gotas de OE de ylang ylang

5 gotas de OE de manjerona

1 gota de OE de neroli



tubo inalador aromaterapia

### Instruções

Coloque a almofada de algodão no tubo do inalador.

Adicione as gotas dos óleos essenciais diretamente no tubo na almofada de algodão.

Alternativamente, você pode deixar cair os óleos essenciais em uma tigela de vidro, rolar a almofada de algodão nos óleos para absorvê-los e, em seguida, inserir no tubo do inalador usando uma pinça.

Remova a tampa e respire por 5 minutos duas vezes ao dia enquanto descansa, medita ou mesmo quando assiste TV.

Armazene na bolsa e certifique-se de ter sempre à mão.

### Notas

\* Alternativamente, esta mistura pode ser adicionada ao seu difusor de ambiente para usar à noite e ajudar a manter a pressão arterial equilibrada.

## **Dor de barriga:**

### Ingredientes

Frasco de roll-on de vidro de 10 ml

2 gotas de OE de hortelã-pimenta

1 gota de OE de tomilho

1 gota de OE de cardamomo

1 gota de OE de gengibre

seu óleo transportador favorito

### Instruções

Adicione os óleos essenciais ao frasco de roll-on e, em seguida, cubra com o seu óleo transportador favorito.

Insira a bola de rolo, feche a tampa e agite para combinar.

Massageie na barriga para obter alívio.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## **Diabetes - equilibrar o açúcar no sangue:**

### Ingredientes

frasco de roll-on de vidro de 10 ml

óleo transportador de sua preferência

3 gotas de OE de canela

2 gotas de OE de funcho

1 gota de OE de cominho

1 gota de OE de orégano

### Instruções

Despeje os óleos essenciais no frasco de roll-on.

Complete com o óleo transportador de sua preferência.

Aplique sobre o abdômen e nas solas dos pés duas vezes por dia (manhã e noite) por até 1 mês.

Interrompa o uso se o açúcar no sangue não equilibrar depois de fazer o teste por 1 mês.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## Hidratante para área dos olhos:

### Ingredientes

10 gotas de Óleo Vegetal de Rosa Mosqueta

01 colher de Óleo Vegetal de Coco Babaçu (ou Coco comum)

01 colher de Manteiga de Karité

01 gota de OE de Gerânio (ou Rosas)

### Instruções

Misturar os óleos vegetais e a manteiga e derretê-los em banho-maria. (Não use micro-ondas)

Após misturar tudo, espere esfriar um pouco e acrescente a gota do óleo essencial. Guarde em um potinho de vidro preferencialmente. Aplique ao redor dos olhos com movimentos suaves.

### Notas

O óleo essencial de gerânio é um ótimo regenerador celular e estimula a drenagem de edemas, ajudando a tratar olheiras.

O óleo de rosa mosqueta é um dos melhores para tratar e prevenir rugas e também tratar as olheiras.

O óleo de babaçu e a manteiga de karité são sólidos em temperatura ambiente, portanto ao esfriar essa mistura ficará como uma manteiga.

## Óleo de massagem de alívio da dor natural:

### Ingredientes

frasco de vidro

60 ml de óleo vegetal de semente de uva

20 gotas de OE de laranja

10 gotas de OE de copaíba

10 gotas de OE de olíbano

10 gotas de OE de hortelã-pimenta

### Instruções

Misture os óleos essenciais no frasco de vidro.

Complete com o óleo essencial de semente de uva.

Agite bem.

Aplicar sobre músculos doloridos e articulações duas vezes ao dia.

## **Gel Pós-Barba e para pele oleosa:**

### Ingredientes

50 ml de Gel Cosmético Neutro

10 ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva

5 gotas de OE de Gerânio

5 gotas de OE de Cipreste ou Tea Tree (Melaleuca)

5 gotas de OE de Mirra ou Olíbano

10 gotas de OE de Lavanda

3 gotas de OE de Camomila Alemã

### Instruções

Misturar o Gel neutro com o óleo vegetal e em seguida acrescentar os óleos essenciais e misturar bem.

Guardar em frasco bem fechado e em local escuro e longe do calor (pode ser mantido refrigerado).

Esse gel é indicado como pós-barba (ou depilação) e como hidratante para peles oleosas.

Mantem a pele hidratada e evita a acne. Além disso, tem propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes.

### Notas

Caso não possua todos os óleos essenciais sugeridos, utilize apenas o tea-tree, a lavanda e o gerânio que o resultado já será ótimo.

## Protetor solar:

### Ingredientes

1 xícara de óleo transportador  
2 colheres de sopa de óxido de zinco  
2 colheres de sopa de manteiga de karité  
1 colher de chá de óleo de semente de cenoura  
1 colher de chá de óleo de vitamina E  
25 gotas de Óleos essenciais \*  
frasco de vidro

### Instruções

Combine todos os ingredientes, exceto os óleos essenciais e óxido de zinco no frasco.

Esquente uma panela de água no fogão em fogo baixo, faça como banho maria e coloque o frasco com os ingredientes dentro da panela e vá mexendo o frasco até que estejam todos misturados. Adicione o óxido de zinco, mexa até misturar bem, retire do fogo e adicione os óleos essenciais.

Armazene em um local ao abrigo da luz.

## Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

Estes são excelentes óleos essenciais para proteção solar e cura da pele:

- \* Camomila romana
- \* Gerânio
- \* Helichrysum
- \* Lavanda
- \* Mirra
- \* Hortelã-pimenta
- \* Melaleuca

Certifique-se de NÃO incluir quaisquer óleos essenciais cítricos (como limão, bergamota, laranja, grapefruit) em seu protetor solar caseiro. Óleos cítricos são fotossensibilizantes e podem causar queimaduras e manchas solares.

## Spray de proteção solar:

### Ingredientes

¼ xícara de Aloe Vera Gel

1 colher de sopa de óleo transportador de sua preferência

10 gotas de óleo essencial \*

3-4 gotas de óleo de semente de cenoura

frasco de vidro

### Instruções

Adicione os ingredientes no frasco de vidro de spray e agite antes de cada uso.

Certifique-se de armazenar na geladeira.

### Notas

Tenha cuidado ao usar esta receita se você tiver uma pele clara. Você precisará usar uma faixa de proteção solar mais resistente que tenha óxido de zinco nele.

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

Estes são excelentes óleos essenciais para proteção solar e cura da pele:

- \* Camomila romana
- \* Gerânio
- \* Helichrysum
- \* Lavanda
- \* Mirra
- \* Hortelã-pimenta
- \* Melaleuca

Certifique-se de NÃO incluir quaisquer óleos essenciais cítricos (como limão, bergamota, laranja, grapefruit) em seu protetor solar caseiro. Óleos cítricos são fotossensibilizantes e podem causar queimaduras e manchas solares.

## **Roll-on para hematomas e contusões versão 2:**

### Ingredientes

Frasco de roll-on de vidro de 10 ml

2 gotas de OE de arnica

2 gotas de OE de Helichrysum

2 gotas de OE de cipreste

2 gotas de OE de lavanda

óleo transportador de sua preferência

### Instruções

Adicione os óleos essenciais ao frasco de roll-on e, em seguida, complete com o seu óleo transportador favorito. Insira a bola de rolo, feche a tampa e agite para misturar. Rolar suavemente nos hematomas para alívio.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## **Efoliante corporal com Sal do Himalaia:**

### Ingredientes

2 colheres de sopa de Sal do Himalaia

5 colheres de sopa de Óleo Vegetal de Girassol

6 gotas de OE de Lavanda

### Instruções

Misture bem o sal com o óleo de girassol, adicione as 6 gotas do óleo de lavanda até ficar homogêneo. Depois massageie a pele do corpo, das mãos e dos pés.

### Notas

Comece dos pés para cima, em direção à virilha, com movimentos circulares. Você pode usar uma bucha vegetal para auxiliá-la. Faça movimentos leves. Na barriga, massageie de fora para dentro, em direção ao umbigo. Capriche nas nádegas, já que essa área costuma ser vítima da foliculite.

Para retirar os resíduos tome um delicioso banho de chuveiro ou banheira.

## Gel para cabelo:

### Ingredientes

1 copo de água quente

½ a 1 colher de chá de gelatina incolor

Óleos essenciais de sua escolha

Aloe vera gel [opcional]

Recipiente de vidro

### Instruções

Comece com 1 xícara de água quente.

Adicione ½ colher de chá de gelatina incolor e continue a adicionar até completar 1 colher de chá para alcançar a consistência desejada. Quanto mais você adicionar, mais espesso o gel será.

Adicione até 10 gotas de óleo essencial de sua preferência.

Refrigere até ajustar.

Para umidade adicional, adicione o gel de aloe vera .

Armazenar em frasco de vidro .

Mantenha na geladeira por 1-2 semanas.

## Óleo de massagem para menopausa:

### Ingredientes

60 ml de Óleo transportador ou loção corporal natural

1 gota de OE de jasmim

2 gotas de OE de sálvia esclareia

6 gotas de OE de limão

5 gotas de OE de gerânio

frasco de vidro

### Instruções

Coloque o óleo transportador no frasco de vidro e adicione os óleos essenciais. Agite o frasco para misturar bem a sinergia. Você pode usar para massagear o corpo todo diariamente ou quando os sintomas da menopausa estão presentes.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## **Fragrância feminina:**

### Ingredientes

frasco de vidro de roll-on de 5 ml

8 gotas de OE de sálvia esclareia

8 gotas de OE de Ylang Ylang

óleo transportador

### Instruções

Adicione óleos essenciais ao seu frasco de vidro roll-on.

Preencha o espaço restante do seu frasco de roll-on com o óleo transportador de sua escolha.

Agite bem.

Passa no pulso e atrás das orelhas todas as manhãs.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## Fragrância masculina:

### Ingredientes

frasco de vidro roll-on de 5 ml

4 gotas de óleo essencial de Bergamota

4 gotas de óleo essencial Vetiver

4 gotas de óleo essencial de patchouli

Óleo transportador

### Instruções

Adicione óleos essenciais ao seu frasco de vidro roll-on.

Preencha o espaço restante do seu frasco de roll-on com o óleo transportador de sua escolha.

Agite bem.

Passe no pulso e atrás das orelhas todas as manhãs.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## **Limpeza das energias negativas com sabonete caseiro:**

### Ingredientes

100 gramas de glicerina para sabonete

10 gotas de Óleo Essencial de Alecrim

10 gotas de Óleo Essencial de Junípero

10 gotas de Óleo Essencial de Pinho

### Instruções

Derreta a glicerina em banho-maria, em um recipiente de vidro. Desligue o fogo, acrescente os óleos essenciais e misture. Coloque em formas próprias e espere ficar consistente. Desenforme e utilize.

## **Limpeza das energias negativas com óleo para banho:**

### Ingredientes

100 ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva

15 gotas de Óleo Essencial de Alecrim

15 gotas de Óleo Essencial de Junípero

15 gotas de Óleo Essencial de Pinho Siberiano

### Instruções

Aplique o óleo diariamente, com o auxílio de uma bucha vegetal, para realizar uma autodrenagem.

## **Spray aromático para limpar o ambiente:**

### Ingredientes

90 ml de água deionizada ou destilada

10 ml de álcool de cereais (use vodka, saquê ou outra bebida destilada se não encontrar)

25 gotas de Óleo Essencial de Alecrim

25 gotas de Óleo Essencial de Junípero

25 gotas de Óleo Essencial de Pinho Siberiano

### Instruções

Essa receita oxigena a mente e limpa as vibrações do ambiente, borrife pela casa pelo menos 1 vez ao dia.

## **Banho para atrair boas vibrações:**

Banho excelente para ser feito na virada do ano de 31 de dezembro para 1 de janeiro.

### **Ingredientes**

1 litro de água

1 gota de Óleo Essencial de Olíbano

1 gota de Óleo Essencial de Manjerição

1 gota de Óleo Essencial de Alecrim

1 gota de Óleo Essencial de Tomilho

1 gota de Óleo Essencial de Lavanda

1 gota de Óleo Essencial de Eucalipto

Sal grosso

### **Instruções**

Ferver a água, desligar o fogo, misturar os óleos essenciais e o sal grosso e jogar no corpo após o banho.

### **Notas**

Mas nunca ferva os óleos essenciais, para que não percam suas propriedades. Essa receita deve ser usada apenas do pescoço para baixo.

## Poção para atrair prosperidade:

### Ingredientes

100ml de base de Perfume e Aromatizador de Ambientes

05 gotas de óleo essencial de canela

05 gotas de óleo essencial de manjeriço

15 gotas de óleo essencial de bergamota

02 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta

frasco de vidro âmbar com válvula

### Instruções

Misture tudo e borrife no local do seu trabalho.

### Dica extra:

Pingue 2 gotas de OE de canela, manjeriço e bergamota na sua carteira pelo menos 1 vez por semana para atrair prosperidade.

## Poção para atrair amor

### Ingredientes

100ml de base de Perfume e Aromatizador de Ambientes

05 gotas de óleo essencial de canela

03 gotas de óleo essencial de manjeriço

10 gotas de óleo essencial de Bergamota

07 gotas de óleo essencial de Ylang Ylang

### Instruções

Misture bem, armazene em uma embalagem esterilizada e borrife no ambiente desejado. Você pode usar como uma água perfumada também, mas lembre-se que possui óleo essencial cítrico, por isso não se exponha ao sol logo após a aplicação por até 12h.

## RECEITAS ESPECIAIS PARA SUA CASA

### Spray purificador de ambiente:

#### Ingredientes

23 gotas de OE de tangerina ou laranja

10 gotas de OE de cassia

10 gotas de OE de gengibre

5 gotas de OE de cravo

5 gotas de vitamina E , \* opcional

200 ml de água mineral

1 frasco de spray de vidro

#### Instruções

Coloque água e os óleos essenciais na garrafa de vidro.

Feche e agite bem. Borrife no ambiente que deseja refrescar, feche os olhos e inspire.

#### Notas

\* A vitamina E atua como conservante. Não é necessário, mas é recomendado se você não usar todo o seu spray dentro de 3 semanas.

## Limpador de banheiro caseiro:

### Ingredientes

2 colheres de sopa de sabão líquido neutro

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

2 xícaras de água destilada

25 gotas de OE de melaleuca

20 gotas de OE de laranja ou limão

frasco de spray de vidro

### Instruções

Adicione o sabão, o bicarbonato de sódio e os óleos essenciais.

Misture bem.

Despeje a água destilada e agite fortemente.

Armazene em uma garrafa de spray de vidro âmbar de preferência.

## Limpador de cozinha em pó:

Ótimo para limpeza de pias, panelas, fogões de cozinha e muito mais!

### Ingredientes

½ xícara de bicarbonato de sódio

15 gotas de OE de limão

pote de vidro

### Instruções

Misture o bicarbonato de sódio e o óleo essencial de limão juntos e guarde em um recipiente de vidro.

Use como você faria com um limpador normal, fazendo um pouco de pasta com água e esfregando com um pano limpo e úmido. Enxaguar.

### Notas

Para um pouco de poder extra de limpeza, pulverizar a área suja com vinagre branco antes de utilizar o limpador em pó e adicionar uma gota de óleo essencial de laranja ou grapefruit (toranja)!

## **Limpador de cozinha em geral líquido:**

### Ingredientes

250 ml de água

120 ml de vinagre branco

10 gotas de OE de melaleuca

10 gotas de OE de limão

5 gotas de OE de grapefruit (toranja)

Frasco de spray de vidro

### Instruções

Adicione seus ingredientes a um frasco de spray de vidro e agite fortemente para misturar uniformemente.

Pulverizar nas superfícies da sua cozinha e limpar.

### Notas

\* Retire o vinagre se tiver bancadas de granito ou mármore, pois pode causar manchas. Você pode usar álcool 70%, ou vodca, se desejar.

## Sabonete líquido caseiro:

### Ingredientes

Frasco De Vidro De 500ml com válvula

½ xícara de sabonete líquido neutro

2 colheres de chá de Glicerina vegetal

2 gotas de OE de melaleuca

6 gotas de OE de limão

água

### Instruções

Despeje seu sabonete líquido e glicerina vegetal em sua garrafa de vidro.

Adicione as 8 gotas de seus óleos essenciais

Preencha o espaço restante na garrafa com água, permitindo espaço suficiente para a válvula.

Feche com tampa e agite bem.

Substitua a tampa pela válvula e está pronto para usar.

## Lustra-móveis caseiro (para móveis de madeira):

### Ingredientes

110 ml de óleo transportador \*

20 gotas de OE de limão

### Instruções

Misture os ingrediente em um frasco de spray de vidro de 120ml. Use liberalmente em todas as suas superfícies de madeira, limpando com um pano macio e seco.

### Opções de Óleo Essencial

Eu adoro o cheiro de limão para limpeza, mas é possível misturar e combinar seus óleos favoritos. Muitas pessoas escolhem laranja para este lustra-móveis!

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## Limpador de chão que repele insetos:

### Ingredientes

1 litro de água quente

½ xícara de sabão líquido neutro

4 gotas de OE de pinho ou abeto

4 gotas de OE de hortelã-pimenta

4 gotas de OE de lavanda

4 gotas de OE de laranja

2 gotas de OE de cedro

2 gotas de OE de melaleuca

### Instruções

Misture o sabão e os óleos em um grande balde.

Despeje a água quente.

Agite e use com esfregão suavemente por toda a casa.

## Limpador de azulejos caseiro:

### Ingredientes

2 colheres de sopa de sabão líquido neutro

¼ xícara de vinagre branco

20 gotas de óleos essenciais

1 litro de água quente

balde

### Instruções

Encha o balde com água quente primeiro para evitar bolhas.

Adicione vinagre e óleos essenciais.

Mexa bem.

Use para esfregar o chão de azulejo ou limpar sua banheira.

### Notas

Óleos essenciais que você pode escolher para limpeza:

Melaleuca - é antifúngico

Limão - mata bactérias

Eucalipto - mata ácaros

Abeto - anti-séptico e deixa um cheiro agradável

Citronela - repelente de insetos

## Limpador de vidro:

### Ingredientes

½ colher de chá de sabonete líquido neutro

¼ xícara de vinagre branco

1 e ½ xícara de água destilada

25 gotas de óleos essenciais cítricos

frasco de spray de vidro

### Instruções

Adicione o sabonete, vinagre e óleos essenciais no frasco de vidro.

Misture bem.

Despeje a água destilada e agite fortemente.

Armazene em uma garrafa de spray de vidro.

Pulverize diretamente em janelas de vidro e espelhos para limpeza.

### Notas

Óleos Essenciais cítricos para Limpeza de Vidro:

\* Limão

\* Lima

\* Bergamota

\* Grapefruit (toranja)

## Desinfetante para casa:

### Ingredientes

1 litro de álcool

50 cabeças de cravo

50 gts de óleo essencial de Citronela

40 gts de óleo essencial de Melaleuca

### Instruções

Coloque os cravos, as gotas do óleo de Citronela e Tea Tree no álcool e deixe em infusão por 15 dias, no mínimo. Se preferir, pode usar o óleo essencial de cravo, ao invés do cravo em si, e o desinfetante estará pronto para ser usado logo após o seu preparo.

### Notas

Use para limpar o chão, banheiro e todos os tipos de locais que necessitam ser desinfetados. Além de ser natural, deixará um aroma maravilhoso na casa em função da citronela, substituindo o conhecido Pinho Sol e semelhantes!

## RECEITAS ESPECIAIS PARA SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

### Spray de prevenção de pulga e carrapato:

#### Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo vegetal de amêndoas doce

1 gota de OE de lavanda

1 gota de OE de grapefruit (toranja) (veja a nota abaixo se estiver usando para gatos)

1 gota de OE de eucalipto

1 gota de OE de capim-limão

1 gota de OE de gerânio

Frasco de vidro de 250ml com válvula de spray

#### Instruções

Misture os óleos essenciais no óleo de amêndoas doce .  
Adicione sua mistura de óleo essencial no seu frasco de vidro.

Preencha o resto do frasco com água.

Agite bem antes de cada uso.

#### Notas

\* Este spray é perfeito para cachorros que ainda não possuem pulga, para mantê-los longe de pulgas e carrapatos.

Além disso, os gatos são sensíveis aos óleos elevados em d-limoneno, em vez de grapefruit (toranja), eu recomendaria óleo essencial de cedro para gatinhos.

## Shampoo à seco para cães:

### Ingredientes

½ xícara de bicarbonato de sódio

½ xícara de amido de milho ou pó de araruta

3 gotas de OE de capim-limão

3 gotas de OE de lavanda

frasco de vidro com tampa

### Instruções

Adicione bicarbonato de sódio e amido de milho ou pó de araruta ao frasco de vidro .

Despeje gotas de óleo essencial na mistura de pó.

Agite bem.

Polvilhe o shampoo seco em seu cão, começando em seu pescoço - tendo o cuidado de evitar seus olhos.

Trabalhe no seu corpo inteiro e esfregue bem.

Deixe-os agitar e termine de tirar o excesso passando um pente de cachorro ou uma escova.

## Shampoo para cachorro:

### Ingredientes

1 xícara de aveia

½ colher de sopa de óleo de vitamina E

½ colher de sopa de óleo transportador \*

1 gota de OE de lavanda

1 sachê de chá verde (daquele que vêm em caixinhas)

1 e ½ xícara de água morna

### Instruções

Misture a aveia e a água até ficar bem homogêneo. Deixe de lado.

Misture o óleo de lavanda , a vitamina E e o óleo transportador separadamente.

Combine sua mistura de óleo essencial com sua aveia. Misture bem.

Esvazie o conteúdo do sachê de chá verde no seu shampoo e agite até misturar bem.

Use uma ou duas vezes por mês para prevenção e tratamento.

### Notas

\* Não importa quais alergias você possa ter, há um óleo transportador que é ideal para você. Você pode usar qualquer um destes: óleo vegetal de Abacate, Coco, Semente de Uva, Jojoba, Amêndoas doce.

## **Spray de anti-ansiedade para cães:**

### Ingredientes

60ml de água

1 gota de OE de lavanda

1 gota de OE de olíbano

1 gota de OE de Vetiver

frasco de spray de vidro

### Instruções

Adicione água e uma gota de cada um dos três óleos essenciais para ansiedade em uma garrafa de spray de vidro.

Agite bem antes de cada uso.

Borrife na parte das patas de trás do seu cão, seus brinquedos, sua cama e / ou difunda na casa enquanto você está ausente.

**Espero que tenha gostado das receitas do Volume 3**

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

[contato@aromasquecuram.com.br](mailto:contato@aromasquecuram.com.br)

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

Um super abraço perfumado!

Mariellen Araldi