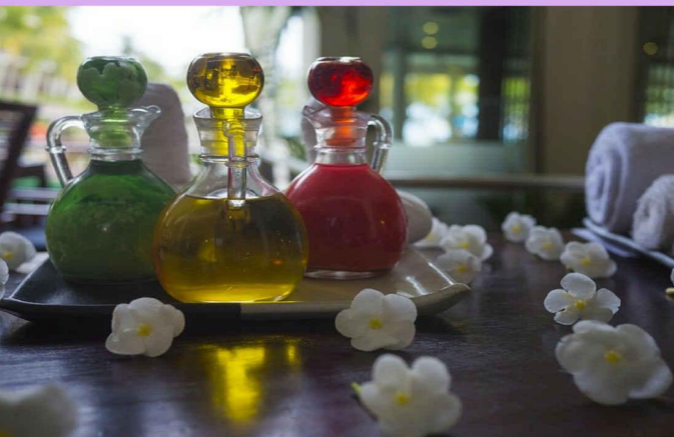


Aromaterapia

Como Essa Terapia Pode Melhorar Sua Vida



EDITORA SAÚDE

Aromaterapia
Como Essa Terapia
Pode
Melhorar Sua Vida

Editora Saúde

Copyright - Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos sem a prévia autorização por escrito do autor, exceto no caso de breves citações e usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Importante

As ideias, sugestões, conceitos, informações e opiniões retratadas neste material tem como único objetivo informar e educar. O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto de qualquer informação contida neste material.

Índice

Introdução 3

Reduzindo o estresse, a
depressão e a ansiedade 5

Melhora na Memória 8

Melhora no humor 10

Hormônios do

Equilíbrio 12

Melhora na Qualidade do

Sono 14

Promovendo a Cura 16

Trato Digestivo 20

Aumentando os níveis de
energia 22

Fortalecendo o sistema
imunológico 24

Aumentando a

Circulação 26

Redução da dor de
cabeça 28

Conclusão 30

Introdução

Aromaterapia existe há cerca de 6.000 anos e pode ser usada para melhorar o bem-estar físico e psicológico de um indivíduo. O uso de óleos essenciais podem ser através de um difusor, cheirado a partir de uma garrafa, colocado em um cachecol, lenço ou pingente difusor, usado como um perfume, adicionado a um banho, transformado em óleo de massagem, adicionado à comida ou bebida, jogado

em roupas ou cobertores, capsulados, mantidos sob a língua ou adicionados a produtos de beleza.

Com a introdução da aromaterapia, o mundo da medicina se tornou um lugar melhor. Os óleos essenciais são um medicamento poderoso por si só ou usado em sinergia com outro produto ou procedimento. A sinergia é a mistura de dois ou mais óleos que podem ser armazenados juntos antes da aplicação ou serem difundidos no ar.

No caso de você estar surpreso, a aromaterapia não é *vodu*, feitiçaria,

mágica ou algo que apenas os hippies fazem. É um remédio de cura real apoiado pela ciência.

Isenção de Responsabilidade: O autotratamento de uma doença crônica com um óleo essencial, evitando ou retardando o atendimento médico, pode trazer sérias consequências a sua saúde.

Os óleos essenciais devem ser diluídos antes do uso. Você pode ser sensível ou até mesmo alérgico a certos óleos, portanto, use com cautela. Para evitar qualquer reação alérgica, procure um aromaterapeuta capacitado, para garantir

que seu uso seja seguro e eficaz.

Antes de usar qualquer óleo essencial, mulheres grávidas e lactantes devem consultar seus médicos. Alguns óleos não devem ser usados por gestantes ou crianças. O conteúdo deste material não se destina a diagnosticar, tratar, ou curar qualquer doença. Este material fornece apenas informações básicas. Não use as informações aqui adquiridas como um substituto para o tratamento orientado por seu médico. Consulte o seu médico, especialmente se você estiver fazendo uso de qualquer medicamento

alternativo, pois algumas ervas podem ter reações adversas quando usadas em conjunto com outros medicamentos.

Reduzindo o estresse, a depressão e a ansiedade

Estresse, depressão e a ansiedade, isso acontece com todos nós.

Seja um trabalho exigente ou problema doméstico, escola, saúde, dinheiro ou relacionamentos, a vida pode ficar confusa. Ao tentar lidar com tudo isso você pode se afetar emocionalmente e

mentalmente. Se você está estressado por muito tempo, fique atento, pois a sua saúde pode estar correndo vários riscos. O estresse drena sua energia e cansa seu corpo.

O estresse aparece quando algo acontece e desencadeia uma série acontecimentos no seu corpo. Dois hormônios, cortisol e adrenalina são os responsáveis por essas reações. Quanto mais você está estressado, mais difícil é relaxar. A adrenalina mantém você alerta e pronto para escapar das reações que surgem na sua cabeça. Se você está

sempre estressado, o cortisol pode causar fadiga adrenal.

Quando você está estressado, os músculos do pescoço e da cabeça ficam tensos. Se você não relaxa, conseqüentemente poderá sofrer de dores de cabeça e desencadear enxaquecas crônicas.

Então, como a aromaterapia pode ajudar alguém que está estressado? A aromaterapia pode reduzir os níveis de cortisol e adrenalina quando aplicada de diferentes maneiras. Quando você tomar um banho quente, adicione o óleo ao

chão. O vapor fará com que o óleo suba e, entre ele e a água quente, seus músculos acabam relaxando. Alguns óleos podem ser tomados por via oral, mantidos sob a língua por alguns segundos ou serem ingeridos em cápsula, podendo beneficiar aqueles que sofrem de depressão ou ansiedade.

Existem vários óleos que você pode usar para ajudar a reduzir o estresse, a depressão e a ansiedade. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você os estiver usando via oral.

Óleo de Rosa

O óleo de rosa, ou Rosa Damascena, é um dos óleos mais caros no mundo dos óleos essenciais, porém, existe um motivo. São necessárias aproximadamente 12.000 pétalas para produzir uma garrafa de 5 ml de óleo de rosa. As rosas são extremamente delicadas e murcham rapidamente, então, quando chega a época ideal, os catadores colhem as rosas à noite e as transportam para a destilação. O óleo é destilado das rosas pelo vapor. Logo, não é de se admirar que seja um dos

óleos mais caros do mundo!

Em pesquisas, o óleo de rosa foi usado para aliviar e proteger ratos da depressão. Este óleo possui as melhores propriedades de qualquer óleo essencial e, portanto, pode ajudá-lo com ansiedade.

O óleo de rosa é um óleo facilmente adulterado, então fique atento se você decidir comprá-lo.

Para usar o óleo de rosas em caso de depressão ou estresse, adicione 6 gotas de óleo de rosa e 6 gotas de lavanda a

um difusor.

Bergamota

A bergamota, ou *Citrus bergamia*, é uma fruta que nasceu a partir do cruzamento de uma laranja e um limão. Quando a fruta está quase madura, é colhida da árvore. A casca é prensada a mão para expelir o óleo. Seu brilhante aroma cítrico é excelente no tratamento de depressão. A bergamota mostrou-se eficaz na diminuição do estresse e a ansiedade. Reduz o estresse tanto na mente quanto no corpo. O óleo de bergamota pode esgotar as reservas de

potássio, por isso é aconselhável para aqueles que apresentam baixo teor de potássio, evitar este óleo. Como todos os óleos cítricos, o óleo de bergamota pode aumentar a fotossensibilidade ao local tratado se for usado sob luz solar direta.

Para usar a bergamota, adicione até cinco gotas em um banho quente. Outra maneira é adicionar algumas gotas a um lenço, lençol ou um pingente de difusor.

Gerânio

O óleo de gerânio, ou *Pelargonium*

graveolens, vem de um arbusto com pequenas flores cor-de-rosa. Ela é chamada de “rosa do pobre” porque compartilha muitas propriedades com óleo de rosas. As folhas e os caules são colhidos e destilados a vapor. O óleo pode ter dois cheiros diferentes, de rosa e de limão. Os cheiros alegres de Geranium ajudam a tratar pessoas com diagnóstico de depressão.

Para usar gerânio, adicione algumas gotas em um lenço, lençol ou um pingente de difusor.

Melhora na Memória

Qual era o nome dela? Enquanto você é jovem, pode achar que não consegue se lembrar do nome de um colega ou de algo sobre ele. Você já falhou em um teste mesmo tendo estudado muito? À medida que envelhece, você pode começar a se esquecer de coisas que fazem parte da sua rotina, como as chaves de casa, telefone, endereço...

De qualquer forma, a memória é algo que você pode melhorar. Alguns adultos

mais velhos sofrem de declínio na memória, Alzheimer ou demência. A aromaterapia pode ser um grande aliado nesses problemas.

Existem vários óleos que você pode usar para melhorar sua memória. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados. Se for usar via oral, procure por óleos de qualidade.

Cedro

O óleo de cedro, ou *cedro deodara*, vem de uma árvore alta, um tipo de zimbro.

O óleo é colhido do cedro vermelho e por destilado a vapor. Para auxiliar na memorização dos estudos, use madeira de cedro adicionando três gotas ao seu difusor. Você também pode colocar esse óleo sobre seus pulsos com um pouco de óleo de coco. Sempre dilua o óleo essencial em um óleo transportador como coco, gergelim ou azeite. Outra maneira de melhorar a memorização é adicionar essa mistura às suas mãos e inalar antes de ir a uma reunião.

Manjericão

Mais do que apenas uma erva culinária,

manjeriçãõ tem sido usado para a medicina há milhares de anos. Existem muitos óleos de manjeriçãõ diferentes, já que a composiçãõ química da planta depende de onde é cultivada. O manjeriçãõ ideal para ajudá-lo a turbinar sua memória é o manjeriçãõ doce, também conhecido como *Ocimum basilicum*. O óleo desta planta é destilado a vapor.

Para usar o óleo de manjeriçãõ, adicione uma gota a um lenço ou lençol.

Melissa

Usada durante séculos para acalmar as pessoas e induzir a memória, a *Melissa officinalis* é uma planta antiga. Também chamada de erva-cidreira, esta planta faz parte da família das mentas. As pessoas que usaram Melissa regularmente relataram melhora na memória e habilidades cognitivas. Elas aprendem e retêm melhor as informações. Esse óleo também é destilado a vapor. A melissa pode ter o efeito colateral de sonolência, portanto, use com cautela.

Para usar Melissa, adicione até quatro

gotas a um óleo transportador e esfregue nas têmporas.

Melhora no humor

Você já teve um dia ruim em que acordou mal-humorado ou triste e todo esse mal acabou afetando o seu dia inteiro? Ou talvez alguém tenha lhe dado péssimas notícias e seu péssimo humor acabou se arrastando pelo resto do dia? De qualquer forma, é difícil sair de um estado de espírito ruim, quando esse mal-humor aparece. Os óleos, nesses momentos, podem ajudar muito.

Existem vários óleos que você pode

usar para te deixar mais animado. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados.

Manjerona

Manjerona é uma erva que você pode ter em sua gaveta de especiarias. Conhecida por seu sabor delicado, a manjerona está relacionada ao orégano, só que é mais doce. O nome latino para manjerona é *Origanum Marjorana*. O óleo da planta é extraído por destilação a vapor. A manjerona ajuda a melhorar seu humor com seu aroma quente.

Para usar manjerona, coloque uma ou duas gotas em um pouco de óleo transportador e massageie a sola dos pés.

Vetiver

O óleo de vetiver, ou *Vetiveria zizanooides*, tem um aroma terroso e balsâmico. Vetiver é também conhecido como Bunchgrass, Khus ou Ruh Khus. Esta erva tem seu óleo extraído através da destilação a vapor. Se você está se sentindo sobrecarregado ou distraído, este é o óleo para você. Se você se

sentir solitário, esse óleo também pode ajudar.

Para usar, coloque uma gota nas mãos, esfregue e leve até o nariz. Respire por um minuto.

Limão

O que você lembra de limão? Verão? Bolo de limão? O óleo de limão, ou *Citrus x limon*, é um óleo que proporciona alegria. Se você está se sentindo cansado, oprimido ou com raiva, o limão pode te animar e acalmá-lo. O óleo de limão é extraído através

da casca. O limão tem um aroma frutado e cítrico.

Para usar limão, pingue até dez gotas em um difusor onde você possa inalar.

Hormônios do Equilíbrio

Você já ficou chateado ou irritado com o mundo e não sabe por quê? Você já teve síndrome pré-menstrual ou atacou a todos quando você estava de TPM? Estes são sinais de que seus hormônios estão desequilibrados. Se você está sempre com frio, sua tireoide pode estar desequilibrada. Sempre com calor? Pode ser superprodução dos hormônios.

Outras glândulas em seu corpo podem não estarem produzindo hormônios suficientes, enquanto outras podem estar produzindo demais.

Existem vários óleos que você pode usar para equilibrar os hormônios, confira aqui os principais:

Ylang Ylang

Ylang Ylang, ou *Cananga odorata*, é um óleo que você pode ter ouvido falar como um afrodisíaco...

De qualquer maneira, o Ylang Ylang é um óleo poderoso no equilíbrio

hormonal. Ele pode ser usado, especialmente para as mulheres que sofrem de acne relacionada com a menstruação. Ylang Ylang é destilado em ciclos. Diferentes etapas transportam diferentes compostos terapêuticos da planta no óleo. Essas frações de óleo são coletadas da mesma forma que o azeite de oliva, sendo o primeiro o melhor, o segundo o segundo melhor e assim por diante. Ylang Ylang é uma árvore e suas flores são colhidas para destilação do óleo.

Para usar o Ylang Ylang, difunda quatro

a seis gotas em um difusor.

Clary Sage

Clary Sage é um óleo que também é conhecido como *Clary* ou *Clear Eye*. Esta erva tem um cheiro almiscarado e é considerado de extrema importância no controle de hormônios. Ela cresce como uma planta bastante alta, alcançando entre 2 a 4 metros de altura. Floresce com uma variedade de flores roxas. Clary sage é destilado a vapor. Homens, vocês podem querer pular esta próxima parte, mas mulheres, vocês vão querer ler isso. Clary é perfeito para TPM e

durante a menstruação. Ela contém fitoestrógenos, também conhecidos como estrogênios alimentares. Esses fitoestrógenos regularizam os hormônios protegendo o útero contra vários tipos de câncer. Isso significa menos cólicas e menos sintomas de TPM!

Para usar, adicione até seis gotas a um óleo transportador e massageie a parte inferior da barriga. Você também pode difundir até seis gotas no seu difusor.

Murta

Murta, *ou Myrtus communis* é um

arbusto, embora provavelmente não seja o mesmo que você pode ver florescer no jardim. A murta tem um histórico de ser usado para equilibrar hormônios. O óleo é extraído através da destilação a vapor das flores, caule, folhas e frutos. O óleo de murta equilibra a glândula tireoide e os ovários. Foi estudado para equilibrar casos de hipotireoidismo.

Para usar a murta, faça um óleo de massagem com óleo de coco, ou com seu óleo de transporte favorito, e cinco gotas de murta. Faça massagens na costela, costas, no abdômen, nas pernas

ou nos pés.

Melhora na Qualidade do Sono

Você já passou alguma noite em claro? Você acorda cansado, como se nunca tivesse dormido o suficiente? Você se sente como se nunca estivesse descansado? acredite ou não, a aromaterapia pode ajudá-lo com todos esses problemas.

Se você pertence a grande porcentagem de pessoas que sofrem de insônia, fique

atento as essas dicas. Existem vários óleos que você pode usar para melhorar a qualidade do sono. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se for usado via oral. Nunca se esqueça de procurar por óleos de grau terapêutico.

Lavanda

O nome por si só faz você querer cair no sono, não é? Também conhecida como *Lavandula angustifolia*, a lavanda é ótima para o relaxamento e sono. O óleo de lavanda é destilado por vapor dos botões florais. O cheiro é floral e doce.

Para usar o óleo de lavanda como aromaterapia, coloque até seis gotas no seu difusor. Você também pode adicionar um pouco de óleo de rosa. Se você tiver um difusor automático que será desligado quando estiver fora d'água, deixe-o funcionar enquanto adormece. Você também pode adicionar até quatro gotas de lavanda ao seu óleo de transporte favorito para usá-lo em uma massagem relaxante.

Camomila Romana

A camomila romana, ou *Chamaemelum*

nobile, é um óleo refrescante que lhe permitirá relaxar e descontraír. Pode ser usado para aliviar a mente e corpo cansado. O óleo de camomila romana é destilado pelo vapor das flores da planta.

Para usar, coloque até cinco gotas de óleo em seu óleo transportador favorito e faça uma massagem relaxante. Você também pode adicionar duas gotas ao seu banho.

Valeriana

A Valeriana, ou *Valeriana officinalis*, é

uma planta única. Junto com a sua capacidade de acalmar, tem a capacidade de relaxar. Outro fato que faz o óleo de valeriana ser tão singular é como ele é destilado. Esta erva não tem seu óleo destilado de suas folhas ou flores. O óleo é extraído de sua raiz. A valeriana melhora a qualidade do sono, por isso, se você é um daqueles tipos de pessoas que não dormem bem, isso poderá te ajudar.

Para usar Valeriana, adicione duas gotas ao óleo de transportadora favorito e aplique na parte inferior dos pés.

Promovendo a Cura

Arranhões, ossos quebrados e hematomas, enfim, todas essas infelicidades são coisas que podem acontecer na vida. Alguns óleos promovem a recuperação causadas por esses acidentes, matando bactérias e dando início ao crescimento celular, outros curam hematomas e reduzem as cicatrizes. Alguns também curam infecções do trato urinário, infecções fúngicas e pé de atleta. Sempre que se

trata de fungos, vírus ou infecções bacterianas, a aromaterapia e os óleos essenciais podem ser de grande valor.

Incenso

Um dos três presentes que os sábios levaram a Jesus foi o incenso. Ele tem sido usado pelos antigos antes mesmo da época da Bíblia. Existem três tipos: Incenso sagrado (*Boswellia sacra*), incenso Serrata (*Boswellia serrata*) e Frankincense Carterii (*Boswellia carterii*). Cada um desses incensos tem sua importância. Alguns acreditam que Sacra e Carterii são essencialmente os

mesmos porque a semente parece a mesma. Mas eles são cultivados em diferentes áreas geográficas e em diferentes solos. Quando as plantas brotam, elas parecem muito diferentes. Ambos promovem o crescimento saudável da pele e auxiliam nos hematomas. O incenso sagrado está sendo estudado atualmente como um tratamento contra o câncer. Foi demonstrado que diminui tumores e cânceres.

Para usar qualquer um dos Incensos, dilua de uma a três gotas com um óleo

transportador e use topicamente.

Melaleuca

A Melaleuca é também conhecida como *Tea Tree Oil* ou *Niaouli*. Na verdade, esses dois óleos se apresentam como Melaleuca em seus nomes botânicos, porém as semelhanças param por aí. O *Tea Tree Oil* é conhecido como *Melaleuca alternifolia* e é uma versão mais forte do Melaleuca e não deve ser usada em pele sensível, a menos que seja altamente diluída. Niaouli, ou *Melaleuca quinquenervia*, é uma versão

com cheiro mais doce de Melaleuca. É forte também, mas é mais seguro usar em pele sensível quando diluído corretamente. Ambos os óleos matam bactérias e fungos e promovem o crescimento da pele. O Melaleuca é vapor destilado das folhas da planta.

Para usar qualquer um dos óleos de Melaleuca, dilua uma gota a cada seis gotas de óleo de gergelim ou outro de seus óleos transportadores favoritos. Aplique topicamente nas feridas. Você também pode adicionar duas gotas a um “escalda pés” para matar os fungos.

Mirra

Outro dos três presentes trazidos a Jesus, Mirra é considerado um óleo de cura. Ele vem da resina de uma árvore pequena e espinhosa e é destilado a vapor a partir da resina. O óleo é espesso e pode ser aplicado como o incenso. A mirra é um poderoso antimicrobiano. Mata fungos, bactérias e vírus e promove um crescimento saudável da pele.

Para usar mirra, coloque uma gota em um pouco do seu óleo de transportadora

favorito e use topicamente.

Alívio das dores

Você com certeza já acertou o seu dedo mindinho na quina da porta ou no pé da cama, torceu o tornozelo ou tem dor crônica nas costas. Felizmente, existem vários óleos que podem ser usados para aliviar sua dor.

Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você os estiver usando via oral. Procure por óleos de grau terapêutico.

Wintergreen

Wintergreen, ou *Gaultheria procumbens*, é um arbusto que parece um pouco com azevinho, só que muito menor. Tem pequenas folhas verdes e frutos vermelhos. As folhas são colhidas e o óleo é feito a partir da destilação a vapor. O óleo de wintergreen tem um cheiro fresco e mentolado. Para usar o óleo Wintergreen, coloque três gotas de óleo com uma pequena quantidade de óleo de sua transportadora favorita. Esfregue em qualquer parte do corpo que esteja dolorida. O óleo pode ser

usado em pescoços doloridos, joelhos e cotovelos. É ótimo para pessoas que lidam com artrite reumática. Wintergreen não pode ser ingerido e deve-se ter cuidado ao ser usado na pele sensível.

Copaíba

A copaíba é um poderoso óleo para aliviar a dor. A copaíba, ou *Copaifera officinalis*, vem de uma árvore que cresce na floresta amazônica. Para produzir o óleo, um buraco é perfurado no tronco da árvore. É usada essa resina

para a destilação a vapor. A copaíba é ótima para qualquer dor e sofrimento. Se sofrer de artrite, dores relacionadas ao clima, fibromialgia, dor ciática, membros doloridos ou quebrados, esse óleo será capaz de ajudá-lo.

Para usar o Copaíba, use cinco ou seis gotas no seu difusor ou adicione duas gotas a uma pequena quantidade do seu óleo de transporte favorito. Você também pode colocar uma gota ou duas em uma cápsula e tomar via oral.

Cravo

Cravo, ou *Syzygium aromaticum*, é um remédio tradicional para dores de dente e dores de garganta. Ele age com um efeito anestésico na área que a dor está surgindo. Os cravos-da-índia são botões de flores que formam a árvore de cravo-da-índia. O óleo é feito por destilação a vapor. Ele tem um sabor apimentado e picante. Só deve ser ingerido por no máximo duas semanas.

Para usar óleo de cravo, adicione uma gota de óleo de cravo a uma pequena quantidade de óleo de coco e aplique na fonte da sua dor.

Trato Digestivo

Você sofre de azia, náusea, indigestão ou inchaço abdominal? Ou você tem uma doença intestinal dolorosa, como doença de Cohn, doença do intestino irritável ou colite ulcerativa? Qualquer que seja a sua causa, a aromaterapia pode ajudar.

Existem vários óleos que você pode usar para ajudar seu sistema digestivo. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você estiver usando

via oral. Procure por óleos de grau terapêutico.

Hortelã-pimenta

Você já tomou um chá de hortelã depois do jantar em um restaurante? Você já se perguntou por que eles os deram? Peppermint, ou *Mentha × piperita*, é usado para ajudar a digestão. Pode banir a indigestão, acalmar a azia e aliviar a náusea e a síndrome do intestino irritável. O óleo de hortelã-pimenta é vapor destilado das folhas da planta.

Para usar o óleo de hortelã-pimenta,

adicione duas gotas a um óleo transportador de sua escolha. Massageie seu estômago e aproveite a sensação refrescante que o mentol deixará em você.

Gengibre

Gengibre é um aditivo comumente usado para refeições asiáticas. Você já se perguntou por quê? O gengibre, *Zingiber officinale*, tem uma potente sensação de aquecimento que pode aliviar a náusea e matar as bactérias. O óleo de gengibre pode ser usado da mesma maneira. O óleo de gengibre é destilado a vapor a

partir da raiz.

Para usar o óleo de gengibre, adicione uma gota a uma cápsula com óleo de coco e tome para aliviar a náusea. Você também pode adicionar duas gotas de gengibre a um óleo de transporte e esfregar em seu estômago.

Funcho

O funcho, ou *Foeniculum vulgare*, foi adicionado aos pratos do Mediterrâneo durante séculos. Esta erva ajuda a estimular o metabolismo e suprimir a fome, ajudando-o a perder peso.

Também estimula os intestinos, ajudando a mover-se ao longo da constipação. Ele também tem a capacidade de eliminar bactérias. O óleo de funcho é destilado a vapor a partir das sementes da planta.

Para usar o óleo, coloque uma gota ou duas, junto com o óleo de coco. Isso promove uma digestão saudável.

Aumentando os níveis de energia

Você gostaria de ter mais energia para fazer o que ama depois do trabalho e nos finais de semana? Você ficará feliz em saber que existem maneiras de aumentar sua energia. Você pode usar aromaterapia para aumentar seus níveis de energia a qualquer hora do dia e sem os efeitos colaterais que algumas bebidas energéticas podem lhe dar.

Existem vários óleos que você pode usar para aumentar seus níveis de energia. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você estiver usando via oral. Procure por óleos de grau terapêutico.

Toranja

Você já comeu uma toranja? Se a resposta foi “sim”, você sabe o cheiro azedo que tem. Esse cheiro é transportado em seu óleo. Se você não comeu uma toranja antes, imagine um

aroma cítrico. O cheiro pode te acordar e te dar energia para aproveitar o dia. Toranjas, ou *Citrus x paradisi*, crescem em árvores. O óleo é extraído através de prensagem a frio.

Para usar óleo de toranja, coloque quatro a seis gotas em um difusor. Outra maneira de usá-lo é adicionar uma gota à sua loção.

Laranja

Laranjas têm um aroma cítrico e brilhante, perfeito para acordar e dar energia a você. O óleo de laranja, ou

Citrus sinensis, é extraído por prensagem a frio manual ou a máquina.

Para usar o óleo de laranja, coloque três gotas em um difusor. Ou adicione duas gotas ao seu banho matinal.

Pinheiro

O óleo de pinho vem do *Scotch Pine* ou *Scots Pine*, também conhecido como *Pinus sylvestris*. O aroma amadeirado e limpo do pinheiro certamente o acordará e lhe dará energia. O óleo de pinho é extraído por meio de destilação a vapor.

Para usar, adicione uma gota de óleo de

pinho ao seu ritual de limpeza. Ou adicione uma gota à sua água do banho matinal.

Fortalecendo o sistema imunológico

Todo inverno parece que boa parte das pessoas acaba adoecendo! Como você pode se prevenir contra essas doenças? Fortalecendo seu sistema imunológico! E nesse caso, a aromaterapia também pode ajudar!

Existem vários óleos que você pode usar para fortalecer seu sistema imunológico. Lembre-se, sempre use

óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você tiver usando via oral. Procure por óleos de grau terapêutico.

Óleo de Orégano

Uma erva picante e quente, o orégano também é usado como óleo. O orégano, ou *Origanum vulgare*, é um dos grandes aliados no fortalecimento do sistema imunológico. O óleo é extraído das folhas da erva por destilação a vapor.

Para usar o óleo de orégano, coloque uma a duas gotas em uma cápsula junto

com um pouco de óleo de coco.

Eucalipto

O eucalipto existe em três variedades: *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus* e *Eucalyptus citriodora*. Cada uma dessas variedades contém componentes que combatem infecções e matam bactérias, mas o *Eucalyptus radiata* é o mais forte e mais terapêutico. Este óleo é vapor destilado das folhas da árvore de eucalipto.

Para usar este óleo, coloque três gotas no banho ou adicione até oito gotas no

seu difusor.

Elemi

Elemi é um óleo pouco conhecido. É da mesma família que o incenso e a mirra.

Elemi é um óleo poderoso que pode, além de seus outros talentos, impulsionar o sistema imunológico.

Como seus primos, o óleo é destilado de sua resina por destilação a vapor.

Para usar elemi, adicione quatro gotas à sua água de banho.

Aumentando a Circulação

Conforme você envelhece, sua circulação diminui e não é mais o que costumava ser. Quando você fica mais velho, seus vasos sanguíneos se estreitam e não permitem tanto sangue. Suas extremidades podem ficar frias, formigar, palpitar ou até dormentes. Outra razão pela qual sua circulação pode diminuir é devido à placa ou a um

coágulo de sangue. A baixa circulação geralmente é um sintoma de um problema maior de saúde.

Existem vários óleos que você pode usar para aumentar a circulação. Lembre-se, sempre use óleos de qualidade que não foram adulterados, especialmente se você os estiver usando via oral. Procure por óleos de grau terapêutico.

Erva-cidreira

O capim-limão, ou *Cymbopogon flexuosus*, é uma erva usada como

tempero na culinária do Sudeste Asiático. Esta erva também é um vasodilatador, o que significa que tem propriedades para abrir os vasos sanguíneos e estimular a circulação. É um óleo forte e deve ser usado com cuidado por pessoas alérgicas. Não deve ser usado em pele sensível, pois pode causar uma erupção cutânea ou queimadura. Dilua sempre quando usar. O óleo de capim-limão é vapor destilado da planta.

Para usar, adicione duas gotas de ervacidreira ao seu óleo de transporte

favorito e esfregue a área que precisar de circulação.

Helichrysum

O óleo de Helichrysum vem da planta conhecida como flores eternas. É da família do girassol e seu nome latino é *Helichrysum italicum*. Helichrysum abre os vasos sanguíneos e facilita o fluxo de sangue através deles, melhorando a circulação. As flores de Helichrysum são destiladas a vapor para colher o óleo

Para usar Helichrysum, adicione duas

gotas do óleo ao seu banho.

Cipreste

O óleo de cipreste é originário do Mediterrâneo. Este óleo é usado para circulação, estimulando o fluxo sanguíneo. Também é conhecida por sua capacidade de tratar varizes. As varizes surgem quando a pressão é colocada em um vaso e o sangue se acumula, ampliando-o. Com a veia inchada, aumenta a pressão e as veias acabam se alargando. O óleo de cipreste, quando aplicado a essas veias, estimula o sangue a fluir para o coração

normalmente. O óleo de cipreste é colhido através da destilação a vapor.

Para usar, adicione duas gotas do óleo a uma pequena quantidade de óleo transportador. Aplique nas suas pernas, onde a circulação é necessária.

Redução da dor de cabeça

Infelizmente, dores de cabeça são problemas que podem acontecer a qualquer momento. Se você sofre de dor de cabeça e enxaqueca, fique tranquilo, pois existe alívio para isso.

Há vários óleos que você pode usar para dores de cabeça e enxaquecas. Confira aqui quais são eles.

Não coloque estes óleos muito perto das

membranas mucosas e sempre os dilua, especialmente se aplicar em áreas sensíveis.

Alecrim

O alecrim é mais do que um tempero que você adiciona ao seu frango. O óleo de alecrim vem da erva, alecrim. É um arbusto pequeno com suas flores azuis são colhidas e o óleo é extraído por destilação a vapor. Óleo de alecrim ajuda no combate a dores de cabeça, promovendo o fluxo sanguíneo.

Para usar, adicione um óleo de alecrim

nas mãos e coloque-o sobre o nariz por um minuto. Você também pode aplicar uma gota de alecrim diluído com óleo de coco na cabeça e no pescoço. Para evitar dores de cabeça, infundir quatro gotas de óleo de alecrim com ½ xícara de óleo de salada. Você também pode adicionar uma gota de óleo de alecrim ao chá.

Ravensara

Ravensara é um óleo que você pode nunca ter ouvido falar antes. Ela vem de uma árvore das florestas tropicais de Madagascar. As folhas são colhidas e

destiladas a vapor. É um antiespasmódico, ou seja, auxiliam em espasmos musculares. Isso pode ajudar com as frequentes dores de cabeça.

Para usar, adicione até quatro gotas de ravensara a $\frac{1}{8}$ xícara de óleo de coco ou seu óleo base favorito. Esfregue no pescoço, ombros e cabeça. Ravensara NÃO é seguro para ser tomado via oral.

Zimbros

Você vê árvores e arbustos de zimbros todos os dias. As pequenas árvores

coníferas (pinheiros) crescem em todos os lugares. O zimbro trabalha contra dores de cabeça e enxaquecas ao diminuir os receptores de dor.

Para usar, adicione até três gotas em um banho quente e fique nesse ambiente por pelo menos quinze minutos. Ou, você também pode adicionar até quatro gotas em um óleo para massagens.

Conclusão

Se você estiver interessado em aprender mais, aconselhamos que entre em contato com um aromaterapeuta treinado. Eles podem dizer quais óleos funcionam bem juntos, quais são tóxicos se misturados, quais podem ou não ser ingeridos e quais podem ser usados, especialmente se você tem algum problema de saúde ou se está tomando algum medicamento.

Isonção de Responsabilidade: O autotratamento de uma doença crônica com um óleo essencial, evitando ou retardando o atendimento médico, pode trazer sérias consequências.

Os óleos essenciais devem ser diluídos antes do uso tópico. Você pode ser sensível ou até mesmo alérgico a certos óleos, portanto, use com cautela. É aconselhável procurar um aromaterapeuta treinado, pois se misturado, alguns óleos podem ser tóxicos.

Antes de usar qualquer óleo essencial,

mulheres grávidas e lactantes devem consultar seus médicos. Alguns óleos não devem ser usados por crianças.

O conteúdo deste e-book não se destina a diagnosticar, tratar ou curar qualquer doença. Este e-book fornece apenas informações educacionais. Não use como um substituto para o aconselhamento médico. Consulte o seu médico, especialmente se você estiver tomando algum medicamento, pois algumas ervas podem reagir mal com eles.