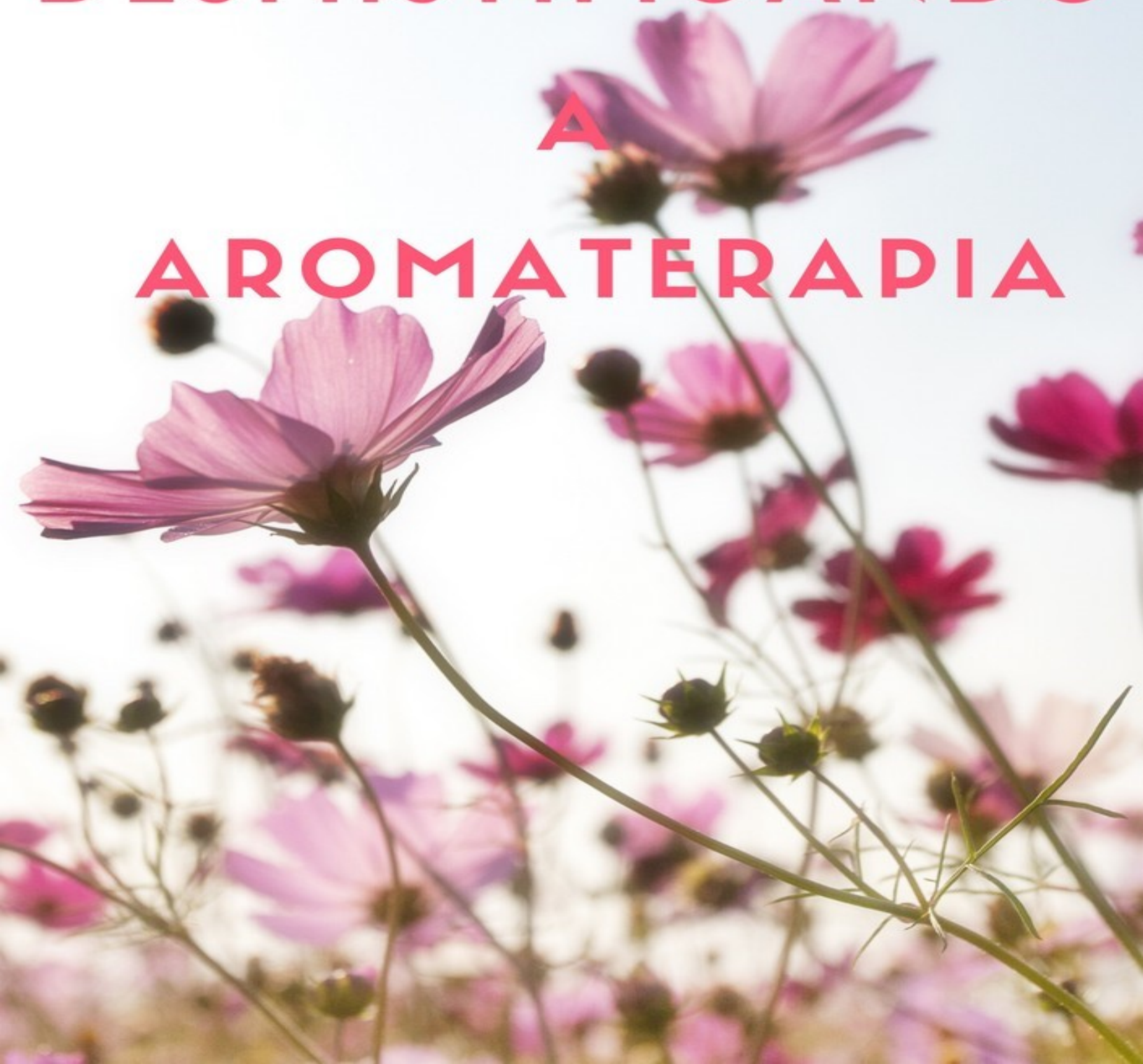


GUIA DE ÓLEOS CAPAZ DE MUDAR SEU DIA

DESMISTIFICANDO

A

AROMATERAPIA



GUIA DE ÓLEOS CAPAZ DE MUDAR SEU DIA

DESMISTIFICANDO

A

AROMATERAPIA



Sumário

Capítulo 1: O QUE é aromaterapia? ...	12
Capítulo 2: A História da aromaterapia	15
Capítulo 3: A aromaterapia realmente funciona?	20
Capítulo 4: Aromaterapia EM CASA	25
Capítulo 5: QUAIS OS EFEITOS QUE A aromaterapia tem no sistema límbico?	31

Sumário

Como determinar QUAIS óleos essenciais SÃO

MELhores 34

Como testar UM óleo essencial 37

O QUE SÃO óleos essenciais? 39

Os principais óleos essenciais 42

ManjeriçãO 43

Gengibre 44

LIMÃO 45

Salsa 46

Hortelã 47

Sumário

Tomilho 48

Rosas 49

Noz moscada 50

Manjerona 51

Lavanda 52

Segurança Essencial dos Óleos 53

Óleos Perigosos 61

Sumário

Capítulo 7: Segurança para os Usuários	64
aromaterapia E ANIMAIS de estimação	64
A aromaterapia é segura para crianças?	65
As gestantes devem usar a aromaterapia?	67

Sumário

Capítulo 8: Óleos transportadores 71
O QUE SÃO óleos transportadores? 71

Exemplos de óleos transportadores e SEUS USOS
73

Azeite de oliva 73

Óleo de amendoim 74

Óleo de Amêndoas 75

Óleo de manteiga de cacau 76

Óleo de Avelã 77

Óleo de Nozes 78

Sumário

Capítulo 9: Outros Materiais 79

ABSOLUTOS?	79
Hidrolato?	82
Resinas?	83
Co2s?	84
Óleos infundidos?	86

Sumário

Capítulo 10: Usando a aromaterapia para promover o

BEM-estar emocional 89

Introdução 89

**QUAIS óleos ESSENCIAIS INFLUENCIAMO BEM-estar
emocional? 93**

**Como a Aromaterapia Ajuda na
Depressão? 98**

Sumário

Capítulo 11: A aromaterapia pode ajudar na perda de peso? 102

Capítulo 12: O QUE é mistura de óleo essencial? 106

Introdução 106

Como misturar? 114

Sumário

Capítulo 13: Difusores?	118
Tecidos	118
Difusão A vapor	119
Difusão por velas	120
Difusão com palheta	121
Difusão com ventiladores	122
Outros métodos	123

Sumário

Capítulo 14: Como devem ser armazenados óleos

ESSENCIAIS? 124

Capítulo 15: Conclusão 128

CAPÍTULO 1:

O QUE É AROMATERAPIA

Talvez você já tenha ouvido falar de aromaterapia e esteja familiarizado com o termo, e o básico do que ele significa. A aromaterapia tem a ver com aromas e cheiros que tratam doenças e condições, certo? Isso parece inacreditável! Como pode isso ser feito simplesmente através do cheiro de algo? Não se preocupe, aqui eu lhe explicarei em detalhes. Outros têm frequentemente questionado a viabilidade deste método de tratamento. Como é que se supõe que funciona? Para entender melhor a aromaterapia e como ela funciona de fato, precisamos entender melhor o que realmente é a aromaterapia.

A aromaterapia é na verdade um termo universal que se refere a muitos tipos diferentes de tradições que fazem uso da matéria vegetal e óleos essenciais para criar uma atmosfera mais positiva em conjunto com o benefício da qualidade de vida de alguém. Todos os tratamentos atuais em todo o mundo civilizado ocidental que usam óleos essenciais e matéria vegetal são considerados aromaterapia, em vez de tratamentos médicos "reais". Em geral, a aromaterapia é uma forma de terapia que visa ajudar alguém a relaxar ou reduzir o estresse.

A aromaterapia é praticada usando óleos essenciais e óleos vegetais voláteis para criar sensações psicológicas e físicas, esses óleos geralmente são compostos perfumados criados à base de plantas semelhantes e é usado como forma de medicina alternativa para afetar positivamente a saúde ou o humor de uma pessoa. Todos esses usos fizeram da aromaterapia um método de tratamento muito popular entre os tratamentos alternativos. Muitas pessoas optaram por usar a aromaterapia para ajudar a alcançar o estado desejado de ser.

CAPÍTULO 2:

A HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

A aromaterapia tem sido usada de uma forma de outra por milhares de anos. Ao longo do tempo, as pessoas têm usado óleos essenciais e matéria vegetal para tratar diversas doenças. Por essa razão, é difícil dar uma data específica ou cronograma de eventos para a criação e desenvolvimento da aromaterapia. Ela foi ajustada ao longo do tempo para atender às necessidades específicas de cada cultura à medida que as necessidades culturais mudaram. Também mudou à medida que novas matérias vegetais e óleos essenciais foram descobertas e utilizadas.

Devido a essa história em constante mudança, a aromaterapia em sua manifestação atual evoluiu com o uso de plantas destiladas para criar óleos essenciais. Esta forma particular de destilação pode ser traçada como uma inovação do século 20. Como atualmente definido no campo médico, a aromaterapia é um termo que foi cunhado pela primeira vez em 1920 pelo químico francês René Maurice Gattefosse. Renomado químico na França, Gattefossededicou sua vida à pesquisa e ao estudo sobre as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Essa dedicação foi estimulada por um incidente que aconteceu por acaso em seu laboratório.

Gattefosse acidentalmente ateou fogo no braço e estava correndo pelo interior de seu laboratório, procurando uma maneira de apagar as chamas. Enquanto procurava o tanque de líquido mais próximo para empurrar seu braço, o químico viu um grande recipiente aberto cheio de óleo de lavanda. Rapidamente, o químico colocou o braço no óleo de lavanda para apagar as chamas e, para sua surpresa, ele experimentou alívio quase instantâneo da dor. Gattefosse também notou através desta experiência que as queimaduras se cicatrizaram de forma muito rápida e deixaram poucas cicatrizes.

A diferença no processo de cicatrização entre essas queimaduras que foram lavadas em óleo de lavanda e as queimaduras que o químico havia sofrido no passado o surpreendeu. Um dos avanços mais significantes que o químico francês René Maurice Gattefosse havia descoberto foi que o óleo de lavanda encurtou o processo de cicatrização geral e se tratou com muito pouca vermelhidão, inflamação, erupções térmicas, bolhas ou cicatrizes.

Foi só na Segunda Guerra Mundial que os estudos do químico foram continuados através do trabalho de Jean Valnet. Valnet tinha usado óleos essenciais e outros materiais de plantas destilados como um método de tratamento de gangrena em soldados feridos.

Embora não fosse necessariamente um tratamento definitivo, houve muitos casos em que Jean Valnet era capaz de salvar vidas de soldados usando esses óleos essenciais – uma descoberta muito útil durante crises em tempos de guerra.

CAPÍTULO 3:

A AROMATERAPIA

REALMENTE FUNCIONA?

Esta é uma pergunta muito frequente entre a maioria das pessoas quando eles pensam em aromaterapia. A aromaterapia realmente funciona ou é tudo uma grande farsa? E há uma percepção errada comum de que a aromaterapia é nova. A aromaterapia existe e é reconhecida como tal há 80 anos. No entanto, a natureza essencial da aromaterapia existe há milhares de anos. Para começar, não se engane por empresas que tentarão vender seus produtos agradáveis como produtos de aromaterapia. Algumas empresas vão aumentar as alegações infundadas sobre serem realmente sobre aromaterapia, a fim de fazer mais vendas.

Em países como os Estados Unidos, a aromaterapia é tratada como outros produtos químicos e a FCC (a “ANVISA americana”) requer identificação adequada de todos os ingredientes. Certifique-se de que o que você está procurando contenha somente ingredientes naturais, e não sintéticos. Eas doenças graves? A aromaterapia poderealmente ajudar com doenças ou problemas psicológicos? A verdade é que a aromaterapia **não** pode curar o estresse ou curar uma doença. Qualquer um que entrar no uso da aromaterapia para curar algo vai ficar desapontado. **Simplesmente não é assim que a aromaterapia funciona.**

No entanto, a aromaterapia é voltada para ajudá-lo a lidar com uma condição física, e os sintomas de uma doença, e melhorar seu humor, aliviar temporariamente o estresse ou ajudar com outras doenças psicológicas. Isso não significa que todos esses sintomas ou problemas vão desaparecer. Isso simplesmente significa que a aromaterapia pode ajudar a tornar esses sintomas e problemas mais fáceis de lidar. A aromaterapia é **incapaz** de curar o câncer, a AIDS ou outras doenças graves. Em vez disso, pode **ajudar a acalmar** o medo, reduzir a náusea e melhorar o humor geral de uma pessoa.

Nunca deve ser usado como método de tratamento primário para qualquer doença grave. Ela atua apenas como um tratamento complementar que suporta outros tratamentos já em andamento. Ela pode oferecer a possibilidade de tomar o lugar de químicos sem prescrição em determinadas áreas. Por exemplo, pode oferecer um benefício bastante forte em lidar com indigestão, inflamação, cuidados com a pele, feridas e questões emocionais. Além disso, a aromaterapia não funcionará da mesma forma para cada pessoa que tentar. Sua memória sensorial afetará como ou quando a terapia funcionará para você. Portanto, se você tem uma experiência ruim com um sentido particular, isso não terá o impacto correto em você como é desejado.

Faça algumas pesquisas sobre a empresa onde você está planejando comprar seus óleos essenciais ou outros ingredientes de tratamento de aromaterapia. Você quer ter certeza de que está usando ingredientes naturais e está sendo fornecido as informações corretas sobre como usar os ingredientes. Por exemplo, seja cauteloso com empresas que lhe dizem para usar óleos essenciais em sua pele. Você só deve usar óleos essenciais em sua pele se eles forem diluídos. Existem muitos produtos mal rotulados no mercado e uma enorme quantidade de desinformação sobre a aromaterapia que também podem fazer **falsas alegações** quanto às chamadas propriedades curativas de óleos de aromaterapia.

CAPÍTULO 4:

AROMATERAPIA EM CASA

A aromaterapia pode ser usada como forma de tratamento ou prevenção para algumas doenças e pode ser extremamente útil para reduzir os níveis de estresse. Os óleos essenciais que são liberados através da aromaterapia têm uma influência significativa no centro de aroma do cérebro, especificamente no sistema límbico. Muitos estudos clínicos preliminares mostram uma relação expressiva de melhora nos processos de reestruturação do corpo com a ajuda de óleos aromáticos. Esses óleos aromáticos são frequentemente liberados como gás ou vapor durante a aromaterapia, já que os óleos são frequentemente queimados.

Em todo o mundo ocidental, a aromaterapia é usada no dia-a-dia, mesmo que você não perceba. Muitas pessoas nas civilizações ocidentais podem não necessariamente reconhecê-la como aromaterapia, mas provavelmente a terão em seu dia-a-dia através de perfumes, óleos de massagem e loções perfumadas. Essa é uma das razões pelas quais muitos praticantes enfatizam seu uso de aromaterapia através de óleos de massagem e incenso.

Você já usou um perfume para ter o cheiro desejado? Você já usou loções que, por alguma razão, te fazem sentir reconfortado? Você já queimou incenso com nomes como "Tranquilidade", descobriu que o incenso era bastante calmante, e ajudou você a relaxar? Você já usou algum sabonete de banho ou outra loção de banho que foi projetada para ajudar a acalmar e aliviar? São todos aspectos da aromaterapia em seu sentido complementar. Tudo isso são métodos através dos quais as pessoas usam perfumes, cheiros e outros aspectos naturais para ajudar a criar um ambiente calmante, quente e acolhedor.

Na França, onde foi originalmente descoberto, a aromaterapia faz parte de sua medicina nacional. Em toda a França, há uma ênfase no uso das muitas propriedades de óleos essenciais, como as propriedades antissépticas, antivirais, antifúngicas e antibacterianas. Eles também podem achar essas propriedades em outros materiais vegetais destilados e usar essas propriedades a fim de controlar a propagação de infecções. Isso é bem diferente dos métodos familiares em muitos países ocidentais. Na França e em seus países vizinhos, não é incomum que um médico prescreva a um paciente óleos essenciais.

Você pode imaginar como seria isso no Brasil? Imagine se você fosse consultar um médico e ele lhe receitasse óleos essenciais para o tratamento do seu estresse, isso seria realmente diferente do que estamos acostumados. No entanto, muitos outros países usam tratamentos de aromaterapia para prevenir e tratar doenças ou condições existentes.

Embora tenha havido muitos avanços em todo o campo da medicina e da aromaterapia, a aromaterapia atual é uma forma de um ramo científico válido que ainda não foi validado nos Estados Unidos, Rússia, Alemanha ou Japão. É muito comum que os médicos desses países negligenciem em reconhecer a utilidade dos tratamentos de aromaterapia. No entanto, outros países em todo o mundo estão usando aromaterapia para tratar doenças e moléstias e prevenir novas infecções. Apesar da utilidade óbvia da aromaterapia e da redução dos níveis de estresse, a maioria dos médicos não gostam de usar a aromaterapia no tratamento do estresse pois lucram mais com comissões das indústrias farmacêuticas.

CAPÍTULO 5:

**QUAIS OS EFEITOS QUE AAROMATERAPIA TEM
NOSISTEMA LÍMBICO?**

É importante entender como a aromaterapia realmente funciona e como ela pode ajudar. Os efeitos primários da aromaterapia estão no sistema límbico. Esse sistema foi descrito pela comunidade médica como um conjunto de estruturas cerebrais que suportam uma variedade de funções. As funções que o sistema límbico mantém incluem as funções cerebrais de movimento e memória. Este sistema opera em conjunto com o sistema endócrino e o sistema nervoso automático. Através do sistema endócrino, o sistema límbico pode influenciar a quantidade de prazer que é sentida.

A mesma parte do cérebro desempenha um papel na excitação sexual, bem como em outros momentos de endorfina alta.

Devido ao grande papel que um perfume pode desempenhar em trazer memórias ou emoções específicas, a aromaterapia pode ser uma ferramenta útil para utilizar ou aplicar terapia ao sistema límbico do cérebro. Há várias sensações e sentimentos relacionados a esses perfumes, os cheiros são projetados para lembrar a pessoa que os leva de um momento feliz ou lugar que a pessoa esteve em algum momento da vida. Essa é uma resposta do sistema límbico, e é por isso que muitos produtos de aromaterapia têm sucesso usando cheiros orientados para as estações. Muitas vezes, a vela de canela pode lembrar alguém do Natal ou a ele ou a ela todos os sentimentos da época de Natal.

Você já se perguntou por que um certo cheiro ou cheiro te lembra a certos lugares, pessoas ou coisas? Você já notou que alguns cheiros vão fazer você se sentir quente e confortável e lembrá-lo de lugares onde você estava feliz e outros cheiros podem ter o efeito oposto? Isso é muito semelhante ao funcionamento da aromaterapia. Os cheiros e cheiros evocam certas respostas dentro do seu corpo que produzirão um efeito desejado.

CAPÍTULO 6:

ÓLEOS ESSENCIAIS

Como determinar QUAIS óleos essenciais SÃO melhores

Muitos óleos essenciais podem ser usados na aromaterapia. Existem pelo menos 90 óleos essenciais e absolutos e pelo menos

15 óleos transportadores comumente usados na aromaterapia. Com tantos óleos diferentes para escolher, não é de admirar que a maioria das pessoas tenha dificuldade em saber quais os óleos podem ser melhores para o fim específico desejado. É muito importante estudar os diferentes tipos de óleos para determinar qual será o melhor para você usar, em seguida vamos abordar os principais.

Óleos essenciais não diluídos e produtos similares adequados à aromaterapia geralmente podem ser distinguidos de outros produtos semelhantes, uma vez que, na maioria dos casos, os óleos não diluídos são de grau terapêutico. O melhor método para determinar se um óleo essencial é de grau terapêutico é simplesmente um nariz treinado, muitas pessoas especificamente habilidosas em aromaterapia podem determinar se um cheiro é sintético ou natural. Esta habilidade é algo que se acredita que qualquer um pode obter, desde que ele ou ela esteja disposto a um pequeno esforço para aprender. É importante que você tente evitar óleos e materiais adulterados para sua aromaterapia sempre que possível.

Não importa qual terapia, sentido ou cheiro você acaba escolhendo, é importante que você de sua preferência ao natural. Em muitos casos, se você gosta do jeito que um óleo cheira ou faz você se sentir, mais provável você vai gostar de usá-lo. Se você não gosta do cheiro e gosta de usá-lo como uma forma de terapia, ele não vai fazer bem, independentemente do que esse óleo específico seja usado ou como ele deve beneficiá-lo. Se você não está gostando do cheiro de um óleo essencial específico, esta é a maneira do seu corpo dizer para você continuar procurando

Como testar UM óleo essencial

Quando você está fora vendo as amostras dos vários tipos diferentes de óleos essenciais para sua aromaterapia, é muito importante que você prove corretamente. Para provar um óleo, basta abrir a garrafa a alguns centímetros diretamente abaixo do nariz. Lentamente balance a garrafa da direita para a esquerda enquanto você suavemente inala. É importante que você não inale muito profundamente e nem use a garrafa como inalador. Respirar o aroma mais profundamente não aumentará a potência e poderia muito bem ser perigoso, pois óleos específicos podem ter aromas avassaladores.

Através desta amostragem, você deve ser capaz de determinar quais óleos se sentem mais naturais para você, bem como quais óleos trazem sentimentos específicos dentro de você. Como mencionei antes, muitas vezes as pessoas associam o cheiro de canela com a estação de férias e o mesmo pode ser dito para o cheiro de pinhas de árvores e fogueiras. Embora certamente não haja óleo essencial para fogueiras, há para pinheiros e para qualquer outra estação ou experiência que você gostaria de evocar.

O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

Um óleo essencial é geralmente um líquido que foi derivado de uma planta e destilado. Este processo de destilação geralmente envolve água de um córrego ou rio lento combinado com as folhas, flores, caules, cascas e outras partes da planta que é usada para fazer este óleo em particular. Esses óleos essenciais não são realmente oleosos, ao contrário do uso da palavra, a maioria dos óleos essenciais são claros ou são uma cor laranja ou âmbar muito clara. Acredita-se que os óleos essenciais contêm a verdadeira essência da planta ou árvore da qual foram obtidas. Devido à alta concentração que os óleos essenciais mantêm, muitas vezes são vendidos em garrafas muito pequenas que podem durar muito tempo.

Os óleos essenciais, embora representem perfumes, não são os mesmos ou mesmosemelhantes a fragrâncias ou perfumes. Os óleos essenciais são sempre derivados de plantas reais, enquanto a grande maioria dos óleos de perfume ou fragrância são criados artificialmente ou, no mínimo, contêm substâncias artificiais e muitas vezes oferecem pouco ou nenhum valor terapêutico. Como o uso da palavra aromaterapia ainda não é regulamentado, muitas empresas oferecerão óleos de fragrância como óleos terapêuticos de aromaterapia, embora não sejam os mesmos. Esta é uma situação infeliz, pois muitas vezes esses óleos perfumados têm pouco ou nenhum ingrediente natural.

É importante entender que se um produto de aromaterapia contém qualquer tipo de óleo sintético ou perfume, não é um verdadeiro produto de aromaterapia, simplesmente alguém tentando vender um produto baixa qualidade como um produto premium.

O aroma e a composição química dos óleos essenciais terapêuticos são a chave. Isso faz com que a aroma e a composição química possam proporcionar benefícios terapêuticos físicos valiosos, bem como alívio psicológico do estresse. A maioria das pessoas que praticam com óleos terapêuticos o fazem através de métodos que incluem aplicação de óleo diluído na pele e através da inalação.

Os principais óleos essenciais

Existem muitos tipos diferentes de óleos essenciais e todos eles têm propriedades específicas. Você pode até não perceber, mas muitas plantas que geram óleos essenciais são usadas em suas outras formas enquanto cozinha! Por exemplo, alguns dos seguintes abaixo são aqueles que você encontraria na cozinha do dia a dia em um formato diferente (como folhas ou moídos em pó):

ManjeriçÃo

O manjeriçÃo Ã© frequentemente usado na culinÃria para diversos fins por causa de seu sabor Ãnico. Suas propriedades aromÃticas sÃo doces, herbÃceas e alcaçuz. Embora o manjeriçÃo seja mais frequentemente usado na culinÃria, ele pode ser usado para ajudar a tratar bronquite, resfriados, tosses, exaustÃo, flatulÃncia, gripe, gota, picadas de insetos, repelente de insetos, dores musculares, reumatismo e sinusite. No entanto, sugere-se que manjeriçÃo seja usado com moderaçÃo e com cautela. Muito ManjeriçÃo pode ser cancerÃgeno porque contÃm metilchavicol. Sugere-se que vocÃ nÃo use manjeriçÃo se vocÃ tem problemas hepÃticos e vocÃ nÃo deve usar manjeriçÃo durante a gravidez.

Gengibre

O gengibre é também frequentemente usado na culinária, e é outro óleo essencial de aromaterapia. Tem um cheiro quente, picante, terroso e lenhado. Gengibre é melhor usado para tratar músculos doloridos, artrite, náuseas e má circulação. No entanto, você não deve usar isso se você for exposto à luz solar direta por um longo período de tempo, pois pode gerar uma intoxicação solar podendo deixar manchas na pele, até mesmo queimaduras.

LIMÃO

Limão é uma fruta muito comum com a que a maioria das pessoas está familiarizada. O aroma do seu óleo é muito semelhante ao cheiro de cascas de limão, porém mais rico e concentrado. Pode ser usado para tratar o pé de atleta, frieiras, resfriados, pele sem brilho, gripe, pele oleosa, manchas, varizes e verrugas. Semelhante ao Gengibre, sugere-se que o limão não seja usado se você for exposto à luz solar direta por um longo período de tempo.

Salsa

Salsa também é frequentemente usada na culinária. Tem um aroma de lenha que pode ser bastante atraente. É frequentemente usado para tratar amenorreia, artrite, celulites, cistite, dores nas costas, indigestão, reumatismo e acúmulo tóxico. No entanto, este óleo essencial em particular às vezes pode ser perigoso. Tende a ser tóxico para o fígado e pode induzir abortos. Deve ser usado em cada um com precaução extrema particularmente em torno de mulheres grávidas.

Hortelã

Hortelã é um cheiro extremamente comum que você provavelmente está muito familiarizado. O óleo de hortelã é muito semelhante ao cheiro normal da hortelã só que mais concentrada e perfumada. É um excelente tratamento para asma, cólica, exaustão, febre, flatulência, dor de cabeça, náuseas, sarna, dores de garganta, sinusite e vertigem. Pode ser um pouco tóxico para os nervos e deve ser evitado no caso de alguém aflito com epilepsia ou febre. Hortelã pode ser tomada oralmente, mas apenas a orientação de um praticante qualificado de aromaterapia.

TOMILHO

O tomilho é frequentemente usado na culinária. Tem um cheiro fresco, mas medicinal. O tomilho é frequentemente usado para tratar artrite, resfriados, dermatite, gripe, picadas de insetos, laringite, piolhos, dores musculares, pele oleosa, má circulação, sarna e dor de garganta. Pessoas com hipertensão não devem usar tomilho. Também pode causar irritação dérmica ou pode ser um forte irritante de membrana mucosa.

ROSAS

Particularmente interessante é o uso de rosas na aromaterapia. Todos nós estamos acostumados com rosas sendo usadas como um presente. No entanto, rosas também são usadas para aromaterapia. Eles têm um senso floral edoce. A rosa, em sua forma essencial de óleo, é frequentemente usada para tratar a depressão, eczema, envelhecimento precoce da pele, menopausa e estresse. Quando você pensa em dar rosas para alguém com quem você se importa, lembre-se que apenas o cheiro de rosas pode ajudar a aliviar a depressão e o estresse. Não admira que seja um ótimopresente.

Noz MOSCADA

A maioria de nós está muito familiarizado com noz-moscada. Tem um cheiro maravilhoso que é rico, picante, doce e amadeirado. O óleo essencial é muito semelhante ao do tempero de cozimento, só que mais rico e perfumado. É comumente usado para tratar artrite, prisão de ventre, fadiga, dores musculares, náusea, neuralgia, má circulação, reumatismo e digestão lenta.

Manjerona

A manjerona também é um tempero de cozinha, porém não é usado com tanta frequência como outros mencionados aqui. Em sua versão de aromaterapia, é doce e amadeirado e pode ser muito atraente. Ele tem a capacidade de lidar com um grande número de problemas potenciais, é usado para tratar musculodoloridos, amenorreia, bronquite, frieiras, cólica, tosse, flatulência, hipertensão, cãibras, neuralgia, reumatismo, entorses, distensões, estresse e. No entanto, as gestantes devem evitar usá-lo, embora não haja outras precauções necessárias.

Lavanda

Mais cedo, na história do uso da aromaterapia, quando o químico francês Gattefosse descobriu a aromaterapia através de uma dose acidental de óleo de lavanda. O que lavanda realmente trata? É fresco, doce, floral e um pouco frutado é muito apreciado. É possível que os usos sejam muitos e incluam acne, alergias, ansiedade, asma, pé de atleta, hematomas, queimaduras, catapora, cólica, cortes, cistite, depressão, dermatite, cólica menstrual, dor de ouvido, flatulência, dor de cabeça, hipertensão, picadas de insetos, repelente de insetos, coceira, dores de parto, enxaqueca, reumatismo, cicatrizes, feridas, entorses, tensões, estresse, estrias, vertigem e coqueluche. Mesmo com todos os seus muitos tratamentos, não há necessidade de precauções especiais com este óleo essencial.

Segurança Essencial dos Óleos

Como todos os tratamentos e terapias, é muito importante que você exerça segurança e cautela ao usar óleos essenciais. Lembre-se que estes são líquidos altamente concentrados, que podem ser prejudiciais se não forem usados como prescritos, ou de forma apropriada. No entanto, não deixe isso assustá-lo. Desde que você tenha cuidado e fique informado, você deve se dar muito bem com aromaterapia.

Embora algumas diretrizes de segurança devam ser seguidas, às vezes podem ser quebradas desde que por orientação de um praticante qualificado e treinado em aromaterapia no caso de certos óleos. Na dúvida, sempre consulte seu médico ou um praticante de aromaterapia qualificado e treinado.

Uma importante diretriz a ser lembrada é que um óleo essencial nunca deve ser usado na pele sem ser diluído. Embora possa haver exceções a esta precaução, você nunca deve fazer esse julgamento por conta própria sem uma consulta cuidadosa com uma autoridade sobre o assunto. O uso do óleo na pele pode causar irritação na pele, erupções cutâneas, sensibilidade severa, e pode ser muito doloroso. Lavanda e a árvore do chá podem ser usados na pele, mas só devem ser feitos em raras ocasiões para que você não incorra na possibilidade de sensibilidade.

Tenha em mente que alguns óleos podem produzir sensibilidade ou reações alérgicas em alguns indivíduos. Como ocorre com quase todas as outras coisas, algumas pessoas são alérgicas a óleos essenciais usados na aromaterapia. A fim de proteger a si mesmo e aos outros contra uma potencial reação alérgica, sempre aplique uma quantidade muito pequena de óleo essencial diluído (nunca puro) em um pequeno pedaço de pele. Pode ser útil fazer isso no interior de um cotovelo, onde os médicos tiram o sangue, e em seguida, aplicar Band-Aid. Deixe que o óleo fique parado por pelo menos 24 horas para ver se há alguma forma de reação. Não importa se você acha que não será alérgico a qualquer óleo essencial, você deve sempre verificar primeiro.

Alguns óleos essenciais também serão problemáticos para as pessoas durante a gravidez ou para aqueles com asma, epilepsia ou outras condições graves de saúde. Tenha isso em mente e procure precauções sobre esse óleo essencial antes de usá-lo com uma pessoa que tem um potencial problema de saúde para evitar complicações.

Nunca ingira óleos essenciais oralmente, a menos que instruções específicas de um médico ou praticante qualificado de aromaterapia indiquem isso. A maioria dos óleos não pode ser tomado oralmente, mas alguns raros podem ser tomados em doses regulamentadas específicas. Estes só devem ser prescritos por um médico ou praticante qualificado de aromaterapia.

Ao contrário da maioria das coisas na vida, os óleos essenciais estão sempre caindo na regra de menos é mais. Use apenas uma pequena quantidade de óleo essencial, apenas o suficiente para fazer o trabalho. Os óleos essenciais são altamente concentrados portanto cuidado, é muito fácil passar na dosagem. Nem tudo o que é um óleo essencial deve ser usado para aromaterapia. Certos óleos essenciais como absinto, poejo, cebola, cânfora, rabanete, verde-inverno, arruda, amêndoa amarga e sassafrás só devem ser usados sob direção de um praticante qualificado de aromaterapia.

Tenha em mente que óleos essenciais são inflamáveis!
Mantenha sempre óleos essenciais longe dos perigos de incêndio e você deve ter extrema cautela quando os óleos estão perto das chamas. Não é preciso falar que você nunca deve deixar as crianças usarem óleos essenciais sem a presença de um adulto que é versado em informações sobre aromaterapia. Mantenha-os em algum lugar seguro e fora do alcance de uma criança.

Óleos Perigosos

Há óleos que são considerados perigosos. No entanto, só porque o óleo não está listado aqui como perigoso não significa que ele é seguro ou não tem outros efeitos colaterais que você deve estar ciente. Tenha cuidado e pesquise seus óleos essenciais antes de usá-los. Aqui está uma lista, em ordem alfabética, de óleos perigosos que você deve evitar:

Ajowan (*Trachyspermum copticum*) Amêndoa
Amarga (*Prunus dulcis* var. *Amara*)
Arnica (*Arnica Montana*) Bétula, doce (*Betula*
lenta)
Vassoura Folha de Boldo (*Peumus boldus*) Espanhol (*Spartium*
junceum)
Cálamo (*Acorus calamus* var. *Angustatus*) Cânfora
(*Cinnamomum camphora*) Deertongue
(*Carphephorus odoratissimus*)
Alho (*Allium sativum*) Rábano
(*Armoracia rusticana*)
Jaborandi (*Pilocarpus jaborandi*) Melilotus (*Melilotus*
officinalis) Artemísia (*Artemisia vulgaris*)

Mostarda (*Brassica nigra*) Cebola
(*Allium cepa*) Poejo (*Mentha pulegium*)
Rue (*Ruta graveolens*)
Sassafrás (*Sassafras albidum*) Thuja (*Thuja
occidentalis*)
Wintergreen (*Gaultheria procumbens*) Semente (*Chenopodium
ambrosioides* var. *Anthelminticum*)
Absinto (*Artemisia absinthium*)

CAPÍTULO 7:

SEGURANÇA PARA OS USUÁRIOS

Aromaterapia e animais de estimação

Assim como a aromaterapia pode ser boa para os seres humanos, também pode ajudar nossos animais de estimação e fornecer-lhes os efeitos terapêuticos necessários (tanto emocional quanto físico) da aromaterapia. No entanto, é extremamente importante lembrar que os animais são muito diferentes dos humanos. É melhor consultar um praticante de aromaterapia qualificado que está familiarizado e confortável em trabalhar com animais. Um livro recomendado sobre este tema é "Aromaterapia Holística para Animais" de Kristen Leigh Bell, escrito em 2002. Este livro é o único documento importante sobre como a aromaterapia afeta os animais.

A aromaterapia é segura para crianças?

Se você pretende usar a aromaterapia com seus filhos, tenha em mente que a maioria das receitas e diretrizes disponíveis atualmente com aromaterapia são destinadas a adultos, qualquer receita destinada a ser usada com crianças deve ter uma dose significativamente menor do que a receita normal exigiria. Certos óleos não devem ser usados com crianças. É melhor ter cuidado neste caso e você deve sempre ter precaução e cuidado ao usar tratamentos de aromaterapia com crianças.

Alguns óleos que geralmente são ok com crianças em pequenas doses incluem neroli (flor de laranjeira), rosa, laranja doce, árvore de chá, lavanda e camomila romana. As crianças precisam ter considerações específicas feitas para idade, tamanho, peso e necessidades, por isso é melhor consultar uma pessoa qualificada nessas questões.

As gestantes devem usar a aromaterapia?

Este é um assunto altamente debatido. Muitas pessoas não acham que a aromaterapia deve ser usada com mulheres grávidas, pois os possíveis efeitos colaterais são desconhecidos em alguns casos e há impossibilidade de testar pois poderá afetar os fetos de forma negativa. Algumas pessoas aconselham que certos óleos são bons de usar e é definitivamente certo que alguns óleos nunca devem ser usados por uma mulher grávida.

Alguns óleos podem causar abortos espontâneos ou contrações uterinas. Outros óleos causam problemas porque são ruins para diabéticos – e algumas gestantes se tornam diabéticas durante a gravidez. Não está claro, no entanto, se esses óleos foram usados adequadamente quando as incidências ocorreram. Grande parte desta pesquisa tem sido conduzida em animais, pois não é seguro fazer esse tipo de teste sobre seres humanos. No entanto, os pesquisadores conseguiram identificar alguns óleos que são conhecidos por causar complicações durante a gravidez. Estes incluem:

Benjoim;

Limão;

Sândalo;

Tangerina;

Neroli;

Hortelã;

Toranja;

Laranja;

Árvore de Chá;

Lavanda;

Patchouli;

Vetiver.

Evite esses óleos se estiver grávida ou corre o risco de engravidar. É muito melhor encontrar outras alternativas e estar segura, ao arriscar ter complicações na gestação.

Mas também há óleos essenciais bons para a hora do parto, por exemplo, jasmim, sálvia e rosa, embora não sejam recomendadas para uso durante a gravidez. Conte com a ajuda de um terapeuta qualificado para preparar uma mistura apenas para você usar durante o parto para ajudar a aliviar a dor, o estresse e as dificuldades.

CAPÍTULO 8:

ÓLEOS TRANSPORTADORES

O QUE SÃO óleos transportadores?

Óleos transportadores são outra parte do tratamento de aromaterapia. Embora sejam geralmente considerados como óleos básicos ou óleos vegetais, eles têm um propósito mais generalizado. Os óleos transportadores são usados para diluir óleos essenciais, CO₂, e absolutos antes de aplicá-los em sua pele. Isso permite que você pegue um óleo essencial, combine-o com um óleo base ou óleo transportador, e então será considerado diluído, isso vai torná-lo seguro para você colocá-lo em sua pele.

Diferentes óleos transportadores oferecem diferentes tipos de propriedades e podem ter benefícios terapêuticos próprios ou aumentar o benefício terapêutico do óleo essencial que você está usando. Geralmente são feitos de óleos vegetais prensados a frio extraídos das porções gordurosas de certas plantas. Eles não evaporam ou adicionam seu próprio aroma aos óleos essenciais. Curiosamente, óleos de transporte podem estragar, enquanto os óleos essenciais podem durar anos. Óleos de transportadores comuns expiram. Procure sempre óleos de transporte sejam naturais ou tenham vitamina E natural.

Exemplos de óleos transportadores E SEUS USOS

Existem muitos tipos diferentes de óleo transportadores. Esses são alguns mais comumente usados como óleos transportadores.

Azeite de OLIVA

O azeite é frequentemente usado na culinária. Seu aroma natural é muito próximo ao do óleo usado no cozimento; pelo que quero dizer que cheira a azeitonas. Sua textura é pesada e bastante oleosa e tem uma cor verde leve a média. É muito importante usar uma quantidade mínima ou uma quantidade apropriada na diluição, pois pode dominar a mistura.

Óleo de amendoim

Óleo de amendoim tem um aroma extremamente leve com uma qualidade levemente de nozes. Sua textura é grossa e deixa um filme muito oleoso na pele e sua cor é quase clara. Tenha cuidado com óleo de amendoim, pois não deve ser usado em quem tem alergia a amendoins. Muitas vezes é uma ótima escolha para usar com óleos de massagem ou em uma mistura de massagem por causa de sua textura oleosa e pode ajudar com a artrite.

Óleo de Amêndoas

Óleo de amêndoa doce tem um aroma leve de nozes e é ligeiramente doces. É um pouco oleoso e vai deixar uma sensação oleosa na pele, mas absorve rapidamente. É praticamente claro, mas com um tom de amarelo. Óleo de amêndoa doce é um transportador de todos os fins e que pode ser usado com quase qualquer óleo essencial e é relativamente barato, tornando-o uma excelente escolha para a maioria dos óleos essenciais.

Óleo de manteiga de cacau

Óleo de manteiga de cacau tem um aroma rico e doce que definitivamente cheira a chocolate. Este tipo de manteiga permanece sólida e dura à temperatura ambiente e quebra em pedaços.

No entanto, é um bom

óleo para aquecimento

e flexibilização a uma temperatura morna ou quente. Sua coloração é levemente

bronzada. O óleo de manteiga de cacau deve ser misturado com outros materiais ou óleos diluído para ser utilizável. É um excelente óleo para misturar para loções e cremes.

Óleo de Avelã

Óleo de avelã tem um aroma leve, de nozes e é um pouco doce. É fino e deixa uma sensação ligeiramente oleosa. É particularmente bom usar para pessoas que têm pele oleosa, pois não deixa um resíduo tão oleoso quanto outros óleos transportadores. Não deixar um resíduo oleoso significa que as pessoas que o usam não terão que sofrer com o aparecimento de acne com tanta frequência, o que afeta grande parte das pessoas em todo o mundo devido ao uso de maquiagem e de resíduos de óleos deixado por produtos.

Óleo de Nozes

O óleo de nozes tem um aroma levemente gorduroso e de nozes e tem uma espessura média, deixando apenas um leve filme oleoso na pele. Sua coloração é quase clara, mas escurece muito rapidamente em contato com luz excessiva. Ele precisa ser armazenado em uma garrafa de cor escura em uma área escura, a fim de protegê-la da exposição à luz solar, o que fará com que ele fique ruim. Há uma grande variedade de outros óleos transportadores que você pode usar cada um com seu propósito particular, aroma, textura e cor. Esta lista não é exaustiva, mas lhe dá uma boa compreensão de potenciais óleos que você pode usar para diluir seus óleos essenciais.

CAPÍTULO 9:

OUTROS MATERIAIS

ABSOLUTOS?

Os absolutos são muito semelhantes aos óleos essenciais. São líquidos altamente aromáticos, que foram extraídos do material vegetal. No entanto, a diferença entre óleos essenciais e absolutos é que os absolutos são extraídos usando um método muito complexo. Requer o uso de solventes químicos que posteriormente serão removidos durante os estágios finais de produção.

Os absolutos tendem a ser mais concentrados do que seus homólogos, os óleos essenciais.. É por isso que é importante usar óleos essenciais em seu próprio tratamento, se você estiver usando aromaterapia como um tratamento médico ou como um método para relaxar.

A maior desvantagem de usar absolutos ou criar absolutos é que pode haver traços restantes do solvente químico no produto final. Isso simplesmente não pode ser evitado, pois não há como verificar se todo o solvente químico foi removido do absoluto antes de chegar às etapas finais do projeto. É por isso que muitas pessoas usam absolutos apenas com moderação porque não são 100% naturais, pois tiveram que ser extraídos usando solventes químicos.

Outra grande diferença entre óleos essenciais e absolutos é que, com já dito antes, não é recomendado que se ingira óleos essenciais por vias orais, exceto quando houver ordem médica. No entanto, isso é ainda mais grave no caso de absolutos, que nunca devem ser tomados internamente, não importa o que lhe digam. O material químico restante presente nos absolutos torna isso uma certeza.

Hidrosols?

Os hidrosols, são outros ingredientes que podem ser usados em tratamentos de aromaterapia. Hidrosols são as águas que permanecem após a extração de um óleo essencial de um material vegetal. Normalmente se dá a essa água o nome de água floral ou água destilada. Ao extrair óleo essencial do material vegetal, a água em si se infundirá com o belo aroma e algumas das propriedades terapêuticas do próprio óleo. No entanto, os hidrosols são subprodutos do processo de destilação.

Resinas?

Você já pode estar familiarizado com o termo 'resinas'. A resina é uma substância que ocorre naturalmente quando uma árvore é danificada. Se a casca for perfurada, as árvores produzem uma substância espessa, sólida e pegajosa que é chamada de resina. Esta resina é usada para uma série de coisas diferentes, como fazer estatuetas ou outros itens colecionáveis.

Resinas produzidas naturalmente das árvores fornecem benefícios terapêuticos. No entanto, pode ser difícil trabalhar com essas resinas por causa de sua natureza espessa e pegajosa. Podem ser encontradas formas líquidas de resinas que foram extraídas usando uma técnica de solvente ou extração de álcool.

Co2s?

CO2s são óleos que foram extraídos através de um método diferente. Este método inclui o uso de dióxido de carbono. O dióxido de carbono é pressurizado até se tornar um líquido. É então capaz de ser usado como um material solvente em material vegetal natural, dissolvendo o óleo essencial extraído da planta. Depois, mistura é despressurizada de volta ao seu estado natural e as partículas de CO2 evaporam em um estado gasoso, deixando o óleo resultante.

Normalmente, os CO₂s também são interpretados como sendo como óleos essenciais porque não há vestígios de nenhum tipo de solvente nocivo ou produto químico deixado no produto final. Este método também não diminui a potência do óleo. Os CO₂s são geralmente são mais espessos e se assemelham mais ao aroma natural do material vegetal original. Eles são frequentemente vistos como um produto de maior qualidade.

Óleos infundidos?

Outro tipo de óleo comumente usado na aromaterapia é chamado de óleo infundido. O óleo infundido usa um método diferente para extrair os óleos do material vegetal. Neste método de extração, um óleo portador é permeado com uma ou mais ervas. Esse tipo de óleo tem as propriedades do óleo transportador, mas também contém propriedades terapêuticas tanto do óleo quanto das ervas infundidas no óleo.

Embora muitas plantas contenham propriedades terapêuticas, nem todas essas plantas têm a capacidade de serem transformadas nos óleos essenciais, isso porque eles não têm material oleoso o suficiente para ser transformado num óleo essencial, por isso se usa a técnica de infusão naquela planta ou erva em particular com um óleo transportador para fazer óleo infundido.

Óleos infundidos são geralmente muito oleosos, dependendo do que era o óleo base.

Eles são diluídos com os óleos transportadores com os quais foram combinados, por esse motivo eles podem estragar com o tempo. Você pode até mesmo fazer óleo infundido em casa com um fogão em um ambiente de calor muito baixo. É fácil superaquecer o óleo, então você tem que ter muito cuidado ao criar seu próprio óleo infundido.

CAPÍTULO 10:

**USANDO A AROMATERAPIA PARA
PROMOVER O BEM ESTAR
EMOCIONAL**

Introdução

A aromaterapia, particularmente no uso de óleos essenciais, pode ser extremamente útil na promoção de um forte bem-estar emocional. Pode ajudar a promover os aspectos emocionais positivos do ser e pode ajudar a lidar com questões como luto, raiva ou frustração. As pessoas que experimentam o estresse diariamente devem considerar o uso de óleos essenciais diariamente para ajudar a promover um ambiente menos estressante para ajudá-los a acalmar os nervos.

Uma das razões pelas quais a aromaterapia funciona tão bem nesta situação em particular é que os óleos essenciais são compostos por elementos químicos que ocorrem naturalmente no material vegetal e que podem ser introduzidos em sinergia uns com os outros.

Suas moléculas são facilmente inaladas, o que lhes permite ter uma atuação rápida e serem absorvidos rapidamente pelo corpo.

As moléculas liberadas através da aromaterapia estimularão e afetarão porções do cérebro. Os gatilhos que ele fornece ao cérebro podem produzir tipos específicos de emoções ou podem mascarar outros tipos de emoções. Naturalmente, nem todos os óleos essenciais afetarão a todos da mesma maneira. Outras memórias que estão associadas a determinados tipos de aromas podem afetar como o aroma afetará seu estado emocional de ser.

Por exemplo, se você tem uma resposta emocional particularmente forte a um certo tipo de óleo ou cheiro, isso afetará sua capacidade de influenciar positivamente seu bem-estar emocional. Se a canela, normalmente um perfume quente e reconfortante, tornou-se associada à morte de um membro da família, é menos provável que você seja positivamente influenciado pela canela.

QUAIS óleos essenciais INFLUENCIAM O BEM-estar emocional?

Aqueles que praticam aromaterapia acreditam que ela pode influenciar e melhorar muito o bem-estar emocional de uma pessoa. Nós, como seres humanos, experimentamos uma grande variedade de estados emocionais e precisamos abordar esses estados emocionais para continuar funcionando na sociedade. É difícil lidar com outras pessoas quando atingidas pelo luto – ainda mais quando atingidas pela raiva. Portanto, algumas pessoas recorrem à aromaterapia como um método para lidar com essas fortes emoções.

Óleos diferentes têm propriedades que lidam com diferentes estados emocionais.

A lista abaixo abrange a maioria das emoções humanas que desejamos suprimir ou melhorar.

Raiva

Bergamota, jasmim, neroli, Laranja, Patchouli ou Oriza, Camomila Romana, Vetiver, Ylang Ylang

Ansiedade

Bergamota, Cedro, Clary, Sálvia, Incenso, Gerânio, Alfazema, Mandarina, Neroli, Patchouli, camomila romana, Rosa, Sândalo, Vetiver

Confiança

Louro, bergamota, cipreste, Toranja, Jasmim, Laranja, Alecrim

Depressão

Bergamota, Clary Sage, Incenso, Gerânio, Toranja,
Helichrysum, Jasmim, Lavanda, Limão,
Mandarim, Neroli, Laranja, Camomila Romana,
Rosa, Sândalo, YlangYlang

Fadiga, exaustão e esgotamento

Manjeriçã, Bergamota, Pimenta Preta,
Clary Sage, Cipreste, Incenso, Gengibre, Toranja,
Helichrysum, Jasmim, Limão,
Patchouli ou Oriza, Hortelã-
pimenta, Sândalo, Vetiver

Medo

Bergamota, Cedro, Sálvia, Incenso, Toranja, Jasmim, Limão,
Neroli, Laranja, camomila romana Sândalo, Vetiver

Luto

Cipreste, Incenso, Helichrysum, Neroli, Rosa, Sândalo, Vetiver

Felicidade e Paz

Bergamota, Incenso, Gerânio, Toranja, Limão, Neroli, Laranja, Rosa, Ylang Ylang Sândalo

Insegurança

Bergamota, Cedro, Incenso, Jasmim, Sândalo, Vetiver

Irritabilidade

Alfazema, Mandarina, Neroli, Camomila Romana, Sândalo

Solidão

Bergamota, Clary Sage, Incenso, Helichrysum, Camomila Romana, Rosa

Memória E Concentração

Manjeriçãõ,Pimenta Preta, Cipreste,Hissopo, Limãõ, Hortelã,
Alecrim

Pânico E Ataques de pânico

Incenso, Helichrysum, Alfazema, Neroli,Rosa

Estresse

Benjoim, Bergamota, Clary Sage, Incenso, Gerânio,
Toranja, Jasmim, Lavanda, Mandarin, Neroli,
Patchouli, Camomila Romana, Rosa, Sândalo, Vetiver, Ylang
Ylang

Como a Aromaterapia Ajuda a Depressão?

Na maioria dos casos, a depressão é causada por desequilíbrios hormonais ou químicos ou através de gatilhos situacionais. Um gatilho "situacional" inclui a morte de um ente querido, abuso físico ou verbal, dificuldades financeiras, mudanças, solidão, aposentadoria, desemprego, divórcio ou pressões da vida. Para algumas pessoas, a depressão é de curta duração e passa rapidamente, mas outros casos de depressão podem demorar muito mais.

Se você acredita que tem depressão, primeiramente agende uma visita a um profissional da área psicológica (psicólogo, psiquiatra, terapeuta, etc.) qualificado para lhe auxiliar com o problema, depressão é algo sério que não deve ser tratado por conta própria, e nem ser enfrentada ou suportada sozinha. Sempre procure ajuda profissional antes de qualquer decisão pois você não está sozinha.

Se você decidir usar a aromaterapia para ajudar na sua depressão, lembre-se que é um método apenas complementar. A aromaterapia pode ser particularmente útil para melhorar seu humor geral e suas emoções, mas não substitui tratamentos médicos para resolver os problemas da depressão, especialmente quando eles são causados por desequilíbrios hormonais ou químicos.

No entanto, você pode usar a aromaterapia para melhorar seu sensação de bem-estar. Tente usar um difusor (como um difusor de palheta, pelo qual os óleos são absorvidos por uma palheta e difundidos no ar) durante o dia, um purificador de ar ou spray de ambiente com ingredientes aromaterapêuticos, uma massagem com loções de aromaterapia (até mesmo uma automassagem com óleos essenciais podem ser refrescante e relaxante), produtos de pele e aromaterapia capilar por meio de shampoos e cremes. Vários casos em que seus sentidos são expostos às propriedades terapêuticas dos óleos ajudarão a facilitar o seu dia e ajudarão a aliviar seu estresse e ansiedade.

CAPÍTULO 11:

AROMATERAPIA PODEAJUDAR NA PERDA DE PESO?

Talvez esse seja a pergunta mais frequente a respeito da aromaterapia e ela tem sido um tema altamente discutível quando se trata de perda de peso. Com todos buscando uma solução de correção rápida para a obesidade, todos os meios foram transformados num possível método para perda de peso. Como em todos os aspectos da aromaterapia, realmente há algum grau de sucesso, mas isso é de acordo com as variáveis.

Como todos os programas de perda de peso, você precisa consultar um médico ou profissional antes de configurar qualquer plano de perda de peso para si mesmo. É melhor trabalhar com alguém que tenha conhecimento neste campo para garantir que um plano seja criado que atenda claramente às suas necessidades específicas.

Naturalmente, o uso de óleos essenciais não vai fazer você perder quilos milagrosamente. Nada vai fazer você perder quilos milagrosamente, não importa o que diga. No entanto, a aromaterapia pode ajudar a reduzir sua necessidade de comer, diminuindo sua fome e reduzindo seu desejo de comer mais alimentos. Também pode fornecer maior energia quando você está malhando e reduzir seu cansaço para que você se sinta mais inclinado a se levantar e se exercitar.

Qualquer programa de perda de peso requer a ingestão de alimentos corretos e muito exercício, certifique-se de manter isso em mente quando você está configurando seu próprio plano de trabalho, pois é muito importante manter um cronograma ao tentar perder peso. Todos os outros itens adicionados ao seu plano de dieta são simplesmente complementares para ajudá-lo a trabalhar em direção ao seu objetivo geral.

CAPÍTULO 12:

**O QUE É MISTURA DE ÓLEO
ESSENCIAL?**

Introdução

Uma coisa única e muito interessante sobre óleos essenciais é que eles podem ser misturados a fim de evocar respostas específicas naqueles que serão expostos aos óleos. Você pode facilmente criar sua própria mistura de óleos essenciais, a fim de criar uma bela mistura aromática tanto para seu próprio prazer quanto para aromatizar um cômodo. Óleos essenciais também podem ser misturados por razões terapêuticas para ajudar a aliviar os músculos, reduzir o estresse ou aumentar a felicidade. Há duas grandes razões para misturar óleos essenciais: Aromático e Terapêutico.

Em misturas aromáticas, o foco está no aroma do produto final. Enquanto algumas misturas aromáticas criam efeitos terapêuticos, o foco é criar um certo tipo de perfume ou cheiro para um propósito particular. Apenas ingredientes naturais devem ser usados como absolutos, álcool de cereais, óleos transportadores, óleos essenciais, água ou ervas.

A maioria das pessoas trabalha para produzir um tipo de aroma como um aroma amadeirado, terroso, picante, cítrico, floral, medicinal, hortelã, picante e oriental. Tenha cuidado para analisar as propriedades aromáticas dos óleos essenciais que você está usando para garantir que eles não se contradigam muito. Esta também será uma boa maneira de determinar quais óleos essenciais são picantes, mentolados ou amadeirado.

No entanto, você não precisa ficar dentro do mesmo tipo ou qualificação de aroma para produzir um excelente conjunto. Por exemplo, óleos picantes e orientais tendem a ir muito bem com óleos florais, orientais ou cítricos, desde que não sejam avassaladores. Óleos florais tendem a se misturar muito bem com óleos picantes, cítricos e amadeirados, mantenha isso em mente quando estiver uma combinação de óleo como esses óleos poderia ajudá-lo a relaxar mais e fornecer-lhe um melhor tratamento. Existem muitas combinações diferentes que podem ser usadas, a melhor forma para descobrir qual dessas funciona melhor para você é testar tipos diferentes de combinações antes de decidir qual delas funcionará melhor para você.

Nas misturas terapêuticas, o foco está no efeito terapêutico da mistura. Essas misturas são projetadas para ajudar uma condição física ou estado emocional. Você quer misturar óleos que tenham os usos terapêuticos desejados (como, para tratar asma). Você pode combinar vários óleos essenciais juntos que são recomendados para tratar a asma, mas veja bem, a mistura não deve ser usada como seu tratamento regular para asma, ao ter um ataque de asma seria importante usar seu inalador como o primeiro passo no tratamento, junto com a aromaterapia, que ajudará a acalmar o ataque de asma e evitar ataques futuros.

Você também pode misturar óleos essenciais que têm propriedades diferentes para tratar algo como uma combinação de asma, hipertensão, artrite e insônia. Tenha cuidado para não o combinar também com qualquer tipo de óleo essencial que terá um efeito negativo em sua saúde e tenha muito cuidado se você estiver grávida ou for alérgico alguma substância.

Considere também que alguns óleos essenciais são energizantes, enquanto outros óleos causarão sonolência. Se você pretende usar seu óleo antes do início do seu dia, não use óleos que provavelmente farão você dormir. Isso também funciona ao contrário, então certifique-se de que você não está usando óleos energizantes antes de ir dormir, pois isso pode fazer com que você fique acordado a maior parte da noite e não fique descansado o suficiente para iniciar o seu dia de forma ativa e produtiva.

Misturar óleos para tratar várias doenças ou condições é uma excelente maneira de adicionar especificamente seus requisitos. Basta ter cuidado ao fazer suas misturas e tentar não usar muito de qualquer tipo de óleo mais forte que fará com que seja difícil para você sentir os efeitos dos outros óleos na mistura.

Como misturar?

Não há regras oficialmente definidas para misturar óleos essenciais, a fim de produzir um aroma particular ou combinação terapêutica. No entanto, existem algumas dicas importantes que você pode querer considerar quando você está trabalhando na mistura de seus óleos. É melhor começar a usar um pequeno número de gotas de cada tipo de óleo porque uma quantidade menor irá ajudá-lo a evitar o desperdício desnecessário dos óleos. Ele também vai ajudá-lo a determinar se mais é menos ou menos é mais e descobrir qual seria o certo para você.

Primeiro você deve criar sua mistura com apenas óleos essenciais, absolutos ou CO2s. Você pode então diluí-lo com outros óleos transportadores ou álcool de cereais, se precisar, e isso irá ajudá-lo a evitar desperdiçar qualquer um dos seus diluentes. Certifique-se de manter uma lista detalhada cada óleo que você está usando juntamente com o número de gotas que são usadas para esse óleo. É muito fácil se empolgar e esquecer de anotar cuidadosamente a dosagem, mas você precisará dessas notas para duplicar seu trabalho mais tarde ou se você quiser mudá-lo e fazer a receita melhor.

Rotule todas as suas misturas com muito cuidado para que você saiba exatamente o que elas são, para o que elas são e o que contém nelas. Você também pode considerar colocar algum outro tipo de identificação na sua mistura em manter essa identificação com a receita em um caderno.

Certifique-se de que você tem muito cuidado com o uso de óleos que têm um aroma muito forte. Certos aromas serão mais fortes que outros e podem dominar o resto se não forem combinados apropriadamente. Você pode querer considerar experimentar com os óleos antes de combiná-los com outros para que você esteja ciente do quanto o cheiro pode ser forte e de como são os seus efeitos.

Mesmo que você não goste da sua mistura imediatamente, não é uma boa ideia jogá-la fora. Você deve guardar a mistura por um tempo e revisita-la em uma data posterior. Às vezes, os ingredientes em sua mistura precisarão de tempo para se estabelecer para invocar o aroma certo. Além disso, você pode se acostumar com ele! Você também pode ter sido exposto a muitos aromas fortes antes que seu produto "questionável" estivesse completo, dificultando assim a boa noção do aroma real.

CAPÍTULO 13:

DIFUSORES?

Um difuso é uma "ferramenta" que você pode usar como um método para ajudar a difundir as moléculas de um óleo essencial no ar.

O difusor permite que você aproveite melhor os efeitos do tratamento de aromaterapia à medida que você o respira junto ao seu ar comum.

TECIDOS

Um dos métodos mais simples de difusão é através de um tecido ou lenço de papel, aplicando várias pequenas gotas do óleo sobre ele, este tecido carregará as moléculas onde quer que você o leve. É extremamente portátil e pode ser enfiado em um bolso e levado com você durante o seu dia, discreto e portátil.

Difusão A vapor

Difusão a vapor é outro método. Você pode ferver algumas xícaras de água e despejá-la em uma tigela. Várias gotas do óleo serão colocadas na tigela. O fato de que a água já está quente vai manter a água liberando vapor no ar. No entanto, este vapor agora vai levar os óleos essenciais com ele, e este pode ser um ótimo método para tentar usar a aromaterapia e pode ser um complemento perfeito para um tratamento de spa ou um tratamento de massagem.

Difusão por VELAS

Neste método você acende uma vela e permite que ela queime por alguns minutos. Depois de um tempo, apague a vela e coloque uma gota do óleo na cera derretida e, em seguida, reacenda a vela. Tenha muito cuidado, pois os óleos essenciais são extremamente inflamáveis! Você quer manter o óleo na cera e não perto das chamas para evitar que eles peguem fogo.

Difusão com palheta

Este é um método cada vez mais popular de difusão. Neste método, uma palheta é colocada em uma tigela ou pote de óleos essenciais diluídos. A palheta absorve o material do óleo e o líquido corre para cima ao longo da própria palheta. À medida que o líquido se move, ele difunde as partículas de óleo no ar.

Difusão COM VENTILADORES

Isso também pode ser bastante eficaz. Neste método, um ventilador é utilizado para soprar o óleo essencial no ar. O ventilador sopra em uma almofada descartável ou bandeja que é colocada dentro do sistema geral. O ar soprado do ventilador os carrega através da bandeja, levantando partículas do óleo para o ar.

Outros métodos

Existem muitos outros tipos de difusores no mercado. Eles variam em tamanho, complexidade, e na força do aroma liberado no quarto. Alguns são mais pessoais e você os pode carregar com você, enquanto outros são facilmente usados pra aromatizar um quarto inteiro. Alguns produzirão uma concentração maior do que os outros e por isso é melhor rever os diferentes tipos de difusores para decidir qual é o melhor para o seu uso, os que estão se tornando mais populares são os elétricos, onde você coloca algumas gotas do óleo desejado junto com água eo difusor libera o vapor no ar.

CAPÍTULO 14:

**COMO DEVEM SER ARMAZENADOS
ÓLEOESSENCIAIS?**

Um fato importante a notar sobre óleos essenciais é que eles não estragam. Portanto, armazená-los pode ser bastante simples com algumas precauções cuidadosas. Eles são comumente vendidos em garrafas pequenas, mas se você está fazendo suas próprias misturas, você pode encontrar garrafas de diferentes tamanhos para usar (tenha em mente que se sua mistura tiver um óleo perecível nele, isso limita sua capacidade de armazená-lo).

Embora os óleos essenciais não estraguem, eles podem perder sua eficácia e se deteriorar. Alguns óleos podem até oxidar e perder benefícios terapêuticos, mas isso não acontece com todos os óleos. É melhor manter seus óleos em uma garrafa escura semelhante as de remédios.

Garrafas âmbar ou azuis são melhores para isso porque vão difundir a luz que tentará entrar nos óleos. O vidro escuro é sempre melhor para armazenar todos os seus itens de aromaterapia, particularmente aqueles que podem causar toxicidade, pois são mais suscetíveis aos efeitos adversos da luz.

Na verdade, é tão importante que você use vidro escuro que você não deve comprar um óleo que estejam armazenados em recipientes claros. Você não será capaz de verificar quanto tempo este óleo ficou em um recipiente claro e poderia ter sido exposto à luz e já perdido sua potência. Cuidado com recipientes que usam rolhas de borracha também. Embora isso possa parecer extremamente conveniente, uma rolha de borracha pode causar alterações ao óleo altamente concentrado e deve ser sempre mantida fora da própria garrafa. Mas é importante que não deixe o recipiente aberto, vede-o com uma tampa plástica.

Outro fator importante que você deve prestar atenção é que garrafas de alumínio usadas podem ser para armazenar óleos, desde que sejam forradas no interior. Qualquer recipiente de alumínio que não seja forrado não deve ser usado pois poderá acelerar o processo de oxidação do óleo nele armazenado.

Mantenha seus óleos essenciais em um local escuro e fresco e longe da luz solar, muito importante, nunca colocar na geladeira ou congelador. Esta é a melhor maneira de garantir que eles durem o maior tempo possível. É provável que o calor acelere a deterioração, assim como a luz solar, e isso pode fazer com que seus óleos fiquem ruins.

CAPÍTULO 15:

CONCLUSÃO

A aromaterapia tornou-se um método de tratamento muito popular no mundo da medicina alternativa. Tornou-se particularmente popular e eficaz em áreas onde há problemas relacionados às emoções – como estresse e ansiedade.

Dentro dos detalhes deste livro, eu já lhe falei sobre muitos dos diferentes produtos aromáticos disponíveis, o que evitar e os variados métodos de aplicação desses materiais.

Espero que com essas informações, agora você possa desfrutar dos benefícios que a aromaterapia pode trazer para sua vida.

Muito obrigado por ter lido até aqui, e que seus dias fiquem cada vez mais tranquilos e iluminados daqui por diante.