

# Faça Você Mesmo pela Aromaterapia

Paulo Sérgio Figueira  
Andréa Galembeck

A photograph of aromatherapy supplies. In the foreground, a white plumeria flower with yellow centers and water droplets sits on a wooden tray next to a dark, smooth stone. Behind it, a large glass bottle filled with amber liquid and a smaller glass bottle with a white cap are visible. The background is softly blurred, showing a lit candle.

Aprenda a utilizar a Aromaterapia  
para harmonizar VOCÊ,  
sua família, casa e trabalho!

# **FAÇA VOCÊ MESMO** **pela Aromaterapia**

Técnicas simples com  
dicas práticas para  
harmonizar você, sua  
família, casa e trabalho!

Paulo Sérgio Figueira e Andréa

Galembeck

# **FAÇA VOCÊ MESMO pela Aromaterapia**

1ª edição – maio de 2016

FIGUEIRA, Paulo Sérgio e GALEMBECK, Andréa

Série FAÇA VOCÊ MESMO

Copyright ©2016 Paulo Sérgio Figueira e Andréa  
Galembeck

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução deste livro e de seu  
conteúdo com fins comerciais sem a expressa

autorização dos autores.

Agradecemos à Mãe Natureza que, em sua diversidade, nos proporciona tantos benefícios em prol do nosso bem-estar.

Obrigado a você, leitor, por ter adquirido este livro.

Não esqueça de classificar lá na loja da Amazon, tá? :-)



# Sumário

[Apresentação](#)

[A Aromaterapia e suas Aplicações](#)

[Aplicação de Aromaterapia e Cromoterapia](#)

[A Aromaterapia em sua casa](#)

[A Aromaterapia no Ambiente Corporativo](#)

[Aromaterapia e suas Indicações terapêuticas](#)

[Considerações Finais](#)

# Apresentação

A Aromaterapia é, por definição, uma terapia de natureza holística, que busca obter, de forma integrada, o equilíbrio físico, mental, emocional, energético e espiritual, através do uso de Óleos Essenciais.

O uso de plantas aromáticas é tão antigo quanto a história da humanidade, com aplicação na medicina, cosmética, em cerimônias religiosas e no comércio (marketing olfativo).

O livro de medicina interna do antigo

Imperador Amarelo da China (2700a.C.), menciona uso de plantas aromáticas, como o gengibre. Nos relatos Ayurvedas de 2000a.C., há descrições de técnicas rudimentares na obtenção de produtos destilados, provavelmente álcoois aromáticos de espécies como citronela e mirra.

O Termo AROMATERAPIA vem do grego AROMA = odor agradável + THERAPEIA = tratamento.

Como em todas as terapias complementares, a Aromaterapia considera a individualidade do ser.

A ideia deste livro, o terceiro da série “FAÇA VOCÊ MESMO” é levar até você valiosas dicas de como usar (e como não usar!) a Aromaterapia em seu dia-a-dia, sem colocar em risco a sua saúde ou de seus familiares.

Convidamos o leitor a aplicar os procedimentos descritos aqui e contar-nos a sua experiência.

Dê um pulinho em [www.figueiraconsultores.com.br](http://www.figueiraconsultores.com.br) ou, se preferir, nos envie um e-mail para [falecom@figueiraconsultores.com.br](mailto:falecom@figueiraconsultores.com.br)

# A Aromaterapia e suas Aplicações

Usamos os óleos essenciais para a prevenção e tratamento de todos os desequilíbrios energéticos que possam afetar o corpo físico, emocional e vibracional, visando resgatar o bem-estar geral.

Os óleos essenciais têm uma alta taxa de evaporação, e são sensíveis à luz, devemos tomar cuidado tanto no uso quanto no armazenamento, mantendo-os fora do alcance de crianças e pets.

Achamos conveniente lembrar a você que ÓLEO ESSENCIAL é uma coisa ESSÊNCIA é outra! As essências são sintéticas, sem valor terapêutico; os óleos, extratos naturais das plantas. Na dúvida, procure um distribuidor de óleos essenciais ou fale com a gente, que teremos o maior prazer em informar bons fornecedores.

Alguns métodos contribuem para que os óleos essenciais cheguem até nosso sistema sanguíneo, tornando o tratamento eficaz.

Vejam algumas aplicações:

1) **Inalações** – a inalação representa um método eficaz no tratamento de problemas respiratórios, assim como no alívio de tensão nervosa e dores de cabeça. Coloque duas gotas do Óleo Essencial em uma toalha ou lenço de papel, levando às narinas. Outra forma, que gostamos muito: colocar em um recipiente 100ml de água quente e três gotas de Óleo Essencial. Inale o vapor **com os olhos fechados** por um minuto. Não se preocupe, vamos abordar, nas próximas páginas, as melhores indicações dos

óleos!

- 2) **Massagem Aromaterápica** – ao massagear o corpo com óleos essenciais, podemos combinar de forma eficaz as propriedades terapêuticas com os efeitos benéficos de uma massagem. Os Óleos Essenciais devem ser previamente diluídos em óleos vegetais, que possuem alto poder de penetração e não prejudicam as propriedades dos óleos essenciais. Óleos vegetais mais empregados: amêndoas doces, gérmen de trigo, sementes de uva, sementes de

girassol, abacate etc. Para usar esse método com homens, que normalmente odeiam ficar lambuzados, troque o óleo vegetal por um bom creme hidratante (os nívea da vida são maravilhosos para isso, pois são rapidamente absorvidos pela pele). Retire a tampa do frasco, coloque as gotas do óleo e agite vigorosamente para homogeneizar.

- 3) **Banhos** - Os banhos com óleos essenciais são altamente terapêuticos, excelente nos casos de lesões, dores

musculares, irritações da pele, problemas de circulação, insônia, estresse, depressão, ansiedade etc. Parte do óleo essencial vai aderir à pele, e o vapor da água vai acelerar ainda mais esta absorção. Prepare 100ml de óleo vegetal com dez gotas de Óleo Essencial.

- a. Em uma banheira, ponha duas colheres das de sopa desse preparado e fique “de molho” por, pelo menos, 15 minutos.
- b. No chuveiro, após seu banho de higiene normal, pegue uma colher desse

preparado e coloque em um recipiente com um litro de água do chuveiro (morna, quente ou fria, depende de você). Aplique do pescoço para baixo. Aqui não temos nenhum pré-conceito de ordem espiritual, não. É só pra não lambuzar suas madeixas, mesmo!

- c. No escalda-pés: em uma bacia ou balde com água morna, acrescente uma colher das de sopa dessa mistura e deixe por, pelo menos, 15 minutos. Nos

pés você tem todos os pontos correspondentes aos órgãos do seu corpo, então é um tratamento completo!

- 4) **Compressas** - consistem em panos ou gazes, embebidos na mistura de Óleo Essencial, Óleo vegetal e água. São aplicados diretamente no corpo, muito eficazes no alívio de dores, inchaços e redução de inflamações.

a. **Compressas quentes:** para acalmar lesões antigas, dores musculares, dores

menstruais e problemas de pele.

b. **Compressas frias:** aplicadas em entorses recentes, inchaços e enxaquecas.

5) **Xampus e sabonetes líquidos** – acrescente duas gotas do óleo essencial de sua preferência a um frasco com 100ml de xampu ou sabonete líquido.

6) **Sprays Ambientais** – em um frasco pulverizador (aquele que usa em plantas) de aproximadamente 500ml,

coloque: 300ml de água mineral, 200ml de álcool (se conseguir comprar, o álcool de cereais é melhor) e 10 gotas do óleo essencial de sua preferência. Querendo “turbinar”, pingue duas gotas de algum floral emergencial, como o RESCUE (de Bach), BUQUÊ DE NOVE FLORES (de Minas), EMERGENCIAL (de Saint Germain)... Pulverize em sua casa ou trabalho, principalmente nos cantos, começando sempre pelo fundo e terminando na porta de entrada. Essa solução tem uma vida útil de 60 dias.

7) **Sprays Pessoais** – Em um frasco pulverizador de 100ml, adicione 80ml de água, 20ml de álcool e 5 gotas do óleo essencial de sua preferência. Envolve o frasco em papel alumínio (parte brilhante para dentro) e deixe em repouso, na geladeira, por, pelo menos, uma semana. Da mesma maneira que o item (6), pode colocar duas gotinhas de floral. Pulverize nos punhos, atrás das orelhas, na nuca e na barriga, dois dedos acima do umbigo. Vida útil: 90 dias.

8) **Sais de banho:** pode ser usado na banheira, na esponja do banho ou diluído em um litro de água (aplique do pescoço para baixo), a sensação de renovação é deliciosa! Vamos lá? Você vai precisar de 1 kg de sal grosso, 1 kg de sal refinado, 500g de açúcar, 200g de bicarbonato de sódio e 200g de sulfato de magnésio. (Estes dois, você encontra em qualquer farmácia.) Misture tudo muito bem e deixe pegar sol por, pelo menos, duas horas. Pingue 20 gotas do óleo (e do floral, se quiser), misture tudo de novo e pronto! Um

“macete”: para você ter certeza que misturou direito, pingue uma gota de corante alimentício no mesmo lugar que pingou o óleo. Ao misturar, o sal vai adquirir uma coloração suave e vai te contar que a mistura está homogênea. NÃO USE ISTO MAIS DO QUE DUAS VEZES POR SEMANA! O sal promove “arraste” da energia, e pode fragilizar seu campo vibracional.

# Aplicação de Aromaterapia e Cromoterapia

Existe no mercado um aparelho (difusor de aroma) que une a Cromoterapia à Aromaterapia, aliando “o melhor dos dois mundos”. Na internet é fácil de achar, mas qualquer dúvida, a gente orienta. Fica bonito, cheiroso e gera uma atmosfera bem bacana, proporcionando um bem-estar maravilhoso.

Desenvolvemos, após anos de

pesquisas, um conjunto com a melhor relação de cores e aromas, para seu uso diário. É importante frisar que estamos falando de **Óleos Essenciais**, não de Essências!

**Cor:** VIOLETA

**Características:**

- Cor da transmutação, útil em pessoas resistentes às mudanças
- Preventivo de processos infecciosos
- Auxilia na meditação

**Óleos Relacionados:**

- Canela
- Laranja
- Flor de Laranjeira
- Sândalo
- Citronela

**Observações:** Não abuse, pois, o uso contínuo pode gerar tensão e irritabilidade.

**Cor:** ÍNDIGO

**Características:** Relacionado à intuição e assuntos da mente

**Óleos Relacionados:**

- Cedro
- Lavanda

**Cor: AZUL**

### **Características:**

- Corrige distúrbios do sono / agitação
- Tensão Muscular e Estresse
- Proporciona paz ao ambiente

### **Óleos Relacionados:**

- Lavanda
- Néroli
- Almíscar
- Sândalo

**Observações:** Excelente para uso no quarto de dormir. Não indicado para atividades que exijam grande concentração.

**Cor:** VERDE

**Características:**

- Cor da saúde, excelente para problemas orgânicos
- Eficaz para problemas digestórios e do sistema nervoso.

**Óleos Relacionados:**

- Hortelã
- Limão
- Lemongrass (Capim Cidreira)
- Alecrim

**Observações:** Cuidado; o uso excessivo propicia depressão. **NÃO USE O ÓLEO ESSENCIAL DE ALECRIM EM CASO DE HIPERTENSÃO!**

**Cor:** AMARELO

**Características:**

- Útil em tratamento de problemas ósseos
- Concentração mental e fixação

de informações (usem e abusem nas mesas de trabalho e estudo!)

## **Óleos Relacionados:**

- Patchouli
- Laranja
- Cravo
- Pinho
- Gerânio

**Observações:** o excesso tende a gerar tensão.

**Cor:** LARANJA

## **Características:**

- Ligado aos órgãos sexuais e rins
- Estimula o apetite e a digestão
- Aplicado em problemas cardíacos

## **Óleos Relacionados:**

Todos das famílias citrus e herbal

**Cor:** ROSA

**Características:** Sendo a cor do amor universal, é excelente para um ambiente com pessoas tristes, deprimidas ou angustiadas.

## **Óleos Relacionados:**

- Rosa
- Ylang-ylang
- Sândalo
- Gerânio

**Cor:** VERMELHO

## **Características:**

- Dá “pique”
- Aumenta a libido
- Estimula o desenvolvimento da função respiratória
- Eficaz em distúrbios relacionados à pele e ao sangue.

## **Óleos Relacionados:**

- Eucalipto Glóbulos
- Parmarosa
- Pinho
- Gerânio

**Observações: EVITE A COR VERMELHA EM CASO DE HIPERTENSÃO.**

# A Aromaterapia em sua casa:

## Na casa inteira:

- **Contra a dengue e afins:** Uma das maiores preocupações do século XXI é a questão do bendito mosquito *Aedes Aegypti* e as famigeradas Dengue, Zica e Chikungunya. Para sumir de vez com esse bicho perigoso, os óleos de citronela e de cravo são dois aliados. Coloque em um vaso solitário 10 gotas de óleo essencial de citronela e 10 gotas de óleo essencial de cravo.

Complete com 10% de álcool e 90% de água mineral. Agite para homogeneizar e deixe no ambiente. Se quiser aumentar o teor de evaporação, coloque umas varetas de palito de churrasco dentro do frasco. A capilaridade vai fazer essa composição “escalar” o palito e aumentar a eficácia do sistema. Para obter o óleo essencial de cravo em sua casa (caso não queira comprar já pronto), basta colocar um pacotinho de 100g de cravo (em pó não serve, hein?) em um litro de álcool. Envolve em papel alumínio (de

novo: com a parte brilhante voltada para dentro) e deixe descansar na geladeira por um mês.

- **Para limpeza energética:**

- a) **No piso:** após a faxina normal, prepare um balde com cinco gotas de óleo essencial de Eucalipto Glóbulos para cada litro de água. Aplique no piso do imóvel, começando pelos fundos e terminando na porta principal.
- b) **Spray:** prepare o spray de ambiente como ensinamos

no início do livro, usando óleo essencial de Lavanda e pulverize em toda a casa, do fundo para a frente.

### **No Quarto do Casal:**

- Para dar um “up” no namoro: Prepare o Spray Ambiental com Ylang-Ylang e aplique nos travesseiros e lençóis. Se for usar no difusor, 2 gotas de óleo está mais do que bom!
- Para dormir gostoso: Faça um mix com Erva-Doce, Hortelã e Cidreira ou de Sândalo com Rosa (Escolha um desses e use

no spray ou difusor); se vocês andam em um período de angústias, o mix sândalo com rosas é excelente.

- No combate da depressão: Mix de Gerânio com Rosa

## **No Quarto das crianças:**

Prepare o spray ambiental, mas usando **apenas** duas gotinhas do óleo:

- No controle de cólicas: Camomila (spray na caminha – EI!!!! TIRE O BEBÊ DA CAM ANTES!!! Sério que você ia afogar o coitado com aquele spray? Tsctsc... ) ou massagem

na barriguinha (duas gotas de camomila para 100ml de óleo de bebê)

- Para manter a harmonia ao longo do dia: sândalo, cedro ou lavanda, tanto na forma de spray ambiental quanto na de óleo de massagem (o óleo é pra ser usado na planta dos pés, massageando em sentido horário), na mesma proporção acima.
- Para um soninho tranquilo e reparador: Lavanda ou Camomila. Também pode ser feito o spray pros quarto e preparado o óleo pra massagem

nos pés.

- Para evitar os “ites” respiratórios (bronquite, rinite, sinusite): no difusor ou spray, coloque uma gota de Tea-Tree ou Eucalipto Glóbulos.
- Na fase escolar, para auxiliar na hora do estudo: Flor de Laranjeira no difusor. As crianças e adolescentes gostam muito de hortelã, por isso, você pode optar por utilizar hortelã pimenta com algum floral emergencial, do repertório que sentir mais afinidade.

## **Cozinha:**

- Para estimular o apetite: Hortelã do Campo ou Hortelã Pimenta.
- Para tirar o cheiro de fritura (melhor mesmo seria nem comer fritura, né? Enfim...): Óleo essencial de Cravo (este aqui ainda ajuda a espantar as moscas) ou de Laranja, no difusor.

## **Na Sala de Estar:**

- Estimular o Aconchego: Sândalo, Rosa, Lavanda.
- Para o diálogo: uma mistura de

Gerânio e Patchouli em partes iguais.

## **Na Sala de Estudos / Trabalho:**

- Prepare um Spray Ambiental com 5 gotas de Alecrim e 5 gotas de Cipreste. Alternativamente, você pode usar 8 gotas de Hortelã Pimenta e 2 gotas de Ylang-Ylang. Aumente ainda mais a agilidade mental e a capacidade de assimilação usando também uma lâmpada AMARELA ou LARANJA.

## **No seu cantinho de meditação:**

- Mix de Mirra, Olíbano e Gerânio ou de Sândalo, Cedro e Olíbano.

## **No cantinho do seu PET:**

- Controlar o pânico em trovoadas e fogos de artifício: pulverize na caminha dele um spray com: 2 gotas de Lavanda, 1 gota de Capim Cidreira e 1 gota de Cedro Atlas. Desejando, acrescente duas gotas de Florais para Pânico.
- Eliminar carrapatos e pulgas: Pulverize na cama um spray com

o mix: 1 gota de óleo de  
Citronela, 1 gota de Eucalipto  
Glóbulos e 1 gota de Tea-tree.

# A Aromaterapia no Ambiente Corporativo:

Muito mais do que “cheirinho bom”, a Aromaterapia, quando utilizada em Ambiente Corporativo, promove sensações e reações únicas. Essa técnica, muito utilizada hoje em dia, inclusive em Shoppings Centers e hotéis, é o Marketing Olfativo, que vai criar a “Identidade Olfativa”, fixando um aroma específico à sua marca ou empresa.

Esse processo de criação demanda um avançado estudo, com a análise do

perfil de sua empresa (público interno, perfil do cliente, ramo de negócios, metas etc.).

O ideal é que você procure o aromaterapeuta de sua confiança, mas, em linhas gerais, você pode usar as orientações a seguir:

- Tranquilidade e harmonia: lavanda ou mix com hortelã-pimenta e cidreira.
- Alegria, bom-humor e “pique”: óleos cítricos em conjunto com os amadeirados: laranja, tangerina, cedro e sândalo.
- Melhorar a comunicação: limão com patchouli.



# Aromaterapia e suas Indicações terapêuticas

Prepare o Spray Ambiental ou um creminho, utilizando os óleos conforme a indicação abaixo. Lembre-se de que estamos falando de um procedimento **COMPLEMENTAR!!** Não deixe de tomar seu medicamento conforme foi prescrito pelo seu médico!!!

**MUITO, MUITO IMPORTANTE!!!**

- 1) Não use caso tenha pressão

alta: Alecrim, Cânfora

- 2) Se estiver fazendo uso de homeopatia, não use: Cânfora, Hortelã Pimenta, Alecrim
  - 3) Os óleos cítricos são fotossensíveis: se usar na forma de creme ou óleo de massagem, não pegue sol, ou ganhará belas queimaduras e manchas de pele!
  - 4) Gestantes, cuidado: Antes de usar os óleos essenciais, procure seu aromaterapeuta de confiança!
- Acne: camomila, tea-tree
  - Afrodisíaco: ylang-ylang, cravo,

canela, jasmim

- Alergias de pele: camomila, lavanda, hortelã
- Amigdalite: alecrim, eucalipto
- Artrite, reumatismo, tendões inflamados: orégano, citronela, capim limão, gengibre
- Bronquite: eucalipto glóbulos, poejo, alecrim, copaíba, tea-tree
- Cândida vaginal: tea-tree
- Chulé: tea-tree
- Cicatrização e queimaduras: lavandas, pau rosa, camomila
- Colesterol alto: limão, alho
- Cólica intestinal: erva doce, hortelã pimenta
- Cólica menstrual: lavanda, erva

cidreira, capim limão, melissa, erva doce, camomila

- Constipação (prisão de ventre): laranja, capim limão, manjerona, alecrim
- Cortes, pequenos fermentos: tea-tree
- Digestão difícil: laranja, hortelã pimenta
- Dor de cabeça: hortelã-pimenta, camomila
- Dor muscular: eucalipto, camomila, gengibre, manjerona, alecrim
- Enjôo e náuseas: gengibre, hortelã pimenta
- Estimulante para o cansaço

mental: alecrim, hortelã  
pimenta

- Estresse: camomila, lavanda, capim limão
- Falta de apetite: laranja, hortelã pimenta, canela, cravo, limão
- Gases intestinais: erva doce, camomila, gengibre
- Gastrite: limão
- Hipertensão: lavanda, melissa, capim limão, erva cidreira
- Hipotensão: alecrim, cânfora
- Infecção vaginal: tea-tree
- Leucorréia: tea-tree
- Medo: canela, gerânio, sândalo
- Micoses e cândida: tea-tree

- Nostalgia excessiva: canela cascas
- Picadas de insetos: camomila, lavanda, tea-tree
- Queimaduras pequenas: camomila, lavanda, tea-tree
- Raiva e dificuldade em perdoar: camomila romana, ylang-ylang, rosa
- Sedativo para insônia, agitação e ansiedade: lavanda, camomila, sândalo, cidreira, hortelã
- Sinusite: eucalipto glóbulos, hortelã pimenta, alecrim, tea-tree
- Tensão pré-menstrual: gerânio, lavanda, camomila

- Tosse: eucalipto glóbulos, poejo
- Tristeza, apatia e depressão: bergamota, laranja, ylang-ylang, camomila romana, melissa, zimbro, manjerona
- Varizes: hortelã pimenta, cânfora, cipreste
- Verrugas e calosidades: cravo da índia

# Considerações Finais

Este livro foi elaborado para aplicar a Aromaterapia em seu dia-a-dia, porém não substitui um tratamento efetuado por um profissional competente.

Importante citar que a utilização da Aromaterapia, bem como de todas as demais técnicas de terapias holísticas, **ve m complementar** um tratamento médico, **não substitui em hipótese alguma** os procedimentos recomendados pelos profissionais de saúde. **Não interrompa seu tratamento clínico sem consultar o**

**seu médico.**

Em caso de dúvida, entre em contato com a gente!

**Serviço de Atendimento ao Cliente  
Figueira Consultores:**

[falecom@figueiraconsultores.com.br](mailto:falecom@figueiraconsultores.com.br)

**Visite-nos na internet:**

[www.figueiraconsultores.com.br](http://www.figueiraconsultores.com.br)

**Conheça a nossa loja virtual:**

[www.bemzen.figueiraconsultores.com](http://www.bemzen.figueiraconsultores.com)

**Leia os outros volumes desta coleção,  
também disponíveis na AMAZON:**

**Série FAÇA VOCÊ MESMO - pelas  
Terapias Holísticas:**

**Volume 1 - FAÇA VOCÊ MESMO - pela  
Radiestesia**

<http://www.amazon.com.br/dp/ASIN/E>

**Volume 2 - FAÇA VOCÊ MESMO - pela  
Cromoterapia**

<http://www.amazon.com.br/dp/ASIN/E>