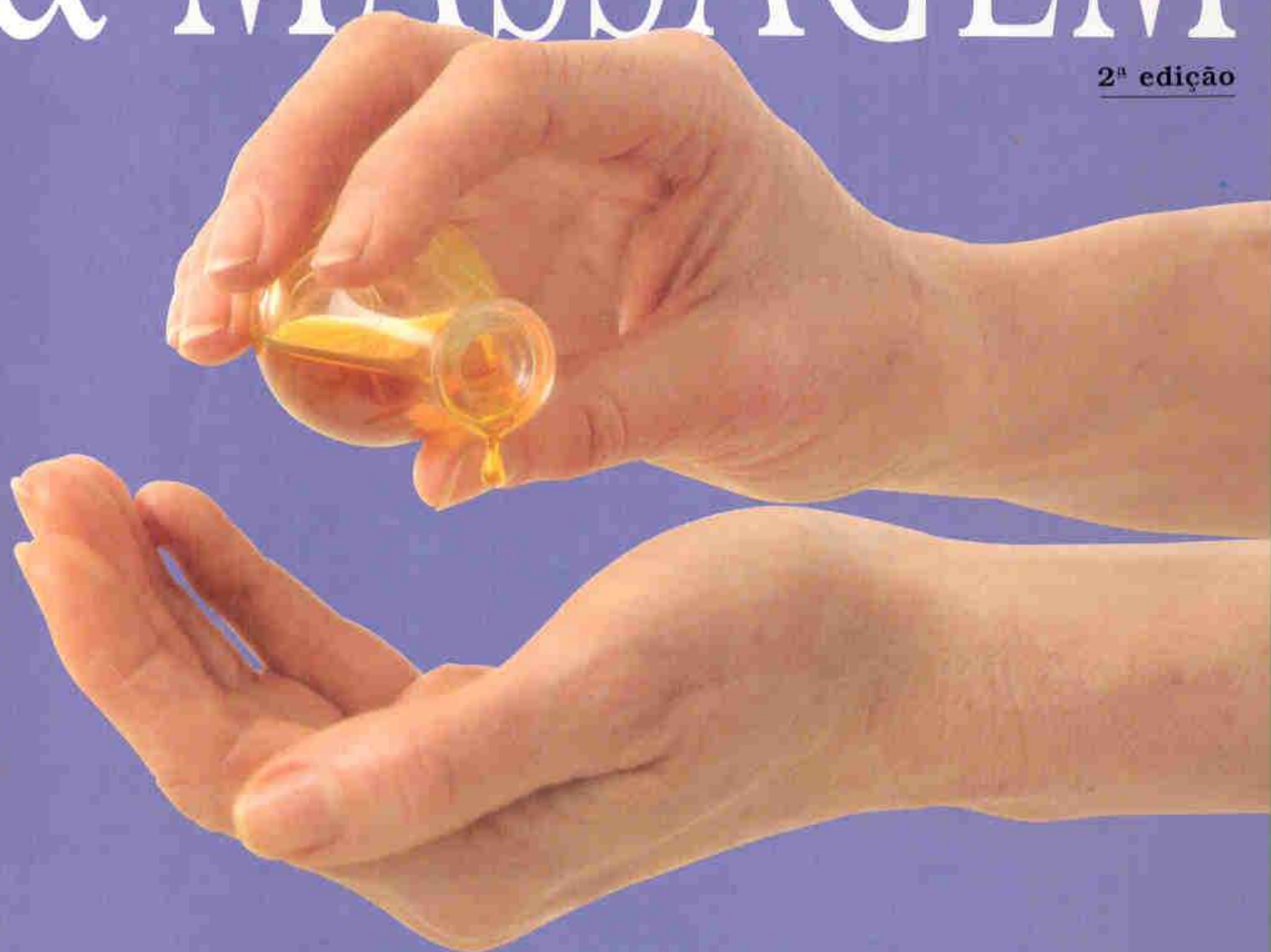


AROMATERAPIA & MASSAGEM

2ª edição



CLARE MAXWELL-HUDSON

AROMATERAPIA & MASSAGEM

E SPECIALISTA EM MASSAGEM,
CLARE MAXWELL-HUDSON
REVELA NESTE LIVRO TODOS OS
BENEFÍCIOS E PRAZERES DA MASSAGEM
FEITA COM ÓLEOS AROMÁTICOS.

A ARTE DA MASSAGEM

Conhecida como “ciência sensual”, a massagem aromaterapêutica, ao combinar o poder revigorante do toque com as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais, ajuda a acalmar, relaxar e refrescar a mente e o corpo.

Aromaterapia & Massagem traz fotos de todas as etapas dos toques básicos da massagem, tornando-os fáceis de reproduzir, e explica os benefícios de cada tratamento. *Aromaterapia & Massagem* apresenta técnicas de auto-massagem e também um programa de massagem completo, que mostra como combinar determinados toques para dispersar a tensão e promover o bem-estar.

ÓLEOS ESSENCIAIS & BELEZA

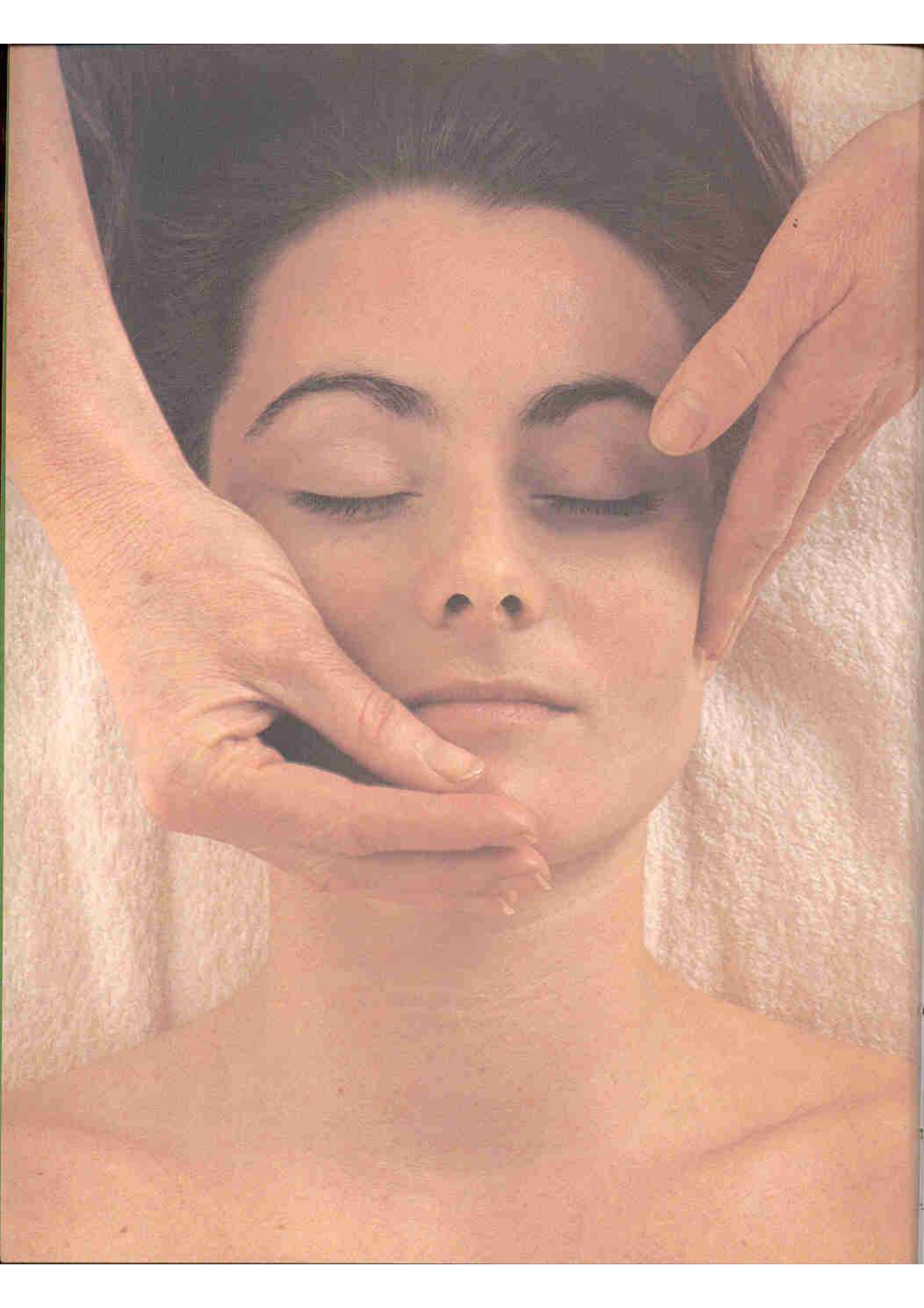
Um catálogo fotográfico mostra mais de 20 dos óleos essenciais preferidos de Clare Maxwell-Hudson, classificando-os quanto ao uso, propriedades terapêuticas e origem – do doce e perfumado jasmim ao quente e exótico sândalo. A autora ensina tratamentos de beleza que combinam massagem e óleos aromáticos para rejuvenecer e tonificar o corpo, e também dá receitas para você fazer seus próprios óleos básicos – de tônicos para a pele a máscaras faciais calmantes. Um esquema fácil e objetivo mostra como misturar os óleos e quais combinações usar para cada remédio.



CLARE MAXWELL-HUDSON

AROMATERAPIA E MASSAGEM





CLARE MAXWELL-HUDSON

AROMATERAPIA E MASSAGEM



vijória
régia

TÉCNICAS DE MASSAGEM 41

Preparando-se para a Massagem 42

Toques Básicos de Massagem 44

MASSAGEM DO CORPO INTEIRO 48

As Costas 48

A Parte de Trás das Pernas & os Pés 54

O Rosto 56

Peito, Ombros & Pescoço 58

Braços & Mãos 60

O Abdome 62

A Parte da Frente das Pernas 64

Os Pés 66



BELEZA & AROMATERAPIA 69

Preparando Produtos Básicos 70

Massagem Facial Aromática 74

Lifting Facial Natural 80

Massagem Facial Refrescante 84

Embelezar o Corpo 86

Banhos Perfumados 92

REMÉDIOS TERAPÊUTICOS 95

Aromaterapia & Saúde 96

Aliviar o Estresse 98

Aliviar Dores 100

Infecções & Primeiros Socorros 102

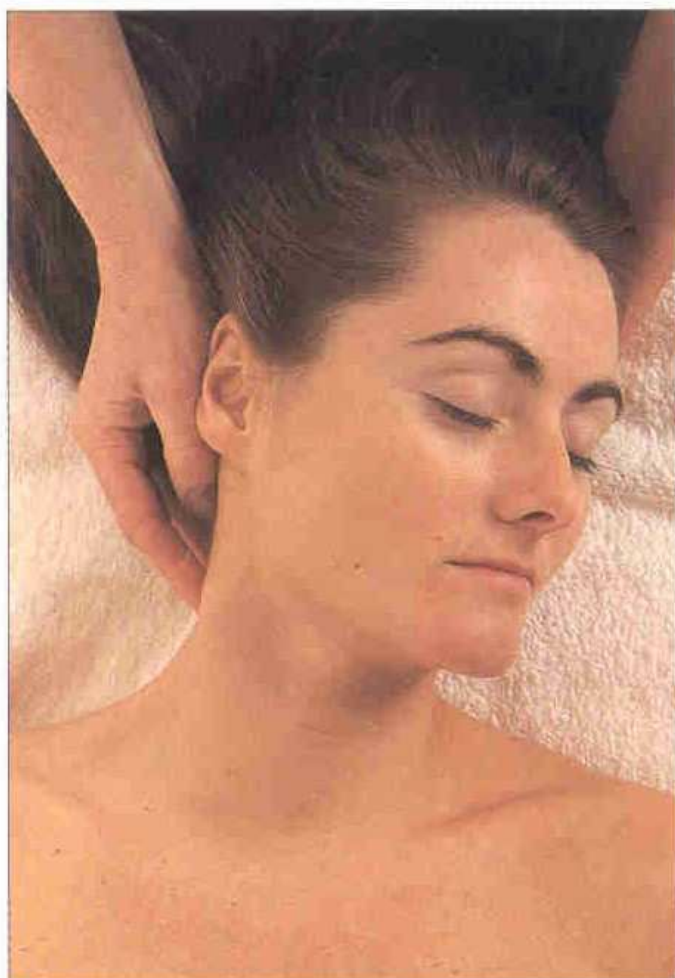
Aliviar Problemas Digestivos 104

Melhorar a Saúde da Mulher 106

Tratamento da Pele & dos Cabelos 108

ÍNDICE REMISSIVO 110

AGRADECIMENTOS 112





INTRODUÇÃO



OS ÓLEOS ESSENCIAIS perfumados podem enriquecer sua vida. Eles são utilizados terapêuticamente, em tratamentos de beleza, para perfumar a casa ou para compartilhar o prazer. Contudo, quando os óleos são combinados à massagem, seus efeitos para aliviar o estresse, melhorar o estado de espírito e promover a saúde são ainda mais acentuados.

O QUE É AROMATERAPIA?

A palavra "aroma", de origem grega, designa fragância, e "terapia" significa tratamento. Portanto, "aromaterapia" significa tratamento curativo que usa o olfato. Minha pesquisa sobre as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais levaram-me a conhecer diversas culturas em que os óleos essenciais são valorizados. Em *Aromaterapia & Massagem*, revelo as qualidades tradicionais de cura atribuídas a meus óleos favoritos e pondero as propriedades atribuídas a eles em pesquisas mais recentes. Sempre adicionei óleos essenciais a minhas misturas, pois acredito que intensificam os efeitos de uma massagem. Os cheiros são percebidos pela parte do cérebro conectada à emoção, portanto um aroma agradável pode ter efeitos positivos em nossa vida.

A ARTE DA MASSAGEM

Provavelmente, a massagem é o mais antigo e simples tratamento médico. Friccionar um ombro dolorido ou acariciar uma testa tensionada é um tratamento instintivo em todas as culturas. Há mais de dois mil anos, Hipócrates, o médico grego, disse: "Friccionar pode cingir uma junta que está muito solta ou soltar uma junta que está muito rígida". Esta é a parte mais fascinante da massagem: os mesmos toques podem produzir muitos efeitos. Movimentos rápidos revigoram, enquanto movimentos semelhantes realizados com vagar podem induzir

ao sono. E, por ser tão familiar e natural, as técnicas da massagem são fáceis de aprender. Os benefícios físicos de uma massagem, como melhorar a circulação e relaxar os músculos, e os benefícios psicológicos de sentir-se confortado e cuidado, produzem um bem-estar que é absolutamente único.

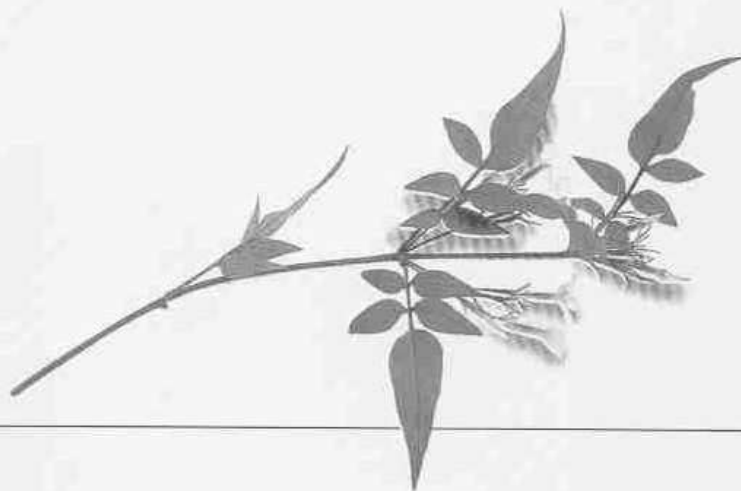
TOQUE & OLFATO

A massagem aromaterapêutica é uma arte que trabalha a empatia entre o massagista, o massageado e o aroma dos óleos. Cada mistura de óleos é individual, determinada pelos aromas que o massageado prefere e pelos efeitos desejados, seja para aliviar pequenas indisposições, fazer um tratamento de beleza aromaterapêutico ou, simplesmente, aliviar a tensão com uma massagem de corpo inteiro.

Há mais de 700 anos, Rumi, poeta e filósofo afegão, relatou os benefícios da aromaterapia nesta história: "Era uma vez um homem que tinha uma doença que ninguém conseguia curar. Depois de muito viajar, ele encontrou um médico muito sábio, que lhe deu uma bengala e lhe disse para andar com ela todos os dias. Um mês depois, o homem estava completamente curado. Ele voltou ao médico, que lhe revelou que o cabo da bengala estava cheio de plantas aromáticas e o calor e o esfregar da mão do homem liberaram suas propriedades curativas". Espero que a aromaterapia tenha o mesmo efeito benéfico para você.

Espero também que *Aromaterapia & Massagem* ajude você a experimentar toques e aromas da forma mais prazerosa ao dar e receber massagens com óleos essenciais.

Clare Maxwell-Hudson







ÓLEOS ESSENCIAIS

As essências concentradas extraídas das plantas têm sido estudadas ao longo da história por causa de suas propriedades terapêuticas. Apresento aqui mais de 20 de minhas essências favoritas. Após uma massagem com uma mistura de óleos essenciais, um cliente compreendeu seu alcance: "Estava mergulhado em óleos aromáticos. Tive uma incrível sensação de bem-estar e relaxamento".

AROMATERAPIA NA HISTÓRIA

Muitos poderes são atribuídos às plantas fragrantíssimas, e elas têm sido usadas ao longo da história na busca pela felicidade e saúde, na medicina, religião, magia e cosmética. Nas civilizações primitivas, queimavam-se madeiras e

óleos perfumados para a comunicação com os deuses ou o exorcismo de demônios. Ainda hoje os incensos são usados em cerimônias religiosas. A massagem com óleos aromáticos, além de amaciar e perfumar a pele, promove a cura.

GRANDES PERFUMISTAS

Os antigos egípcios apreciavam muito a fragrância. Os mais ricos, homens e mulheres, usavam óleos perfumados diariamente, em massagens para amaciar e proteger a pele do clima muito seco. Dizem que Cleópatra seduziu Marco Antônio ao forrar o chão com uma camada de 46 centímetros de profundidade de pétalas de rosa.

Os egípcios também usavam plantas e óleos aromáticos para embalsamar os mortos, demonstrando, assim, um conhecimento sofisticado de suas propriedades antisépticas. Ungüentos encontrados na tumba de Tutankamon, de cerca de 1320 a.C., continham olibano, resinas e estoraque, que ainda exalavam aroma.

Os antigos gregos aprenderam sobre fragrâncias com os egípcios, a quem admiravam como grandes perfumistas. Ao acreditar que os aromas possibilitavam beber

mais vinho, os atenienses mais

ricos colocavam sacos contendo flores fragrantíssimas e vasos contendo unguentos sobre suas mesas de banquete. Óleos perfumados também eram usados em massagens e acreditava-se que tinham propriedades medicinais — o poeta lírico Anacreonte (582 - c.485 a.C.) disse: "A melhor receita para a saúde é dar aromas doces ao cérebro".

Os romanos fizeram os banhos públicos acreditando em suas propriedades saudáveis, e o banho era seguido de uma massagem perfumada. Os barbeiros amaciavam o rosto dos homens com toalhas quentes e óleos perfumados, e as mulheres ricas refrescavam o corpo com água de rosas. O conhecimento das propriedades curativas das plantas alastrou-se com os romanos e, no século II, Galeno, médico de Marco Aurélio, escreveu sobre muitos aspectos da medicina e comentou os benefícios da massagem. Ele também inventou o creme de limpeza ao adicionar água a um unguento, que refrescava a pele conforme a água evaporava (veja p. 79).

FRAGRÂNCIAS DA ÁSIA

Os óleos aromáticos são usados na fitoterapia chinesa há milhares de anos. O Grande Herbário, de cerca de 200 a.C., nomeado segundo o lendário Shen Nong, lista 365 plantas medicinais.

Na Ásia, os perfumes sempre foram apreciados por suas propriedades medicinais e cosméticas: uma destilatória encontrada no sopé do Himalaia indica que a destilação de óleos essenciais prosperou em 3000 a.C. e, nos bazares modernos, de Istambul a Bombaim, os óleos e remédios aromáticos são abundantes. No século IX, Bagdá, hoje no Iraque, era o centro da indústria da rosa, e chegou a exportar água de rosas para a Índia. Ao filósofo e médico Avicena, nascido em 980, em Bukhara,

HA MUITO TEMPO queimam-se substâncias aromáticas para perfumar o ar. A palavra "perfume" deriva do latim: per, "através", e fumus, "fumaça". Esses antigos aromatizadores ambientais são da Pérsia, Síria, Egito e Turquia.





ESTA GRAVURA, de 1898, mostra a produção comercial de óleo de rosas, que começou em Grasse, no sul da França, no século XVIII.

hoje Usbequistão, é atribuída a melhoria do processo de destilação da rosa pois inventou a serpentina refrigerada. Ele também escreveu muitos livros sobre saúde, entre os quais o *Kitab al-Qanun*, ou Cânone da Medicina, em que estuda a ação das plantas aromáticas e temperos.

A Índia tem a tradição de usar plantas aromáticas, e o sistema holístico da medicina ayurvédica, que vê na saúde o equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente, combina óleos perfumados e especiarias com massagem.

ÓLEOS ESSENCIAIS NA EUROPA

No século XII, com a influência das Cruzadas, foram abertas rotas de comércio no Oriente Médio, trazendo muitas especiarias, ervas e aromas exóticos. Jardins de ervas eram cultivados nos mosteiros e monges e freiras preparavam remédios populares como água Carmelita, feita com melissa. A partir da Idade Média, foram compilados muitos herbários que categorizavam plantas e seus remédios terapêuticos, entre os quais estavam os dos estudiosos de ervas Nicholas Culpeper (1652), William Turner (1568) e John Gerard (1597).

No século XVIII, vinagres aromatizados e águas perfumadas tornaram-se populares, especialmente a Água de

Colônia, a favorita de Napoleão, considerada um elixir da vida. Quatro saqueadores de túmulos de Marselha ficaram famosos por causa de uma receita de vinagre, que afirmavam protegê-los da praga (veja p. 84).

No início do século XX, René Gattefossé, um químico francês, surpreendeu-se com as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais quando, após queimar as mãos, lavou-as com essência de lavanda, interrompendo "a gaseificação dos tecidos". Ele estudou as propriedades anti-sépticas, bactericidas, antiviróticas e anti-inflamatórias dos óleos essenciais e, em 1937, criou o termo aromaterapia.

Ao longo das duas guerras mundiais, os óleos essenciais foram usados para tratar ferimentos e, nos anos 1960, Jean Valnet, um dos médicos franceses pioneiros desse trabalho, publicou suas descobertas sobre os óleos essenciais. A bioquímica austríaca Marguerite Maury estudou o trabalho de Valnet e introduziu a aromaterapia na Inglaterra. Ela continuou a pesquisar os benefícios dos óleos essenciais para a saúde e a beleza, criou o conceito de prescrição individual (veja p. 15) e retomou o antigo elo entre a aromaterapia e a massagem.

COLHEITA & EXTRAÇÃO

Os óleos essenciais, às vezes chamados de essências, óleos voláteis ou óleos etéreos, são extraídos de plantas aromáticas cultivadas comercialmente em todo o mundo. Turquia e Bulgária são famosas por seu óleo de rosas, a Índia pelo jasmim, e a ilha Reunião pelo gerânio;

o óleo de tea tree é associado à Austrália, e o de hortelã-pimenta aos Estados Unidos. Entretanto, a indústria de óleos essenciais é muito vulnerável às alterações climáticas bruscas e, como qualquer indústria, às mudanças políticas, e a fonte de alguns óleos tem mudado ao longo da história.

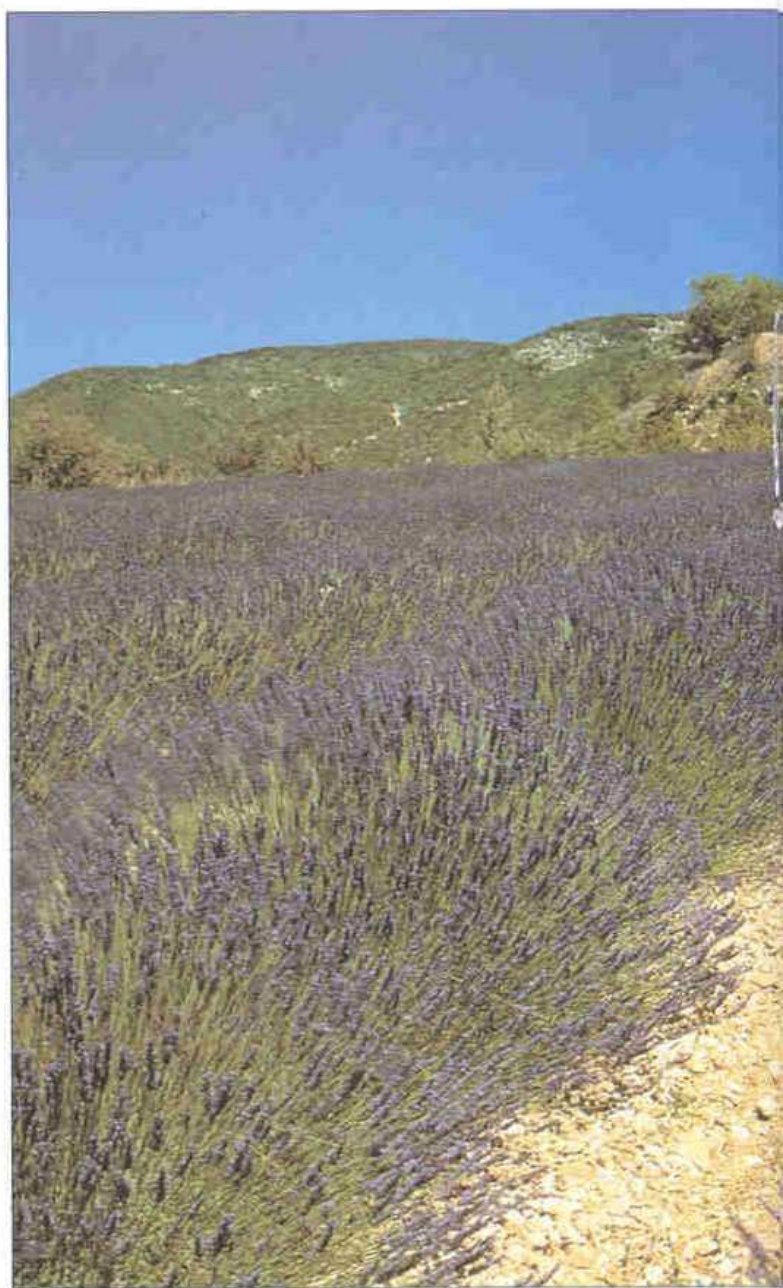
CLIMA & COLHEITA

A produção de óleos essenciais pode variar, mas, em média, 70 quilos de planta produzem cerca de 2 litros de óleo essencial. Como as plantas estão à mercê do clima e do solo, sua produção e qualidade variam de ano para ano. Em 1970, por exemplo, a colheita de gerânios na ilha Reunião foi arrasada por um ciclone. A impossibilidade de a ilha fornecer o óleo levou ao aumento de preços, propiciando a outros países, como o Egito, cultivar gerânios. A produção de óleos essenciais também depende da hora da colheita. Algumas plantas, como o ilangue-ilangue, são colhidas logo cedo, quando estão mais aromáticas. Outras, como o jasmim, são colhidas à noite, quando seu aroma está mais forte. Algumas plantas, como a rosa, são processadas na fonte, para que não se perca nenhum óleo volátil, enquanto outras, como o zimbro, devem ser primeiro desidratadas e depois enviadas para a destilaria.

EXTRAÇÃO

A destilação a vapor é o método mais comum de extração. As plantas são aquecidas pelo vapor produzido em uma caldeira, e as partes voláteis presentes na planta evaporam. Esses vapores são levados por uma coluna e condensados ao passar por tanques de resfriamento. A água resultante é coletada em cubas e o óleo essencial fica boiando na superfície. A água de flores é subproduto.

Na extração por solvente, as plantas são colocadas em um tambor com um solvente, hidrocarbono, para dissolver o óleo essencial. A solução é filtrada e concentrada por destilação deixando uma combinação de cera e óleo essencial, chamada "concreto", ou uma substância que contém resina, ou "resinóide". Um segundo processo de extração por solvente usando álcool



puro recupera a maior parte do óleo. O álcool é então evaporado, deixando uma solução chamada "absoluta".

O **processo fitônico** é uma forma muito eficiente e econômica de extração por solvente, desenvolvida na Inglaterra pelo Dr. Peter Wilde. Solventes ecológicos são usados em temperatura ambiente em um dispositivo selado para extrair óleo essencial, "fitol", das plantas.

A **extração por dióxido de carbono supercrítico** usa gás dióxido de carbono em alta pressão para dissolver o óleo essencial de uma grande quantidade de plantas. Ela substitui a forma líquida desenvolvida nos

anos 1970. O equipamento é maciço e extremamente caro, mas há muitos processadores espalhados pelo mundo produzindo óleos de excelente qualidade.

Prensagem é um processo usado para extrair óleo essencial de frutas cítricas. A casca das frutas é amassada até soltar o óleo essencial que contém.

Enfloragem, praticamente obsoleta, envolve premer as flores contra placas de vidro recobertas com material gorduroso. As flores são substituídas diariamente até que o material oleoso fique saturado com óleo essencial, que é então separado do óleo com álcool.



OS CAMPOS DE LAVANDA atuais são comumente colhidos por máquinas, que começam a colher as flores logo cedo e continuam ao longo do dia. São necessários cerca de 200 kg de flores de lavanda para produzir seis litros de óleo essencial, por meio da destilação a vapor.



UM PROCESSO TRADICIONAL de extração, conhecido como maceração e filtração, é empregado pela perfumaria Fragonard, em Grasse, França. As plantas são colocadas em óleo quente, que absorve sua essência aromática. Depois são retiradas e o processo é repetido até que o óleo esteja perfumado.

ÓLEOS CARREADORES & MISTURAS

Os óleos carreadores são usados para diluir os óleos essenciais utilizados na massagem aromaterapêutica e na fabricação de produtos de beleza. Como contêm vitaminas, proteínas e sais

minerais são hidratantes altamente eficazes e compõem muitos nutrientes de que a pele precisa para ficar lisa e macia. Aqueles obtidos a frio costumam ser os melhores.

ÓLEOS CARREADORES GERAIS

Os óleos carreadores viscosos são usados sozinhos ou enriquecidos com óleos especiais para diluir óleos essenciais usados em massagens aromaterapêuticas, cosméticos e banhos.

O **óleo de caroço de damasco**, extraído da semente do damasco, é rico em sais minerais e vitaminas. É um hidratante natural, com textura leve e boa penetração.

O **óleo de girassol** é um óleo adoravelmente delicado que eu uso em quase todas as minhas misturas para massagem. Ele contém vitamina E.

O **óleo de soja**, extraído do grão da

planta, é leve, nutritivo e tem boa absorção. É indicado especialmente para peles oleosas.

O **óleo de amêndoas doces** é extraído do miolo da amêndoa e tem propriedades calmantes e amaciantes. Use sempre a variedade doce, nunca a amarga. Este óleo, que tem sido usado ao longo dos tempos, é ótimo para bebês.

O **óleo de semente de uva**, extraído a quente da semente da uva, é bom para pele oleosa.

ÓLEOS CARREADORES ESPECIAIS

Os óleos especiais podem ser adicionados aos óleos carreadores gerais para melhorar a penetração na pele, nutrir e hidratar, ou prolongar a validade de uma mistura.

O **óleo de cenoura** é rico em vitaminas, especialmente a A. Acrescente apenas 10% em outros óleos carreadores, caso contrário sua cor alaranjada poderá permanecer temporariamente na pele.

O **óleo de gergelim**, extraído da semente crua do gergelim, tem leve aroma de nozes e contém 85% de ácidos graxos insaturados e 15% de saturados. Pode ser acrescentado a outros óleos, para enriquecê-los. Não use o óleo marrom, muito perfumado, extraído de sementes cozidas.

O **óleo de abacate** é extraído da polpa do abacate. É rico em vitaminas A e B, em lecitina, proteínas e ácidos gra-

xos. Excelente amaciante para a pele e facilmente absorvido. **Jojoba** é um líquido céreo natural, extraído da semente de uma planta sempre-verde do deserto, cuja composição química é semelhante à do sebum da pele. Sua estrutura cerosa e suas propriedades antibacterianas lhe dão longa durabilidade. Rapidamente absorvido pela pele, tem efeitos amaciantes não-gordurosos e é especialmente indicado para o rosto. É bom para cremes espessos.

O **óleo de germen de trigo** é rico e viscoso, mas seu cheiro forte é difícil de atenuar. Adicione 10-20% dele a outro óleo carreador para evitar o ranço e prolongar a vida da mistura.



ESCOLHER ÓLEOS ESSENCIAIS

Para fazer uma mistura de óleos coloque algumas gotas de óleo essencial em um óleo carreador. É essencial que o aroma de uma mistura nos agrade, ou agrade a seu amigo caso esteja misturando óleos para fazer uma massagem. Crie o que Marguerite Maury (veja p. 11) chamou de prescrição individual. Primeiro decida que efeitos quer obter: quer que o aroma sede ou reanime, energize ou acalme? Você quer usar os óleos por suas propriedades terapêuticas ou só por prazer? Então, observando as páginas 17-39, liste os óleos essenciais

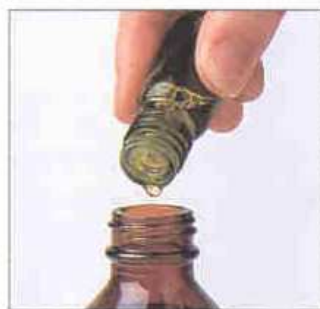
MISTURAR ÓLEOS

As misturas de óleos podem ser feitas em diluições normais ou baixas, dependendo da porcentagem de óleo essencial e óleo carreador. Para calcular quantas gotas de óleo essencial são necessárias para fazer uma diluição normal de 2%, divida o número de mililitros de óleo carreador por 2; para uma baixa diluição de 1%, divida por 4. A maioria dos frascos de óleo essencial vem com um conta-gotas para facilitar a medição. Quanto aos óleos essenciais individuais apresentados nas páginas 18-39, preste atenção às advertências listadas e às instruções especiais sobre as diluições indicadas. Para uma massagem de corpo inteiro, são necessários 20 ml de óleo; para o rosto, 10 ml são suficientes. Você pode fazer quantidades maiores e armazená-las (veja p. 16).

FAZER UMA MISTURA



1 Escolha um óleo carreador (ou uma mistura deles), observando seu tipo de pele, e determine a quantidade de que necessitará. Despeje o óleo carreador em um frasco escuro.



2 Tendo em mente os efeitos que deseja, escolha de 2 a 3 óleos essenciais e calcule o número de gotas adequado. Adicione-as ao óleo carreador. Feche a garrafa e etiquete-a. Misture bem antes de usar.

indicados para suas necessidades. Selecione dois ou três de sua lista — todas as boas misturas combinam três notas: nota alta (dá o aroma inicial), nota média (complementa a mistura) e nota baixa (liberado por último, age como um fixador). A regra geral é: quanto menos melhor. Uma mistura fraca de óleos geralmente cheira melhor e é mais eficaz que uma mistura mais forte. Siga o guia abaixo para fazer uma diluição segura de óleos essenciais e obter uma fragrância equilibrada e o máximo de benefícios terapêuticos.

GUIA DE MISTURA

Diluição normal 2%:

ml óleo carreador ÷ 2 = total de gotas de óleo essencial
(ex.: 20 ml de óleo carreador ÷ 2 = 10 gotas de óleo essencial)

AMOSTRA DE MISTURA 2%

Óleos essenciais

5 gotas de sândalo

3 gotas de lavanda

2 gotas de laranja

Óleo carreador

20 ml de óleo de caroço de damasco

TOTAL: 10 gotas de óleo essencial para 20 ml de óleo carreador

Baixa diluição de 1% para pele sensível e uso durante a gravidez:

ml de óleo carreador ÷ 4 = total de gotas de óleo essencial
(ex.: 20 ml de óleo carreador ÷ 4 = 5 gotas de óleo essencial)

AMOSTRA DE MISTURA 1%

Óleos essenciais

3 gotas de alecrim

capim-limão e zimbros, uma gota de cada

Óleo carreador

20 ml de óleo de girassol

TOTAL: 5 gotas de óleo essencial para 20 ml de óleo carreador

Diluição extremamente baixa para pele muito sensível, crianças e bebês:

Use apenas 1 gota de óleo essencial para 10 ml de óleo carreador, ou use apenas óleo de amêndoas doces.

ARMAZENAGEM & SEGURANÇA

É comum ouvirmos que tudo o que é natural é seguro. Entretanto, muitos venenos são naturais, e quase tudo o que é usado em excesso é prejudicial. Como os óleos essenciais são

altamente concentrados, é preciso usá-los com cuidado. Leia as orientações a seguir para se certificar de que suas misturas e tratamentos serão bem-sucedidos e prazerosos.

ARMAZENAGEM

Os óleos essenciais são altamente voláteis e evaporam fácil. Portanto, devem ser guardados em frascos de vidro escuro e em locais frescos (18 °C). Apesar de alguns óleos amadeirados poderem melhorar com o tempo, a maioria dos óleos se deteriora devagar e deve ser usada em até dois anos. Para durar mais, os óleos podem ser

guardados na parte de baixo da geladeira. Não se preocupe se solidificarem-se, pois irão liquefazer-se em temperatura ambiente. Os óleos cítricos devem ser usados em 1 ano. Uma vez diluídos em óleos carreadores, os óleos essenciais têm duração abreviada para alguns meses.



ETIQUETE todas as suas misturas

GUIA DE ARMAZENAGEM

- Guarde os óleos em locais frescos, dentro de vidros escuros e bem tampados, para não evaporarem.
- Marque nos frascos os óleos, a diluição e a data.
- Guarde-os fora do alcance de crianças.
- Como são inflamáveis, mantenha-os longe do fogo.
- Não os deixe sobre superfícies enceradas, pois podem deixar marcas; enxugue qualquer gota rapidamente.

TESTE DE ALERGIA

Ponha uma gota de óleo essencial diluído (2/4%) na parte inferior do pulso ou na parte interna do cotovelo. Cubra com um bandaid e examine após 12 horas. Em caso de vermelhidão ou coceira, não use o óleo e, para tratar a área, aplique óleo de amêndoas doces e depois lave com água fria.

SEGURANÇA

Os óleos essenciais devem ser diluídos, pois é possível irritar a pele ao usá-los em concentrações muito fortes. Para evitar essas possíveis irritações ou reações alérgicas, faça o teste de alergia (embaixo, à esquerda) antes de usar um óleo novo em si mesmo ou em um amigo, e siga à risca as diluições recomendadas (veja p. 15).

MEDIDAS DE SEGURANÇA

- Mantenha os óleos essenciais longe de crianças e animais.
- Nunca use internamente um óleo essencial, a menos que prescrito por um aromaterapeuta qualificado.
- Não aplique óleos puros diretamente na pele. A única exceção é aplicar uma gota de óleo de lavanda ou tea tree, com algodão, em picadas, manchas ou cortes.
- Não esfregue os olhos após usar óleos essenciais; se entrar óleo nos olhos, lave-os imediatamente com água fria.
- Durante a gravidez, consulte um médico e um aromaterapeuta qualificado, pois alguns óleos devem ser evitados; use baixas diluições (1% ou menos) de óleos suaves, como camomila, óleos cítricos, olíbano, gerânio, lavanda, sândalo e rosa.
- Se você sofre de epilepsia, consulte um médico antes de usar óleos essenciais; verifique as advertências para cada óleo antes de usá-lo, pois alguns são estimulantes.
- Para crianças pequenas, use os óleos suaves recomendados (veja p. 19, 20 e 31), em diluições extremamente baixas (1% ou menos), e consulte um aromaterapeuta.
- Para peles sensíveis, use óleos bem diluídos (1%).
- Os óleos cítricos aumentam a sensibilidade ao sol, portanto evite tomar sol até seis horas após usá-los.
- Se você toma remédios homeopáticos, consulte um homeopata antes de usar óleos essenciais; os óleos podem reduzir a eficácia dos remédios.
- Evite o uso prolongado de um mesmo óleo essencial.

CATÁLOGO DE ÓLEOS

A seguir, você verá um catálogo ilustrado com mais de 20 de meus óleos essenciais favoritos. Organizado por ordem alfabética dos nomes científicos das plantas das quais são extraídos, o catálogo inclui fotografias da planta de origem e do óleo essencial,

com notas, preço, aroma e constituintes químicos. Há anedotas históricas e a última pesquisa científica, além de detalhes dos principais usos terapêuticos, massagem adequada e compatibilidade com outros óleos essenciais para misturas.

COMO USAR O CATÁLOGO

① NOME CIENTÍFICO

Às vezes, aparece mais de um nome, pois alguns óleos essenciais podem ter origem em mais de uma planta.

② PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Este é um guia de usos tradicionais dos óleos essenciais e de pesquisas científicas modernas. Está dividido em seções que explicam como os óleos são usados e faz referências a outras seções práticas do livro.

③ COMBINAÇÕES DE ÓLEOS

Sugerimos três óleos complementares para cada mistura, para realçar as características do óleo essencial.

④ AROMA

Este item descreve a fragrância de um óleo essencial.

⑤ NOTAS

Em *A Arte da Perfumaria* (1862), Septimus Piesse classificou os aromas como notas musicais. Neste sistema, hoje simplificado, as notas mais altas são as primeiras impressões de um aroma, as notas médias são o corpo, e as notas baixas são as fragrâncias que ficam. Um óleo pode representar as três notas; a cor varia de fraca a forte, para refletir a intensidade das notas.

⑥ PREÇO

Uma estrela indica o óleo menos caro, quatro estrelas o mais caro. O preço reflete a produção do óleo em relação à planta de origem, mas não garante a sua qualidade. Confie em seu olfato e na integridade de seu fornecedor.

⑦ PLANTA DE ORIGEM

A planta da qual o óleo é extraído é mostrada, detalhando-se a parte da qual o óleo é retirado.

⑧ COR

Os óleos essenciais variam de azul-claro e azul-escuro a laranja brilhante.

⑨ PRINCIPAIS CONSTITUINTES

Os óleos essenciais têm uma estrutura química complexa, e nem todos os elementos foram identificados. Os principais constituintes incluem terpenos e derivados (álcoois, ésteres, aldeídos, cetonas, fenóis).

Óleos com grandes quantidades de álcoois e ésteres, como o de esclareia, têm suaves propriedades curativas. Aldeídos, cetonas e fenóis são terapêuticamente ativos, mas os óleos com esses componentes, como o de capim-limão, devem ser usados em baixas concentrações. Os constituintes monoterpênicos, que incluem canfeno e limoneno, têm propriedades antiviróticas, e os sesquiterpenos são menos voláteis e têm cheiro mais forte.

⑩ MASSAGEM INDICADA

Uma massagem é sugerida para a parte do corpo em que o óleo é especialmente eficaz.

ÓLEOS ESSENCIAIS

① *Rosa centifolia* / *Rosa damascena*

ROSA

2 PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS
Há muito tempo as rosas são associadas a Vênus, a deusa romana do amor e da beleza, e o óleo amido é usado em produtos de beleza. Avenço, o ilicólio e málico são do século X, disse que o óleo de rosa "traz a luz da mente e a agitação". Como a produção do óleo é baixa (10,00%), ele é muito caro. Para uso terapêutico, é melhor usar o óleo extraído por destilação a frio, "Rosa", ou a espécie, "rosa", se não estiver disponível em nenhum dos dois.

EMOÇÕES & MEMÓRIAS
Antidepressivo. Em 1969, um estudo búlgaro revelou que o óleo de rosa melhorou a atenção e levou a bons sonhos.

3 COMBINAÇÕES
Lavanda, Camomila, Sândalo.
"A lavanda e camomila são óleos essenciais perfeitos para a pele, especialmente para a pele sensível. O sândalo é um óleo precioso e raro."

4 AROMA
Aroma: rosa, suave, floral.

5 COR
Cor: rosa.

6 PREÇO
Preço: 4 estrelas.

7 PLANTA DE ORIGEM
Foto p. 16.

8 MASSAGEM INDICADA
Uma massagem relaxante com óleo de rosa ajuda a reduzir a tensão muscular.

9 PRINCIPAIS CONSTITUINTES
Uma massagem relaxante com óleo de rosa ajuda a reduzir a tensão muscular.

10 PELA & BELEZA
Antioxidante, anti-septicida. Use em massagens e produtos para respirar e acalmar a pele (veja p. 75). Uma compressa de água de rosa pode reduzir alguns de seus usos, em todo o rosto, de olhos, de cabelo, também é indicada nos olhos.

11 MASSAGEM FACIAL
O óleo de rosa pode ser usado para a pele sensível (veja p. 74-75).

Atenção: Este óleo é produzido em 100% de plantas produzidas em 2 litros de "rosa" de rosa em que os melhores produtos da Bulgária, França, Romênia, Turquia e Itália.

⑫ ADVERTÊNCIAS

As advertências que devem ser observadas em relação a um óleo são apresentadas aqui. Mas antes de tudo, leia as orientações gerais na página 16.

Boswellia carterii / *Boswellia thurifera*

OLÍBANO

O primeiro registro que se tem do olibano é em um relevo de um magnífico templo do alto Egito, construído no século XV pela rainha Hatshepsut. O relevo ilustra uma expedição a Punt, na costa, hoje Somália, para coletar a preciosa resina. O olibano era muito usado em rituais e também como perfume e medicamento. É elemento imprescindível para o incenso e até hoje é usado em rituais sagrados.

AROMA
Balsâmico, rico, doce, quente

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

PREÇO
**

ADVERTÊNCIAS
Veja p. 16.



Principais constituintes:
monoterpênos, olibanol, pineno,
canfeno, limoneno, substâncias resinosas

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O olibano, originário da Península Arábica e da Etiópia, é apreciado por seus notáveis efeitos de cura da pele e do trato respiratório. Os chineses o utilizavam para tratar feridas infeccionadas e lepra.

Em 1981, ao investigar os efeitos "surpreendentes" da inalação do olibano, cientistas alemães descobriram que uma substância psicoativa é produzida quando a resina é queimada. O olibano também intensifica a respiração, o que pode ser calmante, e isso explicaria o fato de que usá-lo como incenso conduz a um estado de oração.

EMOÇÕES & MENTE

Nunca esquecerei minha alegria quando, andando pelo norte do Quênia, me depararei com uma árvore de olibano e pude recolher um pouco de sua resina pálida. Sua fragrância rica e rejuvenescedora ajudaram-me a terminar a longa caminhada daquele dia.

DORES & INDISPOSIÇÕES

Na Índia, o olibano tem sido usado para tratar reumatismo.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Antiinflamatório, anti-séptico e anti-fúngico. O óleo provoca a dilatação dos

brônquios e pode aliviar o mal-estar de infecções pulmonares. Uma vez inalado, ele age sobre o muco, favorecendo a expectoração do catarro. Use óleo diluído para massagear o peito.

PELE & BELEZA

Tradicionalmente, o olibano tem sido usado como base para perfumes. Uma amiga asiática perfuma seu cabelo

espesso com a fragrância do óleo queimado. Adicionei o óleo a produtos para o rosto, por seu perfume adorável e porque, acredita-se, tenha efeitos rejuvenescedores. Acrescente-o a um óleo de massagem ou creme para pele seca ou envelhecida (veja p. 80).

Boswellia carterii



A GOMA-RESINA DO OLÍBANO escorre ao se fazer um corte em sua casca. Ela endurece e se solidifica. O óleo é obtido a partir da resina.

MASSAGEM NO PEITO



Uma massagem no peito com olibano torna a respiração mais profunda (veja p. 58-59).

COMBINAÇÕES



Sândalo

Gerânio

Rosa

O ÓLEO DE SÂNDALO realça o aroma resinoso e amadeirado do óleo de olibano, e os óleos de rosa e gerânio adoçam o aroma.

Chamaemelum nobile / Matricaria recutita

CAMOMILA

O óleo de camomila é um dos mais suaves, tem efeito calmante acentuado e é indicado para o tratamento de crianças. Era reverenciado pelos antigos egípcios e tem sido associado à medicina fitoterapêutica. Segundo o estudioso de ervas Nicholas Culpeper, em seu livro *O Médico Inglês (1652)*, "banhar-se com uma decocção de camomila alivia o cansaço e o mal-estar".

AROMA
Pungente, herbáceo, de fruta

NOTA

MÉDIA

PREÇO

ADVERTÊNCIAS

Veja p. 16.



Principais constituintes:
camazuleno, alfa bisabolol, ésteres,
pineno, linalol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Este óleo é minha primeira escolha para acalmar. A camomila-romana (*Chamaemelum nobile*) tem alta concentração de éster, o que a torna especialmente calmante. A cor azul do óleo da camomila-alemã (*Matricaria recutita*) vem da alta concentração de azuleno, que intensifica seus efeitos anti-inflamatórios.

EMOÇÕES & MENTE

Use misturas em massagens para abrandar ansiedade, insônia e dores de cabeça relacionadas a estresse e tensão pré-mestrua.

DORES & INDISPOSIÇÕES

Alivia dores musculares, juntas abaladas e inchadas (veja p. 100-1).

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Antiespasmódico. Use para tratar cólicas, gases e indigestão. Massageie o abdome com óleo diluído.

PELE & BELEZA

Indicado para todos os tipos de pele. Anti-séptico; tem propriedades de cura quando aplicado diluído sobre a pele inflamada ou gaseificada. Excelente remédio para acne, eczema, psoríase (veja p. 108-9), e para alergias, manchas e mamilos rachados.

*Matricaria
recutita*



MASSAGEM FACIAL



O calmante óleo de camomila intensifica os tratamentos faciais (veja p. 74-83).

COMBINAÇÕES

Gerânio



Esclarcia



Lavanda



O ÓLEO DE CAMOMILA tem aroma forte, portanto é necessário muito pouco. Gerânio, esclarcia e lavanda suavizam seu aroma; esclarcia e lavanda reforçam sua natureza sedativa.

Chamaemelum nobile

AS FLORES das duas variedades são destiladas para se extrair o óleo.

Citrus aurantium / Citrus bigaradia / Citrus vulgaris

LARANJA, NÉROLI & PETITGRAIN

Nativa da Ásia, acredita-se que a árvore da laranja-azedada, ou laranja-da-terra, foi introduzida na Europa em cerca de 1200. A árvore ganhou popularidade na Espanha, sob o domínio mouro, mas como as laranjas eram raras e caras não eram muito usadas na medicina fitoterapêutica européia até o

final do século XVII. Por volta do século XVIII, eram recomendadas para uma grande quantidade de queixas, que iam da melancolia a problemas cardíacos e cólicas. A árvore produz três óleos cítricos essenciais: laranja, néroli e petitgrain. Hoje, todos são usados para acalmar os nervos e combater a insônia.

Citrus aurantium, Citrus bigaradia, Citrus vulgaris

LARANJA

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Este óleo cítrico era usado na Europa como um tônico suave para tratar os nervos, bronquite e problemas digestivos, como ainda o é na tradicional medicina chinesa.

— EMOÇÕES & MENTE —

O óleo de laranja é considerado um tônico geral. Seu aroma revigorante familiar pode aliviar a ansiedade e é bom para crianças.

— PROBLEMAS DIGESTIVOS —

Sua ação antiespasmódica alivia cólicas e azias. Para tratar constipação e indigestão, massageie o abdome com óleo diluído.



O ÓLEO DE LARANJA é extraído da casca da laranja-azedada por prensagem.

— PELE & BELEZA —

Adstringente suave. Use óleo de laranja em cremes e óleos para massagem facial, para dar vitalidade à pele.



MASSAGEM NAS COSTAS



Os óleos de laranja, néroli e petitgrain aliviam o estresse nas costas (veja p. 48-53).

COMBINAÇÕES



OLIBANO E ZIMBRO dão tempero ao óleo de laranja, e o cipreste fornece um aroma limpo e fresco.

Principais constituintes:
limoneno, mirceeno, citral, citronelal

AROMA
Fresco, cítrico, seco

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
*

ADVERTÊNCIAS
Evite tomar sol por 6 horas; pode provocar alergias. Veja p. 16.

Citrus aurantium, Citrus bigaradia

NÉROLI

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O óleo de néroli é apreciado por sua suave natureza sedativa. Diz-se que foi nomeado segundo a esposa do príncipe italiano Nerola, que usou-o muito.

EMOÇÕES & MENTE

Muito eficaz no tratamento de acessos de pânico e insônia (veja p. 98-99).

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Para distúrbios relacionados ao estresse, como a síndrome do cólon irritável, massageie suavemente o abdome com óleo diluído.

PELE & BELEZA

Valioso em preparos para a pele, especialmente para cuidar de peles maduras ou sensíveis e para capilares rompidos.



O ÓLEO DE NÉROLI é destilado das flores da laranja-azeda.

Citrus aurantium



Principais constituintes: linalol, limoneno, acetato de linalila, nerol, geraniol

COMBINAÇÕES

Benjoim



Lavanda

Olibano

BENJOIM E OLIBANO intensificam o aroma de néroli, e lavanda acentua suas qualidades sedativas.

AROMA

Intensamente doce, rico, floral

NOTA

BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR

ADVERTÊNCIAS

Veja p. 16.

Citrus aurantium

PETITGRAIN

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O óleo de petitgrain lembra o de néroli e também é bom para condições nervosas relacionadas ao estresse, insônia e jet lag. Ambos são muito usados em Água de Colônia de qualidade. Como é mais barato e tem o aroma menos intenso que o óleo de néroli, é muito usado em misturas para massagem.

EMOÇÕES & MENTE

Uso este óleo porque alivia o estresse. É ótimo em um banho para eliminar a fadiga e aliviar a ansiedade.

PELE & BELEZA

Excelente para pele irritada e acne. Use-o em massagens faciais ou ponha-o em cremes para o rosto (veja p. 72). Também é um ótimo tônico capilar – adicione 12 gotas ao último enxágüe.



O ÓLEO DE PETITGRAIN é destilado das folhas e das galhas verdes da árvore da laranja-azeda.



Principais constituintes: acetato de linalila, linalol, limoneno, geraniol, terpineol

COMBINAÇÕES

Alecrim

Escleréia



Gerânio

O ÓLEO DE GERÂNIO completa o aroma do óleo de petitgrain, o óleo de alecrim o acentua e o de alecrim intensifica seus efeitos sedativos.

AROMA

Floral, cítrico, amadeirado

NOTA

BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR

*

ADVERTÊNCIAS

Veja p. 16.

Citrus bergamia

BERGAMOTA

Muito usada na medicina popular italiana, a bergamota foi nomeada a partir da cidade de Bérghamo, onde era usada tradicionalmente para baixar febres. Seu delicioso aroma fresco e cítrico é um ingrediente importante da Água de Colônia, e o óleo cítrico é usado para aromatizar o chá Earl Grey. O óleo de bergamota tem efeito revigorante e parece ajudar a dirimir a depressão.

AROMA
Fresco, vivo, cítrico

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
**

ADVERTÊNCIAS
Use baixas diluições (1%); evite tomar sol por 6 horas. Veja p. 16.



Principais constituintes: acetato de linalila, limoneno, linalol, bergapteno

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O óleo de bergamota, que é cultivada na Itália, América do Sul e oeste da África, eleva o espírito e ajuda a curar feridas e problemas de pele. Em sua pesquisa, nos anos 60 e 70, o médico italiano Paolo Rosvesti confirmou que a bergamota ajuda a aliviar estados depressivos e de ansiedade. Uma pesquisa indiana descobriu que a bergamota também ajuda a regular o apetite.

Seu aroma delicioso a torna popular como purificador do ar, com o benefício adicional de que suas qualidades anti-sépticas e antiviróticas protegem contra bactérias no ar. Nas aulas, queimo o óleo em um difusor para ajudar os alunos novos a ficarem à vontade.

O bergapteno, um dos constituintes do óleo, pode causar fotossensibilidade. Portanto, após usá-lo, espere pelo menos seis horas para tomar sol (e de preferência tome um banho antes). Há um óleo sem bergapteno disponível.

EMOÇÕES & MENTE

Apreciado por sua qualidade calmante e antidepressiva, dada a uma alta concentração de éster, o óleo de bergamota, assim como a maioria dos óleos cítricos, melhora o humor e alivia a depressão. Parece atenuar ansiedades e aflições, especialmente quando usado em uma massagem no rosto ou nas costas.

PROBLEMAS URINÁRIOS

Anti-séptico. Adicione óleo bem diluído (1%) ao banho para tratar cistite.

PELE & BELEZA

As propriedades anti-sépticas tornam a bergamota útil no tratamento da acne. Dê batidinhas suaves na face para esti-

mular a circulação e o fluxo linfático. O aroma delicioso e fresco do óleo de bergamota ajuda a aliviar o estresse decorrente dos problemas de pele. Em 1975, o famoso estudioso de ervas francês, Maurice Mességué, recomendou o óleo de bergamota como ótimo desinfetante para feridas, abscessos e furúnculos (veja p. 102-3). O óleo essencial pode causar irritação da pele, portanto use-o em baixas diluições, de 1% ou menos; nunca aplique-o puro.



O ÓLEO É EXTRAÍDO, por prensagem, da casca da fruta, quando está quase madura, mas ainda verde.

COMBINAÇÕES



O ÓLEO DE BERGAMOTA, misturado ao de zimbro, reforça sua característica de purificador do ar. O óleo de camomila acentua seus efeitos calmantes, e o de nêroli dá profundidade ao perfume cítrico refrescante.

MASSAGEM FACIAL



O efeito revigorante do óleo de bergamota intensifica a massagem facial (veja p. 74-79).

Cupressus sempervirens
CIPRESTE

Para muitas culturas, o cipreste representou vida eterna. Platão (c.429-347 a.C.) referiu-se a ele como símbolo da imortalidade. O óleo de cipreste tem aroma fresco e temperado. Na Grécia antiga, era costume mandar pacientes com tuberculose a um bosque de ciprestes para inalarem o ar e assim aliviar os sintomas. O óleo de cipreste ainda é usado para tratar de problemas respiratórios.

AROMA
Temperado, doce, balsâmico,
refrescante

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
*

ADVERTÊNCIAS
Evite nos primeiros três meses
de gravidez. Veja p. 16.



Principais constituintes: pineno,
careno, mirceno, canfeno, silvestreno

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Na Antigüidade, o cipreste era queimado como incenso para purificação, e era usado por suas propriedades antiespasmódicas e para tratar problemas respiratórios. Na medicina tradicional chinesa e na ayurvédica, indiana, era reconhecido por seu efeito adstringente. Em 1597, John Gerard, herbolário do rei James I da Inglaterra, escreveu em *O Herbário ou A História Geral das Plantas* que "as folhas e as nozes são boas para curar a rutura", e, hoje, o óleo é usado para tratar de hemorroidas, varizes, vasos capilares rompidos e hematomas. Desde o século XVI, o cipreste é usado como repelente de insetos. Gerard também alertou as pessoas para "usar a fumaça das folhas para espantar mosquitos... e pôr a casca entre as roupas para protegê-las das traças".

— DORES & — INDISPOSIÇÕES

Achei-o útil em misturas para massagem para tratar de dores reumáticas; ou em compressas frias, quando a massagem é imprópria, por exemplo, para reduzir um hematoma recente, tratar varizes ou juntas reumáticas inflamadas.

MASSAGEM NOS PÉS



O óleo de cipreste ajuda a inibir o suor e revigora os pés cansados (veja p. 66-67).

COMBINAÇÕES

Óleos Cítricos

Rosa

Olibano



O ÓLEO DE CIPRESTE mistura-se bem com todos os óleos cítricos em tônicos, e com óleo de rosa em misturas para massagens faciais. O olibano completa o aroma natural de incenso.

AS FOLHAS e os raminhos da árvore são destilados para a extração do óleo.

— PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS —
Antiespasmódico. Alivia tosse, asma, bronquite e dores de garganta. Ponha duas gotas em um lenço e inale profundamente.

— PELE & BELEZA —

Adstringente; bom para pele oleosa. O aroma do óleo de cipreste é agradável, especialmente para homens. Use em banhos de vapor faciais, loções e pós-barba. Geralmente está presente em misturas anticelulite (veja p. 106-7). Bom para pessoas que sofrem de suor nos pés. Adicione duas gotas em escalda-pés diários, ou massageie os pés com óleo diluído.



Cymbopogon citratus
CAPIM-LIMÃO

Ingrediente tradicional na culinária malasiana e tailandesa, o capim-limão também é fonte de um óleo que tem valiosos usos terapêuticos. Além de agir como tônico digestivo, diurético e anti-séptico, o óleo pode aliviar dores. Combinado com massagem, o poderoso aroma de limão é um grande restaurador para problemas físicos e emocionais. Os homens apreciam seu aroma forte e fresco.

AROMA
Limão, capim, seco, fresco

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
*

ADVERTÊNCIAS
Pode causar irritações na pele; use baixa diluição (1%). Veja p. 16.



Principais constituintes: citral, linalol, geraniol, mircenol, citronelal

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Na Índia, de onde se origina, o capim-limão é considerado uma erva refrescante, e o citral, seu principal constituinte, tem efeitos sedativos e anti-sépticos. É muito usado na medicina ayurvédica para tratar febres e infecções, e pesquisas recentes confirmam as propriedades analgésicas e antifúngicas do óleo e sua capacidade de abaixar febres. Use-o com cuidado no rosto, pescoço e pele delicada. O capim-limão é cultivado na Índia, África, Ásia e também no Brasil.

EMOÇÕES & MENTE

Atua como sedativo no sistema nervoso central. Use para aliviar a fadiga mental (veja p. 98-99).

DORES & INDISPOSIÇÕES

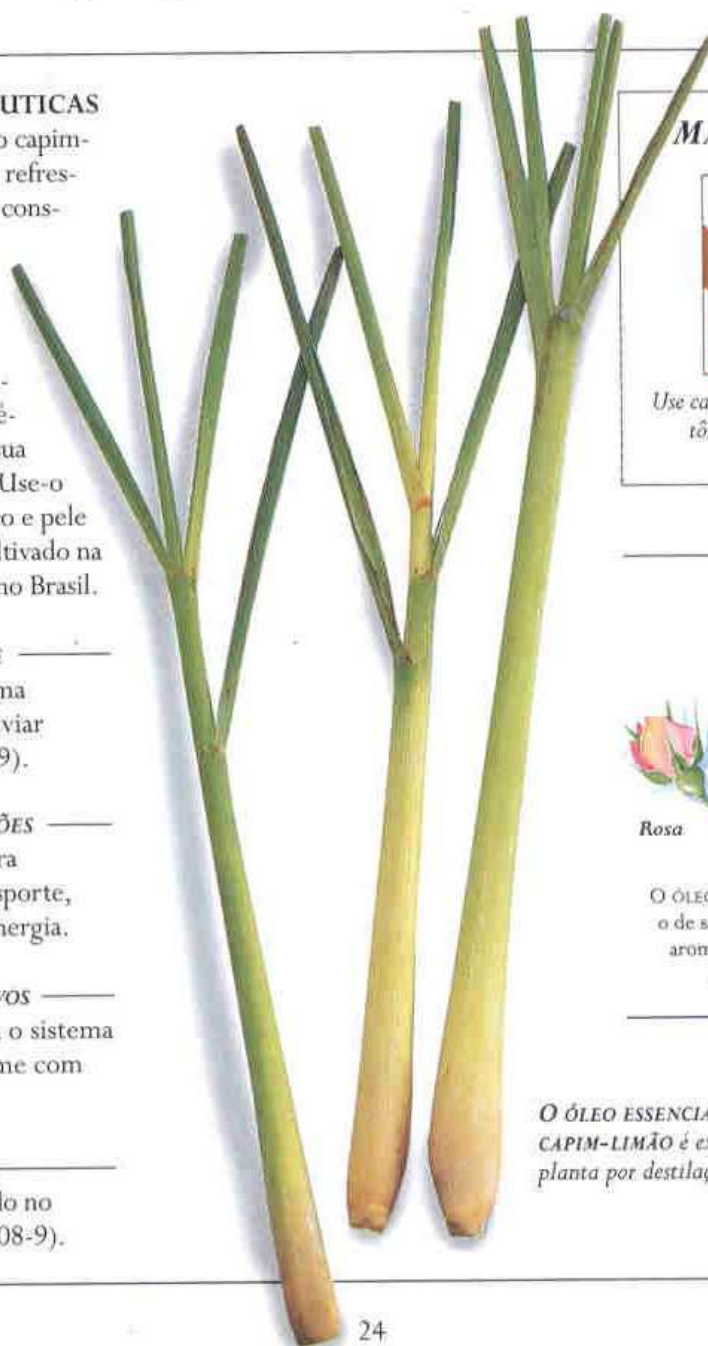
Uso este óleo bem diluído para massagear atletas depois do esporte, especialmente se estão sem energia.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Considerado um tônico para o sistema digestivo. Massageie o abdome com uma mistura bem diluída.

PELE & BELEZA

Anti-séptico. Este óleo é usado no tratamento da acne (veja p. 108-9).



MASSAGEM NO ABDOME



Use capim-limão em uma massagem como tônico para digestão (veja p. 88).

COMBINAÇÕES

Sândalo



Rosa

Alecrim

O ÓLEO DE CAPIM-LIMÃO mistura-se bem com o de sândalo e o de rosa, que abrandam seu aroma forte, e com óleo de alecrim, que acentua seu aroma refrescante.

O ÓLEO ESSENCIAL DE CAPIM-LIMÃO é extraído da planta por destilação a vapor.

Eucalyptus globulus
EUCALIPTO

Facilmente reconhecido por seu aroma, que lembra a cânfora, o eucalipto é um remédio clássico para problemas respiratórios e integra muitos produtos comerciais para resfriados e congestões nasais. Também é usado para mal-estares peitorais, problemas musculares e para purificar o ar. Original da Austrália, a árvore foi introduzida na Europa no final do século XVIII e destilada comercialmente nos anos 1850.

AROMA
 Cânfora, doce, amadeirado

NOTA
 BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
 *

ADVERTÊNCIAS
 Use baixas diluições (1%); evite com remédios homeopáticos. Veja p. 16.



Principais constituintes: cineol, pineno, limoneno.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Tradicionalmente, os aborígenes australianos cobriam feridas com folhas de eucalipto para apressar a cura. Pesquisas recentes confirmaram que o óleo tem propriedades antiinflamatórias e alívio de dores, e pode reduzir inchaços e acelerar a cura.

— DORES & INDISPOSIÇÕES —

O óleo de eucalipto parece esfriar a pele, mas aquece os músculos (veja p. 100-1). O cineol que ele contém, torna-o analgésico. O óleo também abaixa febres.

— PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS —

O principal constituinte do óleo essencial de eucalipto, o cineol, é responsável por seus poderosos efeitos anti-séptico, antivirótico e expectorante. Use-o em um inalador (veja p. 102-3), ou ponha duas gotas em um lenço e inale ou massageie o peito com óleo diluído.

— ALERGIAS & INFECÇÕES —

Tem propriedades antibacterianas, é um bom agente antivirótico e estimula o sistema imunológico. Quando usado em um vaporizador, o óleo essencial reduz micróbios no ar.



COMBINAÇÕES

Manjerona

Lavanda



Zimbro

O ÓLEO DE MANJERONA acentua os efeitos do de eucalipto, o óleo de zimbro adiciona um aroma limpo e o de lavanda suaviza o aroma e acentua a harmonia da mistura.

MASSAGEM NO PEITO



O aroma forte relaxa o peito e pode aliviar a congestão (veja p. 58-9).

O ÓLEO É EXTRAÍDO POR DESTILAÇÃO, das folhas da planta cultivada na Austrália, sul da Europa e também no Brasil.

Jasminum officinale / Jasminum grandiflorum

JASMIM

Delicadamente perfumado, o jasmim é tido como afrodisíaco. No século XVI, o grão-duque da Toscana conseguiu a planta, originária da Índia. Determinado a cultivá-la com as próprias mãos, perdeu seu jardineiro por tê-la cortado para dá-la em um buquê para sua amada. Deliciada com o perfume, a moça plantou o jasmim, vendeu as flores e juntou dinheiro para casar-se com o humilde jardineiro.

AROMA
Doce, penetrante, rico, floral

NOTA
BAIXA MEDIA ALTA

VALOR
* * * *

ADVERTÊNCIAS
Evite na gravidez e em bebês. Pode dar dor de cabeça. Veja p. 16.



Principais constituintes: acetato de benzila, linalol, acetato de linalila, jasmona

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

As flores do jasmim, cultivado na Índia e norte da África, produzem pequenas quantidades de óleo, tornando-o muito caro. É apreciado no oriente e na Índia por suas propriedades medicinais e aromáticas. Na China, as flores têm sido usadas para tratar disenteria e hepatite. Na medicina indiana ayurvédica, o jasmim é recomendado para limpar o sangue.

Na Índia, homenageiam-se convidados com guirlandas e, em algumas regiões, dez dias antes do casamento as noivas são massageadas diariamente com Ulbtan, uma mistura de ervas, temperos, jasmim e óleo de amêndoas doces, para deixar a pele limpa, macia e perfumada com o penetrante aroma do jasmim.

EMOÇÕES & MENTE

Revigorante e estimulante. Acredito que o aroma divino do jasmim atue como um antidepressivo. Use-o para tratar letargia (veja p. 98-99).

PROBLEMAS GINECOLÓGICOS

Na Índia, as flores são tradicionalmente aplicadas nos seios para suprimir o excesso de lactação após o parto. Em períodos de dor, massageie a lombar e o abdome com óleo diluído.

Jasminum officinale



As flores do jasmim-da-italia são colhidas à noite, e o óleo é extraído por solvente.

PELE & BELEZA

O óleo de jasmim é usado frequentemente em preparados para a pele, por seu perfume delicioso e efeito revigorante (veja p. 75).

MASSAGEM NA CABEÇA



Use óleo de jasmim em massagens para refrescar o couro cabeludo (veja p. 85).

COMBINAÇÕES

Esclarêia

Sândalo

Óleos cítricos



ESCLARÊIA enfatiza o aspecto sensual do jasmim. Na Índia, o óleo de jasmim é tradicionalmente misturado a o exótico óleo de sândalo; os óleos cítricos refrescam seu aroma.

*Juniperus communis***ZIMBRO**

O zimbro, por suas propriedades purificadoras, foi apreciado por todas as grandes civilizações, desde o Egito antigo, e usado para combater infecções e purificar corpo, mente e espírito (diz-se que ramos com frutos afastam bruxas). O zimbro tem propriedades antiviróticas que o tornam útil no tratamento de infecções respiratórias e como purificador de ambientes.

AROMA
Amadeirado, fresco, doce

NOTA

BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR

*

ADVERTÊNCIAS

Evite na gravidez, doença do fígado ou glomerulonefrite. Veja p. 16.



Principais constituintes: pineno, mirceno, limoneno

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Na Grécia antiga, o zimbro era usado como incenso para combater epidemias, como o foi na Alemanha durante um surto de cólera, em 1856, e na França, durante uma epidemia de varíola, em 1870. O romano Catão, o Velho (234-149 a.C.) considerava as frutas diuréticas assim como Gerard, que escreveu que "provocam urina". Culpeper disse que a planta "provoca urina em excesso ... alivia gota e ciática e fortalece os membros do corpo". O óleo de zimbro ainda é usado de forma semelhante.

AS FRUTAS DO ZIMBRO, cultivado no Canadá e na Europa, são destiladas para a extração do óleo.

**EMOÇÕES & MENTE**

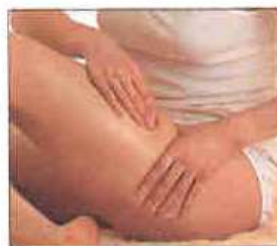
Use diluído em banhos ou em óleo de massagem para aliviar o estresse.

DORES & INDISPOSIÇÕES

Diurético e estimulante local, útil para problemas reumáticos e dores e desconfortos do esporte. O mirceno que o zimbro contém tem propriedades analgésicas. Dilua em um óleo carreador e misture com óleo de alecrim para usar no banho, ou com óleo de gengibre para massagem (veja p. 100-1).

PELE & BELEZA

Anti-séptico; use em tônicos e loções pós-barba. Útil para tratar da acne; use em compressa fria ou óleo diluído. Útil em massagem para combater celulite.

MASSAGEM NAS COXAS

O óleo de zimbro é usado em misturas para massagem contra celulite (veja p. 88-89).

COMBINAÇÕES

Alecrim

Óleos cítricos



O ÓLEO DE ALECRIM acentua o efeito estimulante do óleo de zimbro, os cítricos complementam suas propriedades calmantes e o óleo de rosa adoça seu aroma.

Lavandula angustifolia / Lavandula officinalis

LAVANDA

O óleo essencial de lavanda é provavelmente o mais útil e versátil. Seu nome deriva do latim, *lavare*, que significa lavar, e ele foi usado pelos romanos nos banhos. Devido à sua natureza sedativa, a lavanda é recomendada como remédio para insônia, sendo usada, por exemplo, em travesseiros de ervas. Recentemente tem sido empregada em hospitais para ajudar os pacientes a relaxar e dormir melhor.

AROMA
Doce, floral, herbóreo,
estimulante, penetrante

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
*

ADVERTÊNCIAS
Veja p. 16.



Principais constituintes: acetato de linalila, linalol, cariofileno, acetato de lavandulilil, cineol, geraniol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

A lavanda é usada primeiramente por suas propriedades sedativas e anti-sépticas. A *Lavandula officinalis* e a *L. angustifolia* são as verdadeiras lavandas e produzem o melhor óleo, enquanto os híbridos *L. latifolia* e *L. fragrans* produzem mais óleo, mas com menor poder sedativo. Em 1910, René

Maurice Gattefossé, um perfumista e químico francês, lavou as mãos com essência de lavanda, após sofrer grave queimadura, detendo assim um princípio de gangrena. Sua incrível e rápida recuperação foi um estímulo para a pesquisa das propriedades dos óleos essenciais.

— DORES & INDISPOSIÇÕES —

Analgésico, antiespasmódico. Use em misturas para massagem ou adicione óleo diluído ao banho, para aliviar dores musculares. Ótimo remédio para dor de cabeça; massageie delicadamente as têmporas com um pouco de óleo.

— PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS —

Inale para acelerar a recuperação de gripes e resfriados, bronquites e infecções de garganta. Use em uma massagem no peito para aliviar congestão.

— PELE & BELEZA —

Anti-séptico; use para tratar acne e eczema (veja p. 108-9), para acalmar picadas de insetos, limpar e desinfetar cortes e feridas e ajudar a curar pequenas queimaduras (veja p. 102-103).

— EMOÇÕES & MENTE —

Sedativo e calmante, o óleo de lavanda é ótimo para combater insônia. Use-o em uma mistura para massagem, ou ponha uma gota no travesseiro.

COMBINAÇÕES

Marjorona

Óleos cítricos

Olibano



A MANJERONA acentua o efeito sedativo da lavanda, os cítricos melhoram sua qualidade floral, e o olibano eleva suas propriedades calmantes e expectorantes.

MASSAGEM NA COSTAS



Uma massagem soporífica com óleo de lavanda pode induzir ao sono (veja p. 48-53).



AS FLORES são destiladas para extração do óleo.

Lavandula angustifolia

Melaleuca alternifolia
TEA TREE

Esta árvore, nativa da Austrália, tem sido usada há muito tempo por sua característica anti-séptica. Os aborígenes usavam emplastos feitos com as folhas de tea tree em feridas e cortes, e queimavam as folhas para aliviar a congestão. O óleo de tea tree é uma das ferramentas mais poderosas da aromaterapia na luta contra bactérias, fungos e vírus.

AROMA
 Medicinal, temperado, fresco

NOTA
 BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
 *

ADVERTÊNCIAS
 Em peles sensíveis, use uma diluição normal (2-3%). Veja p. 16.



Principais constituintes: terpineol, terpineno, cineol, cimeno, pineno

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O nome "tea tree" apareceu pela primeira vez em *Viagem ao Polo Sul e ao Redor da Terra 1772-5*, livro do capitão Cook. Suas propriedades foram redescobertas em 1923, por Arthur Penfold, químico australiano, e muitos trabalhos foram publicados nos anos 1930, descrevendo seu uso anti-séptico de grande abrangência e baixíssima toxicidade. Na II Guerra Mundial, os soldados australianos foram tratados com o óleo, mas seu uso diminuiu com o advento dos antibióticos após a guerra. Desde os anos 1970, popularizou-se novamente. Chamado de "primeiros socorros em garrafa", o óleo de tea tree é indicado para tratar pequenos ferimentos, infecções, cortes, picadas e acne.

— **PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS** —

Para aliviar dores de garganta, tosse e peito congestionado inale gotas do óleo postas em um lenço.

— **PROBLEMAS GINECOLÓGICOS** —

Adicione óleo diluído ao banho para tratar cistite e *Candida albicans*.

— **PELE & BELEZA** —

Para acne, ponha uma gota de óleo puro nos pontos isolados, 1-2 vezes por dia, ou use diluído como tônico facial. Para

O ÓLEO ESSENCIAL é extraído das folhas por destilação a vapor.



mordidas, picadas, feridas e hérpes simples, aplique óleo puro. Para pé-de-atleta, calosidades e chulé, ponha 5-10 gotas em escalda-pés diários. Esfrie pequenas queimaduras com água fria e depois aplique o óleo puro.

MASSAGEM NOS PÉS



O óleo de tea tree é anti-séptico e antifúngico, ideal para os pés (veja p. 66-67).

COMBINAÇÕES

Gerânio



Limão



Pinho



O TEA TREE é difícil de misturar, mas o gerânio adoça seu aroma, o pinho enfatiza seu aroma medicinal e o limão realça seu frescor.

Melissa officinalis
MELISSA

O aroma delicioso da melissa pode facilmente levantar o ânimo de uma pessoa. Tenho um arbusto diante da porta de minha casa, portanto sempre que entro ou saio pego algumas folhas, amasso-as e aproveito seus efeitos. É essa qualidade positiva da melissa que eu considero a mais terapêutica. Eu a uso em um óleo antidepressivo, especialmente se o cliente precisa se acalmar e relaxar com um tônico geral.

AROMA
Macio, limão, herbóreo

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR

ADVERTÊNCIAS
Pode causar irritações na pele; use baixas diluições (1%). Veja p. 16.



Principais constituintes: linalol, geraniol, citronelal, citral



O ÓLEO DE MELISSA é extraído das folhas por destilação a vapor.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Refrescante e calmante, para mente e corpo, a melissa pode ser boa contra depressão, ansiedade, choques ou perdas. Era usada em "elixires da juventude" medievais e, segundo Culpeper, "propicia o casamento entre mente e corpo... e afasta todas as aflições".

Cultivada na Europa, nos EUA e também no Brasil, seu óleo essencial é freqüentemente adulterado; peça a seu fornecedor o óleo verdadeiro e não o óleo do "tipo melissa".

— EMOÇÕES & MENTE —

Acalma, levanta, revigora e restaura o equilíbrio emocional. Dilua bem em um óleo carreador e massageie todo o corpo, ou ponha algumas gotas no banho.

— PROBLEMAS DIGESTIVOS —

Para distúrbios digestivos acompanhados de tensão ou ansiedade, massageie suavemente o abdome com óleo de melissa diluído.

— PROBLEMAS GINECOLÓGICOS —

Acredita-se que ajuda a regular a ovulação e a menstruação, especialmente se a irregularidade for causada por tristeza. Coloque-o em um óleo para massagear o abdome e a região lombar.

— PELE & BELEZA —

Anti-séptico, antivirótico e antifúngico. Alivia problemas na pele, inclusive herpes simples. Aplique bem diluído.

MASSAGEM NAS COSTAS



Para acalmar, use óleo de melissa para massagear as costas (veja p. 48-53).

COMBINAÇÕES

Óleos cítricos



Rosa

Alecrim

MELISSA combina com óleos cítricos, que acentuam suas qualidades sedativas, e é equilibrado pela viveza do alecrim e o luxuriante aroma da rosa.

Mentha piperita
HORTELÃ-PIMENTA

Refrescante e energizante, a hortelã-pimenta me lembra o Marrocos, onde é cultivada em abundância e servida em chás deliciosos. É um excelente estimulante mental e, como digestivo, é insuperável. Também ajuda a aliviar dores estomacais. Uma vez, usei uma diluição muito fraca do óleo ao massagear um bebê com cólica. Os resultados foram imediatos: o bebê parou de chorar e dormiu.

AROMA
Mentolado, capim, balsâmico, fresco

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
* * *

ADVERTÊNCIAS
Use baixas diluições (1%); evite com remédios homeopáticos. Veja p. 16.



Principais constituintes: mentol, mentona, cineol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Pesquisas nos EUA e Japão têm mostrado que a hortelã-pimenta melhora a atenção e estimula o cérebro, sem afetar os batimentos cardíacos. Isso vem ao encontro da ideia de Plínio, o Velho (escritor romano nascido no ano 23), de que uma coroa de hortelã-pimenta ajuda a concentração. A hortelã-pimenta relaxa os músculos do estômago e há tempos vem sendo usada como digestivo. É cultivada na Europa e nos EUA.

— EMOÇÕES & MENTE —

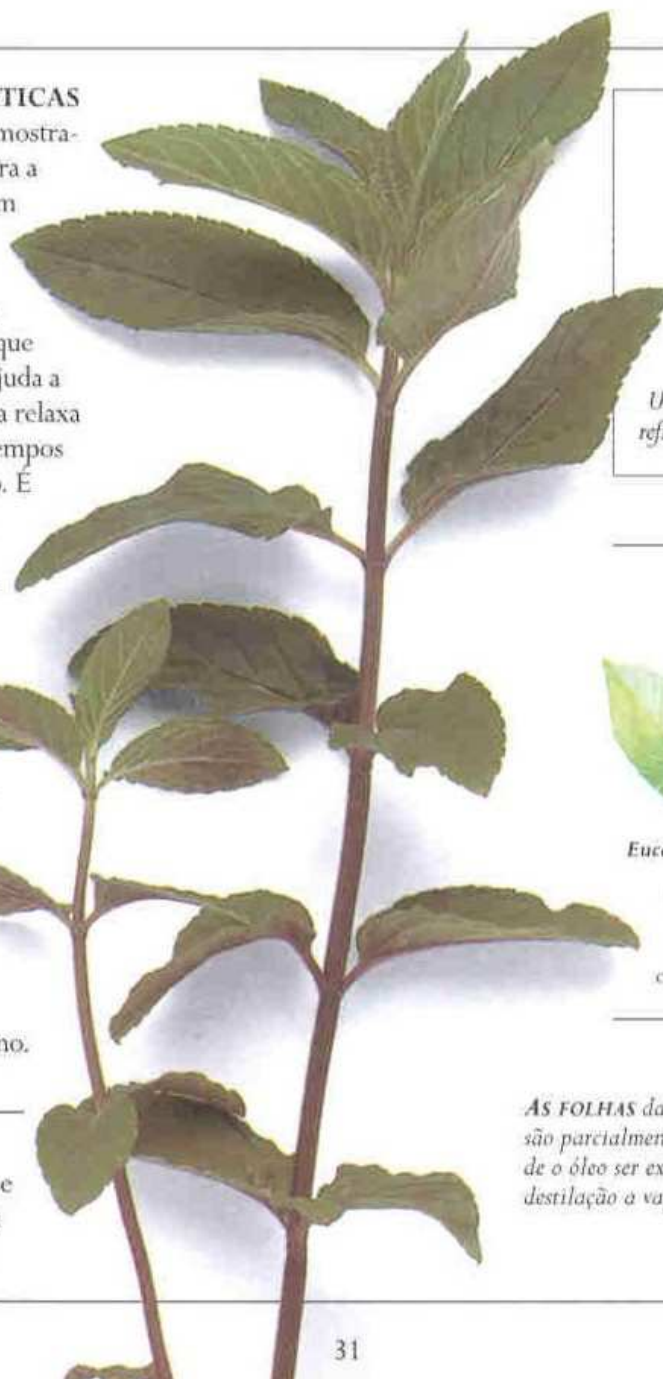
Melhora a atenção e alivia dores de cabeça. Massageie as têmporas com óleo diluído ou adicione ao banho.

- PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS -

Excelente descongestionante, bom para resfriados e gripes. Massageie as têmporas com óleo diluído ou faça inalações para limpar os dutos nasais. O uso prolongado pode perturbar o sono.

— PROBLEMAS DIGESTIVOS —

Calmante e antiespasmódico. Bom para flatulência, indigestão e cólica. Massageie o abdome com baixas diluições (veja p. 62-63).



MASSAGEM NOS PÉS



Use óleo de hortelã-pimenta em massagem refrescante para pés cansados (veja p. 66-7).

COMBINAÇÕES



Eucalipto

Manjerona

O ÓLEO DE HORTELÃ-PIMENTA combina muito com o de eucalipto e o de alecrim, que reforça seus efeitos em gripes e resfriados, e com o quente e penetrante óleo de manjerona.

AS FOLHAS da hortelã-pimenta são parcialmente secas antes de o óleo ser extraído por destilação a vapor.

Origanum majorana
MANJERONA

E rva pungente da família da menta, diz-se que a manjerona foi criada por Afrodite, a deusa grega do amor, como símbolo de felicidade e bem-estar. Se brotar de uma sepultura, a felicidade do falecido estará garantida. Desde os tempos antigos, a manjerona é útil para os nervos e para as mulheres. Uso o óleo para acalmar a mente e relaxar músculos tensionados.

AROMA
Cânfora, doce, quente

NOTA
BAIXA MEDIA ALTA

VALOR
**

ADVERTÊNCIAS
Evite na gravidez; use baixas diluições (1%). Veja p. 16.



Principais constituintes:
metilcavicol, terpineol, eugenol,
linalol e muitos terpenos

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Gerard e Culpeper creditaram à manjerona a capacidade de confortar o cérebro e aliviar as dores nas juntas enrigecidas e problemas respiratórios. É anti-séptico, antiespasmódico e antifúngico. Pesquisas japonesas confirmaram seus efeitos sedativos. A manjerona é cultivada no mundo inteiro.

— EMOÇÕES & MENTE —

Para tratar de insônias ou restaurar nervos desgastados, use óleo diluído em um banho quente ou em uma massagem nas costas para induzir a uma boa noite de sono.

— DORES & INDISPOSIÇÕES —

Ótimo para tratar dores reumáticas e músculos tensos e contraídos. Excelente antídoto para dores e fadiga originados por exercícios físicos exagerados. Aplique óleo diluído em massagens, compressas ou ponha no banho (veja p. 100-1).

— PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS —

Um dos melhores remédios para tratar resfriados e calafrios. Ponha algumas gotas de óleo em um lenço e inale para limpar os seios paranasais e aliviar dores de cabeça. Faça inalações de vapor para bronquites e sinusites (veja p. 102-3).



— PROBLEMAS GINECOLÓGICOS —

Os efeitos aquecedores e calmantes do óleo de manjerona aliviam cólicas menstruais. Massageie o abdome e a lombar devagar e ritmadamente com óleo diluído ou aplique uma compressa quente no abdome.

MASSAGEM NA PERNA



Massagear com óleo de manjerona alivia dores (veja p. 54-5, 64-5).

COMBINAÇÕES



Alecrim

Eucalipto

Lavanda

ALECRIM E EUCALIPTO reforçam as qualidades da manjerona para aliviar resfriados e dores musculares. A lavanda acentua suas qualidades sedativas.

O ÓLEO É EXTRAÍDO por destilação a vapor das flores e das folhas da manjerona.

Pelargonium graveolens
GERÂNIO

O originário do sul da África, o gerânio chegou à Europa no século XVII. Há mais de 700 espécies, muitas bastante perfumadas. O aroma do óleo de gerânio lembra o de rosa, com o qual tem muitos constituintes em comum. Portanto, é comum ser adicionado ao óleo de rosa, para intensificá-lo. O aroma suave ajuda a reduzir o estresse e, como muitas pessoas o apreciam, eu uso o óleo em tratamentos faciais.

SCENT
Doce, redondo, floral, herbáceo

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
**

ADVERTÊNCIAS
Use baixas diluições (1%). Veja p. 16.



Principais constituintes: geraniol, linalol, citronelol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O gerânio era tradicionalmente usado para estancar sangramentos, curar feridas, úlceras e distúrbios da pele e para tratar diarreias, desinterias e cólicas. Suas propriedades antibacterianas e inseticidas foram descobertas quando a planta foi estudada para uso médico em um projeto dos laboratórios do Royal Botanic Gardens, Kew e Society of Applied Science, na Inglaterra. Eu uso o óleo diluído nos primeiros cuidados em cortes e queimaduras pequenos. O óleo de gerânio também é um bom repelente de insetos, útil para se ter em um estojo de primeiros socorros.

— EMOÇÕES & MENTE —

Antidepressivo. Excelente relaxante para quem está tenso. Use o óleo em inalações, diluído no banho ou em massagens.

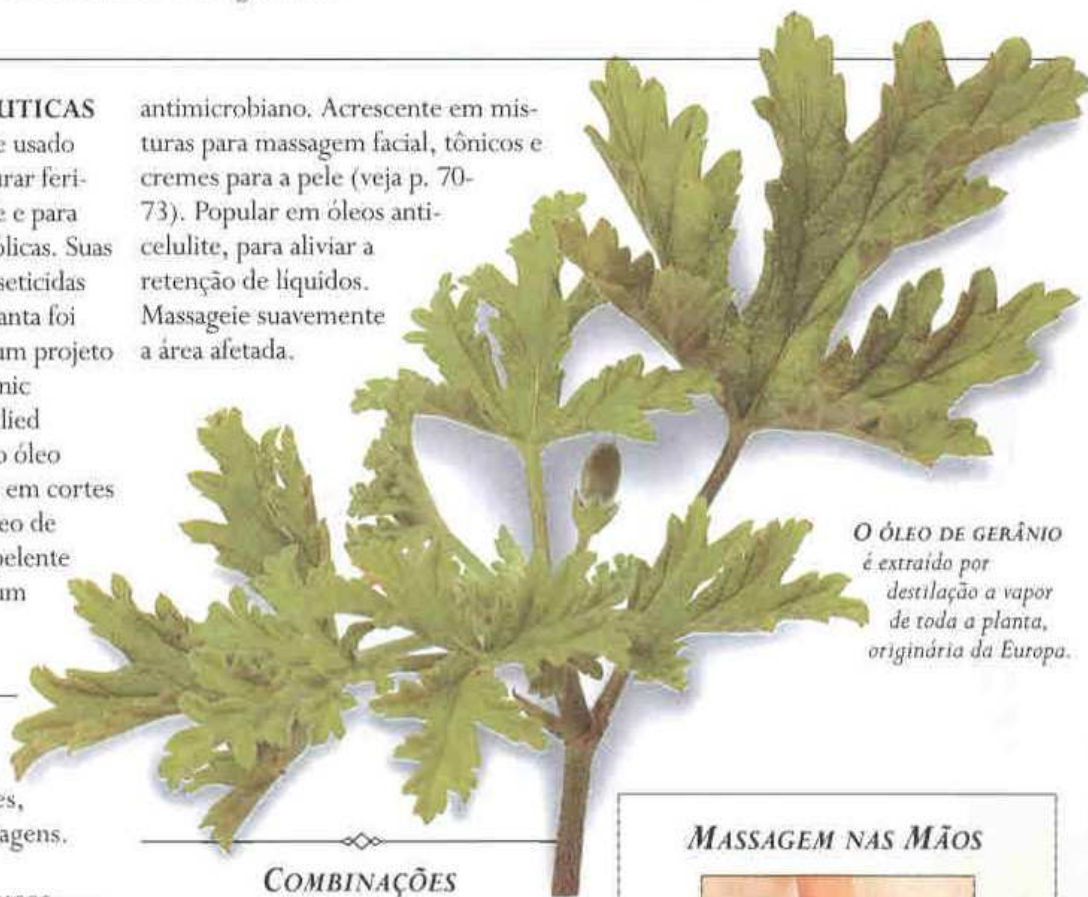
— PROBLEMAS GINECOLÓGICOS —

Um estudo francês, de 1933, revelou que o gerânio é bom para combater *Candida albicans*, que provoca infecções. Melhora a oscilação de humor associada à tensão pré-menstrual (veja p. 106-7).

— PELE & BELEZA —

Rico em álcoois suaves, geraniol e linalol, é indicado para todas as peles. Bom no tratamento da acne, por seu efeito

antimicrobiano. Acrescente em misturas para massagem facial, tônicos e cremes para a pele (veja p. 70-73). Popular em óleos anti-celulite, para aliviar a retenção de líquidos. Massageie suavemente a área afetada.



O ÓLEO DE GERÂNIO é extraído por destilação a vapor de toda a planta, originária da Europa.

COMBINAÇÕES



CAMOMILA, ZIMBRO E CÍTRICOS suavizam o aroma doce do óleo de gerânio. A camomila também acentua sua eficiência contra cortes e inflamações.

MASSAGEM NAS MÃOS



O aroma floral do óleo de gerânio deixa as mãos ligeiramente perfumadas (veja p. 60-61).

Rosa centifolia / Rosa damascena

ROSA

Diz uma lenda que o óleo de rosa foi descoberto durante a festa do casamento da princesa mongol Noor Jehan. A água de rosa, despejada no riacho que circundava o jardim, dispersou-se com o calor do sol, e os noivos apanharam as gotas do óleo aromático. Desde a Antigüidade, as virtudes reparadoras do óleo de rosa têm sido celebradas, mas seu perfume maravilhoso não pode ser reproduzido sinteticamente: tem cerca de 300 constituintes, nem todos conhecidos.

AROMA
Intenso, lento, floral

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
* * * *

ADVERTÊNCIAS
Veja p. 16.



Principais constituintes: citronelol, geraniol, nerol, linalol, citral, eugenol, álcool fenilético

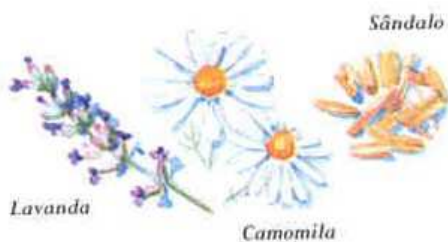
PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Há muito tempo as rosas são associadas a Vênus, a deusa romana do amor e da beleza, e o óleo ainda é usado em produtos de beleza. Avicena, o filósofo e médico árabe do século X, disse que o óleo de rosa "melhora a força da mente e a agiliza". Como a produção do óleo é baixa (0,02%), ele é muito caro. Para uso terapêutico, é melhor usar o óleo extraído por destilação a frio, "fitol", ou a quente, "otto"; o óleo extraído por solvente é menos puro.

EMOCÕES & MENTE

Antidepressivo. Em 1969, um estudo búlgaro revelou que o óleo de rosa melhora a atenção e leva a bons sonhos.

COMBINAÇÕES



Lavanda

Camomila

Sândalo

O AGRADÁVEL E PENETRANTE AROMA DA ROSA combina perfeitamente com lavanda e camomila, que acentuam seu frescor. O sândalo o torna mais profundo e exótico.



Rosa centifolia

AS FLORES são a fonte do óleo: 200kg de pétalas produzem cerca de 1 litro de "otto". As rosas, em sua maioria, provêm da Bulgária, França, Marrocos, Turquia e Rússia.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Na Bulgária e na China, é usado como tônico para o fígado. Alivia ressacas (veja p. 104-5).

PROBLEMAS GINECOLÓGICOS

Uma massagem relaxante com óleo de rosa alivia a tensão pré-menstrual.

PELE & BELEZA

Antiestaminico, anti-séptico. Use em massagens e produtos para revigorar e acalmar a pele (veja p. 75). Uma compressa de água de rosas pode desfazer sinais de estresse no rosto ao aliviar dores de cabeça, tensão e inflamação nos olhos.

MASSAGEM FACIAL



O sedativo óleo de rosa tem efeito refrescante no rosto (veja p. 74-79).

Rosmarinus officinalis
ALECRIM

Reverenciada como erva sagrada para a memória, Culpeper disse que o alecrim "ajuda uma memória fraca e agiliza os sentidos". Na Idade Média, o alecrim era espalhado pelo chão e levado em ramalhetes para ser inalado em situações difíceis. Acreditava-se que a erva evitava os maus espíritos e era elixir da juventude e da vida. Uso o alecrim em tônicos para a pele, por ser refrescante e revigorante.

AROMA
Penetrante, fresco, herbóreo

NOTA
BAIXA ————— MEDIA ————— ALTA

VALOR
*

ADVERTÊNCIAS
Evite durante a gravidez, pressão alta e epilepsia. Veja p. 16.



Principais constituintes: pineno, cineol, cânfora, canfeno, acetato de bornila, borneol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O alecrim era queimado em quartos de doentes para desinfetar e para proteger contra doenças infecciosas. Era também conhecido por suas qualidades revigorantes e estimulantes. Pesquisadores da Alemanha descobriram, em 1987, que a erva tem um efeito estimulante no sistema nervoso central, o que reforça as afirmações de Culpeper e Gerard.

EMOÇÕES & MENTE

Revigorante e estimulante. Use para massagear o rosto e a cabeça (veja p. 98-9).

DORES & INDISPOSIÇÕES

Estimula a circulação e alivia a dor. Para dores reumáticas, use em óleo de massagem; se uma junta está inflamada, em vez de massageá-la, faça uma compressa (veja p. 100-1).

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

O aroma alivia sintomas de resfriados e abranda congestões. Ponha duas gotas em um lenço e inale, ou massageie o peito com óleo diluído.

FLORES FRESCAS do Mediterrâneo são usadas para fazer um óleo de excelente qualidade.

MASSAGEM NAS PERNAS



A ação estimulante do óleo de alecrim alivia dores (veja p. 64-5).

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Alivia dores de cabeça relacionadas à indigestão (veja p. 104-5).

ALERGIAS & INFEÇÕES

Antifúngico, antibacteriano. Use como desinfetante para ajudar a prevenir infecção e desodorizar o ar (veja p. 97).

PELE & BELEZA

O alecrim tem efeito refrescante e revigorante para a pele e é muito eficiente quando adicionado a qualquer tônico (veja p. 72). Após lavar o cabelo, adicione ao último enxágüe, para estimular o couro cabeludo, melhorar o brilho e dirimir a caspa.

COMBINAÇÕES

Zimbro



Capim-limão

Petitgrain

AS PROPRIEDADES DE CURA DO ALECRIM para dores musculares são intensificadas quando é misturado ao óleo de capim-limão e petitgrain que, como todos os óleos de cheiro cítrico, suavizam o aroma.



Salvia sclarea
ESCLARÉIA

Para os romanos, a esclaréia era remédio para tudo; o nome latino significa "salvar". Cultivo essa linda erva em meu jardim, e ela dá um forte aroma doce que algumas pessoas acham sufocante. Uso muito o óleo essencial em clientes que estão convalescendo após períodos de hospitalização — é um relaxante poderoso, com um aroma quente que promove a sensação de bem-estar.

AROMA:
Quente, de nozes, herbóreo

NOTA
BAIXA MÉDIA ALTA

VALOR
**

ADVERTÊNCIAS
Evite na gravidez; pode provocar sonhos vívidos; evite álcool. Veja p. 16.



Principais constituintes: acetato de linalila, linalol, pineno, mirreno, esclareol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O óleo essencial dessa planta, que é cultivada na França e na Rússia, não tem a mesma toxicidade do óleo essencial da salva. Culpeper e Gerard mencionaram seu uso como remédio para inflamação e acentuaram sua capacidade de provocar a menstruação. Meus clientes também observaram essas propriedades, assim como as parteiras, que têm usado esse óleo para apressar partos. A esclaréia deve ser evitada durante a gravidez até o trabalho de parto. É um potente sedativo, mas em altas doses pode atordoar.

EMOÇÕES & MENTE

Dá sonolência; seus efeitos são geralmente refletidos em uma grande sensação de bem-estar. Para tratar depressão ou cansaço mental, use diluído em óleo em uma lenta e soporífera massagem nas costas ou no banho.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Para aliviar dores de garganta, ponha duas gotas em um lenço e inale.

PROBLEMAS GINECOLÓGICOS

Antiespasmódico, aquecedor, analgésico. Bom para aliviar cólicas menstruais: use em suave massagem no abdome ou em compressas quentes (veja p. 106-7).



O ÓLEO DE ESCLARÉIA é extraído por destilação a vapor das folhas e flores da planta.

PELE & BELEZA

Usado em perfumaria. O aroma de noz agrada os homens e mistura-se com outros aromas quentes. Use em tônicos e óleos para massagem (veja p. 71-2).

MASSAGEM ABDOME



A característica antiespasmódica da esclaréia alivia cólicas (veja p. 62-3).

COMBINAÇÕES

Melissa



Petitgrain



Rosa



MELISSA E PETITGRAIN realçam as propriedades sedativas e relaxantes do óleo de esclaréia, enquanto o óleo de rosa intensifica suas qualidades revigorantes e antidepressivas.

Santalum album
SÂNDALO

Mencionado no Nirkuta, o mais antigo dos Vedas hindus (escrito a partir do século V a.C.), o sândalo era usado em cerimônias religiosas e tem papel importante na medicina ayurvédica. É muito usado em perfumaria por sua nota baixa e por seu aroma clássico e oriental. É um de meus óleos favoritos. Quase todos gostam de seu perfume quente e exótico. Uso-o para acalmar e confortar meus clientes.

AROMA
Doce, amadeirado, balsâmico

NOTA
BAIXA MEDIA ALTA

VALOR

ADVERTÊNCIAS
Veja p. 16.



Principais constituintes: santalol

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O sândalo é usado para acalmar e arrefecer o corpo, reduzir inflamação, infecção e febre, e para aliviar insolação. Conheci-o quando estava viajando pela Índia, onde se dá 70% da produção mundial (o melhor óleo é feito em Misore, um distrito no sul da Índia). Um médico indiano recomendou-o como o óleo perfeito para equilibrar a pele — ele o usa para aliviar inflamações e acalmar peles sensíveis, secas e desidratadas. No último dia do ano, era costume as mulheres birmanesas aspergirem uma mistura de óleo de sândalo e água de rosas nas pessoas próximas, para lavar os pecados do ano e purificar o corpo e o espírito.

EMOÇÕES & MENTE

Calmante da mente e das emoções; sedativo. Acentua a sensação de paz alcançada na meditação. Use em misturas para massagem ou queime o óleo em um vaporizador (veja p. 97) para tratar ansiedade e depressão.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

O óleo de sândalo é usado para tratar laringites, dores de garganta, bronquites e pressão do peito. Ponha duas gotas de óleo em um lenço e inale, ou massageie a área com óleo diluído.



O ÓLEO É EXTRAÍDO por destilação a vapor do cerne do tronco da árvore.

PROBLEMAS URINÁRIOS

Anti-séptico e diurético suave. Útil para tratar cistite. Use óleo de sândalo em compressas quentes ou diluído em um banho ou em uma mistura para massagear a lombar.

ALERGIAS & INFEÇÕES

Um estudo feito na França, em 1993, descobriu-se que o santalol, o principal constituinte do óleo de sândalo, é eficiente no tratamento da gonorréia.

PELE & BELEZA

Amaciante, antiinflamatório. O óleo é bom para acne, eczema e pele seca (veja p. 108-9); usado em produtos de beleza por sua fragrância doce e duradoura.

MASSAGEM FACIAL



Adicione óleo de sândalo a uma confortante mistura para massagem (veja p. 80-3).

COMBINAÇÕES

Jasmim



Olibano



Rosa



NA ÍNDIA, O SÂNDALO é misturado com jasmim e olibano para acentuar seu aroma exótico, e com rosa para criar um aroma harmonioso.

OUTROS ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS

ÓLEO ESSENCIAL	AROMA	NOTA	VALOR	FONTE & EXTRAÇÃO
<i>Styrax benzoin</i> BENJOIM	<i>Doce, balsâmico, quente, baunilha</i>	Baixa: forte Média: forte Alta: suave	*	O óleo é extraído da resina por solvente. Originário do sul da Ásia.
<i>Piper nigrum</i> PIMENTA-DO-REINO	<i>Quente, temperado, apimentado</i>	Baixa: fraca Média: forte Alta: forte	**	O óleo é extraído dos frutos (grãos da pimenta) por destilação a vapor. Cultivada na Ásia tropical e na América Equatorial.
<i>Cedrus atlantica</i> CEDRO	<i>Amadeirado, como um lápis que acabou de ser apontado</i>	Baixa: forte Média: forte Alta: fraca	*	O óleo é extraído da madeira por destilação a vapor. Cultivado nos montes Atlas, no Marrocos.
<i>Zingiber officinale</i> GENGIBRE	<i>Temperado, fresco, cânfora</i>	Baixa: forte Média: forte Alta: suave	*	O óleo é extraído por destilação a vapor do rizoma seco e descascado. Originário da Ásia, é cultivado na Europa, América do Norte e também no Brasil.
<i>Citrus limonum</i> LIMÃO	<i>Refreshante, limpo, vívido</i>	Baixa: fraca Média: fraca Alta: forte	*	O óleo é obtido por prensagem da casca da fruta. Cultivada no Mediterrâneo e Américas do Norte e do Sul.
<i>Citrus reticulata</i> TANGERINA	<i>Leve, fresco, de fruta, agrada crianças e idosos</i>	Baixa: fraca Média: fraca Alta: forte	*	O óleo é obtido por prensagem da casca da fruta. Cultivada no Mediterrâneo e Américas do Norte e do Sul.
<i>Pogostemon patchouli</i> PATCHULI	<i>Muito intenso, amadeirado, doce, balsâmico</i>	Grave: forte Média: forte Aguda: suave	*	O óleo é extraído por destilação a vapor das folhas secas. Cultivado no Sudeste Asiático, Índia e Índias Orientais
<i>Pinus sylvestris</i> PINHO	<i>Medicinal, resinoso, balsâmico</i>	Baixa: fraca Média: fraca Alta: forte	*	O óleo é extraído das folhas aciculares e pinhas do pinheiro-silvestre por destilação a vapor. Cultivado na Finlândia, Noruega e Sibéria.
<i>Vetiveria zizanioides</i> VETIVER	<i>Rico, quente, amadeirado, agradável aos homens</i>	Baixa: forte Média: forte Alta: suave	**	O óleo é extraído das raízes da planta por destilação a vapor. Cultivado na Índia, Ilhas Comores, Haiti e Reunião.
<i>Canaga odorata</i> ILANGUE-ILANGUE	<i>Forte, floral, firme, exótico</i>	Baixa: suave Média: forte Alta: forte	**	O óleo é extraído das flores por destilação a vapor. Cultivado nas Ilhas Comores, Madagascar e Reunião.

OUTROS ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS



PRINCIPAIS CONSTITUINTES	PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS	USOS MAIS COMUNS	ADVERTÊNCIAS (veja p. 16)
Vanilina, ácido benzóico	<i>Aquecedor e calmante; expectorante; promove cura da pele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em inalações para problemas respiratórios • Ingrediente usado em cremes para mãos para curar pele seca e rachada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode sensibilizar a pele dada sua extração por solvente • Evite usá-lo em bebês
Pineno, piperina, limoneno, sabineno	<i>Estimula a circulação sanguínea na pele, portanto é aquecedor</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em misturas para massagem, para aquecer antes do esporte e prevenir distensões • Em misturas para massagem no abdome, para combater problemas digestivos e constipações 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode irritar a pele • Use diluições baixas ou muito baixas (1% ou menos)
Cedreno, atlantone, cedrol, cadineno	<i>Estimulante; anti-séptico; um tônico geral</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ingrediente usado em produtos para pele oleosa • Em compressas para aliviar coceiras e inchaços • Em misturas para massagear o couro cabeludo para combater caspa e queda de cabelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode irritar a pele • Use diluições baixas ou muito baixas (1% ou menos) • Evite durante a gravidez
Gingerina, gíngenol, gíngersona, zingibereno, linalol, canfeno	<i>Aquecedor e estimulante</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em esfregações do peito para problemas respiratórios • Em misturas para massagens, para dores musculares • Em compressas para juntas inflamadas ou com artrite e contusões 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode sensibilizar a pele • Use baixas diluições (1%) • Evite usar no rosto, no pescoço e em bebês e crianças
Limoneno, pineno, citral, bergapteno, canfeno	<i>Purificador e refrescante; anti-séptico e adstringente; um tônico</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Usado como ingrediente em tônicos para pele oleosa e com acne • Em vaporizadores para refrescar 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite inalações de vapor, e exposição ao sol por 6 horas • Use baixas diluições (1%)
Citral, limoneno, geraniol, antranilato de metila	<i>Calmante, refrescante e restaurador; um tônico</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em misturas para massagem, para tensão nervosa • Em compressas para dores reumáticas • Em misturas para massagem, para aliviar a retenção de líquidos e celulite 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite o sol por 6 horas
Patchoulol, patchuleno	<i>Anti-inflamatório e bactericida; um tônico; diz-se ser afrodisíaco</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em misturas para massagear peles com acne ou eczema, envelhecidas, caspa e cabelo oleoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode provocar dores de cabeça
Monoterpenos, acetato de bornila, cadineno, pineno, silvestreno	<i>Revigorante; anti-séptico; estimula o fluxo sanguíneo, portanto é aquecedor</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em inalações para tosses, resfriados, catarros e congestões nasais • Em misturas para massagem • Em vaporizadores, para combater micróbios no ar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode irritar a pele • Use diluições baixas ou muito baixas (1% ou menos)
Vetivenol, vetiveno, terpenos	<i>Sedativo forte; calmante; anti-séptico</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em misturas para massagem, para insônia • Em compressas, para acne • Ingrediente usado em loções pós-barba 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte sedativo; evite se estiver dirigindo • Frequentemente adulterado
Linalol, geraniol, pineno, acetato de benzila	<i>Sedativo; eufórico</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Em misturas para massagem, para estresse • Usado em perfumes e preparados para cabelo e pele • Ingrediente usado em produtos para banhos reconfortantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode causar dores de cabeça e náusea • Use baixas diluições (1%)





TÉCNICAS DE MASSAGEM

*Meu lema é: "O que a vida tira de você,
a massagem repõe". A base da massagem
é o toque e, para evoluir, todos necessitamos
do calor e da segurança que ele proporciona.
Nas páginas seguintes, mostro todos os toques
básicos da massagem e como combiná-los em
uma massagem relaxante e completa.*



PREPARANDO-SE PARA A MASSAGEM

A massagem com óleos aromáticos deve ser tão relaxante para aquele que a faz como para aquele que a recebe, com um movimento encadeando-se ao outro. Assim como qualquer novo desafio, a massagem necessita de prática.

AMBIENTE

Escolha uma sala quente e calma, com iluminação suave. Gosto de trabalhar no chão, sobre um futon ou cobertores finos, que proporcionam espaço suficiente. Para evitar joelhos doloridos, ajoelhe-se sobre uma almofada e mude de posição várias vezes. Você também pode trabalhar sobre uma mesa forte e bem acolchoada, ou investir em uma cama especial para massagem, se você tende a ter dores nas costas ou se ficar ajoelhado muito tempo lhe causa muito desconforto. A maioria das camas tradicionais são macias demais para uma massagem e absorvem toda a sua força. Cubra uma mesa ou o chão com toalhas. Eu coloco um cobertor elétrico sob as toalhas, para manter meus clientes aquecidos.

O SEU CONFORTO

Use roupas leves e confortáveis, tire suas jóias e certifique-se de que suas unhas estão curtas. Para proporcionar uma boa massagem, você precisa se envolver com o que está fazendo. Concentre-se, respire fundo e aproveite o ritmo dos movimentos — sua sensação de tranquilidade

Convide um(a) amigo(a) a aprender também, de forma que vocês massageiem um ao outro e sintam os toques. É essencial que vocês sintam-se bem, portanto comece arrumando seu ambiente da maneira mais confortável possível.

será transmitida a seu(sua) companheiro(a). Mantenha as costas o mais retas possível durante a massagem, e use o peso de seu corpo, em vez de força, para variar a profundidade dos movimentos. Aprenda a perceber e a "ouvir" com as mãos. Para melhorar a flexibilidade, amasse uma bola de borracha em cada mão, dobrando e esticando os dedos, um minuto por dia.

CUIDAR DE SEU AMIGO

A saúde geral de seu(sua) amigo(a) e o que ele/ela espera receber da massagem orientarão você na escolha dos óleos essenciais. Por exemplo, o problema é estresse? Seu(sua) amigo(a) precisa estar alerta após o tratamento ou poderá descansar? Discuta as contra-indicações (veja "Cuidados", a seguir) e selecione uma mistura apropriada de óleos essenciais a partir das páginas 17-39, certificando-se de que ele/ela gosta do aroma. Quando seu(sua) amigo(a) estiver despido(a), cubra seu corpo com toalhas, para que fique aquecido(a) e sinta-se mais confortável. É incrível como uma pessoa pode sentir frio por apenas ficar deitada quieta, e assim fica impossível relaxar.

CUIDADOS

Antes de iniciar a massagem, pergunte a seu amigo ou amiga se sofre de epilepsia ou se está grávida. Se sim, veja as recomendações na página 16.

Nunca massagueie uma pessoa que apresente qualquer uma das situações abaixo sem uma autorização médica:

- Inflamações, como veias varicosas, trombozes ou flebites.
- Dor aguda nas costas, especialmente se é refletida nos braços ou nas pernas quando você toca as costas.
- Infecção, escoriação ou inflamação aguda na pele.
- Qualquer outra condição médica séria.





ÓLEO PARA MASSAGEM

Para uma massagem de corpo inteiro, você usará cerca de 20 ml (4 colheres de chá) de óleo carreador, ao qual adicionará algumas gotas de óleo essencial (veja p. 15). A quantidade de óleo que você usará vai depender do tamanho de seu(sua) amigo(a) e da secura de sua pele. Agite a garrafa e depois aqueça um pouco de óleo entre as mãos. Deixe a garrafa aberta ao seu alcance caso precise aplicar mais óleo. Se precisar, mantenha uma mão sobre o corpo enquanto pega o óleo com a outra.

APLICAR O ÓLEO



Despeje cerca de uma colher de chá de óleo na palma de uma mão (não sobre os dedos, para não deixá-lo escapar), aqueça-o entre as mãos e massageie-o sobre o corpo. Nunca despeje óleo diretamente sobre a pele.

PARA COLOCAR MAIS ÓLEO, despeje um pouco sobre as costas de uma mão e leve-o ao corpo com a outra.



TOQUES BÁSICOS DE MASSAGEM

Uma vez dominados os toques básicos, você pode usá-los no corpo todo e adaptar cada massagem às necessidades individuais de seu parceiro. Leia as instruções antes de começar a praticar um novo movimento e limite-se a

aprender apenas alguns toques por vez. Para evitar posturas doloridas, posicione-se diante da área que estiver massageando e mantenha as costas retas. Dirija seus toques para o coração, usando o peso de seu corpo para intensificá-los.

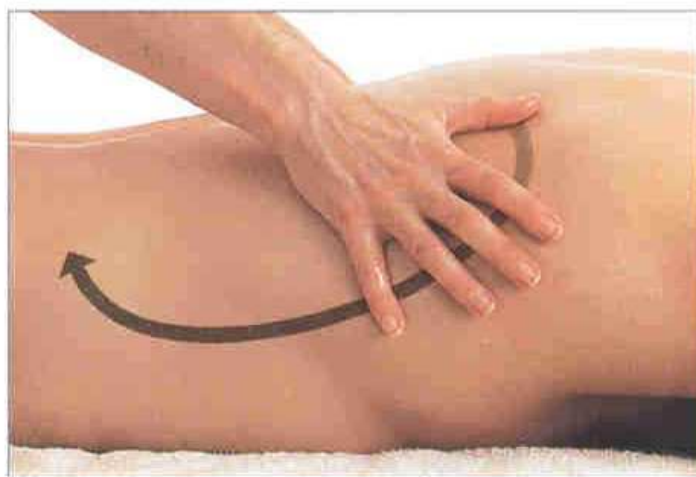
TOQUE DO LEQUE

Os toques de alisamento estão entre os mais fáceis e calmantes para quem faz e para quem recebe a massagem, e você provavelmente voltará a eles várias vezes para

tranqüilizar sua amiga e fazer com que relaxe. Use o Toque do Leque para aplicar óleo e ligar as diferentes áreas do corpo e quando suas mãos estiverem cansadas ou enquanto decide qual será o próximo movimento. Você pode variar a duração do toque, mas mantenha o ritmo.



1 Coloque as mãos lado a lado sobre o corpo, palmas para baixo, deslize-as suavemente para cima, direcionando-as com os dedos. Mantendo as costas retas, incline-se para frente e use o peso de seu corpo para aplicar firmeza ou até pressão através das palmas e saliências das mãos.



2 Faça o movimento de leque com as mãos, dos dois lados do corpo, reduzindo a pressão, e deslize-as para os lados, moldando-as ao contorno do corpo. Empurre as mãos para cima e gire-as para começar o movimento de leque novamente. Repita muitas vezes, cobrindo toda a área.

TOQUE DO LEQUE ALTERNADO

Siga a seqüência acima deslizando cada mão, alternadamente, sobre o corpo. Esta variação proporciona maravilhosos alongamentos diagonais. Comece com a mão direita, deslizando-a com firmeza para cima e para fora. Repita o movimento com a mão esquerda, de forma que ela esteja em cima enquanto a mão direita desliza para baixo. Repita muitas vezes, cobrindo toda a área.



TOQUE CIRCULAR

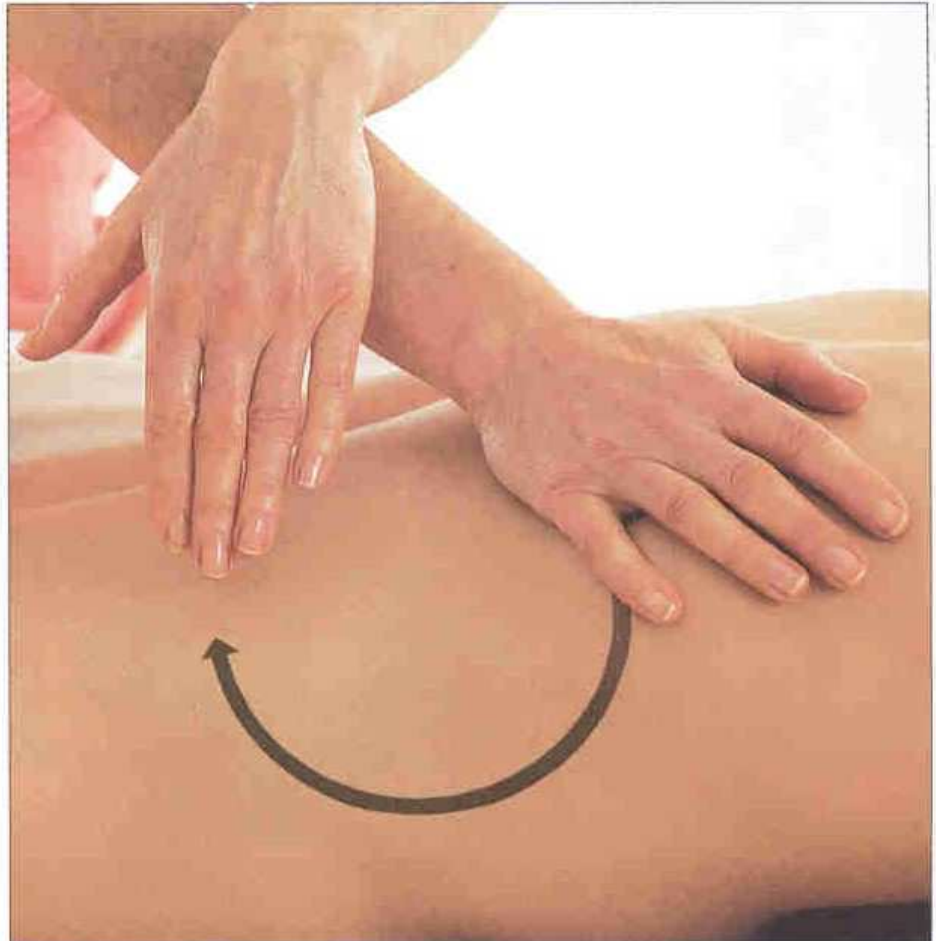
Nesta variação do Toque do Leque, as duas mãos trabalham o mesmo lado do corpo. Enquanto uma completa um círculo, a outra faz um semi-círculo, num

ritmo suave e firme. O Toque Circular é especialmente eficiente em áreas grandes, como as costas, ombros e abdome, e, assim como o Toque do Leque, é bom para unir áreas diferentes em uma massagem de corpo inteiro. Ele produz um efeito de fluxo contínuo.

1 Em um lado do corpo, posicione as mãos, com os dedos apontando para longe de você, cerca de 15 cm uma da outra.



2 Inicie o movimento circular com as mãos em sentido horário, começando com a mão esquerda e seguindo com a direita.



3 Quando a mão esquerda encontrar o braço direito, passe-a por cima e continue o toque do outro lado, para completar o círculo. Repita muitas vezes; massageie firme para cima e para fora, deslizando as mãos suavemente para completar o círculo.

TOQUE DE POLEGAR

Este toque é muito útil em áreas pequenas e tensas, como ombros e pescoço. Altere a pressão conforme a necessidade. Se os músculos estiverem muito tensos, comece suavemente e depois massageie com mais força. Para variar o efeito, faça movimentos circulares com os polegares, seguindo os passos 1-3 do Toque Circular.

Com as mãos apoiadas no corpo, massageie firmemente com o polegar esquerdo para cima e para os lados. Siga com o polegar direito, massageando um pouco acima. Faça movimentos suaves e repetidos num ritmo firme.



TOQUES BÁSICOS DE AMASSAR

Em uma massagem relaxante, o Toque de Amassar deve ser calmo e suave, para proporcionar uma sensação agradável. O movimento deve ser como o de amassar uma massa de pão, e é útil para os ombros, costas e áreas



1 Ponha as mãos chapadas sobre o corpo. Seus cotovelos devem estar afastados e os dedos apontando para fora. Com a mão direita, pegue um pouco de carne e solte-a em sua mão esquerda.

carnosas, como as coxas. Em Sarawak, na ilha de Bornéu, Malásia, aprendi como o Toque de Amassar pode ser soporífero se realizado ritmadamente. Normala, uma fisioterapeuta malasiana, ensinou-me a importância de contar “e um, e dois, e três, e quatro, e cinco” repetidas vezes enquanto amasso devagar. A monotonia é tranquilizadora.



2 Deixe a mão esquerda pegar a carne e depois solte-a na mão direita. Repita várias vezes, sempre mantendo um ritmo, como se fossem ondas sobre os músculos.

PRESSÕES CIRCULARES

Círculos profundos e penetrantes aliviam as dores dos músculos e combatem a tensão. Aplique pressão gradualmente, fazendo movimentos circulares mais profundos e firmes. Depois, diminua vagarosamente e passe para outra área. Para músculos tensos e com nós, posicione um polegar sobre o outro e incline-se sobre o corpo.



Usando uma pequena quantidade de óleo — óleo demais fará seus polegares deslizarem — coloque os polegares sobre a pele e gradualmente incline-se sobre eles. Pressione por alguns segundos, depois faça pequenos e penetrantes movimentos circulares sobre o músculo. Deslize para a próxima área e repita o movimento.

PRESSÕES LOCALIZADAS

A pressão localizada alivia muito a tensão do pescoço e dos ombros, lados da coluna, quadris e solas dos pés. Pressione gradual e firmemente, segure e então solte devagar — nunca faça pressões agudas. Trate o corpo com cuidado, certificando-se de que suas unhas não machucarão a pele.



Para este movimento não é necessário óleo. Coloque os polegares sobre a pele e, gradualmente, incline-se sobre eles. Segure por 5-9 segundos, depois solte devagar e deslize para o próximo ponto de tensão. Imagine como é receber a massagem, isso ajuda suas mãos a cuidarem da área.

TOQUE COM OS NÓS DOS DEDOS

Para proporcionar uma sensação ainda melhor, rotacione os nós dos dedos sobre os ombros, peito, palmas das mãos, solas dos pés e nádegas. Você pode trabalhar mais profundamente e sem machucar.

Dobre os dedos e, com a parte média dos dedos sobre a pele, faça movimentos pequenos e circulares. Varie a pressão inclinando-se mais ou menos sobre o corpo. Trabalhe firme e uniformemente para cobrir toda a área tensa.



TOQUE DO GATO

Este é um dos melhores toques para terminar a massagem sobre uma área. Se feito devagar e com ritmo, pode fazer o paciente dormir. Faça um toque macio, leve, e mantenha seus movimentos suaves.

Coloque a mão esquerda sobre a área que está massageando e deslize-a devagar e suavemente para baixo, como se estivesse acariciando um gato. Deslize até o final da área e volte até o ponto onde começou, enquanto a mão direita começa a deslizar para baixo. Repita, fazendo o movimento de volta tão suavemente quanto o de ida.



SEGURAR

Muitas pessoas adoram sentir-se seguras – especialmente na cabeça, testa e abdome. Pegadas simples são relaxantes, confortantes e tão tranquilizadoras para quem faz a massagem quanto para quem a recebe.

Coloque uma mão sobre a outra e, delicadamente, segure. Concentre-se na respiração de seu parceiro e relaxe, soltando devagar após um ou dois minutos. Se tiver pouco tempo, deixe de fazer um outro movimento, mas nunca apresse este no final da massagem: seu efeito durará muito tempo após seu término.



MASSAGEM DO CORPO INTEIRO

Massagear o corpo inteiro com óleos aromáticos alivia a tensão muscular, aumenta a energia e traz bem-estar. Esta massagem começa pelas costas, vai para os pés e depois continua na frente, da cabeça aos dedos dos pés. Leva cerca de uma hora e meia. Antes de começar,

discuta com a pessoa a ser massageada sobre sua saúde, para ter certeza de que a massagem é segura (veja p. 42). Peça para que tire lentes de contato, maquiagem e jóias. Lembre-a de que ela está no comando e deve avisar caso sinta desconforto.

AS COSTAS

TODOS GOSTAM DE UMA MASSAGEM NAS COSTAS e, como muitos movimentos básicos são usados aqui, é um bom local para começar. Alise devagar, para baixo, para induzir ao relaxamento. Trabalhe suave e ritmadamente para criar um efeito hipnótico. Se suas mãos ficarem cansadas, ou se você não estiver certo(a) do próximo passo, apenas alise.

INICIANDO A MASSAGEM




1 Ajoelhe-se ao lado de sua amiga. Ponha a mão esquerda na toalha, no alto das costas, e a mão direita na região lombar. Segure e respire devagar para relaxar.

2 Ponha a mão direita no ombro esquerdo, e a mão esquerda no quadril direito. Incline-se para a frente para alongar suavemente as costas. Repita do outro lado.



TOQUE NAS COSTAS

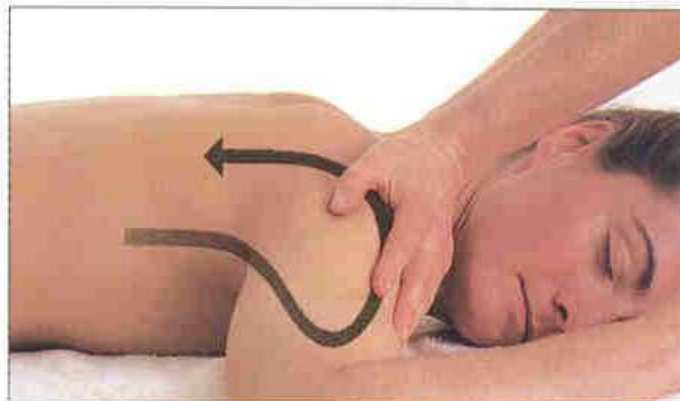
 Escolha uma mistura de óleos essenciais (veja p. 18-39) e junte-os em um óleo carreador.

1 Dobre a toalha. Sente-se atrás da cabeça de sua amiga, aplique uma colher de chá de óleo, como indicado na página 43. Use mais óleo apenas se suas mãos deixarem de deslizar. Coloque uma mão de cada lado da coluna, no alto das costas, e deslize-as lentamente na direção dos quadris, até onde puder alcançar.

2 Na base da coluna, abra as mãos e gire-as sobre as nádegas, moldando-as às laterais das costas enquanto desliza de volta para os ombros e ao redor do alto dos braços.

MANTENHA AS COSTAS RETAS — quanto mais confortável e relaxado(a) você estiver, melhor será sua massagem.

AJOELHAR-SE ATRAS da cabeça de sua amiga possibilitará a você direcionar os movimentos para baixo.



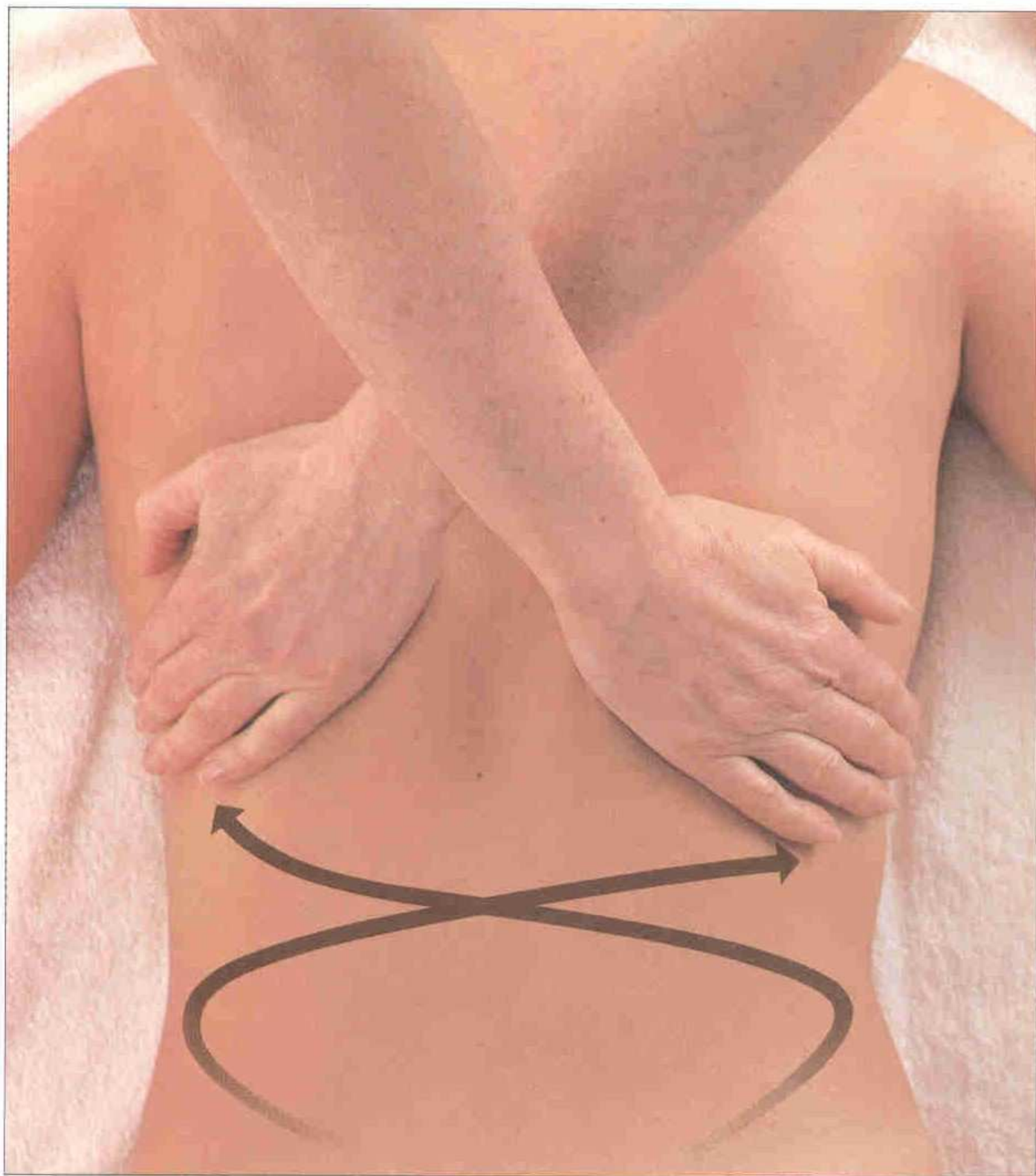
3 Pressione levemente, conforme suas mãos giram ao redor dos ombros, antes de deslizar suavemente pelas costas novamente, de cada lado da coluna. Repita os passos 1-3 muitas vezes, para proporcionar uma sensação maravilhosa e abrangente.



4 Começando pelos ombros, faça o Toque do Leque com as duas mãos simultaneamente de cada lado da coluna e deslize-as de volta (veja p. 44). A cada movimento, faça toques mais abaixo, indo pelas costas até onde puder alcançar. Varie o toque, alternando as mãos, para proporcionar um delicioso alongamento diagonal.

5 Trabalhando continuamente de um lado da coluna e depois do outro, deixe uma mão completar um círculo, e a outra um semi-círculo (veja Toque Circular, p. 45). Faça círculos continuamente, moldando suas mãos aos contornos do corpo.

DESENHANDO OITOS



1 Este toque é muito relaxante. Com uma mão de cada lado da coluna, na altura dos ombros, deslize-as firmemente para baixo, em direção à lombar. Faça Toques do Leque nos quadris.

2 Δ Deslize as mãos de volta, cruzando o corpo, de forma a fazer uma série de "oitos". Vá até as laterais e alivie conforme cruza a coluna, sem nunca pressioná-la diretamente. Repita três vezes.

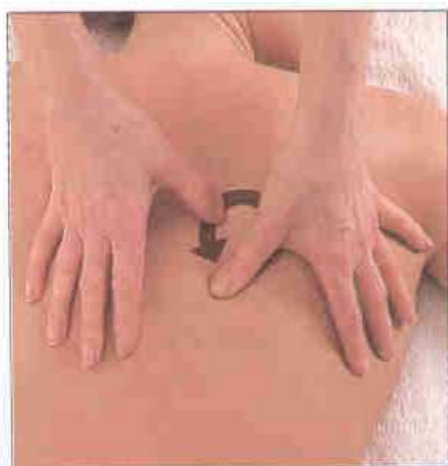
TRABALHANDO MAIS PROFUNDAMENTE



1 Deslize um polegar atrás do outro, trabalhando o lado direito da nuca e a parte superior do ombro, mantendo o movimento firme para soltar os músculos e aliviar a tensão. Repita do lado esquerdo.

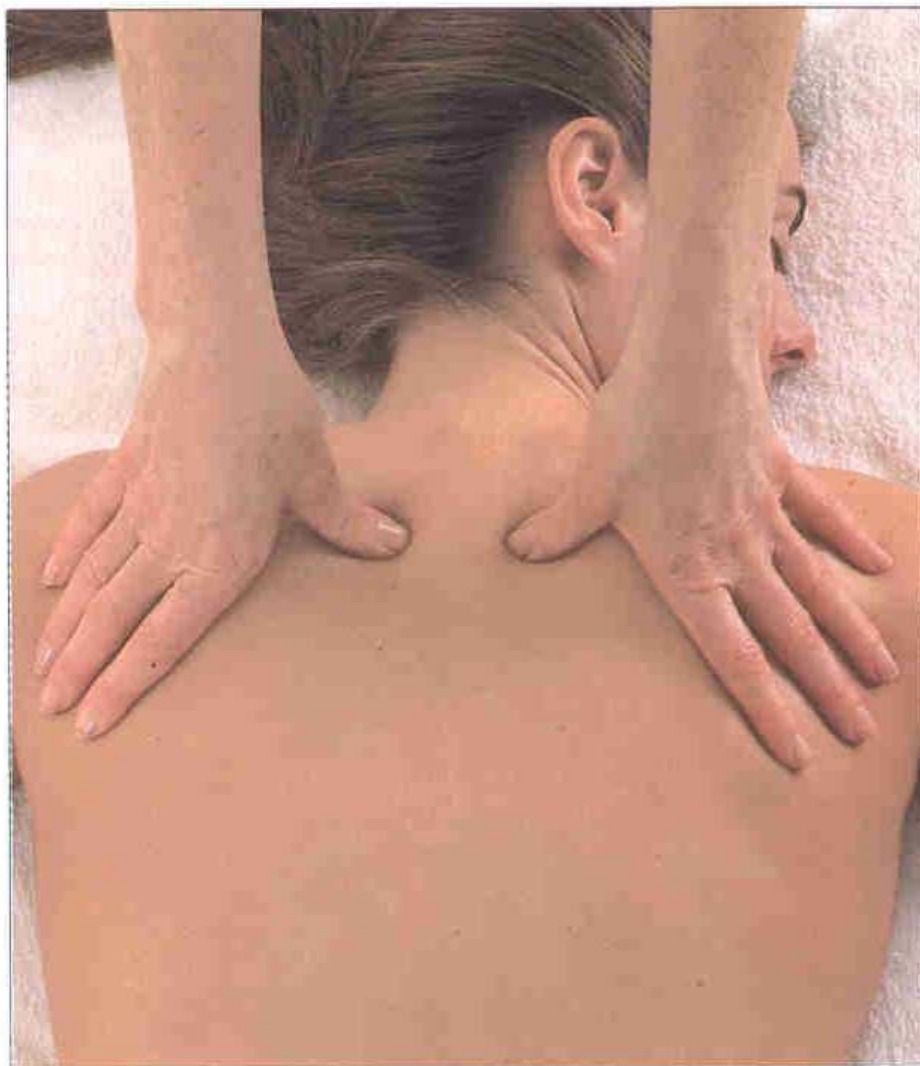


2 Faça círculos grandes com os polegares, de cada lado da coluna, dos ombros até a lombar. Altere a profundidade e o tamanho dos círculos: círculos menores e mais profundos são mais penetrantes e eficientes nas áreas tensas.



3 Δ Coloque os polegares do lado direito da coluna, sob o ombro. Faça um círculo com um polegar e um semi-círculo com o outro, deslizando para fora da coluna e trabalhando toda a extensão que conseguir alcançar. Este movimento é semelhante ao Toque Circular (veja p. 45). Repita do lado esquerdo.

4 \triangleright Faça Pressões Localizadas (veja p. 46) de cada lado da coluna, da base da nuca à pelve, no alto dos ombros e no couro cabeludo. Incline-se devagar, mantenha a pressão por 5-9 segundos e solte. Trabalhe devagar e com cuidado, usando menos peso na nuca, na base do crânio e no couro cabeludo.



TOQUES ONDULADOS

1 Ritmadamente, amasse a parte superior dos braços, ombros e costas (veja p. 46). Com mãos alternadas, pegue e solte a carne, como se estivesse amassando uma massa. Faça cinco séries de cinco toques em cada área, sempre mantendo o ritmo. Amasse a nuca com polegares e dedos.

2 ◁ Role os nós dos dedos ao redor, dos lados e no alto dos ombros, na base da coluna e sobre os quadris (veja p. 47). Este movimento profundo e relaxante dá uma maravilhosa sensação de bem-estar.



3 Belisque a carne ao lado direito da base da coluna e enrole-a entre os dedos. Chamo isto de "minhoca-vagarosa". Repita do lado esquerdo.

MASSAGEAR COM OS NÓS DOS dedos permite trabalhar profundamente áreas tensas sem machucá-las.



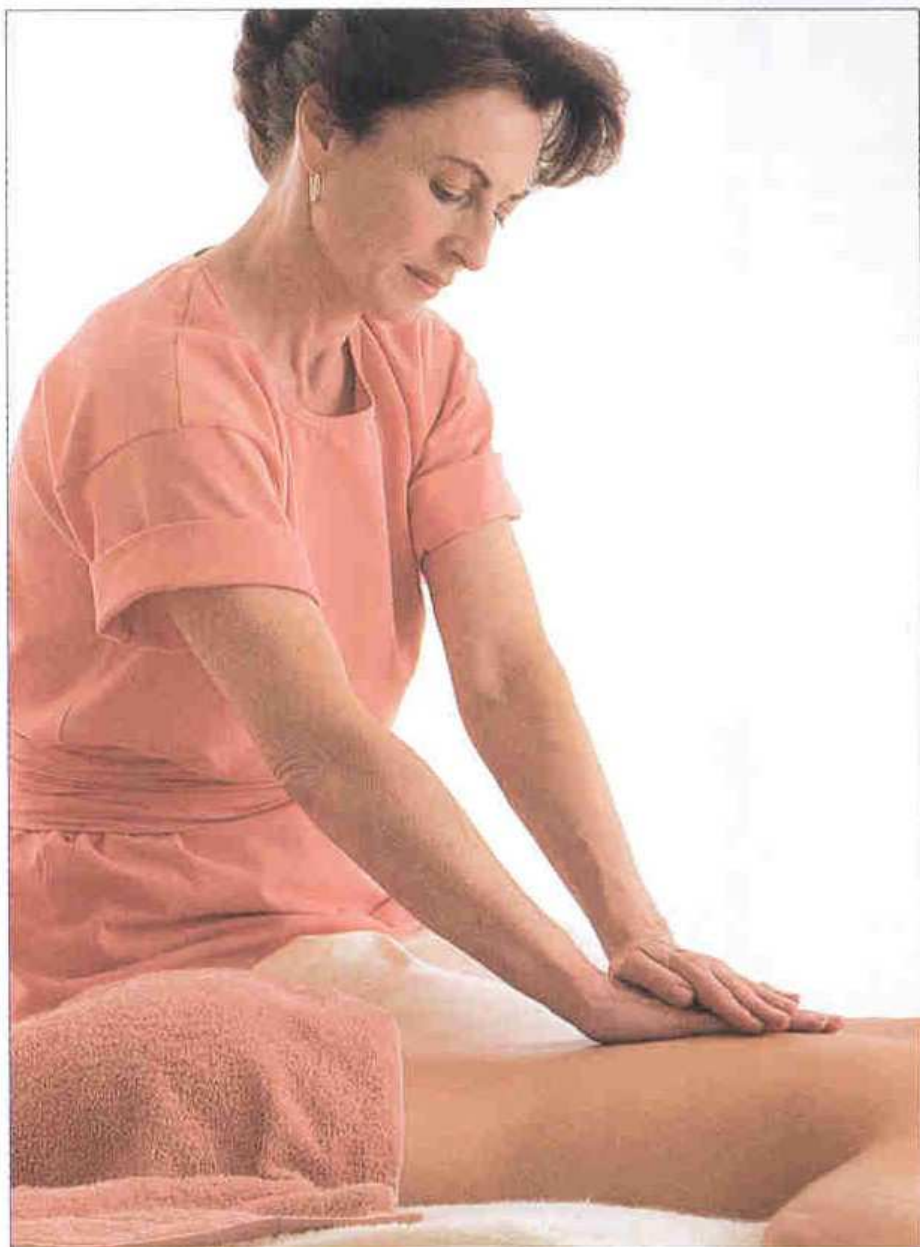
TOQUES FINAIS



1 Coloque a mão esquerda sobre a direita, do lado direito da base da coluna, e faça círculos grandes e abrangentes, da coluna até o ombro. Faça círculos ao redor do ombro, relaxe a pressão e deslize para o lado inferior esquerdo. Faça círculos do lado esquerdo. Repita muitas vezes. Faça círculos ao redor dos quadris.

2 Mantenha a mão esquerda sobre a direita, reforce os braços e tensione os músculos, de forma que suas mãos vibrem enquanto você as desliza (sem pressionar), do alto da coluna até sua base. Este pequeno movimento requer prática, mas é incrivelmente relaxante. Repita duas vezes.

3 Ponha a mão direita sobre a nuca, com os dedos apontando para a cabeça, e, lento e suavemente, deslize-a ao longo da coluna, até a base, enquanto a mão esquerda repete o movimento. Este movimento hipnótico deixará sua amiga sentir-se como um gato que está sendo acariciado.



4 Apóie seus antebraços no meio das costas, com os pulsos relaxados, e deslize-os devagar: o braço esquerdo para a cabeça e o direito para as pernas. Incline-se para proporcionar um gostoso alongamento.

5 Cubra sua amiga com uma toalha e termine a massagem das costas com um suave balançar. Com a mão esquerda, segure o ombro e com a direita balance a base das costas para frente e para trás. Meus clientes sempre dizem que isso os leva de volta à infância e proporciona uma sensação de paz e segurança.



A PARTE DE TRÁS DAS PERNAS & OS PÉS

DANDO CONTINUIDADE À MASSAGEM DAS COSTAS, posicione-se aos pés de sua amiga, para trabalhar a parte de trás das pernas e os pés. Mantenha o resto do corpo dela coberto com toalhas, para que fique aquecida enquanto

você massageia primeiro uma perna e depois a outra. Os movimentos descritos aqui aliviam a tensão, diminuem a fadiga e estimulam a circulação, e muitos deles podem ser usados na parte da frente das pernas (veja p. 64-65).



TOQUES NO ALTO DA PERNA



Use uma colher de chá de óleo, adicionando mais se preciso, para manter seus movimentos suaves.

1 Ajoelhe-se ao lado do pé direito. Aplique o óleo e coloque sua mão esquerda na parte interna da panturrilha direita, e a mão direita do outro lado. Mova as duas mãos firmemente para o alto da perna, espalhando o óleo. Deslize-as de volta – na panturrilha, deslize uma mão por baixo da perna e a outra por cima.



2 Ajoelhe-se do lado direito de sua amiga, olhando para a coxa. Tente manter uma mão em contato com o corpo enquanto se movimenta. Amasse a coxa gradualmente (veja p. 46), mantendo as mãos abertas e relaxadas. Mantenha o ritmo enquanto amassa.

3 Ponha a mão esquerda na parte interna da coxa e a mão direita na parte externa e junte-as, trazendo-as para o alto da perna. Relaxe e repita, cruzando as mãos ao longo da perna.

4 Suavemente, faça círculos com os polegares na parte posterior do joelho, sem aplicar pressão. Essa massagem suave na parte de trás dos joelhos é relaxante e estimula o sistema linfático, que limpa o corpo e repõe água e proteínas no sangue.

TOQUES NA PERNA

1 Ajoelhe-se aos pés de sua amiga, dobre sua perna direita, apoiando o pé em seu ombro. Com as palmas das mãos, massageie do tornozelo em direção ao joelho, depois amasse a panturrilha alternando as mãos.

2 Com a mão direita, massageie a panturrilha, do tornozelo para o joelho, e depois o antebraço esquerdo, e deslize de volta. Repita muitas vezes.

3 Desça a perna e faça círculos ritmadamente com os polegares ao redor do tornozelo. Massageie a sola do pé com os polegares e faça círculos ao redor do calcanhar.



4 Pressione a sola dos pés com os nós dos dedos, como se estivesse andando sobre ele. Repita três vezes. Massageie envolvendo o pé dela em suas mãos. Repita toda esta seqüência de massagem na perna esquerda.



O ROSTO

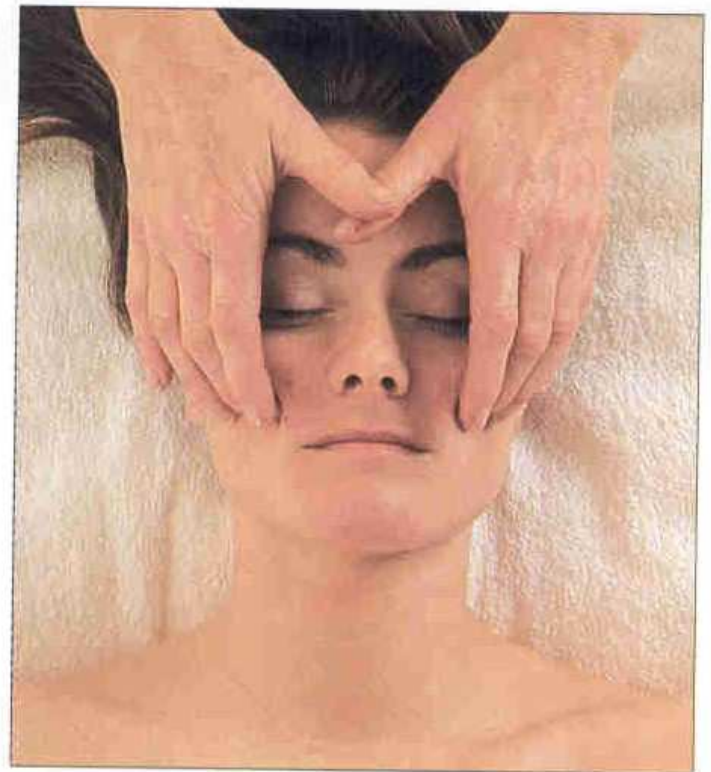
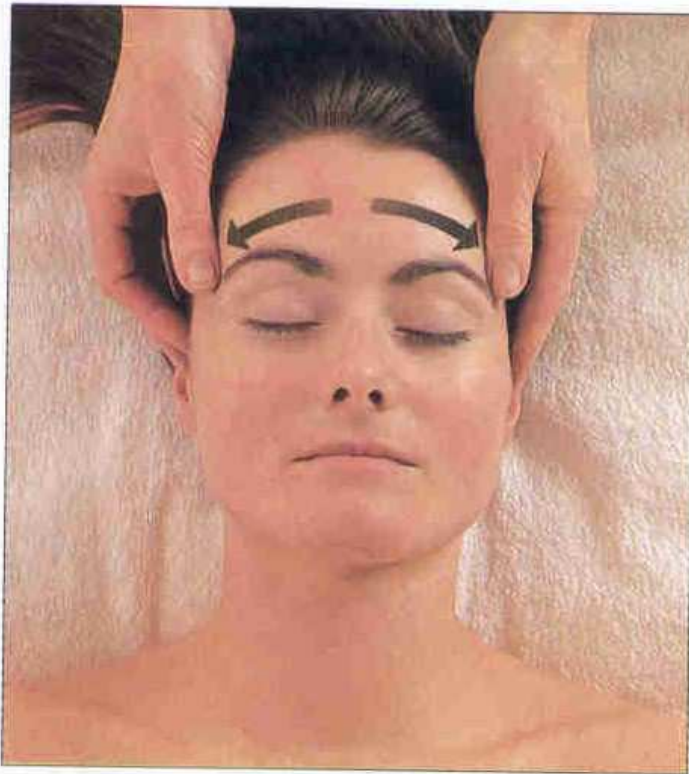
ENQUANTO SEU(SUA) AMIGO(A) SE vira e se acomoda sob as toalhas, lave as mãos e verifique se ele/ela tirou as lentes de contato. Esta simples massagem facial deve levar cerca de 15 minutos. Apesar de ser mais

fácil trabalhar com creme ou óleo, é possível fazê-lo sem nenhum lubrificante, para não deixar que os cabelos fiquem oleosos. Se preferir, faça esta massagem no final da massagem de corpo inteiro.



Use apenas o óleo suficiente para suas mãos se moverem livres, mas sem escorregar sobre a pele.

1 Sente-se atrás da cabeça de sua amiga. Se você usar óleo, aplique-o com as palmas das mãos da testa para o pescoço. Depois massageie do centro da testa para as têmporas. Repita três vezes.



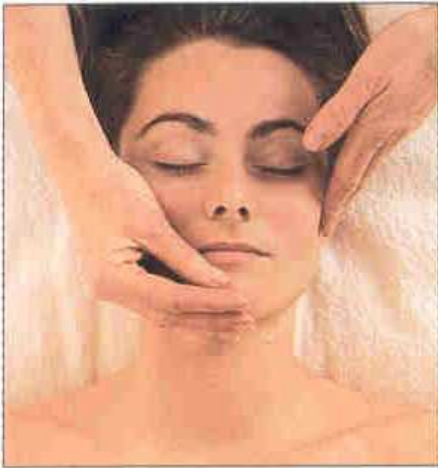
2 Com os polegares, massageie do centro da testa para as têmporas, trabalhando primeiro a linha do couro cabeludo, depois o meio da testa e, finalmente, as sobrancelhas. Repita o movimento três vezes, aliviando vagarosamente a tensão.

3 Com os polegares, massageie da testa para a ponta do nariz, debaixo das maçãs do rosto e de volta para as têmporas. Aplique um pouco de pressão com dois dedos ao lado das narinas, debaixo das maçãs do rosto e nas têmporas. Repita três vezes.





4 Deslize a mão esquerda e depois a mão direita pelo lado esquerdo do pescoço, do ombro para a orelha. Repita seis vezes e depois trabalhe o lado direito.



5 Δ Envolver o maxilar com seus dedos e polegar e, suavemente, massageie do queixo para a orelha com mãos alternadas. Repita seis vezes.

6 Coloque os dedos médios entre as sobrancelhas. Com um movimento circular, massageie-as firmemente e suavemente abaixo dos olhos. Repita seis vezes.

7 \triangleright Deslize as palmas das mãos e dedos pela testa até o cabelo. Coloque as palmas na testa e segure por cerca de um minuto, para gerar um clima de segurança e tranquilidade.

Apoie as mãos na testa, sentindo o ritmo da respiração de sua amiga.



PEITO, OMBROS & PESCOÇO

QUASE TODOS SENTEM OS OMBROS E O PESCOÇO TENSOS, portanto esta é uma área que precisa ser muito massageada. Ao trabalhar o peito, você relaxa os músculos e possibilita uma respiração mais profunda. Com seu

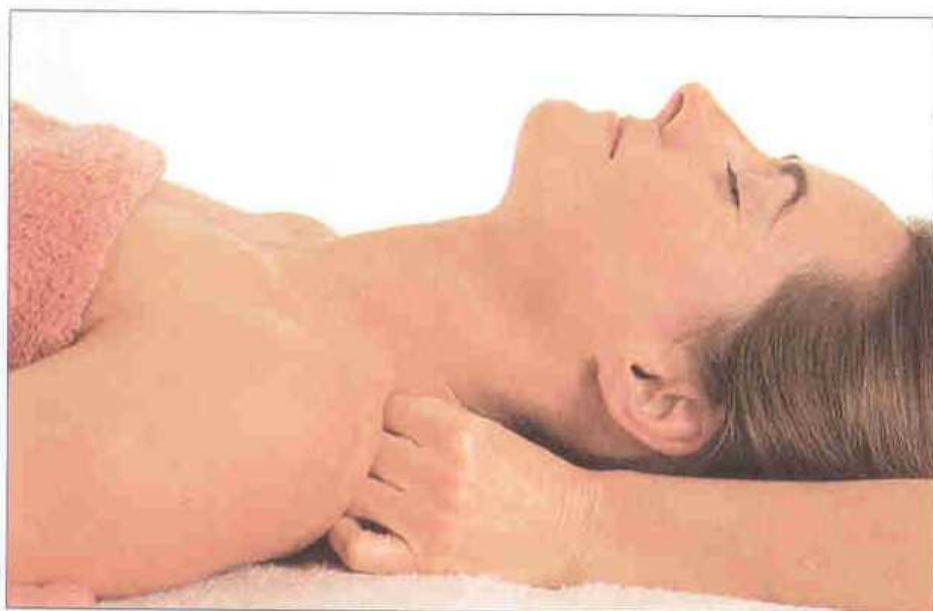
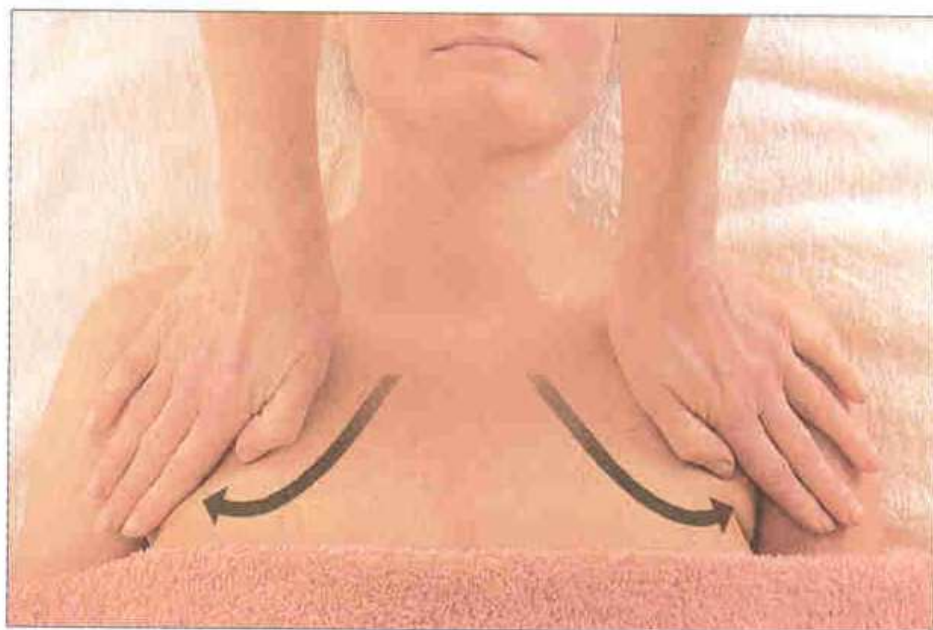
parceiro deitado de costas, você pode facilmente posicionar os dedos em sua nuca para massagear os dois lados da coluna e trabalhar a base do crânio. Ao fazer esses toques suaves e hipnóticos, a tensão desaparecerá.

1 Ajoelhe-se atrás da cabeça de sua amiga e comece a massagem sobre a toalha que a cobre. Imagine que as saliências de suas mãos são como as almofadinhas das patas de um gato, e "caminhe" sobre o peito. Este movimento ritmado a fará relaxar.



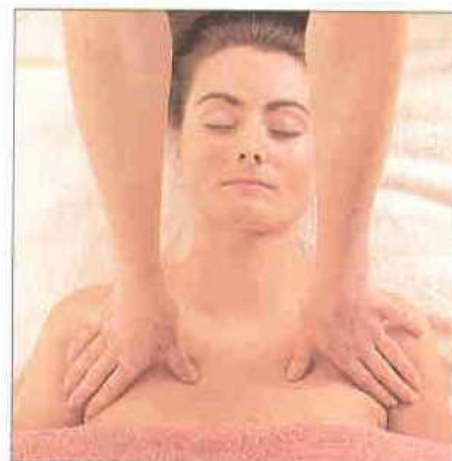
Ponha um pouco de óleo na palma da mão e lembre-se de aquecê-lo esfregando-o entre as mãos.

2 Dobre a toalha. Aplique um pouco de óleo nas mãos e coloque-as sobre as clavículas; gire-as para fora, sobre o alto do peito e ombros, e puxe-as suavemente para baixo, relaxando ao completar o círculo. Depois faça círculos sobre os ombros. Repita seis vezes.




3 Apóie os antebraços no chão e rotacione frouxamente seus dedos na base do pescoço, usando os nós dos dedos para soltar músculos tensos. Qualquer pessoa com ombros tensos adorará esse movimento.

4 Deslize as mãos para trás do pescoço e puxe suavemente a base do crânio, para alongar ligeiramente o pescoço. Solte e repita o movimento pelo menos quatro vezes.



5 Deslize os polegares sobre os músculos entre as costelas, a partir do centro do peito, logo abaixo da clavícula. Repita o movimento até onde seja confortável para sua amiga, evitando os seios, e peça que avise caso sinta qualquer desconforto.

A close-up photograph of a woman with her eyes closed, receiving a massage on her neck and head. Her hair is pulled back, and her expression is relaxed. A hand is visible on the left side of her head, supporting it. The background is a soft, textured surface, likely a towel or blanket.

6 Apóie a cabeça na mão esquerda. Deslize a mão direita para baixo do pescoço, para o ombro, e repita muitas vezes. Faça círculos profundos deste lado da coluna, nuca e ombro.

7 Ponha as mãos em concha na nuca. Devagar, assumo o peso da cabeça em suas mãos. Lenta e cuidadosamente, puxe-a em sua direção.

8 Segure o crânio com os dedos enquanto cobre as orelhas com as palmas em concha, para bloquear barulhos estranhos. Segure, concentrando-se na respiração de sua amiga.

BRAÇOS & MÃOS

A TENSÃO DE UMA ÁREA pode refletir-se em outras partes do corpo, motivo pelo qual uma massagem de corpo inteiro é tão relaxante. Se braços tensos provocam dores nos ombros, esses movimentos calmos e hipnóticos vão acalmar e dissolver devagar a

tensão dos músculos. Os músculos dos braços costumam ser fortes, portanto, nesta área, seus movimentos podem ser firmes. Quanto às mãos, apenas segurá-las e alisá-las pode ser relaxante e tranquilizador para seu(sua) parceiro(a) de massagem.

INCLINE-SE, mantendo as costas retas.

MASSAGEAR OS BRAÇOS



Ponha uma pequena quantidade de óleo nas mãos para se moverem com suavidade sobre a pele.

1 Ajoelhe-se ao lado de sua amiga. Apóie o cotovelo na mão esquerda; deslize a mão direita pelo braço, parte de trás do ombro e pescoço. Repita três vezes.

2 Ainda apoiando o cotovelo, amasse a parte superior do braço com a mão direita (veja p. 46). Repita seis vezes, trocando as mãos para cobrir o braço. Amasse o alto do ombro e atrás do pescoço.



3 Coloque a mão esquerda sobre o ombro esquerdo e deslize a mão direita debaixo do corpo, curvando os dedos ao redor da escápula. Guie com a mão esquerda enquanto a direita puxa suavemente para você, alongando os músculos.

4 Massageie todo o braço, inclusive o cotovelo. Apóie o pulso com a mão esquerda e, com a direita, abaixe o braço devagar. Troque as mãos para cobrir toda a área.

MASSAGEAR AS MÃOS

1 Explore o pulso com seus polegares, estando atento a seus oito ossinhos.

2 Apóie a mão de sua amiga com os dedos enquanto os polegares deslizam da base dos dedos por cima da mão até o pulso. Repita, com um polegar seguindo o outro.

3 Com a mão esquerda, segure a mão de sua amiga, com a palma virada para baixo. Com a mão direita, aperte cada dedo, da base à ponta. Depois, rotacione cada dedo duas vezes para os dois lados. Delicadamente, puxe cada dedo, tomando cuidado para não estirar as juntas.

4 Apóie as costas da mão de sua amiga em sua mão esquerda enquanto a palma de sua mão direita massageia a palma da mão dela.

5 Com a mão dela entre as suas, rotacione os montes de sua mão sobre os nós dos dedos dela, para relaxá-los.

6 Envolve a mão de sua parceira entre as suas e puxe-a devagar. Repita várias vezes antes de soltar. Repita toda a massagem no braço e na mão do lado direito.



O ABDOME

É PRECISO TER MUITA SENSIBILIDADE para massagear o abdome, porque muitas pessoas ficam nervosas ao serem tocadas nessa região. Tranqüilize seu(sua) amigo(a) dizendo-lhe que seus toques serão suaves, e massageie com

confiança e em sentido horário, seguindo o funcionamento do intestino. Uma massagem suave e repetitiva com óleos aromáticos ajuda a acalmar os nervos, combate a constipação, estimula o sistema digestivo e tonifica a pele.

1 Ajoelhe-se do lado direito de sua amiga, diante do abdome. Ponha as mãos sobre as toalhas que a estão cobrindo e, devagar, balance o abdome para frente e para trás, para relaxar os músculos e aliviar a tensão.



Despeje uma colher de chá de óleo na palma da mão e esfregue uma mão na outra para aquecê-lo.

2 Dobre as toalhas e aplique o óleo. Apóie levemente a mão esquerda na caixa torácica ou logo abaixo e, com a mão direita, faça círculos ao redor do umbigo, em sentido horário, com suavidade e confiança, desenvolvendo movimentos cada vez mais firmes e ritmados. Depois, introduza a mão esquerda ao movimento, de forma que as duas mãos se movam ao redor do umbigo (veja Toque Circular, p. 45). Massageie continuamente, sentindo a tensão diminuir.



3 Com a mão esquerda faça movimentos ondulados, pressionando e relaxando suavemente conforme trabalha um triângulo ao redor do umbigo. Mantenha o movimento contínuo e ritmado.



4 Com as mãos abertas, amasse a lateral do abdome mais distante de você, depois a parte média, e por último a lateral perto de você (veja p. 46). Mantenha o ritmo constante.

MASSAGEM DE CORPO INTEIRO



5 ▽ Ponha as mãos abaixo do abdome, apontando os dedos para cima, e massageie o abdome até as costelas. Deslize pelas laterais do corpo, passando as mãos pelas costas, e puxe o corpo para cima, na altura da cintura (mas não se sua amiga for maior que você).

6 Peça a sua amiga para erguer as costas, deslize as mãos para baixo delas. Faça círculos firmes com os dedos ao lado da coluna; trabalhe contra o peso do corpo massageado, para dar profundidade.

7 Mantenha por alguns segundos as mãos em concha sobre o umbigo.

Depois vibre-as suavemente sobre a área antes de relaxar devagar.



LEVANTE UMA
PERNA para
apoiar as costas.

ERGUER SUAVEMENTE
na altura da cintura
alivia a tensão
concentrada

A PARTE DA FRENTE DAS PERNAS

AO MASSAGEAR AS PERNAS, imagine que está esculpindo uma forma perfeita. Isso ajudará suas mãos a encontrar a direção certa. Comece com a perna esquerda e continue com a massagem nos pés, mostrada nas páginas 66-67,

antes de massagear a perna direita. Esses movimentos firmes e repetidos estimulam a circulação, dissipam a fadiga, ajudam a aliviar dores e podem também ser usados antes ou depois da prática de exercícios.



Como trata-se de uma área maior, você usará uma colher de chá de óleo ou mais.

1 Ajoelhe-se ao lado do pé esquerdo e coloque óleo nas mãos. Envolve o pé esquerdo com as mãos, a esquerda embaixo e a direita em cima. Deslize-as devagar para cima da perna e escorregue-as para baixo. Repita muitas vezes, mantendo um ritmo.



2 Ajoelhe-se ao lado da perna esquerda. Alternando as mãos, amasse a coxa, apertando-a e soltando-a metodicamente. Faça toques firmes na parte externa da coxa e toques suaves na parte interna.

INCLINE-SE SOBRE este movimento simples e forte para, com o peso de seu corpo, dar-lhe mais profundidade.

3 Coloque uma mão de cada lado da coxa, com os dedos apontando para longe de você, e aproxime as mãos uma da outra. Relaxe-as no alto da perna e deslize-as para baixo, fazendo movimentos cruzados sobre a perna. Repita seis vezes.

4 Com as duas mãos, massageie a coxa com os nós dos dedos (veja p. 47), prestando atenção à parte externa.

5 Mantendo um espaço em forma de "V" entre os dedos indicador e polegar, massageie a coxa com a mão esquerda, seguindo-a com a direita. Repita seis vezes.





LEVE SEU BRAÇO esquerdo sobre a coxa para fazer um movimento longo e suave.



6 Ajoelhe-se ao lado da panturrilha esquerda. Coloque a mão esquerda sob o joelho e faça círculos ao redor da rótula com a palma da mão direita e o polegar.

7 Apóie o tornozelo com a mão esquerda. Devagar e suavemente, massageie e amasse a panturrilha com a mão direita. Troque as mãos para cobrir toda a área.



8 Com os dedos, faça círculos ao redor do tornozelo e depois deslize as mãos pelos músculos, dos dois lados da panturrilha, para estimular o fluxo linfático (veja p. 88). Volte e repita seis vezes.

OS PÉS

MASSAGEAR OS PÉS COM óleos aromáticos pode ser especialmente relaxante e geralmente prazeroso. Isso alivia a fadiga, além de revitalizar e relaxar todo o

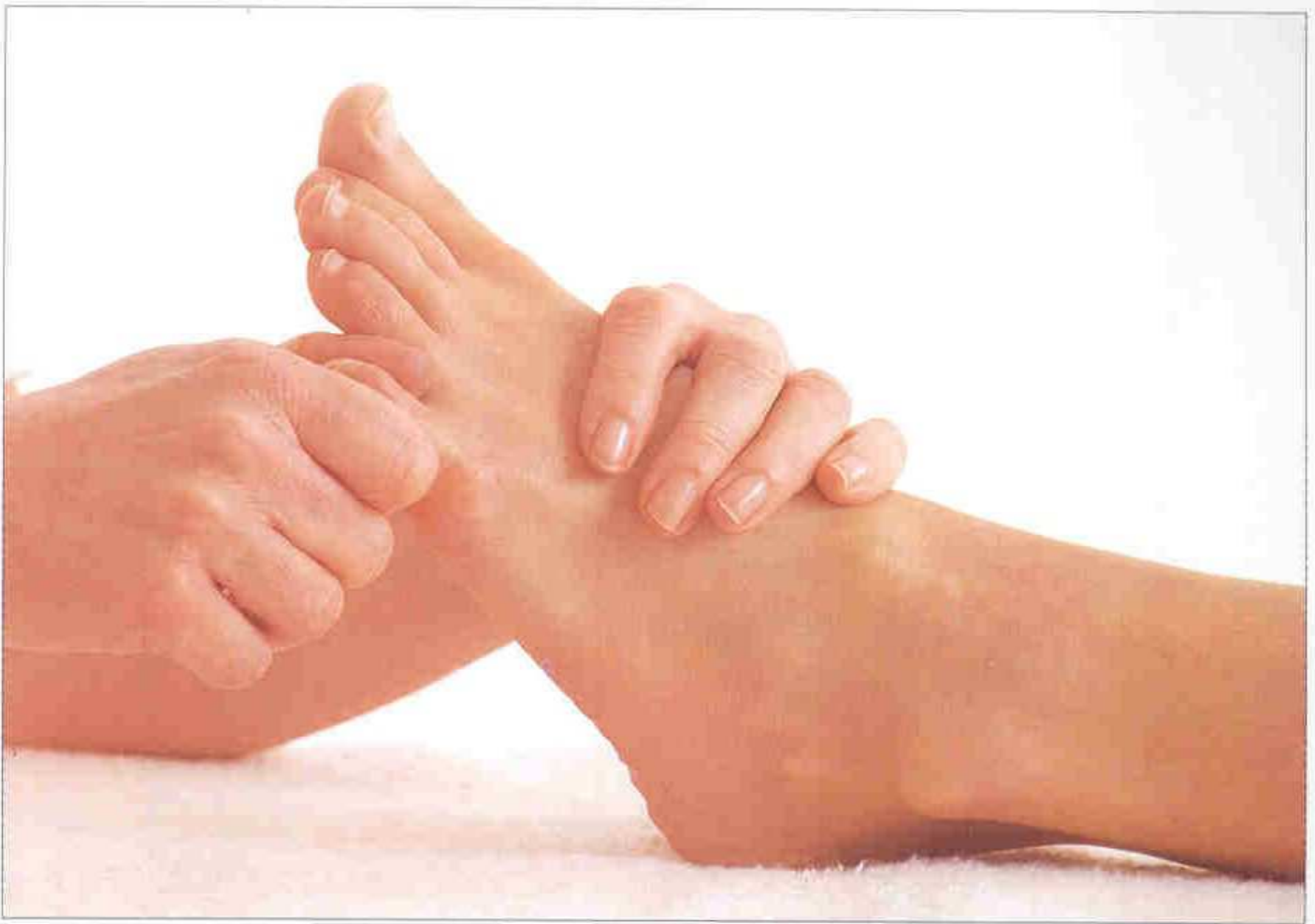
corpo. Como algumas pessoas sentem cócegas nos pés e podem ficar nervosas, faça movimentos confiantes e firmes, com uma quantidade de óleo apenas suficiente para possibilitar seus dedos se moverem suavemente.



Aplique uma pequena quantidade de óleo — óleo demais fará seus dedos deslizarem demais.

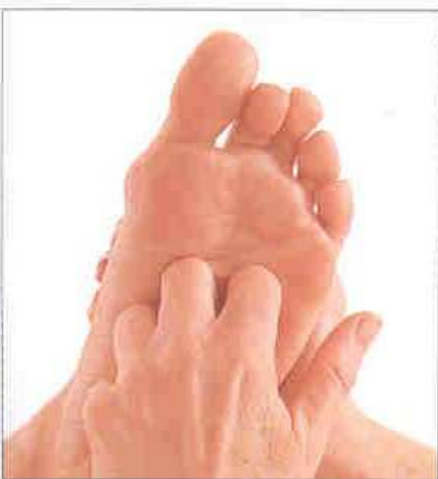
1 Ajoelhe-se diante do pé esquerdo de sua amiga. Coloque um pouco de óleo nas mãos. Apoando o pé com os dedos das duas mãos, deslize os polegares da base para os dedos do pé e para o tornozelo.

MANTENHA OS PULSOS SOLTOS — quanto mais relaxado você estiver, melhor será a massagem.

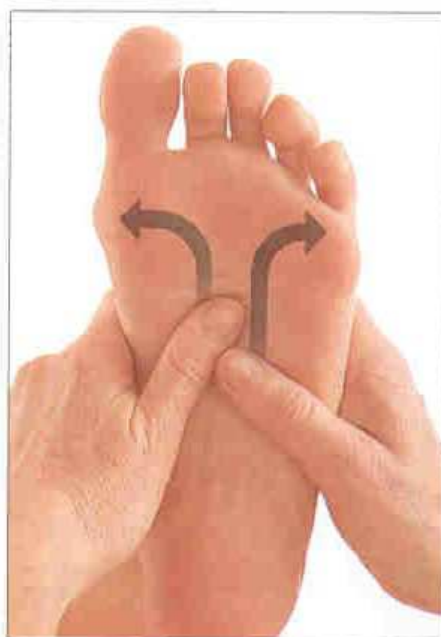


2 Apóie o pé com a mão esquerda e use o polegar e o indicador direitos para apertar as juntas de cada dedo, sentindo a estrutura interna enquanto trabalha. Massageie

cada dedo separadamente, rolando-o, esfregando-o e apertando-o todo, inclusive a ponta. Depois, com cuidado, puxe cada dedo, alongando-o devagar.



3 Apóie a mão direita no peito do pé e role, e pressione os nós dos dedos da mão esquerda no arco do pé. Repita três vezes.



4 Sempre apoiando o peito do pé com a mão direita, deslize a mão esquerda firmemente pelo arco do pé e desça para o calcanhar.

5 Segurando o pé com os dedos, deslize os polegares pela sola. No arco do pé, deslize-os para fora, fazendo um "T", deslize de volta para o calcanhar e repita seis vezes.

6 Envolve o pé entre as mãos e massageie-o em direção ao corpo várias vezes. Depois solte-o devagar. Repita a sequência na perna e no pé direitos (volte à p. 64).





BELEZA & AROMATERAPIA

Avicena, filósofo e médico do século X, afirmou que dieta, exercícios físicos e sono eram requisitos básicos para a saúde. Eu acredito que saúde e beleza estão intimamente ligados e alguns minutos de massagem diária com produtos de beleza aromaterapêuticos e nutritivos, como verá a seguir, tornam o cuidado com a pele um prazer.



PREPARANDO PRODUTOS BÁSICOS

Para cuidar da pele, não precisamos de centenas de produtos exóticos, apenas de alguns que funcionem de verdade, incluindo um produto para limpeza, um tônico, um hidratante, uma máscara e um creme ou óleo para massagem. O processo de preparar cosméticos é tão simples como cozinhar

e, além de não ser caro, permite a você selecionar óleos essenciais com os aromas que aprecia e os ingredientes indicados para seu tipo de pele. Assim como os alimentos, os produtos para cuidar da pele devem ser preparados com muita higiene. Mantidos na geladeira, podem durar até um mês.

OS PRODUTOS PRONTOS PARA O USO



Grãos de limpeza



Creme hidratante



Pomada



Máscara de argila



Máscara de fruta

INGREDIENTES & EQUIPAMENTOS

Para algumas receitas, são necessários ingredientes e equipamentos especiais além dos óleos carreadores e essenciais (veja p. 14 e 17-39) e itens básicos de cozinha.

INGREDIENTES ESPECIAIS

Silicato de alumínio: pó branco e fino, capaz de absorver oleosidade

Argila verde: a argila mais fina, para peles secas e sensíveis

Caulim: pó branco e fino com um suave efeito adstringente, indicado para peles normais ou oleosas

Cera de abelha: secreção dura e graxa do favo de mel

Lanolina: substância gordurosa e espessa obtida da lã da ovelha, com efeito amaciante; use a

variedade anidrica em suas receitas

Manteiga de cacau: substância sólida parecida com manteiga obtida do cacau

Água destilada: água purificada por destilação

Água de flores: infusão de flores

EQUIPAMENTO ESPECIAL

Garrafas de vidro escuro esterilizadas: 30 ml e 100 ml para óleos e tônicos

Potes esterilizados: 30 ml e 100 ml para cremes, pomadas e grãos de limpeza

Tigelas refratárias: pequenas e médias, para misturar os ingredientes

Funil: para transferir óleos e tônicos para as garrafas

Filtros de papel: para filtrar os tônicos



Silicato de alumínio

Argila verde

Caulim

Manteiga de cacau

Potes e garrafas de vidro

Filtros de papel

Funil

CONHECENDO SUA PELE

A pele, que é a sua proteção contra os elementos, bloqueia as bactérias e elimina, pela transpiração, água e impurezas. Em condições perfeitas, a pele, se limpa, se lubrifica e se renova sozinha, mas o sol, o vento e as substâncias ásperas interrompem esse processo natural e podem provocar os seguintes problemas: **A pele seca** é geralmente fina, um pouco áspera e pode dar a sensação de ter sido muito esticada sobre o rosto. Tende a desenvolver derrames em capilaridades e pequenas linhas que, se negligenciadas, podem tornar-se rugas. Para prevenir o envelhecimento prematuro e a desidratação, use cremes e óleos emolientes feitos com óleos carreadores de jojoba, abacate e amêndoas doces. A

pele seca responde bem aos óleos essenciais que proporcionam a renovação da pele, entre os quais estão benjoim, olibano, jasmim, lavanda, rosa e sândalo.

A pele oleosa tende a parecer pálida e oleosa, e tem textura mais grossa. A oleosidade acumula sujeira e fecha os poros, podendo provocar cravos e espinhas. Mantenha a pele oleosa meticulosamente limpa: hidrate-a apenas quando estiver seca, evitando nariz e queixo. Use óleos e cremes à base de girassol, sementes de uva, ou soja, contendo óleos essenciais como gerânio, bergamota, lavanda, alecrim ou cipreste, por terem propriedades anti-sépticas.

A pele mista caracteriza-se por áreas secas ao redor das maçãs do

rosto, pescoço e olhos, e um "T" oleoso que abrange a testa, o nariz e o queixo. Equilibre os dois tipos de pele hidratando as áreas secas e mantendo as oleosas muito limpas.

A pele sensível pode ser de qualquer tipo além de sensível a toques rudes ou a produtos ásperos. Trate-a com óleo à base de amêndoas ou jojoba e cremes contendo óleos essenciais calmantes, como o de camomila.

A acne é causada por glândulas sebáceas hiperativas. O óleo acumulado bloqueia os folículos produzindo cravos, e os organismos que habitam o sebo se transformam em ácidos, provocando as espinhas. Trate com óleo de tea tree diluído (veja p. 108-9).

GRÃOS DE LIMPEZA

É importante limpar a pele com suavidade, para remover a sujeira diária e o óleo sem retirar a oleosidade natural. Os grãos de limpeza têm efeito esfoliante e devem ser usados uma ou duas vezes por semana no lugar do sabonete. Use farelo de aveia para um abrasivo suave e aveia em flocos para um abrasivo mais forte.

GRÃOS DE LIMPEZA DE MEL & AVÊIA

Óleos essenciais

12 gotas (óleo de laranja e gerânio funcionam bem)

Base

1 xícara de farelo de aveia, fina ou média
1/2 xícara de amêndoas moídas
10 ml de óleo de amêndoas
1 colher de sopa de mel

1 Ponha a aveia e as amêndoas em uma tigela. Reserve. Em uma outra tigela, misture os óleos e o mel.



2 Adicione a mistura aos ingredientes secos, misturando bem todos os ingredientes. Transfira para um vidro esterilizado. Para usar, umedeça uma colher de grãos com um pouco de água de rosas e esfregue levemente sobre o rosto. Lave.

ÓLEOS AROMÁTICOS

Esta é a receita simples de um bom tônico de limpeza, óleo de massagem e óleo para banho. 5 ml são suficientes para um banho, 10 ml para o rosto, e 20 ml para uma massagem de corpo inteiro, ou faça um pouco mais e guarde (veja p. 16).

ÓLEO BÁSICO

Óleos essenciais

6-10 gotas (use de 3 a 4 óleos)

Óleo carreador

20 ml para adequar-se ao tipo de pele

Com um funil, despeje o óleo carreador em um vidro pequeno e escuro. Adicione os óleos essenciais, feche e agite bem.

VARIACÃO

Óleo relaxante para acalmar nervos abalados: adicione esclaréia, manjerona e camomila ao óleo de amêndoas doces.

TÔNICOS

Os tônicos para pele e as loções pós-barba, feitos pela infusão de óleos essenciais em água destilada, deixam a pele fresca, limpa e revigorada.

TÔNICO BÁSICO

Óleos essenciais

25 gotas (escolha até 4 óleos)

Base

100 ml de água destilada ou água de flores

1 Em um vidro escuro, grande e esterilizado, adicione o óleo essencial à água e deixe por um mês, agitando freqüentemente.

2 Passe-o por um filtro de papel, despejando-o em uma grande tigela. Agite.

VINAGRE AROMÁTICO BÁSICO

Óleo essencial

5-6 gotas

Base

10 ml de vinagre de vinho ou de cidra, ou 80 ml de água destilada

1 Use um funil para colocar o álcool em uma vidro escuro, pequeno e esterilizado, e adicione o óleo essencial. Deixe por uma semana, agitando o vidro diariamente.

2 Passe o tônico por um filtro de papel. Dilua-o em água destilada e guarde em um vidro escuro, grande e esterilizado.

ÁGUA DE MEL BÁSICA

Óleos essenciais

5 gotas

Base

10 ml vodka
¼ colher de chá de mel
80 ml de água de flor de laranja

Misture a vodka, o mel e os óleos e ponha em uma garrafa pequena, escura e esterilizada. Deixe descansar por dez dias, agitando de vez em quando. Dilua na água.

VARIAÇÃO

Tônico de laranja: use 10 gotas de petitgrain, 10 de laranja e 5 de néroli no tônico básico. Dilua em água de flor de laranja.

CREMES

Feito de óleos, ceras e água, os cremes mantêm a pele flexível enquanto a protegem dos elementos. Selecione os cremes basendo-se em seu tipo de pele e preferência. Acredito que a melhor forma de aplicar um creme é em uma massagem regular, porque melhora a circulação e ajuda a absorção. Estas receitas fazem cerca de 100 ml, o suficiente para guardar.

CREME BÁSICO

Óleo essencial

4-6 gotas

Base

7 g de cera de abelha
60 ml de óleo de amêndoas doces
30 ml de água de flores ou de água destilada

VARIAÇÕES

1 Creme leve: ponha 35 ml de jojoba no passo 1, aumente a cera de abelha para 10 g, diminua o óleo para 45 ml e a água para 20 ml.

2 Creme de tratamento: adicione 15 g de lanolina no passo 1, diminua o óleo para 45 ml e aumente a água para 60 ml.

3 Creme exuberante: adicione 15 g de manteiga de cacau no passo 1, diminua o óleo para 45 ml e aumente a água para 35 ml.



1 Despeje a cera de abelha e o óleo carreador em uma tigela refratária. Coloque-a em banho-maria e mexa até que os ingredientes se misturem.



2 Retire a tigela do banho-maria e, devagar, adicione água à mistura, mexendo sem parar.



3 Continue mexendo enquanto o creme esfria, depois adicione o óleo essencial. Mexa até a mistura engrossar e em seguida coloque-a em potes esterilizados.

POMADAS

Uma pomada é uma mistura rica e espessa de óleo e cera, que tem um efeito suavizante e amaciante maravilhoso em mãos e pés ressecados. Escolha óleos carreadores de acordo com seu tipo de pele (veja p. 71). Como a pomada não contém água, pode ser guardada por mais de um mês em geladeira.

POMADA BÁSICA

Óleo essencial

20 gotas

Base

15 g de cera de abelha; 100 ml de óleo carreador; 4 colheres de chá de lanolina (opcional para pele seca)

1 Coloque a cera, o óleo carreador e a lanolina em uma tigela refratária, em banho-maria. Mexa até derreterem.

2 Retire a tigela do fogo. Continue mexendo, até a mistura começar a esfriar, e adicione o óleo essencial. Depois de engrossar, coloque em potes esterilizados.

MÁSCARAS

As máscaras rejuvenecem e afinam a pele. Eu recomendo máscaras de argila verde, de limpeza profunda, para acne e outros problemas de pele. Elas endurecem quando secas, deixando a pele brilhante. Máscaras úmidas podem ser feitas com iogurte, eficiente no tratamento de acne, e de frutas. Os ácidos das frutas, AHA, têm sido apontados como agentes anti-rugas: ao esfoliar a pele e melhorar sua capacidade de reter água, eles suavizam as marcas. Se você for alérgico a frutas, faça um teste primeiro: coloque um pouco em seu pulso e, após 30 minutos, retire com água fria. Se houver qualquer reação, evite.

MÁSCARA BÁSICA DE ARGILA

Óleo essencial

1 gota

Base

1 colher de chá de silicato de alumínio, caulim ou argila verde até 5 ml de água de flores ou água destilada

1 Coloque o silicato de alumínio, caulim ou argila verde em uma tigela e misture com um pouco de água, apenas para fazer uma pasta.

2 Adicione óleo essencial e misture bem. Aplique a máscara sobre a pele limpa, evitando a delicada área ao redor dos olhos, e lave bem após dez minutos.

VARIAÇÕES

1 Máscara Nutritiva de Fruta: use abacate e adicione 1 colher de chá de mel, 1 clara de ovo e 2 gotas de suco de limão no passo 1.

2 Condiçionador de cabelos: cubra o cabelo com a variação 1, retirando o mel, e deixe por 30 minutos. Lave.

3 Máscara de fruta: para combater os efeitos nocivos do sol, use papaia com 1-2 gotas de óleo essencial de laranja.

MÁSCARA BÁSICA DE FRUTA OU IOGURTE

Óleo essencial

1 gota

Base

1 colher de chá de fruta madura ou 1 colher de chá de iogurte fresco

1 Amasse a fruta, penere-a e coloque em uma tigela. Se estiver usando iogurte, mexa-o com uma colher em uma tigela.

2 Adicione o óleo essencial e misture bem. Aplique a máscara sobre a pele limpa, evitando a delicada área ao redor dos olhos, e lave após 10 minutos.

PENERE A FRUTA antes de acrescentar o óleo essencial à máscara de fruta



MASSAGEM FACIAL AROMÁTICA

A massagem facial com óleos ou cremes aromáticos é um dos grandes prazeres da vida. Melhora o tônus da pele ao mesmo tempo que alivia a tensão e diminui vincos indesejados. Homens e mulheres gostam dessa massagem.

Seus movimentos estimulam a circulação do sangue, nutrindo a pele e promovendo a renovação das células e a eliminação de resíduos. Este tratamento faz você se sentir, e parecer, anos mais jovem, com uma pele viçosa e saudável.

TRATAMENTO DE LIMPEZA

Aplique um produto de limpeza com toques suaves e deslizantes, para remover as impurezas da superfície. Para relaxar e amaciar a pele, envolva o rosto com toalhas umedecidas com água quente, para abrir os poros e preparar para a massagem com óleos aromáticos. Ponha um saquinho de chá de hortelã-pimenta (para pele seca) ou camomila (para pele seca ou sensível), ou uma gota de óleo essencial diluído em uma colher de chá de óleo carreador à água quente.

ÓLEO SIMPLES DE LIMPEZA

Óleos essenciais

4 gotas de lavanda, 3 gotas de laranja

Óleo carreador

30 ml de sementes de uva, girassol ou soja



Siga o método do Óleo Básico, p. 71.

CREME DE LAVANDA PARA LIMPEZA

Óleo essencial

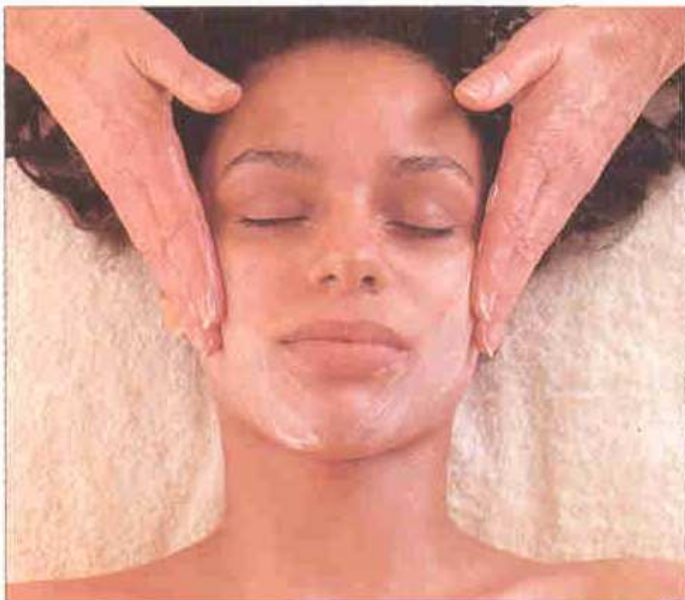
4 gotas de lavanda

Base

7 g de cera de abelha; 60 ml de óleo de girassol; 30 ml de água de flor de laranjeira



Siga o método do Creme Básico, p. 72.



1 Peça para sua amiga tirar lentes de contato e jóias e para se deitar de costas. Ajoelhe-se atrás de sua cabeça e aplique o produto de limpeza com toques suaves, puxando para fora, por todo o rosto e pescoço. Evite os olhos. Retire com algodão umedecido.



2 Mergulhe as toalhas em água quente, contendo uma gota de óleo essencial ou saquinho de chá (veja acima). Verifique a temperatura, torça-as e cubra o rosto (exceto o nariz e a boca) com duas toalhas. Quando esfriarem, troque-as. Seque o rosto.

INICIANDO A MASSAGEM

ÓLEO SUAVE PARA MASSAGEM

Óleos essenciais
bergamota, camomila e
gerânio, 1 gota de cada

Óleo carreador
10 ml de óleo de amêndoas doces



Siga o método do Óleo Básico, p. 71.

CREME DE JOJOBA

Óleo essencial
4-6 gotas de jasmim, olíbano ou lavanda

Base
10 g de cera de abelha
25 ml de óleo de amêndoas doces
20 ml de óleo de girassol, 35 ml de jojoba
20 ml de água de rosas ou água destilada



Siga a variação 1 do Creme Básico, p. 72.

ÓLEO EXUBERANTE

Óleos essenciais
2 gotas de rosa
jasmim e sândalo, 1 gota de cada

Óleo carreador
Caroço de damasco e jojoba, 5 ml de cada



Siga o método do Óleo Básico, p. 71



1 Selecione uma mistura de óleo aromático ou creme adequada a sua amiga e aqueça um pouco em suas mãos. Coloque suas mãos suavemente no pescoço e massageie-o até o queixo.

2 Δ Na altura do queixo, direcione suas mãos para deslizarem até as orelhas. Imagine que está esculpindo a área, esticando a pele conforme suas mãos moldam os contornos.

3 Deslize de volta ao queixo, tocando e cruzando seus dedos, e depois deslize as mãos suavemente sobre as faces e para fora, na direção das têmporas.

4 Na altura das têmporas, gire as mãos de forma que os dedos se encontrem sobre a testa, depois massageie da testa para as têmporas. Repita os passos 1-4 pelo menos três vezes.



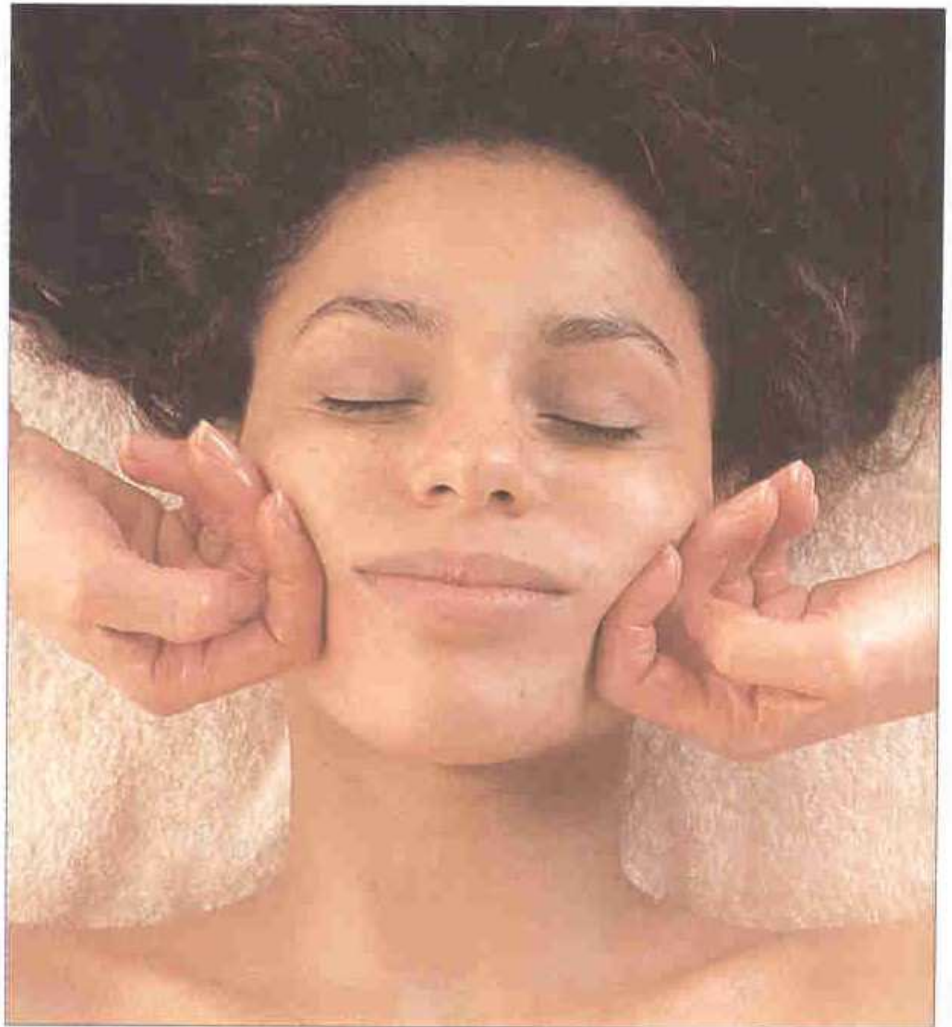
ALIVIANDO A TENSÃO

1 Coloque os dedos das mãos no lado esquerdo, na altura da clavícula, e massageie suavemente o pescoço para cima, pelo menos seis vezes. Deslize sobre a parte superior do peito e repita do lado direito. Se estiver massageando um homem, concentre-se menos nesse toque (a barba pode ser desconfortável para os dois) e mais em movimentos circulares e com os nós dos dedos.

2 Muitas pessoas sofrem de tensão no maxilar. Apóie a mão esquerda na orelha esquerda de sua amiga e, com os dedos indicador e médio da mão direita, faça círculos para fora, a partir do queixo, ao longo do lado esquerdo do maxilar. Volte ao queixo e repita do lado direito.

3 Rotacione os nós dos dedos das duas mãos dos dois lados do rosto, da parte inferior do pescoço às juntas do maxilar. Deixe cada nó seguir separadamente, para produzir um movimento firme e profundo.

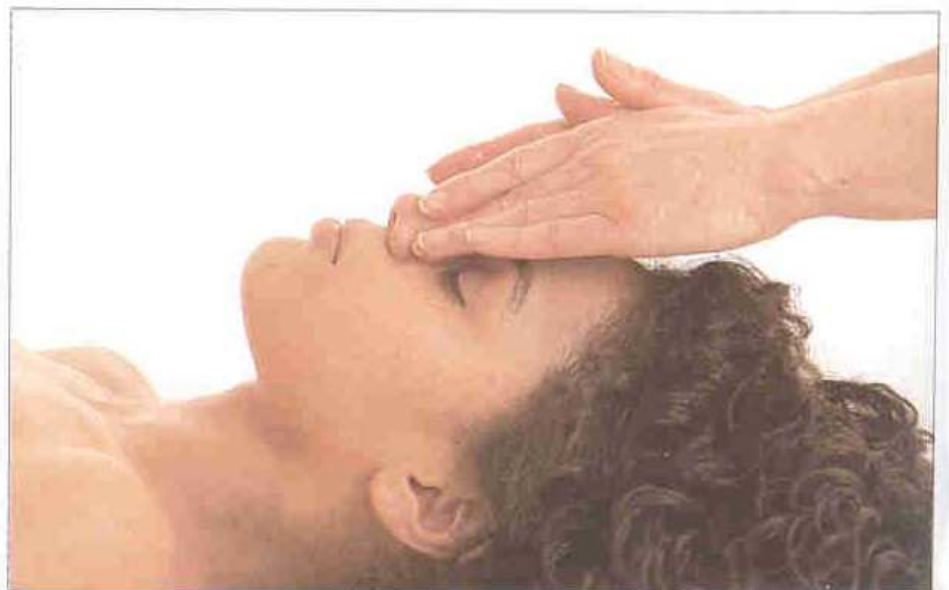
4 Com mãos alternadas, massageie ao redor do queixo e ao longo do maxilar, em direção às orelhas, com movimentos longos e ritmados. Quanto mais encadeados forem, mais relaxantes esses toques serão. Repita muitas vezes.

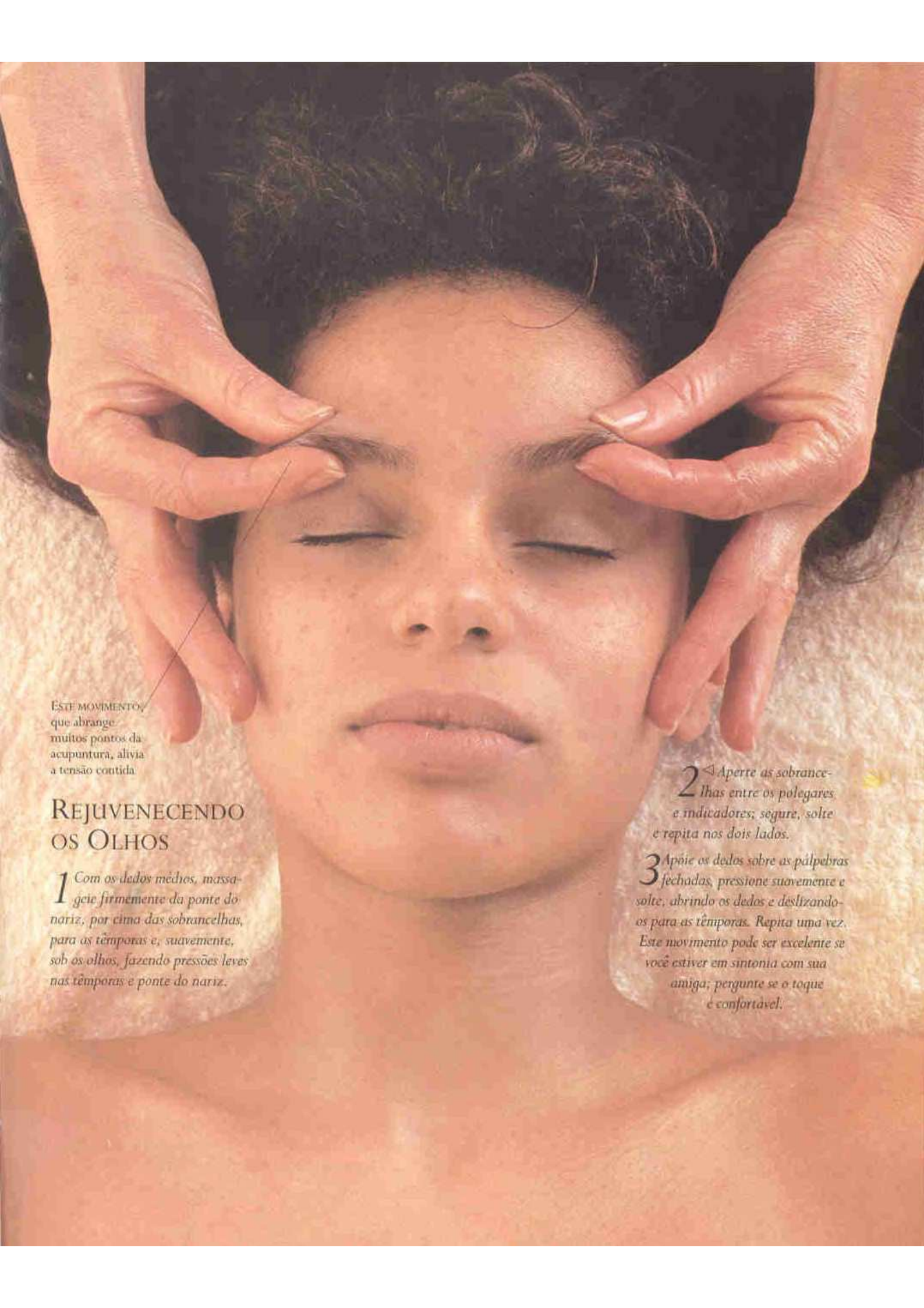


DESFAZENDO VINCOS

1 Cruze os polegares para firmar as mãos e, com os dedos médios, faça círculos ao redor da boca e ao lado do nariz, tomando cuidado para não obstruir as narinas. Você pode fazer círculos de modo suave ou firme – tente os dois e pergunte qual movimento sua amiga prefere.

2 Continue fazendo círculos, do centro da testa para a têmpora direita, variando a pressão conforme trabalha. Imagine vincos e rugas desaparecendo conforme os óleos nutritivos penetram a pele, melhorando sua textura, elasticidade e aspecto. Repita do lado esquerdo da testa.





ESTE MOVIMENTO,
que abrange
muitos pontos da
acupuntura, alivia
a tensão contida

REJUVENECENDO OS OLHOS

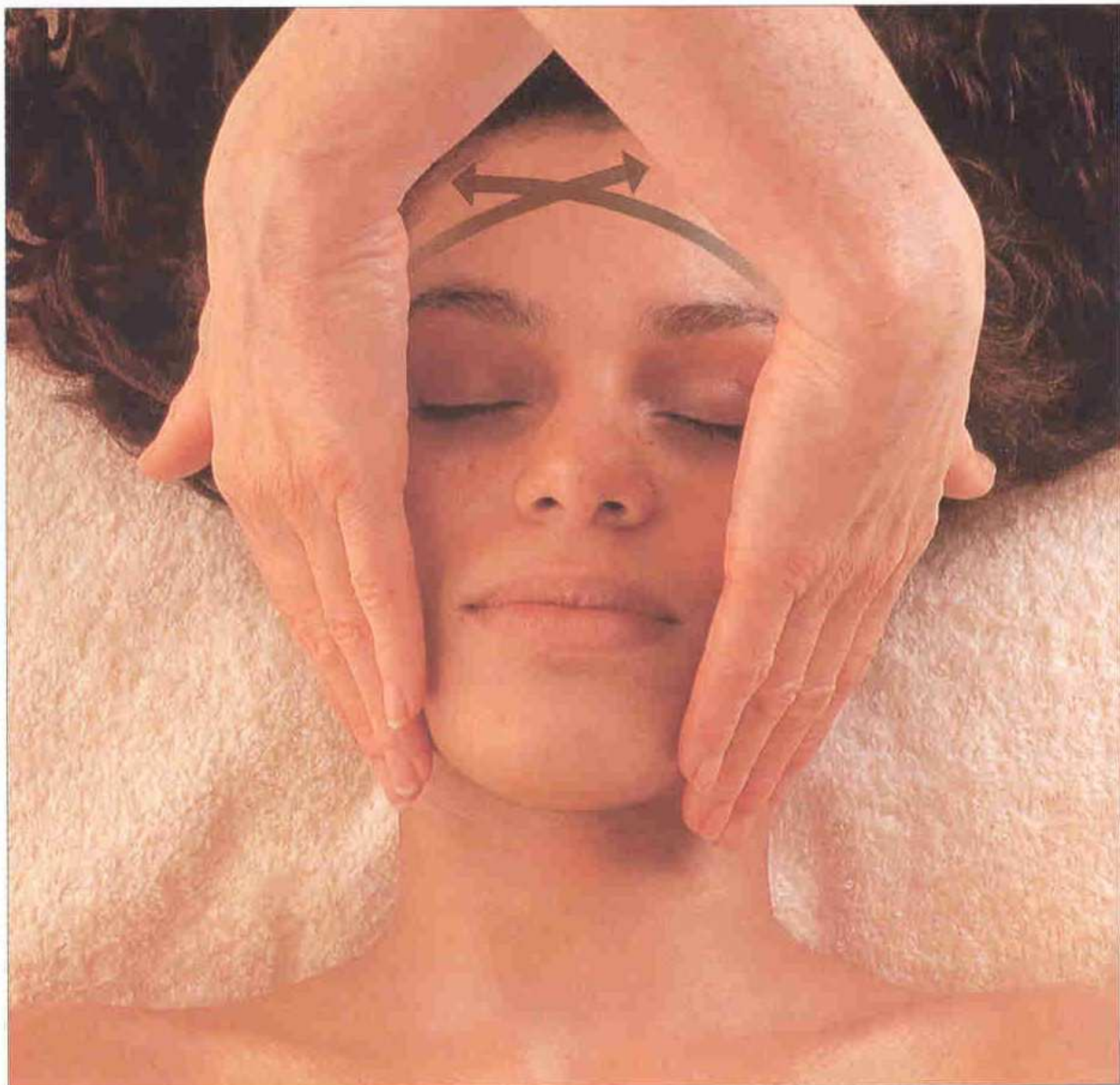
1 Com os dedos médios, massageie firmemente da ponte do nariz, por cima das sobrancelhas, para as têmporas e, suavemente, sob os olhos, fazendo pressões leves nas têmporas e ponte do nariz.

2 Aperte as sobrancelhas entre os polegares e indicadores; segure, solte e repita nos dois lados.

3 Apóie os dedos sobre as pálpebras fechadas, pressione suavemente e solte, abrindo os dedos e deslizando-os para as têmporas. Repita uma vez. Este movimento pode ser excelente se você estiver em sintonia com sua amiga; pergunte se o toque é confortável.



RELAXANDO & AMACIANDO



1 *Massageie a testa, com uma mão seguindo lentamente a outra. A repetição deste movimento é sua principal virtude, pois permite que sua amiga relaxe.*

2 *Com a ponta dos dedos, faça círculos suave e continuamente, da ponte do nariz à linha do couro cabeludo. Depois, separe os dedos, deslize-os pelos cabelos e, suavemente, puxe grandes mexas de cabelo em sua direção. Trabalhe toda a cabeça. Este movimento extraordinário dá uma sensação de flutuação, enquanto os últimos vestígios de tensão desaparecem.*

3 *△ A partir do centro da testa, massageie com as palmas das mãos e deslize-as para o queixo, onde se cruzam (mão esquerda passa por cima da mão direita), volte à testa e cruze novamente. Deslize as mãos pelas faces e pescoço, gire-as para cima dos ombros e pela nuca, depois deslize-as de volta pelas faces até a testa. Repita duas ou três vezes.*

4 *Deixe suas mãos apoiadas na testa de sua amiga. Mantenha-as nesta posição por pelo menos dez segundos, depois, devagar, imperceptivelmente, retire-as.*



TOQUES FINAIS DE BELEZA

MÁSCARA DE ARGILA

Óleos essenciais

1 gota de camomila, gerânio ou laranja

Base

1 colher de chá de silicato de alumínio, caulim ou argila verde
3 ml de água de rosas ou água destilada
2 ml de jojoba (opcional, para pele seca)



Siga a variação 4 para Máscara Básica de Argila, p. 73.

TÔNICO SUAVE

Óleos essenciais

Laranja e petitgrain, 10 gotas de cada
5 gotas de néroli

Base

100 ml de água destilada



Siga o método para Tônico Básico, p. 72.

CREME DE ROSA DE GALENO

Óleo essencial

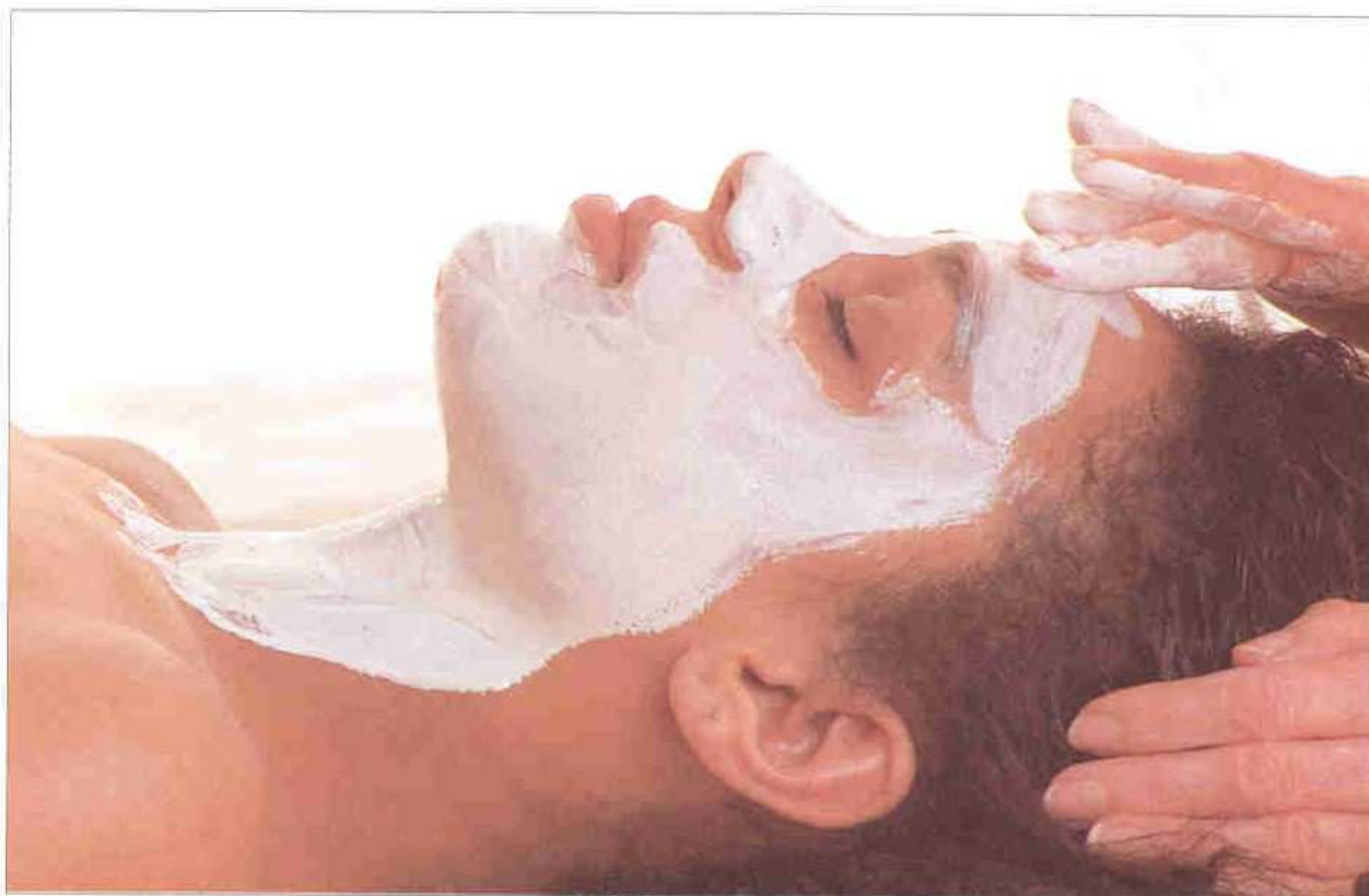
4 gotas de rosa

Base

7 g de cera de abelha, 60 ml de óleo de amêndoas, 30 ml de água de rosas ou destilada



Siga o método para Creme Básico, p. 72.



- 1 Retire o óleo ou creme para massagem com algodão umedecido, depois limpe as mãos com uma toalha umedecida.
- 2 Δ Aplique uma máscara de argila em todo o rosto e pescoço, evitando a área dos olhos. Deixe secar por cerca de 10 minutos, depois retire com uma toalha umedecida com água quente.

- 3 Despeje uma pequena quantidade de tônico em uma mexa de algodão e passe-o suavemente por todo o rosto e pescoço. Isso ajuda a refrescar a pele e a remover qualquer resíduo da máscara.
- 4 Com os dedos, aplique o creme hidratante de rosa, que previne a perda de umidade e mantém a pele macia.

LIFTING FACIAL NATURAL

Massagear o rosto alguns minutos por dia relaxa músculos cansados e tensos e faz você parecer dez anos mais jovem. As rugas são parte inevitável do envelhecimento, mas a massagem pode transformá-las em linhas microscópicas,

dando a sua pele aspecto mais macio e firme, e pode ajudar a evitar o aparecimento de novas linhas. A pele do rosto é delicada, portanto trabalhe suavemente, usando os óleos aromáticos indicados para seu tipo de pele (veja p. 71).

PARA PELE OLEOSA

Óleos essenciais

2 gotas de bergamota
limão e gerânio, 1 gota de cada

Óleo carreador

10 ml de soja



PARA PELE SENSÍVEL

Óleos essenciais

2 gotas de camomila, 1 gota de lavanda

Óleo carreador

10 ml de óleo de amêndoas doces



Para as três receitas, siga o método para o Óleo Básico, p. 71.

PARA PELE SECA

Óleos essenciais

olíbano e rosa, 1 gota de cada
2 gotas de nêroli

Óleo carreador

amêndoas doces e jojoba, 5 ml de cada



APLICAR O ÓLEO



Escolha um dos óleos para massagem e retire lentes de contato e jóias. Aqueça um pouco de óleo entre as mãos. Cubra o rosto com as mãos em concha e, após alguns instantes, deslize as mãos na direção das orelhas, levando a tensão para fora. Repita pelo menos três vezes.

ENRIJECER PESCOÇO & QUEIXO



1 Abra a boca, cobrindo os dentes com os lábios para formar uma abertura oval. Mantenha esta posição e faça lentos movimentos circulares com a ponta dos dedos ao redor da boca e do queixo, e para baixo, para as extremidades do maxilar. Trabalhe cada lado do nariz, e também da testa para as têmporas.



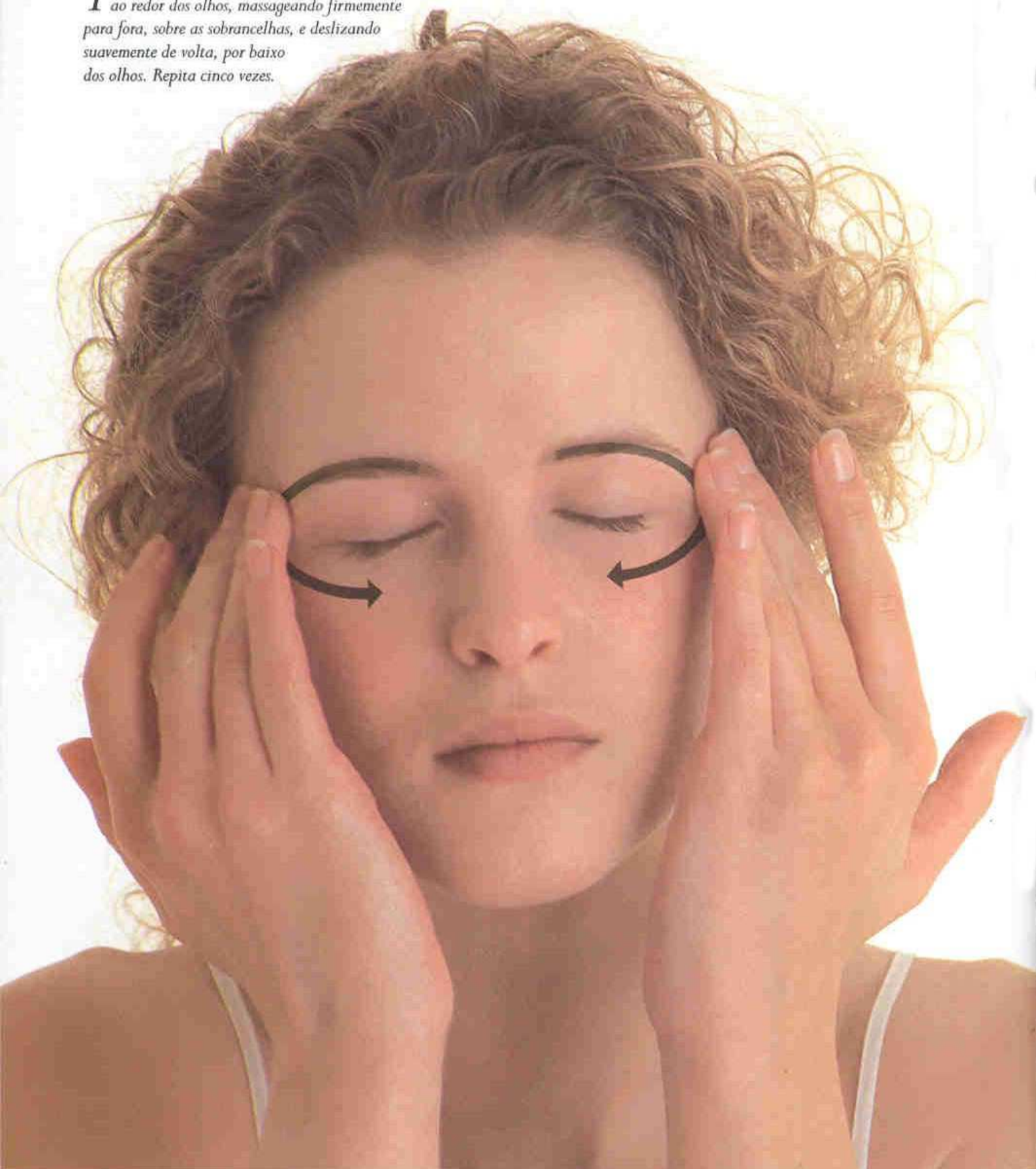
2 Estique os dedos da mão direita e faça grandes círculos sobre o grande músculo do lado esquerdo do pescoço. Repita usando os dedos da mão esquerda no lado direito. Depois, para variar o movimento, trabalhe os dois lados ao mesmo tempo, usando a mão esquerda para o lado esquerdo do pescoço e a mão direita para o lado direito. Repita na parte de trás do pescoço porque a tensão dali é refletida no rosto.

3 [<]Incline a cabeça para a direita. Com as costas das mãos, massageie energeticamente o lado esquerdo do pescoço para cima, de forma que quando uma mão estiver terminando, a outra estará começando. Repita do lado direito. Esses movimentos estimulantes podem ajudar a combater os sinais do envelhecimento.



EMBELEZANDO OS OLHOS

1 Com os dedos médio e anular, faça círculos ao redor dos olhos, massageando firmemente para fora, sobre as sobrancelhas, e deslizando suavemente de volta, por baixo dos olhos. Repita cinco vezes.





2 Começando pela ponte do nariz, aperte as sobrancelhas entre os dedos polegares, indicadores e médios. Mantenha e, devagar, solte antes de ir para a próxima área, cobrindo toda a sobrancelha.

3 Aplique pressão nas têmporas e em toda a testa com os dedos médio e anular das duas mãos. Isso pode ajudar a aliviar dores de cabeça e tensão. Depois, use apenas o dedo médio para aplicar uma leve pressão ao longo do osso sob os olhos, na direção do nariz.

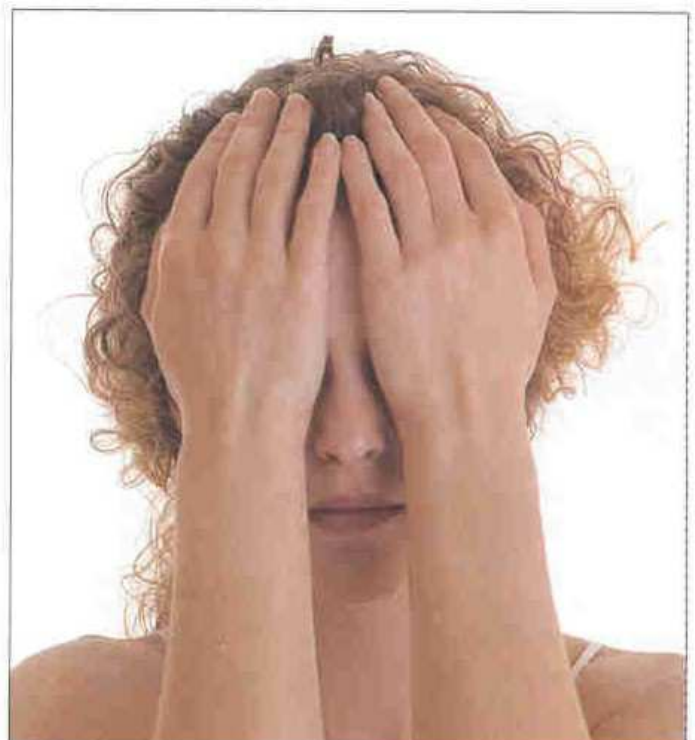
4 Combata linhas de expressão esfregando os dedos juntos, em posição de tesoura, sobre o meio da testa, acima das sobrancelhas e para fora, na direção das têmporas.

5 Devagar, massageie a testa com uma palma depois da outra, das sobrancelhas para o cabelo. Repita várias vezes.

REVITALIZAÇÃO SUAVE



1 Com a ponta dos dedos, dê batidinhas no queixo, na direção das orelhas, depois das laterais do nariz para as têmporas e, por último, sobre a testa para as têmporas. Dê batidinhas suaves sobre as pálpebras e sob os olhos (retire as lentes de contato antes).



2 Aproveite a quietude de apenas cobrir os olhos e a testa com as mãos em concha, para aliviar qualquer último vestígio de tensão. Como alternativa, cubra todo o rosto com as mãos em concha, inclusive o queixo e as bochechas. Mantenha por muitos segundos.

MASSAGEM FACIAL REFRESCANTE

Os movimentos ativos e enérgicos dessa massagem facial estimulam a circulação e oxigenam o sangue da área, além de eliminar resíduos, deixando a pele corada. Surpreendentemente, toques vigorosos podem ser muito relaxantes e são parte integral desta massagem. Os tônicos para pele são usados para refrescar, remover traços de produtos de limpeza e ajudar a

restaurar a camada ácida da pele (uma camada fina que a protege de infecções). Eles também podem ser usados após uma massagem facial, para dar uma sensação de frescor. A água é o tônico mais barato, mas preparados tradicionais incluem águas de flores, infusões de ervas e vinagres aromáticos. Para preservar o equilíbrio natural da pele, eu recomendo refrescantes suaves.

TÔNICO SUAVE DE ROSA

Óleo essencial

25 gota de rosa

Base

100 ml de água destilada



Siga o método para Tônico Básico, p. 72.

ÁGUA DE MEL

Óleos essenciais

2 gotas de bergamota

benjoim, sândalo e lavanda, 1 gota de cada

Base

10 ml de vodca

1/4 de colher de chá de mel

80 ml de água de flor de laranjeira



Siga o método para Água de Mel Básica, p. 72.

VINAGRE AROMÁTICO

Óleos essenciais

3 gotas de alecrim

2 gotas de rosa, 1 gota de lavanda

Base

10 ml de vinho ou vinagre de cidra

80 ml de água destilada



Siga o método para Vinagre Aromático Básico, p. 72.

TONIFICANDO O QUEIXO

1 Escolha um dos tônicos aromáticos acima e despeje um pouco na palma da mão. Espalhe o tônico sobre o rosto, tomando cuidado com a área dos olhos. Depois, com as costas das mãos, dê batidinhas sob o queixo, ritmadamente. Repita várias vezes. Este movimento ajuda a combater o papo, pois estimula a circulação.

2 Passe as costas dos dedos sob o queixo, uma mão após a outra. Varie a pressão dos movimentos: de suave a mais firme e revigorante. Continue dos dois lados do queixo.



RESISTINDO AOS EFEITOS DO ENVELHECIMENTO



1 < Massageie as laterais do rosto com as costas dos dedos, a partir da boca, sobre a bochecha, na direção da orelha. As duas mãos trabalham juntas, uma após a outra. Trabalhe para cima e para fora, acompanhando os músculos faciais para melhorar o tônus e revigorar bochechas cansadas. Repita do lado esquerdo do rosto.

2 Relaxe as linhas de expressão dando batidinhas rápidas na testa, com a parte carnuda dos dedos. Este movimento de percussão soa como o galope de um cavalo.

3 Com a ponta dos dedos dê batidinhas suave e ritmadamente em todo o rosto. Alguns clientes dizem que isso parece as asas de uma borboleta batendo em seu rosto, outros dizem que isso lembra gotas de chuva caindo. Em um dia quente, coloque um pouco mais de tônico no rosto e dê batidinhas suaves para dar frescor e vigor à pele. Alguns homens gostam de fazer isso após se barbearem.

RENOVAÇÃO IMEDIATA

1 > Iniciando na ponte do nariz, faça movimentos circulares com a ponta dos dedos seguindo diretamente para o alto da cabeça. Depois, trabalhe firme e metodicamente por toda a cabeça, esfregando o couro cabeludo como se estivesse lavando a cabeça. Esse movimento revigorante ajuda a aliviar a tensão e a estimular a circulação, e também pode aliviar dores de cabeça.

2 Com os dedos no couro cabeludo, pegue grandes mexas de cabelos e puxe-as com firmeza.

3 Termine a massagem facial refrescante massageando as orelhas com os polegares e indicadores. Comece pelos lóbulos: aperte-os, gire-os e solte-os, trabalhando para cima, até o alto das orelhas. Na orelha, existem pontos de acupuntura, relacionados ao corpo todo. Massageá-los estimula cada parte do seu corpo.



EMBELEZAR O CORPO

Todos devem aprender a fazer uma simples automassagem, pois é um excelente método de cuidar de si mesmo e, quando combinada a óleos essenciais, é notavelmente benéfica para áreas do corpo que requerem cuidado extra. Em

apenas alguns minutos por dia você pode melhorar a qualidade e o tônus de sua pele. Escolha óleos aromáticos indicados para suas necessidades – limpar, estimular ou nutrir – e, mais importante, dos quais goste do aroma.

MÃOS & COTOVELOS

A CONDIÇÃO DAS MÃOS e dos ombros depende muito do cuidado que damos a eles. A idade, o trabalho duro e a negligência podem deixá-los ásperos e secos, e a água e os detergentes retiram-lhes os óleos protetores. Massa-

geie as mãos com creme nutritivo que contenha óleo amaciante, como o de benjoim. Passe um creme nutritivo à noite e use luvas de algodão para dormir, como faziam as damas da corte da rainha Elizabeth, da Inglaterra.

NUTRIR AS MÃOS

1 Sente-se confortavelmente e aplique um pouco de creme (veja página ao lado) na palma da mão direita. Passe-o na mão esquerda, dos dedos ao pulso. Imagine o creme penetrando na pele, relaxando-a, amaciando-a e aquecendo-a. Repita muitas vezes.

2 Apóie a palma esquerda nos dedos da mão direita e massageie do nó do dedo mínimo, pelo tendão, em direção ao pulso com o polegar. Repita, massageando ao longo de todos os tendões dos dedos.

3 Aperte a base do dedo mínimo entre o polegar e o indicador e faça círculos nas laterais do dedo, trabalhando-o até a ponta. Esfregue creme na cutícula e na ponta do dedo, que também aproveitam este cuidado. Repita em cada dedo e no polegar.



4 Com os nós dos dedos indicador e médio, pince o dedo mínimo e, devagar, puxe-o enquanto desliza para a ponta, em um movimento parecido ao de um saca-rolhas, para estimular a circulação. Repita duas vezes em cada dedo e no polegar.

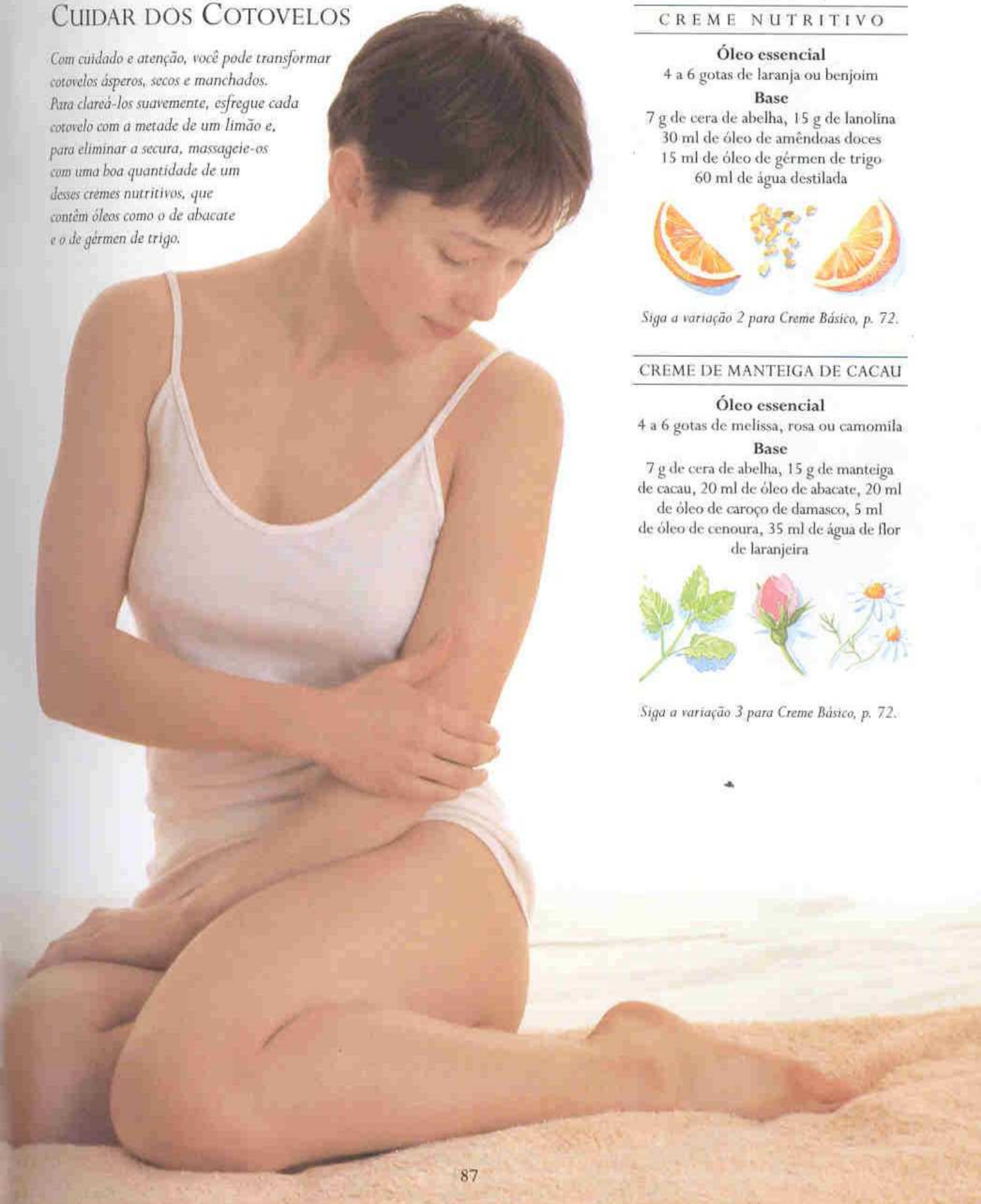
5 Apóie as costas da mão esquerda nos dedos da mão direita e massageie a palma com o polegar. Massageie e alongue a palma e sinta a tensão se diluir.

6 Gire firmemente os nós médios sobre a palma e termine massageando suavemente o pulso, e depois a mão, com o polegar. Repita toda a sequência na outra mão.



CUIDAR DOS COTOVELOS

Com cuidado e atenção, você pode transformar cotovelos ásperos, secos e manchados. Para clareá-los suavemente, esfregue cada cotovelo com a metade de um limão e, para eliminar a secura, massageie-os com uma boa quantidade de um desses cremes nutritivos, que contêm óleos como o de abacate e o de gérmen de trigo.



CREME NUTRITIVO

Óleo essencial

4 a 6 gotas de laranja ou benjoim

Base

7 g de cera de abelha, 15 g de lanolina
30 ml de óleo de amêndoas doces
15 ml de óleo de gérmen de trigo
60 ml de água destilada



Siga a variação 2 para Creme Básico, p. 72.

CREME DE MANTEIGA DE CACAU

Óleo essencial

4 a 6 gotas de melissa, rosa ou camomila

Base

7 g de cera de abelha, 15 g de manteiga de cacau, 20 ml de óleo de abacate, 20 ml de óleo de caroço de damasco, 5 ml de óleo de cenoura, 35 ml de água de flor de laranjeira



Siga a variação 3 para Creme Básico, p. 72.

ABDOME, CINTURA & COXAS

MUITOS DE MEUS CLIENTES desejam melhorar o aspecto dessas áreas carnudas e sem tônus, que tendem a ter celulite (tecido enrugado e granuloso, que lembra a casca de uma laranja). Uma massagem aromaterapêutica diária pode melhorar a pele e conferir-lhe aspecto mais macio e esticado, dando a impressão de perda de peso. Move-

mentos grandes e firmes intensificam a circulação e toques macios e suaves estimulam o sistema linfático, ajudando a eliminar os resíduos. Entre os óleos essenciais benéficos estão: manjerona e hortelã-pimenta para acalmar o abdome; alecrim e gerânio para revigorar; e zimbro para ajudar a reduzir a retenção de líquidos.

MISTURA CALMANTE

Óleos essenciais

3 gotas de manjerona, 2 gotas de camomila
1 gota de hortelã-pimenta

Óleos carreadores

18 ml de amêndoas, 2 ml de germen de trigo



MELHORANDO ABDOME & CINTURA



1 Sente-se e apóie a mão esquerda no diafragma (logo abaixo das costelas). Com a mão direita, aplique cerca de uma colher de chá de óleo, em sentido horário, ao redor do umbigo (seguindo os movimentos do intestino). Depois introduza a mão esquerda no toque, para que as duas mãos movimentem-se ao redor do umbigo (veja Toque Circular, p. 45). Repita muitas vezes.

MISTURA PARA CELULITE

Óleos essenciais

Lavanda e cipreste, 3 gotas de cada;
1 gota de zimbro

Óleos carreadores

18 ml de amêndoas, 2 ml de germen de trigo



MISTURA ESTIMULANTE

Óleos essenciais

Zimbro e alecrim, 3 gotas de cada;
1 gota de gerânio

Óleos carreadores

18 ml de amêndoas, 2 ml de germen de trigo



2 Δ Amasse a cintura e o abdome apertando e puxando a carne com uma mão e relaxando com a outra. Amasse toda a área, enquanto puder pega carne suficiente.

3 Com a mão esquerda acima da direita, use as pontas dos dedos para fazer uma suave pressão circular ao redor do umbigo. Trabalhe em sentido horário.

4 Termine massageando suavemente todo o abdome e a cintura. Isso é muito relaxante e estimula a drenagem linfática.

Para todos, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

TONIFIQUE AS COXAS

1 Se necessário, aplique mais óleo para suas mãos se moverem facilmente sobre a pele. Massageie suavemente a partir do joelho esquerdo, dirigindo seus movimentos para a parte interna da coxa. Depois, da parte de trás do joelho para a nádega.



2 Δ Amasse a coxa, do joelho para o alto da perna. Essa área é carnosa, portanto faça movimentos para apertar e levantar a carne. Esses toques de amassar estimulam a circulação e diminuem a celulite, pois ajudam a reabsorção de líquidos e resíduos pelo sistema linfático. Repita na parte de trás da coxa.

3 \triangleright Aplicando uma pressão firme, rotacione os nós dos dedos das duas mãos na parte da frente e na parte de trás da coxa.

4 Coloque a mão esquerda na parte lateral externa da coxa e a direita na parte lateral interna. Puxe a carne para cima da coxa, solte e cruze as mãos para o outro lado. Repita este movimento cruzado muitas vezes.

5 Massageie suavemente de cima do joelho para o alto da coxa, e de trás do joelho para a nádega. Esses toques repetidos estimulam a drenagem linfática. Repita toda a seqüência na coxa direita.



Os PÉS

LEONARDO DA VINCI referiu-se ao pé como o melhor dispositivo de engenharia do mundo: ele contém cerca de um quarto dos ossos do corpo e absorve três vezes o peso do corpo a cada passo. Apesar disso, o pé é muito esquecido. Pés cansados e doloridos afetam nossa aparência, sensação e movimentos. Os pés têm milhares de

terminações nervosas e uma massagem regular beneficia todo o corpo além de mantê-los macios e flexíveis. Para preparar a massagem, faça um escalda-pés com algumas gotas de óleo essencial: zimbro, capim-limão ou alecrim, para combater a retenção de líquidos; cipreste ou gerânio, para câibras; ou eucalipto, para revitalizar.

MISTURA PARA PÉS CANSADOS

Óleo essencial

4 gotas de lavanda ou hortelã-pimenta

Óleo carreador

10 ml de girassol ou amêndoas doces



Siga o método para o Óleo Básico, p. 71.

POMADA PARA PELE ÁSPERA

Óleo essencial

20 gotas de olibano, gerânio ou sândalo

Base

15 g de cera de abelha

100 ml de girassol ou amêndoas doces



Siga o método para a Pomada Básica, p. 73.

MISTURA PARA PÉS INCHADOS

Óleos essenciais

3 gotas de lavanda, 2 gotas de camomila

Óleo carreador

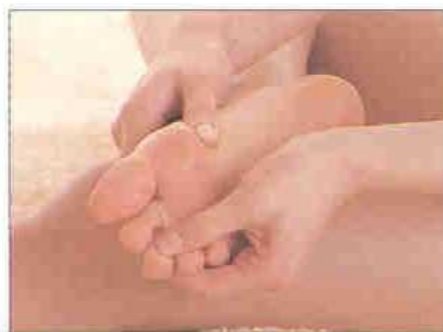
10 ml de girassol ou amêndoas doces



Siga o método para o Óleo Básico, p. 71.



1 Descanse o pé direito na coxa esquerda. Apoie-o com a mão direita enquanto a esquerda massageia a sola e o peito do pé, dos dedos para o tornozelo, espalhando óleo ou a pomada aromáticos. Ondeie os nós dos dedos na sola. Depois, com os polegares, aplique pressão profunda na sola do pé (veja Pressões Localizadas, p. 46). Trabalhe o centro, a lateral externa e a interna.



2 Massageie cada dedo do pé, esfregando-o, apertando-o e girando-o entre seus dedos. Aperte a ponta dos dedos. Esses movimentos estimulam a circulação e relaxam os dedos.



3 Apóie o pé com a mão esquerda e prenda os dedos com a direita. Devagar, alongue os dedos para trás e para a frente, para aliviar a tensão e aumentar a flexibilidade deles.



4 Com os dedos, aperte o tornozelo, o tendão de Aquiles (logo abaixo da batata da perna) e o calcanhar. Depois, rotacione o tornozelo várias vezes.

5 ▸ Envolver o pé entre as mãos, com uma em cima e outra na base dos dedos, e rotacione-o para aumentar a flexibilidade.

6 Termine massageando os dedos em direção ao tornozelo. Repita toda a seqüência da massagem no pé esquerdo.

ENVOLVER O PÉ entre as mãos e rotacioná-lo aumenta a flexibilidade e alivia a tensão.



BANHOS PERFUMADOS

Um banho perfumado, seja quente e reconfortante ou frio e refrescante, é sempre bom para liberar tensão. Hipócrates (c. 460-377 a.C.), o médico grego, disse que "o caminho para a saúde é tomar um banho e receber uma massagem perfumados todos os dias". As bel-

dades mais famosas tomaram banhos extravagantes, com ingredientes como morangos amassados e champanhe. Mas a simples adição de óleos essenciais diluídos pode tornar um banho igualmente exuberante. Se você não tem banheira, uma ducha aromaterapêutica também funciona.

MISTURA EXTRAVAGANTE

Óleos essenciais

Nérolí e rosa, 2 gotas de cada;
1 gota de sândalo

Óleo carreador

5 ml de amêndoas doces



Siga o método para Óleo Básico, p. 71.

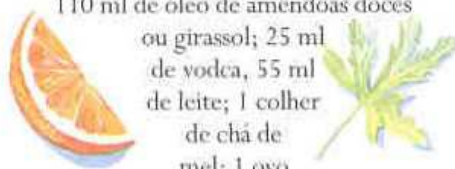
BANHO DE LEITE & MEL

Óleo essencial

10-25 gotas de tangerina ou gerânio

Base

1 colher de chá de detergente líquido
110 ml de óleo de amêndoas doces
ou girassol; 25 ml
de vodka, 55 ml
de leite; 1 colher
de chá de
mel; 1 ovo



Misture os ingredientes em uma batedeira em velocidade lenta. Faça o suficiente para oito banhos.

MISTURA PARA DESPERTAR

Óleos essenciais

Petitgrain e alecrim, 2 gotas de cada;
1 gota de gerânio

Óleo carreador

5 ml de amêndoas doces



Siga o método para Óleo Básico, p. 71.



ESCOVAÇÃO DA PELE

◁ Antes de entrar em um banho ou ducha perfumados, reserve alguns minutos para ativar a circulação escovando a pele com uma escova ou luva de cerdas naturais. Faça movimentos circulares rápidos por todo o corpo, para trazer sangue fresco para a superfície, remover células mortas e desobstruir poros.

PREPARAR O BANHO

Encha a banheira com água quente (evite água quente demais, que retira os óleos naturais da pele, ressecando-a), dilua no óleo carreador até 5 gotas dos óleos essenciais que escolheu. Adicione a mistura à água logo antes de entrar, para aproveitá-los plenamente antes que comecem a evaporar. Para realçar a atmosfera relaxante, ilumine o banheiro com luz de velas.

DUCHA PERFUMADA

Se você prefere um banho de chuveiro, pode beneficiar-se dos efeitos da aromaterapia dissolvendo um total de 12 gotas de três de seus óleos essenciais favoritos em 20 ml de sabonete líquido.



CUIDADOS PÓS-BANHO

1 *Esfregue-se rapidamente com uma toalha, para secar-se e ativar a circulação.*

2 *Fazendo movimentos grandes e circulares, aplique uma boa quantidade de creme hidratante aromático, para deixar sua pele macia e perfumada.*

CREME HIDRATANTE

Óleo essencial

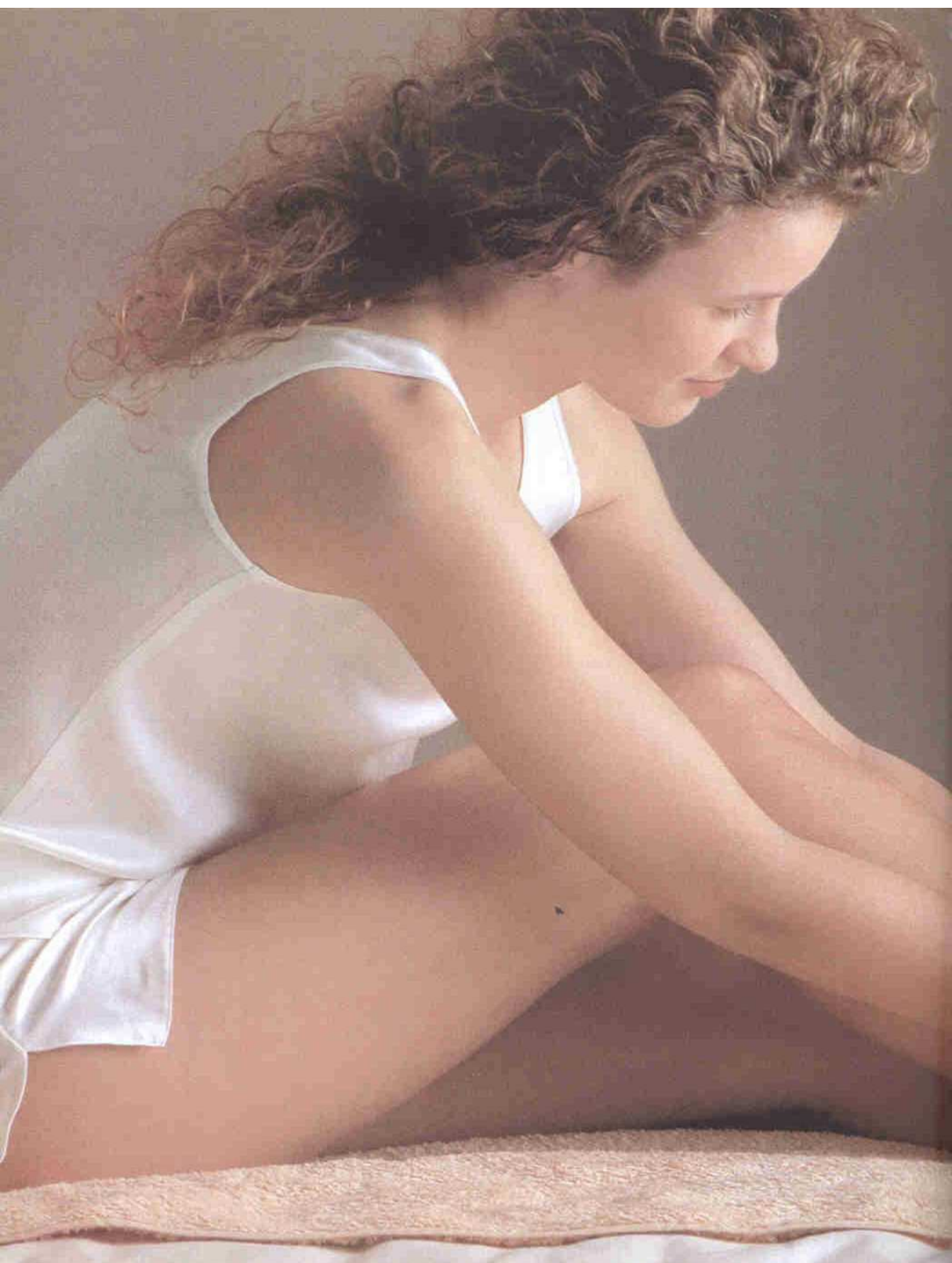
4 a 5 gotas de manjerona
ou gerânio

Base

7 g de cera de abelha
60 ml de óleo de amêndoas doces
30 ml de água destilada



*Siga o método para
Creme Básico, p. 72.*





REMÉDIOS TERAPÊUTICOS

Os óleos essenciais têm fortes propriedades terapêuticas. Inalar algumas gotas de óleo de eucalipto, por exemplo, alivia a congestão; acrescentar óleo de lavanda a um banho relaxante induz ao sono; uma massagem com óleo de alecrim alivia dores e mal-estares. O prazer completo de uma massagem é terapêutico e, quando associada a óleos aromáticos, os efeitos de cura são ainda mais profundos.



AROMATERAPIA & SAÚDE

Jovens ou velhos, saudáveis e no auge da forma física ou frágeis e adoentados, as terapias complementares – aromaterapia e massagem – podem melhorar nossas vidas e ajudar a prevenir doenças. Ao despertar o olfato e o tato, podemos aliviar tensões,

melhorar o sono, melhorar o humor e aliviar muitas indisposições físicas. A massagem e a aromaterapia oferecem respostas rápidas. Acima de tudo, possibilitam conhecer uma sensação de bem-estar. E, pesquisas apontam a forte ligação entre humor positivo e boa saúde.

OS BENEFÍCIOS DA FRAGRÂNCIA

Dos cinco sentidos, o olfato é o que se conecta mais diretamente ao centro emocional do cérebro, e há evidências cada vez maiores para provar os benefícios fisiológicos e psicológicos da fragrância. Os cheiros são primeiro detectados na mucosa nasal, localizada atrás da ponte do nariz, contendo milhões de células olfativas receptoras. Por meio da inalação, moléculas de odor são filtradas e aquecidas, e elas estimulam os neurônios olfativos (células nervosas). As informações então viajam pela seção límbica do cérebro, que é a parte associada à memória, aos sentimentos, excitação e emoção.

Em pesquisas clínicas e laboratoriais, Susan Schiffman, do departamento de psicologia da Duke University, na Carolina do Norte, EUA, descobriu que alguns aromas promovem o relaxamento, diminuem o estresse e aliviam a depressão, enquanto outros melhoram a memória, promovem a auto-estima, realçam a sexualidade ou modificam padrões de sono. Em estudos clínicos, pacientes têm aprendido técnicas de relaxamento e, quando completamente relaxados, são expostos a um cheiro. Com a repetição, os pacientes associam o cheiro ao relaxamento e, eventualmente, apenas o cheiro pode provocar o relaxamento. Schiffman disse que alguns cheiros, como lavanda e néroli, podem induzir ao relaxamento sem condicionamento prévio. Eu acredito que este trabalho é de especial interesse para qualquer praticante da massagem aromaterapêutica e pode ajudar a explicar seus benefícios para problemas relacionados ao estresse.

SENTIR-SE BEM E SAUDÁVEL

Estudos têm mostrado que as pessoas que vivem muito estressadas são menos resistentes a doenças do que aquelas menos estressadas. Em 1991, na Universidade

Carnegie Mellon, na Pensilvânia, EUA, pesquisadores deram a 394 pessoas saudáveis um questionário para identificar o nível de estresse delas, e, depois, expuseram-nas ao vírus da gripe. Quase metade daqueles que mostraram altos níveis de estresse ficou gripada, comparada a um quarto daqueles que mostraram baixos níveis de estresse. Há tempos os médicos suspeitam de que há uma forte ligação entre o estresse e as doenças. Acredita-se que a pressão sanguínea elevada e os distúrbios cardíacos estejam relacionados ao estresse, e até o câncer, o reumatismo e a infertilidade têm maior incidência quando o estresse é elevado.

Felizmente, o inverso também é verdade. Em outro estudo realizado nos EUA, em 1987, pesquisadores analisaram a saliva e descobriram que o sistema imune funcionava em nível mais elevado quando os pacientes estavam otimistas do que quando estavam pessimistas. Como esse sistema ajuda o corpo a se defender de infecções, isso demonstra que sentir-se bem tem realmente efeitos benéficos para uma pessoa ficar saudável. A massagem com óleos essenciais é um jeito maravilhoso de relaxar o corpo e a mente e melhorar a aparência, pois alivia o estresse, previne contra doenças e melhora a qualidade de vida.

ALIVIAR DORES

A massagem, com ou sem óleos aromáticos, é muito usada em hospitais europeus, especialmente na Inglaterra, na Austrália e na África do Sul. Nos hospitais e no Royal College of Nursing, em Londres, onde eu leciono, enfermeiras descobriram que a massagem ajuda muito os pacientes porque, ao demonstrar cuidado e atenção, promove o relaxamento e a redução da dor, aliviando a ansiedade e melhorando o sono. O toque e a massagem são for-

CURAR COM ÓLEOS

mas não-verbais de comunicação que ajudam as enfermeiras a estabelecer empatia e compreensão com seus pacientes. Quando os óleos essenciais são usados isoladamente ou associados a uma massagem, os aromas deliciosos podem transformar uma monótona enfermaria em um quarto com atmosfera perfumada e acolhedora.

É adorável ver como o mais simples dos tratamentos, como uma massagem nos pés ou nas mãos, pode ter efeitos profundos, trazendo conforto, solidariedade e segurança ao paciente; o complemento perfeito à medicação. Um cliente disse: "a massagem realmente aliviou minha dor, e o perfume me acalmou, fazendo-me lembrar de meu jardim e de tempos mais felizes e saudáveis. Foi quando comecei a me recuperar". Mas você não precisa estar doente ou hospitalizado para se beneficiar dos efeitos terapêuticos da massagem e da aromaterapia. Todos podem se beneficiar, mesmo do jeito mais simples, melhorando a casa ou local de trabalho com óleos essenciais aromáticos.

Os óleos essenciais podem ser usados para tratar de muitas indisposições. Alguns se beneficiam da massagem com óleos aromáticos, enquanto outros respondem melhor aos óleos separadamente. As tabelas das páginas seguintes fornecem orientações para o uso dos óleos apropriados. Cada tabela é acompanhada de três receitas úteis para queixas mais comuns, mas para outras indisposições siga as orientações da tabela. Para **Misturas para Massagem** ou **Outras Aplicações**, escolha até quatro dos **Óleos Essenciais Úteis**, selecionando aqueles com aromas agradáveis para você. Adicione o número recomendado de gotas a um óleo carreador indicado a seu tipo de pele (veja p. 14), seguindo o guia de misturas (veja p. 15). Esses remédios têm sido bons para muita gente, mas se seus sintomas não melhorarem em alguns dias, vá ao médico para uma orientação profissional.

OUTRAS FORMAS DE USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

— EM COMPRESSAS —

Faça compressas quentes para aliviar dores nas costas ou no abdome; compressas frias para dores de cabeça, juntas inchadas, contusões e entorses. Ponha até 6 gotas de óleo essencial numa grande tigela com água (quente para compressas quentes, fria para compressas frias). Misture, coloque uma toalha na superfície da água para absorver a camada de óleo. Torça-a e aplique na área afetada por 10-20 minutos, molhando-a para manter a temperatura.

— EM INALAÇÕES —

& BANHOS DE VAPOR FACIAIS
As inalações são ótimas para aliviar problemas respiratórios, catarro, garganta inflamada e tosse, e são um jeito eficiente de abrir os poros para uma limpeza profunda da pele. Não faça inalações se sofrer de asma ou capilares rompidos. Encha uma tigela com água

fervente e adicione 2 a 6 gotas de óleo essencial. Incline-se sobre a tigela e, se quiser, cubra a cabeça com uma toalha, para conter o vapor, por 5 a 10 minutos. Respire fundo e feche os olhos, para o vapor dos óleos não machucá-los. Para problemas na pele, não faça mais de uma vez por semana; para problemas respiratórios, faça inalações até três vezes por dia.

— COMO PURIFICADORES DE AR —

Para afastar insetos, eliminar odores de cozinha e refrescar a casa, adicione 2 gotas de óleo essencial a 100 ml de água fervida e resfriada e coloque em um borrifador de água. Chacoalhe bem e vaporize o quarto. Capim-limão e lavanda estão entre meus aromas favoritos para purificar o ar.

— EM VAPORIZADORES —

Há vários difusores de óleos essenciais de barro disponíveis. Geralmente, uma pequena vela é acesa sob uma tigela

contendo 2 a 4 gotas de óleo essencial adicionadas à água. O calor da vela aquece a tigela e os óleos essenciais evaporam, aromatizando a sala. Não deixe a água evaporar completamente, para o difusor não rachar. Mantenha longe de crianças.

— AROMATIZAR PISOS & ÁREAS DE TRABALHO —

Para aromatizar pisos, adicione 2 gotas de óleo essencial à água antes de esfregar a área. Use qualquer um de seus óleos preferidos. Eu acho alecrim, capim-limão e limão muito frescos. Esfregar as superfícies da cozinha com óleos essenciais pode desinfetar e aromatizar. O óleo de eucalipto é provavelmente o desinfetante mais conhecido. Adicione 2 gotas em 100 ml de água antes de esfregar. Se você acha o aroma de eucalipto muito medicinal, experimente lavanda, limão ou pinho.

ALIVIAR O ESTRESSE

TODOS NECESSITAMOS de um pouco de estresse para dar tempero a nossas vidas. Mas estresse demais pode prejudicar a saúde. Estresse em excesso pode levar a indisposições menores, como dores de cabeça e estômago, e, se persistir, pode causar problemas mais sérios. Acredita-se que ataques cardíacos e câncer acontecem mais em pessoas com com a resistência baixa. Não é necessariamente o estresse que provoca a doença, mas como reagimos a

ela. Para enfrentar o estresse, temos de aprender a reconhecer nossas limitações e ficar atentos aos nossos níveis de ansiedade ou exaustão física. A massagem pode nos ajudar e é também uma excelente forma de mostrar às pessoas como sentir-se relaxado. Ao distencionar os músculos, o corpo e a mente se acalmam, habilitando o corpo todo a prosseguir. Como escreveu Galeno, no ano 130, "a massagem elimina os... venenos da fadiga."

* Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS	EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
INSÔNIA Inclui dificuldade para dormir e permanecer dormindo, ou simplesmente atrapalha o relaxamento e a liberação da tensão do dia.	*Camomila Lavanda Manjerona Nérolí Laranja	Sedativos, calmantes, óleos que aliviam tensão para ajudar o relaxamento.
FADIGA MENTAL OU EXAUSTÃO NERVOSA Quando a mente está exausta após longos períodos de concentração.	Esclaréia Capim-limão Tangerina Hortelã-pimenta Alecrim	Óleos revigorantes que ajudam a despertar o corpo, estimulam a mente e ajudam a concentração.
FALTA DE AUTO-CONFIANÇA Inclui nervosismo, ansiedade e necessidade de confirmação.	Bergamota *Camomila Esclaréia Jasmim	Tangerina Laranja Rosa Sândalo
DEPRESSÃO & LETARGIA Inclui falta de energia, vitalidade e sentimentos positivos, falta de esperança, melancolia e desinteresse.	Bergamota Esclaréia Gerânio Jasmim Lavanda	Melissa Laranja Sândalo
ESTRESSE Inclui tensão, ansiedade e incapacidade para distender-se provocada por grandes demandas de energia física e mental.	*Camomila Olibano Zimbro Lavanda Capim-limão	Manjerona Nérolí Laranja Petitgrain Sândalo
JET-LAG Quando corpo e mente precisam estar relaxados para dormir, ou precisam estar alerta para minimizar os efeitos da viagem.	<u>CALMANTES</u> Esclaréia Gerânio Lavanda Petitgrain Rosa	<u>ESTIMULANTES</u> Bergamota Melissa Laranja Hortelã-pimenta Alecrim

ALIVIAR O ESTRESSE



PARA ALIVIAR O ESTRESSE

Óleos essenciais
3 gotas de sândalo
néroli e esclaréia, 2 gotas de cada

Óleo carreador
20 ml de amêndoas doces



PARA INDUZIR AO SONO

Óleos essenciais
camomila-romana e néroli,
2 gotas de cada; 4 gotas de lavanda

Óleo carreador
20 ml de amêndoas doces



PARA ESTIMULAR

Óleos essenciais
4 gotas de bergamota
2 gotas de gerânio
1 gota de melissa

Óleo carreador
20 ml de amêndoas doces



Para as três receitas, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Uma massagem lenta e ritmada nas costas seguida pelo Toque do Gato (veja p. 47) tem efeito hipnótico e induz a pessoa massageada ao sono.	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque 2 a 4 gotas de óleo essencial no travesseiro para dormir bem. • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho (óleos isolados ou combinações de dots) – usar a mesma mistura de óleo na massagem reforça os efeitos sedativos.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Pressões Circulares (veja p. 46) na testa, têmporas e couro cabeludo, seguidas de uma massagem no couro cabeludo (veja p. 85) para estimular a circulação.	<ul style="list-style-type: none"> • Use 4 gotas de óleo essencial em um vaporizador (veja p. 97) ou adicione 2 gotas de óleo essencial a 100 ml de água para fazer um purificador de ambientes (veja p. 97) • Use 4 gotas de óleo essencial em uma inalação (veja p. 97). Não use caso sofra de asma.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Uma massagem no corpo inteiro (veja p. 48-67) concentrando-se em uma área que esteja com muita tensão, ou uma estimulante massagem no couro cabeludo (veja p. 85).	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Comece com uma massagem no corpo inteiro (veja p. 48-67) para melhorar a vitalidade. Siga com uma energizante massagem nos pés (veja p. 90-91), ou uma estimulante massagem no couro cabeludo (veja p. 85).	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Uma massagem no corpo todo (veja p. 48-67) concentrando-se em toques lentos e ritmados para ajudar a acalmar, seguidos de toques macios nos ombros, pescoço e rosto (veja p. 56-69).	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
<i>Para dormir: adicione até 8 gotas de óleo calmante a 20 ml de óleo carreador. Para despertar: adicione até 8 gotas de óleo estimulante a 20 ml de óleo carreador.</i>	Para induzir ao sono: uma massagem lenta e suave nos ombros (veja p. 58-59), ou uma relaxante massagem nos pés e tornozelos (veja p. 66-67). Para despertar: uma massagem firme e energética nos pés (veja p. 66-67) para ativar a energia.	<ul style="list-style-type: none"> • Para dormir: coloque 2 gotas de óleo essencial calmante em um lenço e inale; ou adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho. • Para despertar: coloque 2 gotas de óleo essencial estimulante em um lenço e inale, ou adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.

ALIVIAR DORES

EXERCÍCIOS ENÉRGICOS ou atividades repetitivas, como digitação ou levantamento de pesos, podem provocar dores ocasionalmente. A massagem e a aromaterapia podem reduzir a dor resultante da tensão e do esforço excessivo. As duas formas de terapia induzem ao relaxamento. Alguns óleos essenciais têm propriedades analgésicas e, assim como o exercício, acredita-se que a massagem aumente a quantidade de endorfinas

(hormônios analgésicos naturais) que circulam no corpo. A massagem também ajuda a breçar a informação dos receptores de dor que chegam ao cérebro. Seus benefícios são reconhecidos desde o século X, quando o médico e filósofo Avicena escreveu: "seguida ao atletismo, a fricção restauradora produz repouso... Essa fricção é leve e suave e é melhor quando feita com óleos e ungüentos perfumados".

* Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS	EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
DOR NAS COSTAS Inclui rigidez e dor na região lombar, ombros e pescoço.	<i>Pimenta-do-reino</i> <i>Lavanda</i> <i>*Camomila</i> <i>Melissa</i> <i>Eucalipto</i> <i>Laranja</i> <i>Zimbro</i> <i>Alecrim</i>	Óleos antiinflamatórios e aquecedores que ajudam a relaxar músculos doloridos.
DOR DE CABEÇA Inclui dores de cabeça por tensão, enxaquecas e nevralgias.	<i>*Camomila</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Gerânio</i> <i>Petitgrain</i> <i>Lavanda</i> <i>Rosa</i> <i>Manjerona</i> <i>Alecrim</i>	Óleos com perfumes frescos que ajudam a aliviar a tensão.
CÃIMBRA NA PERNA Dor aguda espasmódica nos músculos, resultante de esforço ou exercícios exagerados.	<i>Esclaréia</i> <i>Manjerona</i> <i>Cipreste</i> <i>Zimbro</i> <i>Lavanda</i>	Óleos penetrantes e antiespasmódicos que relaxam os músculos.
DORES MUSCULARES Resultantes de uso exagerado dos músculos.	<i>Eucalipto</i> <i>Lavanda</i> <i>Camomila-alemã</i> <i>Manjerona</i> <i>Gengibre</i> <i>Alecrim</i> <i>Zimbro</i>	Óleos analgésicos e aquecedores que relaxam os músculos, aliviam dores moderadas e acalmam a área.
ENTORSES, DISTENSÕES & JUNTAS INCHADAS Resultantes de músculos torcidos, estirados ou muito usados, ou artrites e reumatismos.	<i>*Camomila</i> <i>Lavanda</i> <i>Cipreste</i> <i>Manjerona</i> <i>Olibano</i> <i>Alecrim</i> <i>Zimbro</i>	Óleos calmantes com ação antiinflamatória.
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO Para relaxar e preparar os músculos para o exercício.	<i>Capim-limão</i> <i>Manjerona</i> <i>Alecrim</i>	Óleos que mantêm os músculos macios, relaxam e acalmam os nervos.
EXERCÍCIOS APÓS UM ESFORÇO Para relaxar os músculos que ficam tensos ou doloridos após o exercício, devido à produção de resíduo.	<i>Eucalipto</i> <i>Capim-limão</i> <i>Camomila-alemã</i> <i>Manjerona</i> <i>Zimbro</i>	Óleos que combatem dores musculares e ajudam no relaxamento.

ALIVIAR DORES



PARA DORES

Óleos essenciais

5 gotas de lavanda
olíbano e alecrim,
2 gotas de cada

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



ANTES DO EXERCÍCIO

Óleos essenciais

5 gotas de lavanda
alecrim e manjerona, 2 gotas de cada

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



APÓS O EXERCÍCIO

Óleos essenciais

3 gotas de zimbro
eucalipto e cantomila-alemã,
2 gotas de cada

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



Para as três receitas, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques firmes e calmantes na região lombar para acalmar (veja p. 48-53). Depois, Pressões Circulares (veja p. 46) na base da coluna, seguidas por uma massagem ao redor do abdome.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa quente (veja p. 97) feita com 2 a 3 gotas de óleo essencial. • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem nos ombros, pescoço, rosto e couro cabeludo (veja p. 56-59) com Pressões Circulares (veja p. 46) nas têmporas, testa e base do crânio.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa fria (veja p. 97), feita com 2 gotas de óleo de hortelã-pimenta na testa.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Para aliviar o espasmo, esfregue a perna e puxe o pé em sua direção. Segure até a dor passar, depois massageie energeticamente a área.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa quente (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial. • Se houver predisposição à câimbra, esfregar a mistura regularmente pode ajudar a prevenir as crises.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Para dores agudas: massageie suave e repetidamente toda a área para acalmá-la. Para dores persistentes: toques firmes e ritmados para estimular a circulação e Pressões Circulares (veja p. 46) nos músculos tensos.	<ul style="list-style-type: none"> • Para dores agudas: aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial. • Para dores crônicas: aplique uma compressa quente (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques muito suaves acima do local da dor. Por exemplo, para um tornozelo inchado, toques suaves na coxa e barriga da perna; para um joelho inchado, toques na coxa em direção aos nódulos linfáticos da virilha.	<ul style="list-style-type: none"> • Se uma junta está inflamada, aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial e levante a área se for possível.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem no corpo todo (veja p. 48-67) com Toques Rápidos e de Amassar (veja p. 46) nos músculos que serão mais usados.	
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques calmantes e ritmados para relaxar todo o corpo, ou apenas nos músculos que trabalharam mais. Depois, toques suaves em direção aos nódulos linfáticos na área afetada.	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.

INFECÇÕES & PRIMEIROS SOCORROS

ENTRE OUTROS BENEFÍCIOS, muitos óleos essenciais têm propriedades anti-sépticas, antimicrobianas e antiinflamatórias. Esses óleos constituem remédios úteis para tratar infecções e, para os problemas respiratórios, são especialmente eficientes. Eucalipto e alecrim, por exemplo, têm sido usados em massagens no peito para aliviar corizas e resfriados. Os óleos aromáticos também são queimados como insenso, para purificar ambientes

enfermos, com ótimos resultados porque matam micróbios no ar. Além dos benefícios para infecções, acho os óleos essenciais muito úteis para primeiros socorros, especialmente para tratar de pequenas queimaduras, cortes, machucados e ferroadas. Sempre levo comigo óleo de lavanda e tea tree para primeiros socorros. Esses remédios são indicados para indisposições menores, mas nunca devem substituir os cuidados médicos.

* Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS		EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
TOSSES & RESFRIADOS Inclui calafrios, congestão, nariz escorrendo e garganta irritada ou inflamada.	<i>Bergamota</i> <i>Cipreste</i> <i>Eucalipto</i> <i>Olibano</i> <i>Lavanda</i>	<i>Manjerona</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Alecrim</i> <i>Sândalo</i> <i>Tea tree</i>	Óleos com propriedades anti-sépticas e antibacterianas que ajudam a limpar e descongestionar, e melhoram a respiração.
DOR DE GARGANTA Inclui secura, irritação, inflamação, rouquidão e dificuldade para engolir.	<i>Esclareia</i> <i>Cipreste</i> <i>Lavanda</i>	<i>Hortelã-pimenta</i> <i>Sândalo</i> <i>Tea tree</i>	Óleos amaciantes e anti-sépticos que combatem a infecção e previnem o desenvolvimento de uma laringite.
CATARRO & SINUSITE Inclui inflamação da mucosa, congestão e dor ou latejo ao redor do nariz.	<i>Eucalipto</i> <i>Olibano</i> <i>Lavanda</i> <i>Hortelã-pimenta</i>	<i>Alecrim</i> <i>Pinho</i> <i>Tea tree</i>	Óleos estimulantes, calmantes, de limpeza e anti-sépticos que aliviam a congestão e o mal-estar.
INFECÇÕES NO PEITO Inclui bronquite e outros problemas respiratórios.	<i>Cipreste</i> <i>Eucalipto</i> <i>Olibano</i> <i>Lavanda</i>	<i>Manjerona</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Sândalo</i> <i>Tea tree</i>	Óleos refrescantes que ajudam a limpar o peito e melhoram a respiração.
DOR NA ORELHA Dores ou males na orelha.	<i>Lavanda</i> <i>Camomila-romana</i>	<i>Tea tree</i>	Óleos calmantes, anti-sépticos, analgésicos e antiinflamatórios que aliviam o mal-estar.
CORTES PEQUENOS & MACHUCADOS Inclui arranhões, cortes, abscessos e furúnculos.	<i>Bergamota</i> <i>Gerânio</i> <i>Lavanda</i>	<i>Tea tree</i> <i>Camomila-alemã</i>	Óleos anti-sépticos que previnem infecção e aliviam dores.
PEQUENAS QUEIMADURAS Inclui queimaduras por calor, fricção ou escaldadura.	<i>Gerânio</i> <i>Camomila-alemã</i>	<i>Lavanda</i> <i>Tea tree</i>	Óleos calmantes e anti-sépticos que diminuem a dor e previnem a infecção.
PICADAS DE INSETOS Inclui picadas de mosquito, pulga, piolho, aranha, vespa e abelha.	* <i>Camomila</i> <i>Lavanda</i> <i>Tea tree</i>		Óleos calmantes que aliviam a coceira e o ardor enquanto o inchaço diminui.



PARA LIMPAR O PEITO

Óleos essenciais
5 gotas de sândalo
Manjerona e olíbano,
2 gotas de cada
Óleos carreadores
20 ml de girassol



PARA TOSSES E RESFRIADOS

Óleos essenciais
4 gotas de bergamota
Tea tree e eucalipto, 2 gotas de cada
Óleo carreador
20 ml de girassol



PARA SINUSITES

Óleos essenciais
Alecrim e eucalipto, 2 gotas de cada;
1 gota de pinho
Óleo carreador
20 ml de amêndoas doces



Para as três receitas, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques ritmados no peito para aliviar a área, seguidos de uma suave massagem no pescoço e no rosto (veja p. 56-59) e, para terminar, suaves Pressões Localizadas (veja p. 46) de cada lado do nariz.	<ul style="list-style-type: none"> • Use 4 gotas de óleo essencial em uma inalação (veja p. 17). Não use caso sofra de asma. • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho. • Adicione 2 gotas de óleo essencial a 100 ml de água para fazer um purificador de ambientes (veja p. 97).
Adicione 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques suaves no pescoço; depois, grandes e suaves movimentos circulares de cada lado do pescoço. Termine com toques mais suaves e macios.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa quente (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial no pescoço.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Pressões Circulares (veja p. 46) na base do crânio, seguidas de beliscos nas sobrancelhas; pressionar as sobrancelhas, a testa e a base do nariz e, finalmente, toques suaves do nariz até as orelhas e voltando no sentido do pescoço.	<ul style="list-style-type: none"> • Use 4 gotas de óleo essencial em uma inalação (veja p. 97). Não use caso sofra de asma. • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem no peito (veja p. 58-59), incluindo Toque do Gato (veja p. 47), toques suaves e Pressões Circulares (veja p. 46). Termine com toques mais suaves.	<ul style="list-style-type: none"> • Use 4 gotas de óleo essencial em uma inalação (veja p. 97). Não use caso sofra de asma. • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem ao redor da orelha e mandíbula, seguida de suaves Pressões Circulares (veja p. 46) e finalmente leves toques sobre a área.	Não aplique óleo essencial ou misturas para massagem na orelha.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Limpe a área afetada com água fervida e fria, depois aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Merquilha a área infectada em água fria, depois aplique óleo de lavanda ou compressa fria (veja p. 97) com 4 gotas de óleo de lavanda e 2 gotas de camomila.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Esfregue uma gota de óleo de lavanda ou tea tree na área afetada. Se inchar, aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 2 gotas de lavanda e 2 de camomila.

ALIVIAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

ÓLEOS ESSENCIAIS E MASSAGEM ajudam a reduzir o mal-estar e os sintomas de problemas digestivos causados por estresse, comer demais, alergia ou intoxicação. Alguns óleos, como camomila e lavanda, têm propriedades anti-espasmódicas e aliviam câimbras e dores. O óleo de hortelã-pimenta acalma o processo digestivo e combate a flatulência, e o de alecrim age sobre o fígado, estimulando o fluxo de bile, que ajuda a digestão. Outros,

entre os quais o de tangerina, ajudam a estimular o apetite. Uma massagem suave e ritmada no abdome com os óleos essenciais indicados reduz tensão, relaxa os músculos e encoraja os movimentos peristálticos, que levam os alimentos e resíduos pelo sistema digestório. Problemas digestivos ocasionais não são normalmente objeto de preocupação, mas se persistirem ou tornarem-se regulares, consulte um médico.

* Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS	EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
INDIGESTÃO Inclui azia, dores abdominais, flatulência e dificuldade para digerir alimentos.	<i>Zimbro</i> <i>Alecrim</i> <i>Lavanda</i> <i>Laranja</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Camomila-romana</i>	Óleos antiespasmódicos que acalmam o processo digestório.
CONSTIPAÇÃO Inclui estufamento, câimbras, evacuação irregular ou difícil e mal-estares gerais.	<i>Pimenta-do-reino</i> <i>Alecrim</i> <i>Capim-limão</i> <i>Tangerina</i> <i>Manjerona</i> <i>Laranja</i>	Óleos estimulantes que incentivam a digestão, relaxam os músculos e aliviam a tensão.
SÍNDROME DO CÓLON IRRITÁVEL Inclui câimbras abdominais, flatulência e estufamento; pode estar ligada ao estresse.	* <i>Camomila</i> <i>Nérolí</i> <i>Lavanda</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Manjerona</i> <i>Melissa</i>	Óleos calmantes e relaxantes que acalmam os nervos e reduzem o estresse.
RESSACA Inclui náuseas, dores no corpo e dor de cabeça.	<i>Jasmim</i> <i>Sândalo</i> <i>Zimbro</i> <i>Lavanda</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Rosa</i> <i>Alecrim</i>	Óleos refrescantes e calmantes que aliviam o corpo dolorido e clareiam a mente.
NÁUSEAS Inclui vontade de vomitar, enjôo em viagens e perda de apetite.	<i>Gengibre</i> <i>Lavanda</i> <i>Laranja</i> <i>Hortelã-pimenta</i> <i>Petitgrain</i>	Óleos refrescantes e relaxantes que ajudam a acalmar mente e estômago e aliviam náuseas e dores de cabeça.
CÓLICA & GASES EM BEBÊS Inclui dor no abdome e flatulência.	<i>Hortelã-pimenta</i> <i>Camomila-romana</i>	Óleos suaves antiespasmódicos que acalmam o abdome.

ALIVIAR PROBLEMAS DIGESTIVOS



PARA CONSTIPAÇÃO

Óleos essenciais

4 gotas de tangerina
3 gotas de óleos cítricos
2 gotas de alecrim

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



PARA RESSACA

Óleos essenciais

5 gotas de sândalo
3 gotas de lavanda
1 gota de jasmim

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



PARA INDIGESTÃO

Óleos essenciais

4 gotas de laranja
2 gotas de camomila-romana
1 gota de hortelã-pimenta

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



Para as três receitas, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador</i>	Para acalmar: toques lentos e suaves ao redor do abdome, em sentido horário (veja p. 62-63). Para dar sono: uma massagem abdominal seguida por uma massagem nas costas (veja p. 48-53) e, por último, o Toque do Gato (veja p. 47) antes de se deitar.	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque 1 gota de óleo de hortelã-pimenta em um lenço e inale.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador</i>	Toques ritmados no abdome, incluindo pressões onduladas (veja p. 62) em um triângulo ao redor do umbigo, seguidos de uma massagem nos pés (veja p. 66-67).	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial em 20 ml de óleo carreador.</i>	Uma massagem suave no abdome (veja p. 62-63) e, se o tempo permitir, uma massagem no corpo todo (veja p. 48-67), dando especial atenção às áreas de tensão.	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
<i>Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.</i>	Uma suave massagem facial (veja p. 66-67), concentrando-se na testa e nas têmporas; depois uma massagem no couro cabeludo, fazendo Pressões Circulares (veja p. 46) firmes e profundas, como se estivesse lavando o cabelo. Termine com toques na base do crânio, para aliviar a tensão.	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque 2 gotas de óleo essencial em um lenço e inale.
<i>Adicione até 2 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador. Se o bebê tiver menos de 3 meses, use apenas óleo de amêndoas doces.</i>	Toques muito suaves no abdome em sentido horário.	

MELHORAR A SAÚDE DA MULHER

A AROMATERAPIA PODE SER DE GRANDE BENEFÍCIO em muitos momentos da vida de uma mulher, tanto para indisposições físicas quanto para emocionais. Ela alivia a tensão pré-menstrual (T.P.M.) e as cólicas menstruais, suaviza os sintomas de infecções vaginais e alivia os efeitos adversos da menopausa. A aromaterapia e a massagem são extremamente eficientes quando usadas com cuidado durante a gravidez, um dos momentos mais emocio-

nantes da vida de uma mulher. Durante a gravidez, sempre procure aconselhamento médico e de um aromaterapeuta qualificado antes de usar óleos essenciais. Nos três primeiros meses, não os utilize. Use apenas óleo de amêndoas doces para massagear. A partir do quarto mês, use baixas diluições de óleo essencial (1% ou menos), óleos suaves, como os listados na página 16. Para o bebê, use apenas óleo de amêndoas doces.

**Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).*

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS		EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
CISTITE Inclui ardência, queimação e a necessidade de urinar frequentemente.	<i>Bergamota</i> <i>Gerânio</i> <i>Zimbro</i>	<i>Lavanda</i> <i>Sândalo</i> <i>Tea tree</i>	Óleos anti-sépticos que aliviam estresse e desconforto.
INFECÇÃO VAGINAL Inclui corrimento e/ou coceira, irritação e mal-estar.	<i>Gerânio</i> <i>Zimbro</i> <i>Lavanda</i>	<i>Sândalo</i> <i>Tea tree</i>	Óleos anti-sépticos e antifúngicos que ajudam a aliviar o desconforto.
TENSÃO PRÉ MENSTRUAL & CÓLICA MENSTRUAL Inclui inchaços, depressão, fadiga, irritação e cólicas.	<i>Esclaréia</i> <i>Gerânio</i> <i>Jasmim</i> <i>Manjerana</i>	<i>Melissa</i> <i>Camomila-romana</i> <i>Rosa</i>	Óleos calmantes e sedativos que relaxam e aliviam a dor, reduzem a retenção de fluido e clareiam a mente.
SINTOMAS DE GRAVIDEZ Inclui enjôo matinal, tensão e dores nas costas. Não use óleos essenciais nos 3 primeiros meses de gravidez; consulte um médico e um aromaterapeuta qualificado.	<i>*Camomila</i> <i>Lavanda</i> <i>Tangerina</i> <i>Nérolí</i>	<i>Hortelã-pimenta</i> <i>Petitgrain</i> <i>Rosa</i>	Óleos refrescantes que acalmam e relaxam.
PARTO Inclui dores e ansiedade.	<i>Esclaréia</i> <i>Lavanda</i>		Óleos que melhoram a auto-confiança, relaxam, acalmam, estimulam contrações e aliviam dores.
DEPRESSÃO PÓS-PARTO Inclui fadiga e exaustão física, falta de energia e melancolia.	<i>Bergamota</i> <i>Melissa</i> <i>Nérolí</i>	<i>Camomila-romana</i> <i>Rosa</i>	Óleos que levantam os ânimos e reduzem o estresse.
SINTOMAS DA MENOPAUSA Inclui irritação, insônia, depressão, comichões e calores.	<i>Esclaréia</i> <i>Olibano</i> <i>Rosa</i>	<i>Camomila-romana</i> <i>Sândalo</i>	Óleos de perfume quente e feminino que amaciam a pele, equilibram o humor e abrandam os calores.
CELULITE & ESTRIAS Inclui áreas enrugadas e granuladas dos quadris, coxas ou braços, e gordura localizada causada por ganho rápido de peso, como na adolescência ou gravidez.	CELULITE <i>Cipreste</i> <i>Gerânio</i> <i>Zimbro</i> <i>Tangerina</i>	ESTRIAS <i>Olibano</i> <i>Gerânio</i> <i>Tangerina</i> <i>Nérolí</i>	Óleos revigorantes que estimulam a circulação e reduzem a retenção de líquidos em áreas de celulite; ou óleos suaves que nutrem a pele e minimizar as estrias.

PARA CELULITE

Óleos essenciais

Óleos essenciais

Alecrim, gerânio e zimbro, 3 gotas de cada

Óleo carreador

20 ml de girassol



MASSAGEM

PARA T. P. M.

Óleos essenciais

5 gotas de lavanda
camomila e gerânio, 2 gotas de cada

Óleo carreador

20 ml de amêndoas doces



PARA ESTRIAS

Óleos essenciais

2 gotas de tangerina
olibano e néroli, 1 gota de cada

Óleos carreadores

Jjoba e abacate, 10 ml de cada



Para as três receitas, siga o método para Óleo Básico, p. 71.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Massageie a região lombar e o abdome. Consulte um médico se não houver melhora em até 3 dias, ou se tiver dor nas costas, febre ou sangue na urina.	• Adicione 4 gotas de óleo essencial ao banho ou 1 gota em um banho de assento com água fria.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Massageie a região lombar e o abdome. Consulte um médico se não houver melhora em até 3 dias.	• Adicione 4 gotas de óleo essencial ao banho ou 1 gota a um banho de assento com água fria.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Toques macios nas costas e no abdome. Se houver tempo suficiente, uma massagem de corpo inteiro (veja p. 48-67) para um relaxamento total. Cuidados antecipados podem diminuir os sintomas.	• Adicione 4 a 6 gotas de óleo essencial ao banho quente. • Aplique uma compressa quente (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial no abdome ou seios.
Primeiros 3 meses: apenas óleo de amêndoas doces; 4-9 meses: 4 gotas de óleo essencial em 20 ml de carreador.	Não massageie com óleos essenciais durante os 3 primeiros meses. Não faça massagens para enjôos matinais. Para aliviar o mal-estar, massageie a região lombar. Evite pressões profundas.	• Para enjôos matinais, use 4 gotas de óleo essencial em um vaporizador (veja p. 97).
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem suave na região lombar e cintura, seguida de uma massagem firme e ritmada nos pés (veja p. 66-67), especialmente ao redor dos tornozelos, para acalmar.	• Use 2 gotas de óleo essencial em uma inalação (veja p. 97). Não use caso sofra de asma. • Adicione 2 gotas de óleo essencial a 100 ml de água para fazer um purificador de ambientes (veja p. 97).
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem no corpo todo (veja p. 48-67), dando especial atenção às costas.	• Adicione 2 gotas de óleo essencial a 100 ml de água para fazer um purificador de ambientes (veja p. 97). • Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem relaxante no corpo todo (veja p. 48-67), concentrando-se em cuidar do rosto.	• Adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador (estrias: use 10 ml de abacate e 10 ml de jjoba).	Para celulite: escovação diária (veja p. 92) e massagem suave, depois Amassamento (veja p. 46) ritmado e, para finalizar, toques muito macios em direção à virilha. Para estrias: suaves Toques Circulares (veja p. 45).	• Para celulite: adicione 4 a 5 gotas de óleo essencial ao banho. • Para estrias: adicione 5 gotas de óleo essencial diluído em 10 ml de óleo de abacate ou jjoba ao banho.

TRATAMENTO DA PELE & DOS CABELOS

O ASPECTO DA PELE E DOS CABELOS refletem nosso estado de saúde. Para ficar saudável, a pele precisa de uma dieta nutritiva, que inclui frutas frescas, legumes e muita, muita água, assim como exercícios regulares e boas horas de sono. A pele está intimamente relacionada ao sistema nervoso e é sensível às mudanças do nosso estado emocional. O estresse aumenta a probabilidade de acne, herpes e outros problemas de pele, e massagear

com óleos perfumados e nutritivos só traz benefícios. É importante tratar qualquer problema com cuidado e suavidade, e os óleos essenciais, com suas propriedades de cura, anti-séptica e antiinflamatória são ideais nos tratamentos de pele. Os cabelos também são beneficiados ao serem massageados e condicionados com óleos, e os tratamentos aromaterapêuticos também restauram cabelos danificados.

**Você pode usar camomila-alemã ou camomila-romana (veja p. 19).*

PROBLEMA	ÓLEOS ESSENCIAIS ÚTEIS		EFEITOS GERAIS DOS ÓLEOS
ACNE Pele irritada, inflamada e com espinhas, geralmente acompanhada de estresse.	<i>Bergamota</i> <i>*Camomila</i> <i>Gerânio</i> <i>Zimbro</i>	<i>Lavanda</i> <i>Capim-limão</i> <i>Petitgrain</i> <i>Tea tree</i>	Óleos anti-sépticos que reduzem a inflamação.
CAPILARES ROMPIDOS Veias dilatadas ou vasos rompidos sob a pele, visíveis especialmente no rosto.	<i>*Camomila</i> <i>Cipreste</i> <i>Olibano</i>	<i>Gerânio</i> <i>Rosa</i>	Óleos que acalmam e fortalecem a pele e também estimulam a contração das veias.
HERPES SIMPLES Bolhas na boca ou perto dela, que ardem e latejam.	<i>Bergamota</i> <i>*Camomila</i> <i>Melissa</i>	<i>Tea tree</i>	Óleos antiviróticos que diminuem o inchaço e curam.
ECZEMA & PSORÍASE Manchas vermelhas e escamosas na pele, acompanhadas de coceira e desconforto.	<i>Cipreste</i> <i>Olibano</i> <i>Gerânio</i> <i>Zimbro</i>	<i>Lavanda</i> <i>Sândalo</i> <i>Camomila-alemã</i>	Óleos calmantes e antiinflamatórios que aliviam a coceira e o desconforto e curam.
VARIZES Veias disformeiramente dilatadas que podem elevar-se na pele e vir acompanhadas de dor e desconforto.	<i>Cipreste</i> <i>Gerânio</i> <i>Laranja</i>		Óleos suavizantes e adstringentes que aliviam a inflamação.
CABELOS SECOS Inclui cabelos quebradiços, sem vida e com pontas duplas.	<i>*Camomila</i> <i>Jasmim</i> <i>Alecrim</i> <i>Sândalo</i>		Óleos suavizantes que melhoram a textura e dão brilho.
CASPA Inclui couro cabeludo seco, com coceiras e escamando.	<i>Cipreste</i> <i>Zimbro</i> <i>Lavanda</i> <i>Tangerina</i>	<i>Alecrim</i>	Óleos para limpeza e anti-sépticos que melhoram a condição do couro cabeludo.
PIOLHOS Inclui coccira intensa resultante da infestação.	<i>Gerânio</i> <i>Lavanda</i> <i>Limão</i>	<i>Alecrim</i> <i>Tea tree</i>	Óleos anti-sépticos que livram o couro cabeludo das lêndias e piolhos e aliviam a irritação.



TÔNICO PARA PELE

Óleos essenciais

Camomila-alemã e petitgrain, 10 gotas de cada; 4 gotas de tea tree

Base

10 ml de vodca, 100 ml de água destilada



Siga o método para Vinagre Aromático Básico, p. 72.

CONDICIONADOR DE CABELOS

Óleos essenciais

3 gotas de sândalo, 2 gotas de gerânio, 1 gota de jasmim

Óleos carreadores

Abacate e jojoba, 10 ml de cada



Siga o método para Óleo Básico, p. 71.

VINAGRE PARA ENXAGUAR

Óleos essenciais

Alecrim e lavanda, 2 gotas de cada, 1 gota de zimbro

Base

5 ml de vin. de cidra, 10 ml de água destilada



Siga o método para Vinagre Aromático Básico, p. 72.

MISTURA	TRATAMENTO COM MASSAGEM	OUTRAS APLICAÇÕES
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Uma massagem facial (veja p. 56-57) para estimular a circulação e o fluxo linfático, seguida de um tônico (veja p. 72) e máscara facial (veja p. 73). Se estiver muito inflamada, não massageie .	<ul style="list-style-type: none"> • Se estiver muito inflamada, aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial. • Limpe e refresque a pele com Tônico para a Pele (veja acima). • Esfregue 1 gota de tea tree sobre as espinhas com algodão.
Adicione 1 a 2 gotas de óleo essencial a 10 ml de germen de trigo ou de amêndoas.	Massageie a pele suavemente, fazendo toques leves e macios. Evite toques enérgicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Dilua óleo essencial a 1% em um óleo carreador (veja p. 15) e esfregue sobre a herpes com uma mecha de algodão.
Faça um teste de alergia e, se não houver reação, adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Muitos toques suaves e ritmados nas costas (veja p. 48-53) para elevar o moral e aliviar o estresse.	<ul style="list-style-type: none"> • Faça um teste de alergia (veja p. 16) para ter certeza de que os óleos essenciais não causarão nenhuma reação adversa, depois adicione até 5 gotas de óleo essencial ao banho.
Adicione até 8 gotas de óleo essencial a 20 ml de óleo carreador.	Massageie suavemente ao redor da veia dilatada, mas nunca diretamente sobre ela . Para prevenir varizes, massageie as pernas e os pés (veja p. 54-55 e 66-67) duas a três vezes por semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique uma compressa fria (veja p. 97) feita com 4 gotas de óleo essencial, e eleve as pernas. • Adicione 4 gotas de óleo essencial a um banho frio para os pés.
Adicione 6 gotas de óleo essencial a 10 ml de óleo de abacate e 10 ml de jojoba, depois aqueça sobre uma panela com água quente.	Massageie o cabelo e o couro cabeludo com uma mistura quente, com movimentos firmes e circulares. Toque as pontas dos cabelos. Deixe por 15 minutos, depois lave com xampu sem perfume.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique Vinagre para Enxaguar (veja acima) depois de lavar. • Uma vez por semana, aplique o Condicionador de Cabelos (veja acima) e deixe por 3 a 10 minutos antes de lavar.
Adicione 3 gotas de óleo essencial a 10 ml de jojoba.	Massageie com o óleo todo o couro cabeludo, com grandes Pressões Circulares (veja p. 46) para soltar a pele morta e evitar a proliferação da caspa.	<ul style="list-style-type: none"> • Adicionar 5 gotas de óleo essencial a 10 ml de xampu sem perfume e lavar normalmente; repetir durante várias semanas. • Após lavar com xampu, enxágüe com 5 ml de vinagre, 10 ml de água e 3 gotas de óleo de alecrim.
	Não é indicada a massagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione 10 gotas de óleo essencial a 10 ml de jojoba. Passe um pente bem fino no cabelo. Se o couro cabeludo estiver irritado, esfregue-o com o óleo e deixe durante toda a noite. Lave ao acordar.

ÍNDICE REMISSIVO

Os números em **negrito** indicam as entradas principais dos óleos essenciais.

A

abacate, óleo de 14
 abdominal, massagem 62-63, 88
 capim-limão 24
 esclaréia 36
 adstringentes
 cipreste 23
 laranja 20
 acne 108-9
 bergamota 22
 camomila 19
 capim-limão 24
 gerânio 33
 lavanda 28
 petitgrain 21
 sândalo 37
 tea tree 29
 zimbros 27
alecrim 35
 alergia, teste de 16
 amassar, toques de 46
 amêndoas doces, óleo de 14
 após esforço, exercícios 100-1
 aquecimento, exercícios de 100-1
 argila verde 70
 aromaterapia, história da 10-11
 asma 97
 cipreste 23
 massagem, mistura para 101
 auto-confiança, falta de 98-99
 auto-massagem 80-91
 Avicena 10-11, 69

B

banho aromatizado 92-93
 de leite e mel 92
 fragrante 92
 mistura extravagante 92
 mistura para despertar 92
 beleza, tratamentos de 69-93
benjoim 38-39
bergamota 22
 braço, massagem no 60-61

C

cabeça, dores de 100-1

alecrim 35
 camomila 19
 hortelã-pimenta 31
 lavanda 28
 cabelos, condicionador de 73, 109
 vinagre para enxaguar 109
 problemas 108-9
 cacau, manteiga de 70
camomila 19
 caolim 70
 capilares rompidos 108-9
 néroli 21
 petitgrain 21
capim-limão 24
 caspa 108-9
 alecrim 35
 catarro 102-3
cedro 38-39
 celulite 88-89, 106-7
 cipreste 23
 gerânio 33
 massagem, misturas para 88, 107
 zimbros 27
 cenoura, óleo de 14
 cera de abelha 70
 cintura, massagem na 88
cipreste 23
 circular, toque 45
 circulares, pressões 46
 cistite 106-7
 bergamota 22
 sândalo 37
 tea tree 29
 cólica 104-5
 camomila 19
 laranja 20
 cólicas menstruais 106-7
 esclaréia 36
 jasmim 26
 manjerona 32
 compressas 97
 constipação 104-5
 laranja 20
 mistura para massagem 105
 corpo, embelezando o 86-93
 massagem 48-67
 corpo inteiro, massagem de 48-67
 costas, dor nas 100-1
 costas, massagem nas 48-53
 laranja 20
 lavanda 28
 melissa 30

cotovelo, massagem no 87
 coxas, massagem nas 88
 cremes 72
 de lavanda 74
 hidratante 93
 jojoba 75
 manteiga de cacau 87
 nutritivo 86-87
 rosa de galeno 79
 cortes 102-3
 eucalipto 25
 gerânio 33
 lavanda 28
 tea tree 29
 couro cabeludo, massagem no 26
 Culpeper, Nicholas 11, 19

D

damasco, óleo de caroço de 14
 depressão 98-99
 bergamota 22
 esclaréia 36
 gerânio 33
 jasmim 26
 melissa 30
 pós-parto 106-7
 rosa 34
 sândalo 37
 destilação a vapor 12
 digestivos, problemas 104-5
 camomila 19
 capim-limão 24
 hortelã-pimenta 31
 melissa 30
 laranja 20
 rosa 34
 distensões 100-1
 diurético 27
 dores, aliviar 96-97, 100-1

E

eczema 108-9
 camomila 19
 lavanda 28
 sândalo 37
 enjôo em viagens 104
 entorses 100-1
 envelhecimento, resistindo ao 80-81, 85
 olibano 18
 epilepsia 16, 42
esclaréia 36

esforço, exercícios após 100-1
 estresse, aliviar o 96-97, 98-99
 massagem, mistura para 99
 petitgrain 21
 zimbros 27
 estrias 106-7
 massagem, mistura para 107
eucalipto 25
 exaustão nervosa 98-99
 esclaréia 36
 gerânio 33
 manjerona 32
 extração 12-13
 por solvente 12-13

F

facial, massagem 56-57, 74-85
 aliviando a tensão 76
 amaciando 78
 bergamota 22
 camomila 19
 refrescando 84-85
 revitalizando 83, 85
 rosa 34
 sândalo 37
 vincos, desfazendo 76
 faciais, banhos de vapor 97
 fadiga mental 98-99
 capim-limão 24
 flores, água de 70
 fragrância, benefícios da 96
 frieiras 108-9
 melissa 30

G

Galeno 10
 garganta, dores de 102-3
 cipreste 23
 esclaréia 36
 lavanda 28
 sândalo 37
 tea tree 29
 gases, em bebês 104-5
 gato, toque do 47
 Gattefossé, René 11, 28
gingibre 38-39
gerânio 33
 Gerard, John 11, 23
 gergelim, óleo de 14
 grmen de trigo, óleo de 14
 girassol, óleo de 14
 gravidez 16, 42, 106-7

H
hortelã-pimenta 31

I
ilangue ilangue 38-39
inalações 97
indigestão 104-5
 camomila 19
 hortelã-pimenta 31
 laranja 20
 massagem, mistura para 105
infecções 102-3
insônia 98-99
 camomila 19
 lavanda 28
 manjerona 32
 massagem, mistura para 99
 néroli 21

J
jasmim 26
jet-lag 98-99
jojoba 14
juntas inchadas 100-1

L
lanolina 70
laranja 20
lavanda 28, 13
leque, toque do 44
letargia 98-99
lifting facial natural 80-83
limão 38-39
limpeza, grãos de 71
limpeza, tratamento de 74

M
machucados 102-3
manjerona 32
mãos, massagem nas 33, 60-61, 86
máscaras 73, 79
 argila 73, 79
 fruta e iogurte 73
massagem, misturas de óleos
 básica 71
 calmante 88
 estimulante 88
 exuberante 75
 para aliviar o estresse 99
 para dores 101
 para pele oleosa 80
 para pele seca 80
 para pele sensível 80
 para pés cansados 90

 para pés inchados 90
 suave 75
massagem, técnicas 41-67
 aplicar o óleo 42-43
 preparação 42-43
mordidas 102-3
 lavanda 28
 tea tree 29
Maury, Marguerite 11, 15
melissa 30
menopausa, sintomas da 106-7
mulher, melhorar a saúde da 106-7
musculares, dores 100-1
 camomila 19
 lavanda 28

NO
náuseas 104-5
néroli 21
nós dos dedos, toques com 47
oitos, desenhando 50
óleos, armazenamento 16
óleos carreadores 14-15
óleos essenciais 17-39
 armazenamento 16
 colheita 12
 curar com 97
 escolher 15
 extração 12-13
 história 11
 segurança 16
óleos, misturando 15
óleos para cuidados com a beleza 71
olhos, embelezando os 82
 rejuvenecendo 77
olibano 18
ombros, massagem nos 58-59
ouvido, dor de 102-3

PQ
parto 106-7
patchouli 38-39
pé de atleta 29
 tea tree 29
peito, infecções no 102-3
 massagem 58-59
 eucalipto 25
 lavanda 28
 olibano 18
 sândalo 37
 tea tree 29
 massagem, mistura para 103
pele, escovação da 92
 áspera, pomada para 90
 problemas 108-9
pele, tipos de 71

 misturas para 80
pernas, câimbra 100-1
 massagem 54-55
 alecrim 35
 alto da 54
 manjerona 32
 panturrilha 55
 parte anterior 64-65
pés, massagem nos 66-67, 90-91
 cipreste 23
 hortelã-pimenta 31
 suor nos 23
 cansados 90
pescoço, massagem no 58-59
petitgrain 21
picadas de insetos 102-3
pimenta-do-reino 38-39
pinho 38-39
piolhos 108-9
pomadas 73
polegar, toque de 45
pós-parto, depressão 106-7
pressões localizadas 46
primeiros socorros 102-3
psoríase 108-9
 camomila 19
purificadores de ar 97
 capim-limão 24
 manjerona 32
 massagem, mistura para 101
 zimbros 27
queimaduras pequenas 102-3
 lavanda 28
queixo, tonificando o 84

R
remédios terapêuticos 95-109
resfriados 102-3
 alecrim 35
 eucalipto 25
 lavanda 28
 manjerona 32
 olibano 18
 sândalo 37
 tea tree 29
respiratórios, problemas
 cipreste 23
ressaca 104-5
 massagem, mistura para 105
 rosa 34
reumatismo
 alecrim
 cipreste 23
 manjerona 32
 olibano 18
 zimbros 27
rosa 34

S
sândalo 37
segurança, medidas de 16
segurar, na massagem 47
semente de uva, óleo de 14
silicato de alumínio 70
síndrome do cólon irritável 104-5
 néroli 21
sinusite 102-3
 eucalipto 25
 manjerona 32
 massagem, mistura para 103
 tea tree 29
soja, óleo de 14
sol, banho de 16

T
tangerina 38-39
tea tree 29
tensão pré-menstrual 106-7
 camomila 19
 gerânio 33
 massagem, mistura para 107
 rosa 34
tônicos 72, 79, 84, 109
 água de mel 84
 água de mel básica 72
 aromático básico 72
 básico 72
 suave 79
 suave de rosa 84
 vinagre aromático 84
tosses 102-3
 cipreste 23
 mistura para massagem 103
 tea tree 29

UV
urinários, problemas
 bergamota 22
 sândalo 37
vaginal, infecção 106-7
 gerânio 33
 tea tree 29
Valnet, Dr Jean 11
vaporizadores 25, 97
varizes 108-9
 cipreste 23
vetiver 38-39

Z
zimbros 27

AGRADECIMENTOS DA AUTORA

Gostaria de agradecer a todos que ajudaram, especialmente a Rhiannon Lewis, do The Aromatherapy Database, pela última pesquisa sobre óleos essenciais e por verificar o texto; a Hilda Butler CCHEM FRSC BSc (SPCHEM) BSc (APBIOL), por toda a ajuda e aconselhamento que nos deu; ao Dr. Cao Bei, da Seção de Reabilitação da Universidade de Pequim de Medicina Tradicional Chinesa, pela informação sobre o uso dos óleos essenciais na China; a

Hakim Naimuddin Zubairy, Diretor de Pesquisas Bait al Hikmat (A Casa da Sabedoria), Hamdard University, Karachi, pela informação sobre o uso dos óleos essenciais na Índia e no Paquistão; a Der Pao Graham, Dame Gilberte Brunson-Lenaerts e Begum Kishwa Rizwi por toda sua gentileza; ao Dr. Peter Wilde BSc, PhD, FRSC, 91 Front Street, Sowerby, Thirsk YO7 1JP, Inglaterra, pelas informações sobre o óleo de rosa e sobre o processo

fitônico; a todos os meus colegas, clientes e alunos por todas as suas sugestões e encorajamento, especialmente Carola Beresford-Cooke, Jackie Pietroni, Amina Shah e Anne Vadgama por revisarem o texto; a Gill Whitworth por seu encorajamento e entusiasmo e por segurar as pontas da casa enquanto eu estava mergulhada em papéis; a todos da Dorling Kindersley, especialmente Helen Townsend e Jo Grey; e finalmente a Sandra Lousada, por suas lindas fotografias.

AGRADECIMENTOS DO EDITOR

Dorling Kindersley gostaria de agradecer a: Beverly Vas da Theatrical Hosiery Company, Londres, SW4 7EE, pelas roupas; Elizabeth David Cookshop; French, Flint & Ormco Ltd.; Reads Nursery; The Royal Botanic Gardens, Kew; The Royal Botanic Gardens, Sydney, The Royal Horticultural Society, Wisley.

Modelos: Charlie P., da Models 1 Men, Dorte Jensen, Helen Gatward, Sharon Caines, Karen Su Ying Woo, Hanna Andrews, da Models 1, Lucy Berridge.

Maquiagem: Barbara Jones, Ya'nina e Ellen Kramer da Artistic Licence.

Assistência editorial: Lorna Damms, Roddy Craig, Anna Child, Charlotte Evans.

Índice Remissivo: Michèle Clarke.

CRÉDITO DAS IMAGENS

Legenda:

t = topo; c = centro; b = baixo; e = esquerda; d = direita

Fotografias de Sandra Lousada, exceto: Tim Ridley 1, 4, 7, 8-9, 10, 14-15, 16c, 17td, 18td, 19td, 20c, 20cd, 21, 22td, 23td, 24td, 25td,

26td, 27td, 28td, 29td, 30td, 31, 32td, 33td, 34td, 35td, 36, 37td, 70-71, 72-73; Steve Gorton 17c, 19c, 27c, 30c, 32c, 33c, 34c, 35c, 37c; Kim Saunders 22c, 29c; Peter Anderson 23c; Mary Evans Picture Library 11; Fragonard Parfumeur 13d; Pictures Colour Library Ltd. 12-13.

Ilustrações: Charlotte Weiss, ilustrações das plantas; Karen Cochrane, vinhetas.

“Clare Maxwell-Hudson é reconhecida por abrilhantar, sozinha, a imagem da massagem profissional em nosso século.”

THE DAILY TELEGRAPH



Revitalize mente e corpo com *Aromaterapia & Massagem* – o guia completo e ilustrado para obter relaxamento e beleza através da massagem com óleos essenciais, sob a orientação da especialista em massagem Clare Maxwell-Hudson.

ISBN 85-87500-12-0



9 788587 500120

vitória
régia