

# Aromaterapia

+ 17 ÓLEOS ESSENCIAIS PARA  
CURAR O CORPO E A MENTE



RAFAELA LUCENA



# **+17 Óleos Essenciais**

.....

**Aromaterapia para curar  
o corpo e a mente**

# Sumário

## Introdução

[O que são Óleos Essenciais?](#)

[Aprendendo a usar Óleos Essenciais](#)

[O que é Aromaterapia?](#)



## ***Importante***

### **+17 Óleos para Curar o Corpo e a Mente**

[1. Óleo Essencial de Hortelã-pimenta](#)

[2. Óleo Essencial de Eucalipto](#)

[3. Óleo Essencial de Toranja](#)

[4. Óleo Essencial de Laranja](#)

[5. Óleo essencial de limão](#)

[6. Óleo Essencial de Bergamota](#)

[7. Óleo essencial de canela](#)

[8. Óleo Essencial de Pimenta Preta](#)

[9. Óleo Essencial de Gengibre](#)

[10. Óleo Essencial de Incenso](#)

[11. Óleo essencial de alecrim](#)

[12. Óleo Essencial de Manjerição](#)

[13. Óleo Essencial de Tomilho](#)

[14. Óleo Essencial de Neroli](#)

[15. Óleo essencial de capim-limão](#)

[16. Óleo Essencial de Gerânio](#)

[17. Óleo essencial de lavanda](#)

[18. Óleo Essencial Elemi](#)

[19. Óleo Essencial de Pinho](#)

[20. Óleo Essencial de Cedro](#)

### **Misturas para aumentar os níveis de energia**

[1. A mistura "Vá em frente"](#)

[2. Mistura Motivadora](#)

[3. Mistura de Ar Fresco](#)

[4. Mistura de Rebutamento por Fadiga](#)

[5. Mistura Positiva de Energia](#)

[6. Mistura de Bem-Estar](#)

[7. Mistura Calma](#)

### **Óleos Essenciais podem Ajudar na Perda de Peso?**

[Harmonia entre o Corpo e a Mente](#)

Como os Óleos Essenciais podem inibir seu Desejo de Comer?

**14 óleos essenciais mais eficazes para perda de peso e como usá-los**

1. Grapefruit (Toranja)
2. Canela
3. Gengibre
4. Hortelã-Pimenta
5. Limão
6. Bergamota
7. Sândalo
8. Lavanda
9. Eucalipto
10. Incenso
11. Jasmine
12. Laranja
13. Alecrim
14. Erva-Doce

**Precauções quanto ao uso dos Óleos Essenciais**

**Considerações finais**

## Introdução



Você costuma acordar cansado todas as manhãs? Não consegue manter um nível de energia para executar as tarefas ao longo do dia? Toda essa fadiga é fruto do ritmo de vida acelerado característico dos nossos tempos.

Porém, você pode resolver isso através da terapia com Óleos Essenciais. Essas substâncias naturais vão ajudá-lo(a) a recuperar o Bem-Estar físico e mental.

## ***O que são Óleos Essenciais?***

Os óleos essenciais estão se tornando cada vez mais populares para uso como remédios à base de plantas e produtos para cuidados em casa. Os óleos essenciais são extraídos das plantas usando técnicas específicas que mantêm os benefícios medicinais e terapêuticos da planta, produzindo uma forma fácil de usar.

O uso de óleos essenciais pode influenciar seu nível de estresse, pressão arterial, sistema imunológico, frequência cardíaca e respiração, os quais desempenham um papel no seu nível de energia. Muitos óleos essenciais são adaptógenos, o que significa que suas propriedades se adaptam a cada usuário, e o benefício que você pode obter é provavelmente diferente de outra pessoa. Isso significa que você pode testar e encontrar o óleo essencial certo ou mais adequado para você.

Se você nunca usou óleos essenciais ou não tem certeza de como os óleos essenciais podem ajudá-lo a ter mais energia, considere esses benefícios adicionais que os óleos essenciais são conhecidos por ter para muitas pessoas.

- Os óleos essenciais podem melhorar seu humor e ajudá-lo a se sentir mais positivo.
- Eles podem ajudá-lo a se concentrar e manter o foco.
- Os óleos essenciais podem ajudar você a se sentir mais produtivo
- Eles demonstraram diminuir a ansiedade e as emoções estressantes em muitas pessoas.

- Eles podem ajudá-lo a relaxar e dormir melhor, o que fará com que você se sinta mais descansado no dia seguinte.

Portanto, se você estiver pronto para aprender a usar os óleos essenciais para aumentar sua energia, primeiro examinemos as maneiras pelas quais você pode usar com segurança os óleos essenciais.

## ***Aprendendo a usar Óleos Essenciais***

Existem várias maneiras de usar os óleos essenciais para aumentar seus níveis de energia. Se você optar por usar um tipo de óleo ou uma mistura de diferentes, a inalação do perfume dos óleos é a maneira mais popular e eficaz de aumentar sua energia.

Existem vários métodos diferentes de entrega que funcionam bem com óleos essenciais; portanto, escolha o que funciona melhor para você.

- Você pode inalar o perfume de um óleo essencial específico ou misturar diretamente da garrafa.
- Você pode adicionar gotas do seu óleo favorito ou misturar-se a um lenço de papel e inalar o perfume a partir dele sempre que quiser.
- Use um frasco de spray ou difusor, além de água, para dispersar o aroma pela sala.
- Faça uma boa mistura pronta para difusor adicionando uma colher de sopa de hamamélis a 30 gotas de óleos essenciais e 12 gotas de água destilada. Adicione isso ao seu difusor ou a um frasco de spray. Sempre agite bem antes de usar.

Abaixo, também sugerimos outros métodos para o uso de óleos essenciais específicos para aumentar a energia, incluindo o uso tópico e interno. Nem todos os óleos essenciais são adequados para uso na pele ou para serem tomados por via oral.

## ***O que é Aromaterapia?***



Aromaterapia é a ciência do uso de óleos essenciais perfumados de plantas e plantas para melhorar a saúde, a beleza e o ambiente de uma pessoa. É um método de cura antigo que foi usado pelos primeiros egípcios e continuou até os dias atuais através da medicina chinesa secular e da medicina ayurvédica (indiana).

Foi popularizado pela primeira vez no Ocidente pelo químico francês Rene Maurice. Um dia ele se queimou muito em seu laboratório. A única substância fria que ele tinha para esfriar a queimadura era o óleo de lavanda. Suas queimaduras sararam tão rapidamente que ele se interessou pelas propriedades curativas de ervas e óleos essenciais e cunhou o termo aromaterapia.

Desde então, a aromaterapia ganhou popularidade em todo o mundo como um método de cura por si só. Por ter poucos efeitos colaterais, pode ser usado em conjunto com outras modalidades de cura, como medicamentos prescritos, massagem e muito mais. Os óleos essenciais usados na aromaterapia podem ser usados para

tratar uma variedade de condições, desde depressão e ansiedade até baixa energia, estresse e fadiga.

## **+17 Óleos para Curar o Corpo e a Mente**

## **1. Óleo Essencial de Hortelã-pimenta**



O óleo essencial de hortelã-pimenta é utilizado para diversos fins medicinais, devido à sua alta concentração de mentol.

Este composto dá o óleo de hortelã-pimenta é propriedades antimicrobianas que ajudam a controlar bactérias e fungos, além de mentol proporciona alívio da dor.

O aroma de menta deste óleo essencial fornece um impulso instantâneo aos níveis de energia mental e física.

Se você está lento por comer demais ou está realmente lutando contra a fadiga, o óleo de hortelã-pimenta é ótimo para aumentar a concentração quando você precisa de uma carona.

Você pode adicionar óleo de hortelã-pimenta ao seu difusor quando quiser se concentrar e ficar alerta.

Você também pode adicionar uma gota de hortelã-pimenta a uma gota de rosa mosqueta ou outro óleo transportador e depois passar um pouco diretamente sob o nariz.

Você acordará imediatamente. Para ficar bem disposto durante todo o dia, esfregue esta mistura nos ombros e pescoço.

## 2. Óleo Essencial de Eucalipto



O composto ativo do óleo de eucalipto, chamado cineol, foi objeto de muitos estudos diferentes que examinaram seus poderes como anti-inflamatório, analgésico e antioxidante.

Como o óleo de eucalipto pode contribuir para a saúde geral do seu sistema imunológico, também desempenha um papel no seu nível de energia.

Se você está congestionado e cansado de um resfriado ou gripe, tente usar o óleo de eucalipto para recuperar sua energia.

Quando estiver em um banho quente, polvilhe algumas gotas com a água e cubra o ralo, permitindo o vapor infundir com o cheiro de eucalipto.

Você se sentirá mais enérgico ao sair do banho, e poderá respirar com mais facilidade.

Você também pode aplicar esse óleo diretamente nas têmporas, pés, pulsos ou outros músculos doloridos.

O efeito de resfriamento pode acalmar os músculos tensos e ajudá-lo a relaxar e descansar mais pacificamente.

Obviamente, você pode inalar eucalipto diretamente ou difundir esse perfume para uma sessão de aromaterapia energizante.

### **3. Óleo Essencial de Toranja**



Se você está estressado e precisa relaxar, experimente o óleo essencial de toranja.

Esse aroma pode reduzir a fadiga mental e ajudar a regular os níveis hormonais, o que geralmente pode contribuir para a sensação de fadiga.

Adicione óleo de toranja ao seu difusor no final de um longo dia para um aumento imediato de energia.

Você também pode usar esse óleo topicamente. Misture com um transportador, como o óleo de jojoba, e aplique nos pulsos ou no pescoço.

Você também pode usar óleo de toranja no chuveiro para aumentar a energia enquanto se prepara para o seu dia.

## 4. Óleo Essencial de Laranja



O poderoso perfume do óleo essencial de laranja é edificante e fresco. Este óleo essencial promove emoções positivas e melhora os níveis de energia.

Depressão e outros problemas de saúde mental podem ter significativas melhoras com esse óleo essencial.

## 5. Óleo essencial de limão



Este óleo essencial é um pouco mais sutil que o óleo essencial de laranja, mas possui os compostos certos para elevar seu humor e ajudá-lo a se sentir mais energético também.

O óleo de limão melhora o fluxo de energia por todo o corpo e pode ajudá-lo a se concentrar quando o nível de energia mental começar a diminuir.

## **6. Óleo Essencial de Bergamota**



Quando você estiver pronto para relaxar no final de um longo dia e quiser se sentir revigorado e revivido no dia seguinte, experimente o óleo essencial de bergamota.

A bergamota contém flavonóides, que podem acalmar seus nervos, relaxar a tensão e reduzir o estresse e a ansiedade.

A bergamota é um bom óleo para difundir à noite, pois você está relaxando para dormir bem e ter mais energia no dia seguinte.

## **7. Óleo essencial de canela**



Quando estiver se sentindo esgotado, física ou mentalmente, experimente o óleo essencial de canela.

Tomar o óleo de canela internamente também pode ajudar a regular os níveis de glicose no sangue, o que é importante para estabilizar seus níveis de energia, reduzindo o desejo por alimentos como o açúcar e a controlar seu peso.

## 8. Óleo Essencial de Pimenta Preta



Se você está tendo problemas para se concentrar, o óleo de pimenta do reino pode ser exatamente o que você precisa.

Também é uma boa escolha quando você está deprimido e se sentindo lento.

O óleo de pimenta preta melhora a circulação, o que pode fornecer energia extra.

Enquanto você pode inalar o óleo de pimenta preta diretamente ou usá-lo no difusor, você também pode aplicá-lo topicamente.

Esfregar apenas algumas gotas deste óleo essencial nas solas dos pés pode fazer com que sua energia flua e também lhe dê uma sensação de aquecimento.

Se você tiver músculos doloridos, misture o óleo de pimenta preta com um óleo transportador e massageie os músculos doloridos antes de um treino.

## 9. Óleo Essencial de Gengibre



O gengibre tem muitos usos medicinais e é ótimo para ajudar você a manter seus níveis de energia.

O óleo essencial de gengibre está aquecendo e penetra profundamente na pele, revitalizando seu humor e estimulando-o.

O gengibre também é ótimo para náusea ou enjôo matinal; portanto, inspire diretamente para aproveitar esses benefícios.

Misture algumas gotas de óleo essencial de gengibre com um óleo transportador e esfregue nos pés para uma absorção mais rápida na corrente sanguínea.

Isso estimulará seus sentidos e aumentará sua vitalidade e energia.

## 10. Óleo Essencial de Incenso



Se você tiver sentimentos de ansiedade ou humor baixo, o óleo de incenso pode ser a escolha certa para você.

O incenso combina o poder do perfume cítrico com o aroma de menta para fornecer um aroma duradouro que eleva seus níveis de energia e equilibra seu humor.

Os compostos do incenso podem atravessar a barreira hematoencefálica, por isso funciona bem no tratamento da depressão e da ansiedade, o que pode contribuir para a falta de energia para algumas pessoas.

Além de usá-lo no difusor ou inalá-lo diretamente, você também pode esfregar algumas gotas em locais estratégicos, como pescoço, pés ou pulsos.

Crie um óleo de massagem revitalizante adicionando esse óleo essencial ao óleo de jojoba ou argan.

## **11. Óleo essencial de alecrim**



Quando você está realmente cansado, o óleo essencial de alecrim pode lhe dar o impulso necessário.

Como o eucalipto, o alecrim contém cineol, que aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro e pode melhorar sua atenção.

Se seu cérebro estiver um pouco enevoado devido à fadiga, ou se você precisar de um impulso mental ou físico extra, experimente o óleo essencial de alecrim.

## 12. Óleo Essencial de Manjeriçãõ



O cheiro fresco e terroso do manjeriçãõ é revigorante, e os óleos essenciais de manjeriçãõ são ainda mais.

O manjeriçãõ é um estimulante natural para o seu sistema endócrino, incluindo as glândulas supra-renais.

Essas glândulas controlam sua produção de energia, de modo que o manjeriçãõ pode ajudar a combater a fadiga, aliviar a lentidão e aliviar a nebulosidade mental.

Se você tem fadiga crônica, o manjeriçãõ é uma excelente opção de tratamento.

Adicione duas gotas de óleo essencial de manjeriçãõ, juntamente com três gotas de óleo essencial de erva-cidreira e uma gota de óleo essencial de hortelã-pimenta ao seu difusor para criar um aroma que seja esclarecedor e estimulante.

### **13. Óleo Essencial de Tomilho**



Se o seu sistema imunológico estiver lento ou lutando contra invasores, o uso de óleo essencial de tomilho pode ajudá-lo a combater a infecção e dar o impulso necessário.

O tomilho oferece muitos efeitos medicinais, incluindo a redução do estresse e o aumento dos níveis de energia.

Adicione óleo essencial de tomilho a qualquer óleo cítrico para obter um perfume poderoso e edificante que é energético e curativo.

## **14. Óleo Essencial de Neroli**



O óleo essencial de Neroli é feito da flor de um tipo de laranjeira amarga, e suas propriedades são numerosas.

Neroli é um excelente óleo para diminuir o estresse, reduzir a pressão arterial e ajudá-lo a acalmar seu corpo e mente durante momentos estressantes.

Este óleo essencial também pode melhorar o seu humor, o que aumenta a energia também.

## **15. Óleo essencial de capim-limão**



O aroma fresco de erva-cidreira é revigorante e pode ajudá-lo a limpar sua mente, o que fornece mais energia.

Além de usá-lo em seu difusor, tente aplicá-lo topicamente.

Misture algumas gotas de óleo essencial de capim-limão com jojoba ou outro óleo transportador e massageie-o nas têmporas ou no pescoço.

Essa mistura ajuda a dar um impulso, o que a torna perfeita para antes do treino ou quando você bate na depressão da tarde.

## **16. Óleo Essencial de Gerânio**



Se você deseja equilibrar suas emoções e mudanças de humor calmas, o óleo essencial de gerânio é uma excelente opção.

Os compostos do óleo de gerânio equilibram o sistema nervoso, o que é útil quando você está estressado.

Além de difundir esse perfume, tente um spray corporal feito de 15 gotas de óleo essencial de gerânio e 300 mililitros de água em um frasco de spray.

Este aroma leve oferece um impulso instantâneo.

## **17. Óleo essencial de lavanda**



A lavanda é um óleo essencial popular por muitas razões. Embora a lavanda seja provavelmente mais conhecida por suas propriedades relaxantes, esse efeito é realmente bastante útil quando você procura foco e concentração.

O óleo essencial de lavanda pode melhorar o seu humor, o que também fornece um impulso muito necessário quando você está cansado ou estressado.

Se você está se sentindo particularmente estressado ou agitado, o óleo essencial de lavanda é uma excelente opção.

Como você também relaxa, a lavanda é uma boa opção antes de dormir, para que você possa descansar e acordar com uma sensação refrescante.

Além de inalar diretamente da garrafa, você também pode aplicar algumas gotas de lavanda nas mãos, esfregá-las e respirar profundamente com as mãos em concha.

O efeito é a calma e o relaxamento imediatos, que podem ser úteis quando você está tenso.

Você também pode aplicar algumas gotas de lavanda nas têmporas, pulsos ou pés antes de dormir para obter o descanso de qualidade

que seu corpo precisa.

Adicionar algumas gotas ao seu difusor quando você está enfrentando uma situação estressante pode acalmar sua mente, o que permite uma melhor concentração.

## **18. Óleo Essencial Elemi**



Os Elemi árvores vêm do Pacífico Sul, e os óleos essenciais produzidos a partir desta árvore podem ser usados como estimulantes.

Elemi é conhecido por aumentar a circulação, promover o equilíbrio e a secreção de hormônios das glândulas suprarrenais e promover a estimulação mental.

Elemi pode ajudar a equilibrar os hormônios que fazem você se sentir cansado, além de fornecer clareza mental e foco quando você precisar.

## **19. Óleo Essencial de Pinho**



Os óleos essenciais de pinho podem criar confiança e energia, o que pode ajudá-lo a combater a fadiga.

As propriedades do Pinho ajudam você a ficar revigorado e alerta, e este óleo essencial promove a positividade.

Se você tem fadiga adrenal, o óleo essencial de pinheiro é um excelente tratamento que pode elevar o humor e aumentar a energia.

O Pinho pode melhorar sua memória e ajudá-lo a obter foco e concentração, portanto, procure-o na próxima vez que estiver tentando realizar uma tarefa difícil.

## **20. Óleo Essencial de Cedro**



O óleo essencial de cedro acalma a mente e ajuda a reduzir a tensão liberando serotonina.

O cedro também é um excelente auxílio para dormir; portanto, quando estiver procurando uma boa noite de sono para ajudá-lo a ter mais energia amanhã, procure esse óleo essencial.

O cedro é ótimo para estabilizar o humor e ajudá-lo a se concentrar.



## **Misturas para aumentar os níveis de energia**

A mistura de óleos essenciais permite que você aproveite os benefícios de vários ao mesmo tempo.

Você pode usar essas misturas no difusor ou inalar diretamente.

## ***1. A mistura "Vá em frente"***

Essa mistura funciona bem quando você tem algo a realizar e precisa de motivação e energia para fazê-lo.

Essa mistura adiciona um aroma limpo e fresco ao ar e também é boa para difundir no início da manhã, para que a família se mova.

- 2 partes de óleo essencial de toranja;
- 1 parte de óleo essencial de hortelã-pimenta;
- 1 parte de óleo essencial de limão.

## ***2. Mistura Motivadora***

Quando você está tentando cumprir um prazo ou encontrar a energia para o seu treino diário, esta é uma boa escolha.

- 3 partes de óleo essencial de incenso;
- 2 partes de óleo essencial de limão;
- 2 partes de óleo essencial de pimenta preta.

### ***3. Mistura de Ar Fresco***

Esta mistura deixará você rejuvenescido e acordado, como uma dose de ar fresco da montanha.

- 2 partes de óleo essencial de pinho;
- 2 partes de óleo essencial de lavanda;
- 1 parte de óleo essencial de manjeriço.

#### ***4. Mistura de Rebetamento por Fadiga***

Quando você está apenas tendo problemas para se mover, não consegue encontrar energia para começar, essa é uma ótima mistura. Você se sentirá energizado e motivado em pouco tempo.

Partes iguais de

- Óleo essencial de eucalipto;
- Óleo essencial de alecrim;
- Óleo essencial de capim-limão.

## ***5. Mistura Positiva de Energia***

Quando a negatividade da vida te derrubar, tente esta mistura incrível.

Você pode adicionar essa mistura à água do banho para uma imersão revigorante.

- 2 partes de óleo essencial de alecrim;
- 2 partes de óleo essencial de limão;
- 1 parte de óleo essencial de toranja;
- 1 parte de óleo essencial de hortelã-pimenta.

## **6. Mistura de Bem-Estar**

Prepare o seu dia com esta mistura saudável e estimulante de energia.

Adicione algumas gotas à toalha no chuveiro todas as manhãs, esfregando o corpo com ela.

Ou use-o em um difusor para promover saúde e bem-estar durante todo o dia.

- 2 partes de óleo essencial de lavanda;
- 4 partes de óleo essencial de bergamota;
- 3 partes de óleo essencial de manjeriço;
- 5 partes de óleo essencial de toranja.

## **7. Mistura Calma**

Quando você precisar liberar a tensão, liberte a ansiedade e apenas relaxe, essa é a mistura para você.

Você pode adicionar essa mistura a quatro gotas de óleo de sua escolha para fazer um óleo de massagem relaxante ou adicionar várias gotas à água do banho e depois mergulhar nos últimos 30 minutos.

Use um difusor ou inspire diretamente quando precisar de um lembrete calmante para ajudá-lo a liberar a tensão.

- 2 partes de óleo essencial de camomila;
- 6 partes de óleo essencial de cedro;
- 3 partes de óleo essencial de gerânio;
- 4 partes de óleo essencial de lavanda.

# Óleos Essenciais podem Ajudar na Perda de Peso?

Óleos essenciais têm sido utilizados em uma variedade de culturas antigas durante milhares de anos - desde os egípcios e chineses aos gregos, índios e romanos.

No entanto, foi nos anos 50 que as civilizações ocidentais começaram a usá-las no ambiente de tratamento depois que um químico francês fundou a ciência na década de 1920.

Os óleos são extraídos de uma variedade de fontes diferentes na natureza, incluindo os frutos, folhas, sementes e seiva de uma planta, bem como as raízes e a casca também.

Cada óleo essencial é único e tem suas próprias propriedades curativas.

Alguns óleos essenciais têm propriedades antibacterianas, enquanto outros são maravilhosos para reduzir a inflamação.

Também existem óleos essenciais, que são úteis para melhorar o humor, queimar gordura, suprimir o apetite e aliviar os desejos.

## ***Harmonia entre o Corpo e a Mente***

O verdadeiro objetivo dos óleos essenciais é promover a harmonia entre a mente e o corpo - e isso funciona estimulando partes do cérebro a impactar certas partes do seu estado mental e / ou físico.

Você pode não perceber o quão poderoso é o seu olfato - de acordo com a San Jose State University, o nariz é capaz de distinguir entre um trilhão de aromas ([http://www.sjsu.edu/people/steven.macramalla/courses/perception\)/Palestra% 2,014% 20--Olfaction.pdf](http://www.sjsu.edu/people/steven.macramalla/courses/perception/Palestra%20,014%20--Olfaction.pdf)) e activamente comunica com a amígdala do cérebro e hipocampo, as regiões do cérebro responsáveis por memórias e emoções.

Quando você inala esses óleos essenciais, a estimulação influencia seu estado mental, físico e emocional.

Obviamente, isso influencia seus níveis de estresse, humor, pressão arterial, motivação, frequência cardíaca e até mesmo seu humor.

Então, sim, o uso de óleos essenciais pode fazer coisas incríveis para ansiedade e estresse, mas também pode ajudá-lo em suas tentativas de perder peso e manter o apetite à distância.

Se você constantemente fica com vontade de comer alimentos gordurosos ou açucarados, saiba, portanto, que os óleos essenciais têm um papel fundamental no reequilíbrio ansiedade e conseqüentemente do reeducação alimentar e controle do peso.

## ***Como os Óleos Essenciais podem inibir seu Desejo de Comer?***

Um estudo publicado na *Psychology Journal of Experimental*, sugere que determinados aromas podem inibir seu desejo de comer.

Aromas como eucalipto, hortelã-pimenta e toranja são particularmente úteis.

A inalação profunda do aroma algumas vezes em cada narina deve ser suficiente para conter até o maior desejo ou angústia da fome.

Os especialistas sugerem que você evite usar o mesmo óleo essencial por dois dias seguidos, pois pode se acostumar demais com eles. Portanto, para o maior impacto, mude o perfume escolhido diariamente.

## **14 óleos essenciais mais eficazes para perda de peso e como usá-los**

## **1. Grapefruit (Toranja)**

Isso deve vir como nenhuma surpresa, considerando as gírias “Diet Hollywood” em torno de comer toranja antes de cada refeição ou lanche.

Tem sido uma fruta popular na perda de peso há décadas, e pode ser totalmente relacionada ao seu perfume.

O óleo essencial é extraído da casca da fruta e provou ser excelente na queima de gordura, limitando o inchaço e suprimindo o apetite.

Acredita-se que isso se deva às altas concentrações de um componente que desencadeia a AMPK (uma enzima importante do nosso metabolismo energético), que faz com que o corpo use seus açúcares, impedindo que a gordura se acumule e reduzindo os estoques de gordura e incentivando a perda de peso.

Estudos descobriram que ratos que foram expostos ao óleo três vezes por semana por apenas 15 minutos perdem peso e comem menos.

Então, como você pode tirar proveito do poder do óleo essencial de toranja?

Adicione uma ou duas gotas a um copo de água e beba logo de manhã.

Isso deve aumentar seu metabolismo, ajudando você a perder peso. Você também pode beber depois de comer, isso pode ajudar a evitar inchaço e incentivar a digestão adequada.

Como alternativa, você pode manter uma garrafa à mão para inalar quando for invadida por desejos.

Até funciona se você esfregar uma ou duas gotas nas têmporas, pulsos e debaixo do nariz. Além disso, você pode colocá-lo no seu difusor.

## **2. Canela**

Óleo essencial de canela tornou-se popular entre os diabéticos e a razão para isso pode ser justificada pelo estudo da Universidade de Colombo, Sri Lanka (sobre as propriedades medicinais da canela verdadeira), que descobriu que poderia ajudar a diminuir a glicose no sangue.

Como se vê, a verdadeira canela tem propriedades antioxidantes, antimicrobiano, propriedades antiparasitários como a além de ser um lutador de radicais livres.

Portanto, o óleo de canela pode ajudar a manter seu sangue açúcar sob controle, evitando desejos, comer demais e ganho de peso.

Adicioná-lo às suas refeições também pode ajudar a diminuir a rapidez com que a glicose é liberada, o que, é claro, também ajuda na sua jornada de perda de peso.

Também pode ser eficaz na redução dos desejos (e na prevenção de comer demais) devido à presença de eugenol.

Este é um componente que pode alterar as percepções neurossensoriais, alterando assim o cheiro e o sabor dos alimentos.

É fácil de usar para perda de peso - basta beber! Adicione uma ou duas gotas em água morna com mel cru e aproveite isso diariamente.

Você pode beber antes de uma refeição ou à noite. Também pode ser adicionado à shake de frutas.

Como alternativa, você pode inalar o óleo de toranja. É particularmente útil para os culpados de uma alimentação emocional.

Você também pode usá-lo topicamente ou com um difusor.

### **3. Gengibre**

Este é um anti-inflamatório, que pode desempenhar um papel importante na perda de peso, pois o alívio da inflamação permitirá que seu corpo digira e absorva nutrientes com mais eficiência.

O Gingerol, o composto encontrado no gengibre, reduz a inflamação intestinal e, além da absorção de nutrientes, também ajuda a prevenir doenças.

É importante ressaltar que seu corpo obterá as vitaminas e minerais necessários, o que fornece energia para você continuar perseguindo seus objetivos de perda de peso.

Segundo o Amala Cancer Research Center, o óleo essencial de gengibre também contém antioxidantes, que combatem a inflamação, mesmo que seja crônica!

O gengibre pode ajudar a prevenir a obesidade causada por uma dieta rica em gordura, especialmente quando a gordura está ao redor da barriga.

Isso ocorre porque o gengibre suprime os níveis de cortisol, o que pode levar as pessoas a comer demais os tipos errados de alimentos.

Adicione uma ou duas gotas a um copo de água morna e adicione o mel cru ou suco de limão fresco antes de apreciá-lo.

Obviamente, como em todos os óleos essenciais mencionados acima, você também pode inalar diretamente.

#### **4. Hortelã-Pimenta**

Este óleo é mais comumente usado no sistema digestivo, mas sua capacidade de relaxar os músculos abdominais e diminuir o inchaço mostra que também tem um lugar no mundo da perda de peso.

Seu composto de resfriamento melhora a digestão e expelle os gases que acalmam até o estômago mais perturbado.

Ele também tem um efeito sobre o cheiro e o sabor dos alimentos, por isso pode ser a opção ideal para reduzir o apetite e suprimir os desejos.

Novamente, uma a duas gotas em um copo de água é a dose perfeita e você pode apreciá-la 30 minutos antes de se sentar para uma refeição.

No entanto, é particularmente poderoso quando você mantém o frasco à mão para inalar quando é dominado pela fome ou pelos desejos.

Pode suprimir seu apetite e fazer você se sentir cheio. Você também pode cheirar um ou dois minutos antes de comer para evitar comer demais.

Obviamente, você também pode colocá-lo em seu difusor e permitir que ele funcione ao longo do dia como um meio de evitar desejos e melhorar o humor.

## **5. Limão**

Como o óleo essencial de toranja, o óleo de limão é extraído da casca da fruta.

A casca contém limoneno, um composto médico conhecido como dissolvente natural de gordura.

Um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade Niigata descobriu que, quando os dois óleos são combinados, eles apóiam a quebra da gordura corporal, o que impede o ganho de peso.

O óleo de limão também melhora a digestão em geral.

E como o limão pode ser útil no desafio de perder peso?

É o mesmo método do óleo essencial de toranja - apenas uma ou duas gotas em um copo de água e bebe-o quando acordar.

Mais uma vez, você também pode inalá-lo para evitar desejos ou usá-lo em um óleo de massagem para a celulite.

## **6. Bergamota**

As pessoas envolvidas em uma alimentação emocional sabem quanta depressão e ansiedade podem desempenhar um papel nisso.

Infelizmente, ceder a esses sentimentos pode lhe proporcionar um prazer imediato, mas não vai durar, e isso resulta em sensação mais baixa do que antes e é um duro golpe para sua autoestima.

Um estudo da Universidade de Medicina da Prefeitura de Kyoto descobriu, no entanto, que 15 minutos de inalação de bergamota reduzirão os níveis de cortisol e darão um sério impulso de humor e prazer.

Além disso, a Universidade Magna Graecia descobriu em seu estudo de 2011 que 30 dias após a ingestão do óleo, serão reduzidos os níveis de glicose e colesterol no sangue.

A bergamota contém polifenóis, um composto também presente no chá verde, e isso ajuda a queimar gordura e açúcar.

Enquanto o aroma doce cria relaxamento e melhora o humor, os polifenóis ajudam a evitar a alimentação emocional e os desejos.

A maneira mais eficaz de aproveitar o poder do óleo de bergamota para a perda de peso é inalando-o da garrafa ou adicionando algumas gotas ao seu chuveiro!

## **7. Sândalo**

Esta é outra excelente opção para quem é propenso a comer emocional durante situações estressantes.

Pode ajudar a trazer uma sensação de calma, suprimindo sentimentos negativos.

Esse agradável aroma amadeirado cria um efeito terapêutico natural para o sistema límbico do cérebro.

O sistema límbico, é claro, é a parte do cérebro que controla emoções como raiva e prazer.

O Uso de óleos essenciais para equilibrar o humor e as emoções vão ajuda-lo no desafio da perda de peso. Porém, você também precisa ter uma vida saudável e uma rotina de exercícios físicos (o médico deve ser consultado) como uma estratégia mais ampla no seu objetivo de perder peso.

Há três opções sobre como usar o sândalo em sua jornada para perda de peso - você pode inalar, difundir ou seguir em frente e aplicá-lo topicamente.

## **8. Lavanda**

É o mais popular de todos os óleos essenciais e também pode ser o mais versátil.

Veja bem, cada um dos óleos que estamos discutindo o ajudará a combater a perda de peso, mas cada um faz isso de maneira diferente.

Embora algumas dessas sugestões ajudem na digestão e outras suprimam o apetite, o efeito da lavanda é diferente.

Um dos maiores contribuintes para o ganho de peso em nossa sociedade moderna é a ansiedade e a depressão.

A lavanda, é claro, pode trazer uma sensação de calma e ajudar a combater sentimentos de ansiedade e depressão.

Também reduz os níveis de cortisol, o hormônio responsável por forçar seu corpo a manter o excesso de gordura armazenado.

Inspire ou difunde, de qualquer forma, ele ajudará você a controlar seu humor e combater o ganho de peso.

## **9. *Eucalipto***

Procurando uma maneira de reduzir o estresse? Desesperado por alívio do cansaço mental?

Na necessidade desesperada de assistência para perda de peso?

O óleo essencial de eucalipto, é a ferramenta ideal para ajudá-lo na sua jornada de perda de peso.

Um cheirinho rápido pode evitar que você ceda aos seus desejos, dando-lhe um impulso revigorante.

Inalar é a maneira mais eficiente de aproveitar seu poder - apenas cheire quando precisar.

Como alternativa, você pode adicioná-lo ao seu banho para começar bem o seu dia.

## **10. Incenso**

Extraído a partir da resina de uma árvore da Somália este óleo é eficaz para acalmar a ansiedade, o que naturalmente pode ser o gatilho para excessos.

Mais do que isso, porém, também ajuda na digestão, o que pode ser útil para a perda de peso.

Você pode inalar como na maioria dos óleos listados acima ou optar por adicionar gotas ao difusor. De qualquer maneira, funciona!

## **11. Jasmine**

Há alguns anos, um jornal britânico publicou uma matéria alegando que cheirar jasmim tem os mesmos efeitos calmantes que tomar valium.

Trata-se de uma afirmação muito forte; no entanto, sabemos que o jasmim tem um efeito calmante.

Tem sido usado para tratar ansiedade, depressão e insônia. Portanto, é uma excelente opção quando se trata de controlar os desejos e lutar pela perda de peso.

A inalação de óleo de jasmim é útil, principalmente se você o faz antes de comer.

Você pode inalar o óleo de jasmim a qualquer momento que se sentir ansioso ou com desejo.

Porém, usá-lo antes de comer vai ser útil para evitar excessos.

Você pode adicioná-lo ao seu difusor (além de um pouco de óleo de toranja) para melhorar seu humor e aliviar os desejos.

## **12. Laranja**

Este óleo essencial é usado para suprimir o apetite.

Obviamente, ele também contém vitamina C e possui ótimos antioxidantes.

É ótimo para melhorar o humor e ajudar a manter o ânimo alto para evitar uma alimentação emocional.

É ideal para inspirar, pois age rapidamente para deixar você se sentindo energizado.

No entanto, você também pode adicioná-lo à água e apreciar o copo antes de uma refeição.

### **13. Alecrim**

O Alecrim é uma erva aromática tão deliciosa quanto é potente.

O cortisol não apenas aumenta o risco de doenças cardíacas e pressão arterial perigosamente alta, mas também tende a causar excessos e escolhas alimentares erradas.

Gerenciar seus níveis de cortisol é uma maneira de manter seu peso sob controle.

A maneira perfeita de usar o Alecrim é inalando-o - simplesmente respire fundo por cerca de cinco minutos (diretamente da garrafa ou colocando-o em um pano ou bola de algodão).

## **14. Erva-Doce**

Esta planta possui nome científico de *Pimpinella anisum* e é usada popularmente para gastrite, inchaço abdominal, má digestão, gases e dor de cabeça devido as propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e antidispeptica.

Seu perfume é ao mesmo tempo terroso e doce; a erva-doce é ótima para melhorar o sono, a digestão e reduzir o apetite.

Por acaso contém melatonina, que é conhecida por regular o ritmo circadiano do seu corpo.

Segundo a Universidade de Granada, na Espanha, a melatonina pode ter um efeito positivo na perda de peso, pois permite que o corpo queime a gordura em vez de armazená-la.

Você pode jogá-lo na água para beber antes das refeições ou colocar uma gota em cada um dos pulsos (isso é particularmente útil para quem luta constantemente contra o desejo por doces).

# Precauções quanto ao uso dos Óleos Essenciais

Tal como acontece com todos os óleos essenciais, é importante que você dê preferência a óleos de grau terapêutico.

Se você não conseguir adquirir os óleos de grau terapêutico, evite a ingestão.

O frasco deve indicar que o produto que você está comprando contém 100% de óleo essencial puro e isso inclui listar o nome científico do seu ingrediente.

Por exemplo, Citrus Paradisi é o que deve ser listado no óleo essencial de toranja - se a garrafa indicar fragrância, você não estará comprando o óleo original.

Sempre procure o grau terapêutico. O óleo deve declarar que é 100% puro, óleo essencial de grau terapêutico.

Observe que os óleos essenciais são incrivelmente poderosos e, embora sejam naturais, haverá pessoas que experimentam reações alérgicas.

Antes de começar a usar regularmente um novo óleo essencial, faça um teste de adesivo na perna ou no braço para garantir que você não é alérgico.

Se estiver grávida ou amamentando, converse com seu médico antes de começar a usar qualquer óleo essencial (especialmente se você pretende tomá-los por via oral).

Você também deve conversar com seu médico se estiver tomando algum medicamento regularmente ou estiver sendo tratado para uma doença diagnosticada.



## Considerações finais

Quando você está cansado, os óleos essenciais podem ser uma parte poderosa do seu tratamento.

Os óleos podem fornecer muitos benefícios, incluindo clareza mental, energia revivida e maior concentração.

Os óleos essenciais contêm compostos poderosos. Você pode desenvolver alergias a esses componentes naturais; portanto, sempre teste um óleo essencial em um pequeno pedaço de pele antes de usá-lo em outras partes do corpo.

Teste na perna ou no braço, não na pele sensível do rosto.

Mulheres grávidas ou amamentando devem conversar com seu médico antes de usar óleos essenciais.

Qualquer pessoa com uma condição médica ou tomando medicamentos também deve conversar com um médico antes de usar óleos essenciais.

O que funciona para outra pessoa pode não ser a melhor opção para você quando se trata de usar óleos essenciais.

É melhor experimentar por si mesmo o que oferece o melhor alívio e resultado.

Preste atenção às reações do seu corpo a esses óleos e tente diferentes combinações para determinar as melhores opções para seus sintomas.

Se você não sentir nenhum alívio, ou se seus sintomas de fadiga continuarem retornando, convém conversar com seu médico.

Pode haver uma razão médica subjacente pela qual você está se sentindo da maneira que se sente; portanto, discuta sintomas crônicos ou recorrentes de fadiga com seu médico.

Os óleos essenciais são feitos de várias partes das plantas e destilados usando um dos vários métodos para extrair suas qualidades medicinais.

Procure por óleos orgânicos de alta qualidade e sempre adquira seus óleos de um fabricante respeitável.

Os óleos essenciais podem ser inalados diretamente, usados em um difusor, aplicados topicamente ou levados internamente para lhe dar mais energia e melhorar sua fadiga.

Misturas de óleos essenciais combinam suas propriedades para oferecer os benefícios de todos os vários óleos.

Tente fazer suas próprias misturas em casa para descobrir as que são mais eficazes para você.

Dormir com qualidade suficiente é uma parte importante do tratamento da fadiga.

Existem muitos óleos essenciais que podem relaxar você e promover uma melhor noite de sono, incluindo os listados aqui.

Se você não está dormindo bem, e isso está contribuindo para o seu cansaço, considere o uso de óleos essenciais na hora de dormir para ajudá-lo a dormir melhor também.

Obrigado por ficar comigo até o final desse livro!

Grande abraço e muita luz para você!

**© Todos os direitos reservados**

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob  
Quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do autor.