

Guia Completo em Aromaterapia

Descubra o Poder dos Óleos Essenciais e
use a Aromaterapia 100% a seu Favor!

LUANE SILVA



Aviso

Isenção de Responsabilidade: As informações contidas neste e-book são estritamente para fins informativos. Ele não deve ser utilizado como um conselho médico. Todos esforços possíveis foram feitos na preparação e pesquisa deste material. Não oferecemos garantias com relação à precisão, aplicabilidade de seu conteúdo ou quaisquer omissões

Quem sou

Sou Luane Silva Formada em Farmácia fundadora da Aromaterapia + Viver.

Foi pensando em você que desenvolvi o Livro Digital Óleos Essenciais Guia Completo em Aromaterapia, de uma leitura fácil e agradável que pode ser acessado de qualquer lugar, esse Guia vai lhe proporcionar um maior e melhor conhecimento sobre o uso correto de Óleos essenciais e suas aplicações, que irão muito além do físico atuando também nos problemas psicológicos ou emocionais que muitas vezes são os responsáveis causadores de dores física, insônia e ansiedade. Um Livro exclusivo para você que quer entender como funciona o mundo natural da Aromaterapia e é com muita satisfação que estou aqui para lhe oferecer não só a possibilidade de conhece-lá, mas de uma vida mais qualificada e produtiva.

Aromaterapia + Viver.

SUMÁRIO

História dos Óleos Essenciais

Os Egípcios

Cosméticos

Práticas De Higiene

Mumificação

Os Chineses

Índia

Os Gregos

Uso do Óleo Essencial no Mundo Ocidental

Aromaterapia

Massagem Com Aromaterapia

Como os Óleos Essenciais são Fabricados

Destilação E Prensagem A Frio

O Que são Óleos Carreadores

Melhores Óleos Carreador

Óleo De Amêndoa

[Óleo De Abacate](#)

[Óleo De Argan](#)

[Óleo De Jojoba](#)

[Azeite De Oliva](#)

[Óleo De Coco Extra Virgem Orgânico](#)

[Óleo De Semente De Uva](#)

[Outros Óleos Carreadores Excelentes](#)

[Como Os Óleos Carreadores são Usados](#)

[Quando Usar Óleos Essenciais Tópicamente](#)

[Como usar um óleo carreador para fazer seu Óleo Essencial](#)

[Materiais a serem utilizados](#)

[Higienização prática para fazer em casa](#)

[Guia de Diluição](#)

[Entendendo os óleos essenciais para melhor escolha](#)

[O que os óleos essenciais podem fazer por você?](#)

[Comprando e Armazenando Óleos Essenciais](#)

[Química magistral dos óleos essenciais](#)

[Composição Química do Óleos Essenciais](#)

[Fenilpropanóides](#)

[Terpenóides](#)

[MONOTERPENO HIDROCARBONETO \(C10\)](#)

[SESQUITERPENO HIDROCARBONETO \(C15\)](#)

[FENOL](#)

[ÁLCOOL MONOTERPÊNICO](#)

[ÁLCOOL SESQUITERPÊNICO](#)

ÁCIDOS

ÉSTERES

CETONAS

ÓXIDOS

Éter

Como Usar Óleos Essenciais

Inalação Direta

Inalação Indireta

Difusão No Ar Através Da Evaporação Natural

Difusores Ultrassônicos Versus Nebulizadores

Uso Tópico

Uso interno

Sublingual:

Cápsulas:

Bebidas

Método da colher

Culinária:

Sinergias e Blends

32 Óleos Essenciais Mais Populares

1 - Manjericão

2 - Bergamota (Citrus bergamia)

3 - Pimenta Preta

4 - Cedro

5 - Canela (Cinnamomum zeylanicum)

6 - Sálvia Esclareia (Salvia sclarea)

- [7 - Cravo](#)
- [8 - Eucalipto \(*Eucalyptus globulus*\)](#)
- [9 - Frankincense \(*Boswellia carteri*\)](#)
- [10 - Gerânio](#)
- [11 - Gengibre](#)
- [12 - Toranja](#)
- [13 - Hissopo](#)
- [14 - Zimbro \(*Juniperi aetheroleium*\)](#)
- [15 - Lavanda](#)
- [16 - Limão](#)
- [18 - Tangerina](#)
- [19 - Manjerona \(*Marjoram hortensis*\)](#)
- [20 - Melaleuca \(*Melaleuca alternifolia*\)](#)
- [21 - Mirra \(*Commiphora myrra*\)](#)
- [22 - Neroli \(*Citrus aurantium*\)](#)
- [23 - Laranja](#)
- [24 - Pinho](#)
- [25 - Patchouli](#)
- [26 - Hortelã-pimenta \(*Mentha aquatica*\)](#)
- [27 - Camomila Romana](#)
- [28 - Rosa](#)
- [29 - Sândalo \(Havaiano\)](#)
- [30 - Bétula doce](#)
- [31 - Amora-preta \(*Aultheria procumbens*\)](#)
- [32 - Ylan Ylang \(*Cananga odorata*\)](#)

Óleos Essenciais Para Saúde e Bem-Estar

Controle da Acne

Anti-idade

Alívio Anti-inflamatório

Benefícios Antissépticos

Benefícios Antiespasmos

Dor nas Costas

Picadas

Queimaduras

Colesterol

Herpes Labial

Resfriados Comuns

Alívio da Congestão

Auxílio na Digestão

Fatiga

Cabelo Saudável

Dores de Cabeça

Melhorar a Imunidade

Melhorar O Humor

Alívio Para Dores Musculares

Dor No Pescoço

Aliviam Sintomas Da Tensão Pré-Menstrual

Higiene Bucal

Estrias

Apoiam a Função Respiratória

[Melhoram a Disfunção Sexual](#)

[Aprimora a Experiência Do Sono](#)

[Protetor Solar](#)

[Emagrecimento](#)

[Usos Domésticos Para Óleos Essenciais](#)

[Óleo de Limão](#)

[Óleo de Alecrim](#)

[Óleo de Bergamota](#)

[Óleo de Canela](#)

[Óleo de Eucalipto](#)

[Frankincense \(Boswellia carteri\)](#)

[Tea Tree \(Melaleuca alternifolia\)](#)

[Óleo de Pinho](#)

[Os usos do óleo de pinho em casa incluem:](#)

[Tomilho](#)

[Segurança](#)

[Seguem aqui alguns cuidados importantes:](#)

[Considerações Finais](#)

O Que são óleos essenciais

Os óleos essenciais recebem críticas positivas continuamente por seus múltiplos benefícios para o corpo humano. Por fazerem parte da natureza, as pessoas são atraídas instintivamente pelos inúmeros benefícios que possuem.

Os óleos essenciais são o produto de componentes encontrados na pétala, raiz, casca, folha ou casca de uma planta. Existem oito componentes nos óleos essenciais: álcoois, ácidos, aldeídos, cetonas, ésteres, fenóis, turbinas sesqui e turbinas.

Esses óleos são voláteis, aromáticos e derivados diretamente de inúmeras plantas, cascas e outras botânicas através de um processo de destilação. Esse processo geralmente é conduzido com água ou vapor e utiliza as pétalas, as folhas, as cascas, o caule e até as raízes de várias plantas.

Os óleos essenciais não são fragrâncias ou perfumes, uma vez que os perfumes geralmente são feitos reproduzindo um aroma fabricado em laboratório. A maioria dos óleos tem uma aparência clara, mas alguns contêm um tom âmbar. Em sua forma mais pura, os óleos essenciais são extremamente concentrados, não sendo seguros para uso humano antes de passarem por um processo de diluição.

A maioria dos óleos essenciais são armazenados em recipientes escuros e muitas vezes em ambientes com a temperatura controlada, para protegê-los da luz solar e alterações de temperatura que podem afetá-los negativamente.

Eles podem penetrar em nossas membranas celulares e entrar em nossas correntes sanguíneas dentro de 30 segundos após a aplicação. Eles são mais potentes do que as ervas e são bem

conhecidos por suas propriedades antimicrobianas, antiinflamatórias, antifúngicas e antivirais.

Como os óleos essenciais continuam a crescer em popularidade, seus benefícios não são novos. Na verdade, eles são um remédio antigo com uma história rica em saúde e bem-estar naturais. Hoje, à medida que o movimento de adotar um estilo de vida natural continua a crescer, os OEs têm uma ampla variedade de aplicações .

História dos Óleos Essenciais

Os óleos essenciais têm uma história longa que percorreu diversas civilizações durante milhares de anos. Algumas das culturas mais antigas do mundo perceberam o valor de usar os óleos essenciais para tratamentos medicinais e propriedades de bem-estar.

Os Egípcios

O uso de óleos essenciais tem uma história remonta a 4500 aC no Egito. Os egípcios optaram por aproveitar os benefícios exclusivos de usar plantas e ervas para fins terapêuticos, cosméticos e de aroma.

Os egípcios são famosos por usarem óleos essenciais para tratarem suas doenças, aromaterapia e cosméticos. Por exemplo, plantas, óleos e pastas eram comumente usados como pomadas, supositórios e outros preparos para tratar doenças.

Cosméticos

Muitos cidadãos usavam óleo corporal todos os dias para hidratar e proteger a pele dos raios nocivos do sol. Esses óleos essenciais eram rejuvenescedores de pele naturais. Eles ajudavam a proteger a pele contra queimaduras e rugas precoces.

Práticas De Higiene

Os egípcios mantinham a limpeza e a higiene pessoal em padrões altíssimos. Eles utilizavam os óleos essenciais para proteger a pele, pelas propriedades aromáticas e também para prevenir doenças.

Mumificação

A cultura do Egito Antigo talvez é mais conhecida pelo uso desses óleos perfumados em suas práticas de mumificação. Os egípcios usavam essas plantas aromáticas para embalsamar os corpos dos mortos e prepará-los para o enterro.

Os primeiros embalsamadores optaram por usar uma variedade de óleos essenciais, incluindo cedro, óleo de zimbro, mirra, frankincense e canela, todos usados para preparar os corpos da elite do Egito.

Os Chineses

Registra-se que o uso de óleos essenciais entre os chineses surgiu em 2697, durante o reinado de Huang Ti. O "Imperador Amarelo" criou vários usos para os óleos aromáticos que os praticantes da medicina oriental continuam desfrutando. Shen Nung, praticante chinês, escreveu um livro de ervas com informações sobre mais de 400 plantas. Esse livro está entre os livros médicos mais antigos sobreviventes de uma civilização antiga.

Hoje, a China é um dos maiores produtores de óleos essenciais do mundo.

Índia

Há 3000 anos, a Índia também adotou o uso de óleos aromáticos. De acordo com a literatura Vedas, mais de 700 substâncias diferentes foram usadas para os óleos essenciais. Informações sobre gengibre, sândalo e canela, para citar alguns, receberam inúmeros elogios.

Os Gregos

Os gregos foram os primeiros a começar a usar óleos essenciais no continente europeu. Hipócrates, o "pai da medicina" que adquiriu seu conhecimento da Índia, incluiu mais de 300 plantas como componente de óleos aromáticos no tratamento de soldados romanos, bem como durante a praga em Atenas. Os gregos usavam óleos como lavanda em seus perfumes, mas também como um agente de banho e na culinária.

Uso do Óleo Essencial no Mundo Ocidental

A aromaterapia começou a se espalhar para o oeste durante os séculos 16 e 17 e até o final do século 19. Nessa época, o uso do óleo essencial estava sendo estudado em relação às suas propriedades relaxivas, antidepressivas, antiinflamatórias e muito mais por cientistas conduzindo diversos experimentos.

O químico francês Rene-Maurice Gattefosse surgiu com o termo "Aromaterapia" enquanto pesquisava as propriedades antissépticas dos óleos essenciais, e seu livro "Aromaterapia" influenciou o uso para fins terapêuticos na França.

Hoje, o uso do óleo essencial e da aromaterapia são partes significativas da terapia holística e considerados uma forma complementar no alívio das dores em geral.

De acordo com um relatório da Grandview Research... (Análise Do Mercado De Óleos Essenciais Dos EUA Por Produto (Frankincense, Tea Tree, Sândalo, Cravo, Eucalipto, Limão, Erva-Cidreira, Cedro, Alecrim, Tomilho, Manjeriçã, Citronela), Por Aplicação (Sabores, Fragrâncias, Aromaterapia) e Previsões Por Segmento, 2018-2024.)

- O tamanho do mercado dos óleos essenciais dos EUA foi avaliado em US \$ 3,36 bilhões em 2015 e deve crescer a uma taxa de 9% entre 2016 e 2024.
- "Cerca de 200 tipos diferentes de óleos essenciais são consumidos no mundo inteiro anualmente"

- "Espera-se que a crescente demanda por agentes de limpeza aromáticos e produtos de cuidados pessoais de base biológica estimule a demanda por produtos de cuidados da casa e de cuidados pessoais".

Aromaterapia

Não há nada mais surpreendente do que o aroma dos óleos essenciais, especialmente os favoritos, como de Tea Tree, Lavanda, Camomila, Eucalipto, Rosas e Limão.

Aromaterapia tem muitos efeitos positivos sobre sua mente, corpo e espírito. Ela é uma prática de terapia que afeta a mente e o corpo através do uso de aromas de óleos essenciais.

As raízes da aromaterapia podem ser rastreadas há mais de 3500 anos. Os egípcios costumavam queimar ervas, madeiras e especiarias e utilizavam o aroma para honrar seus deuses. A crença era de que a fumaça poderia transferir suas orações para os céus, onde aqueles deuses viviam.

Com o tempo, o uso de aromáticos evoluiu para fins terapêuticos, como tratamento de doenças e até de saúde mental. Há relatos de que os egípcios queimavam plantas e ervas aromáticas para ajudar a afastar os espíritos malignos que atormentavam os doentes físicos e mentais.

Muitas pessoas recorrem à aromaterapia com a esperança de criar um ambiente calmo, introduzir equilíbrio, limpar a mente e promover o relaxamento.

Massagem Com Aromaterapia

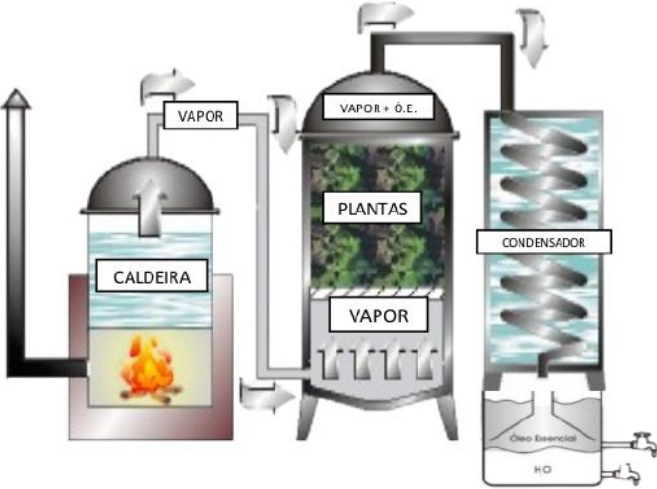


Os óleos essenciais podem ser utilizados para fins de uma massagem aromática. Durante uma massagem, nossos corpos absorvem o óleo essencial enquanto o aroma do óleo promove um ambiente mais calmo. Essa prática não só cria uma atmosfera relaxante, como também estimula o corpo a responder da mesma forma. Nossa circulação sanguínea acelera, aumentando o fluxo de oxigênio em nossos corpos.

Além do relaxamento, as massagens aromáticas:

- Proporcionam alívio da dor
- Promovem o bem-estar da saúde mental
- Abaixam a pressão arterial
- Ajudam a eliminar toxinas do corpo
- Aliviam o stresses

Como os Óleos Essenciais são Fabricados



Destilação E Prensagem A Frio

Destilação e prensagem a frio são os dois métodos utilizados para fabricar óleos essenciais. A prensagem a frio de um óleo começa com a moagem da planta em uma pasta. Uma ferramenta é usada para esmagar a pasta, permitindo a liberação do óleo.

A destilação a vapor é uma das formas mais comuns para a produção de óleos essenciais. O vapor contribui para romper as membranas da planta, o que ajuda na liberação do óleo essencial. O vapor permite que o óleo essencial suba até o topo do condensador. O óleo que emerge é o óleo essencial.

O Que são Óleos Carreadores

Além da destilação, os óleos essenciais são diluídos com outros óleos para uso tópico. Os óleos carreadores também são chamados de óleos de base ou óleos vegetais e são usados para diluir os óleos essenciais e também para aplicá-los à pele. Esses óleos ajudam a "transportar" o óleo essencial na pele. Óleos carreadores diferentes oferecem propriedades diferentes, e a escolha desse óleo pode depender dos benefícios que você procura.

Os óleos carreadores são geralmente considerados óleos antigos derivados das partes gordurosas da planta. Ao contrário de muitos óleos que evaporam e têm um aroma concentrado, os óleos carreadores não evaporam ou transmitem seu aroma tão fortemente quanto os óleos essenciais, se é que transmitem alguma coisa. Os óleos essenciais são adicionados aos óleos carreadores para proporcionar um bom aroma e propriedades maravilhosas.

Melhores Óleos Carreador

Óleo De Amêndoa

- Rico em vitamina E e K
- Ajuda a restaurar a elasticidade da pele e promove a regeneração celular
- Melhora a circulação da pele
- Protege contra os raios UV
- Inodoro e absorve rapidamente na pele

Óleo De Abacate

- Rico em vitaminas A e E
- Hidratação intensa a partir dos ácidos graxos
- Aumenta a produção de colágeno e a elasticidade da pele
- Use à noite para rejuvenescer a pele e se beneficiar de suas propriedades antienvelhecimento

Óleo De Argan

- Hidratação intensa a partir de seus 80 ácidos graxos
- Promove elasticidade
- Reduz linhas finas e rugas
- Excelente óleo transportador para misturas caseiras antienvelhecimento
- Protege contra agentes ambientais e radicais livres
- Ajuda a tratar a acne

Óleo De Jojoba

- Imita os óleos naturais produzidos pelo corpo
- Ótimo para peles sensíveis
- Hidratação intensa do rosto e do corpo
- Massagem corporal e no couro cabeludo

- Condicionador labial
- Substitui o creme de barbear
- Condicionador profundo para cabelos
- Remove o frizz dos cabelos

Azeite De Oliva

- Rico em antioxidantes
- Rico em vitamina E
- Rico em vitamina A
- Hidratação intensa do rosto e do corpo

Óleo De Coco Extra Virgem Orgânico

- Antibacteriano
- Antifúngico
- Limpeza
- Hidratação

Óleo De Semente De Uva

- Seca espinhas e previne a pele oleosa
- Contém ácido linoléico, que possui propriedades antiinflamatórias e cicatrizantes
- Ele seca espinhas efetivamente e ajuda a pele oleosa, que pode entupir os poros

Outros Óleos Carreadores Excelentes

- Óleo De Macadâmia
- Óleo De Amendoim
- Óleo De Semente De Damasco
- Óleo De Noz-Pecã
- Óleo De Rosa Mosqueta
- Óleo De Nozes
- Óleo De Trigo
- Óleo De Gergelim
- Óleo De Girassol
- Óleo De Kukui



Como Os Óleos Carreadores são Usados

Os óleos essenciais são voláteis, o que significa que eles evaporam rapidamente e mantêm o aroma natural e as características da planta. Essas características pode torná-los muito atrativos para uso sem uma diluição adequada.

Muitos óleos carreadores não possuem um aroma marcante, tornando-os o par perfeito para diluir os óleos essenciais fortes, reduzindo a concentração do óleo essencial sem alterar suas qualidades terapêuticas. Ao diluir um óleo essencial com um óleo carreador, você também pode controlar sua concentração antes da aplicação direta.

Assim como outras substâncias que são ricas em gordura, os óleos essenciais têm uma vida útil limitada nas prateleiras, o que significa que eventualmente eles ficarão vencidos. Dependendo do tipo, no geral os óleos que têm vida útil curta devem ser usados dentro

De seis meses, enquanto óleos com tempo de vida mais longo permanecem bom para uso por um ano. É importante armazenar os óleos em seus recipientes originais e em um local fresco e escuro, como na despensa, para maximizar a vida útil.

Os óleos carreadores podem variar bastante em termos de consistência, absorção, aroma, prazo de validade e outros fatores. Eles também podem ser misturados para alterar ou combinar suas propriedades, então você pode fazer vários experimentos até encontrar a mistura ideal para você!

Quando Usar Óleos Essenciais Tópicamente

Os óleos carreadores são indispensáveis? Eles são utilizados quando você estiver usando óleos essenciais para aplicações tópicas, porque os óleos essenciais não diluídos aplicados diretamente na pele podem causar queimaduras.

Depois que você pegar o jeito, você descobrirá que adicionar óleos essenciais a um carreador primeiro dificilmente é um fardo extra. Na verdade, você pode ficar feliz em descobrir que fazer essa etapa extra contribui para a sua eficácia.

Primeiro, a pele sensível pode provocar uma resposta alérgica. Nesse caso, você pode notar vermelhidão, queimação, coceira ou até bolhas. Em seguida, os óleos essenciais evaporam rapidamente da pele, em parte graças aos seus compostos orgânicos voláteis. Essa ação dificulta a dispersão para outras partes da pele.

Ingerir o óleo puro pode ser perigoso. Um óleo ingerido puro pode se agarrar às membranas da mucosa e nunca alcançar o local de aplicação pretendido. Além disso, os óleos puros podem queimar sua boca e irritar o esôfago.

Resumo: Usar óleos essenciais não diluídos em aplicações tópicas pode causar danos ao seu corpo.

Dica: Comece com os óleos essenciais mais acessíveis e, em seguida, vá evoluindo com os outros à medida que for aprendendo seus benefícios e usos ideais.

Lembre-se: Óleos essenciais não diluídos nunca devem ser aplicados diretamente na pele.

Os óleos essenciais são altamente concentrados e podem irritar a pele se aplicados diretamente.

Como usar um óleo carreador para fazer seu Óleo Essencial

Para fins de diluições simples, comece com pequenas quantidades do seu óleo carreador e vá evoluindo à medida que for ficando mais confortável e tenha maneiras higienizadas de armazenar sua mistura. Sempre guarde as misturas em recipientes desinfetados por calor, principalmente se eles permanecerão por muito tempo.

Materiais a serem utilizados

Você pode preparar suas próprias misturas de óleos essenciais para servir a uma variedade de propósitos. Quando estiver lidando com óleos essenciais, é recomendável ter os seguintes recursos em mãos, no mínimo:

- Etiquetas
- Recipientes de vidro escuro
- Conta-gotas
- Pequenos funis
- Copos de medição de vidro
- Colheres de medição

Higienização prática para fazer em casa

Higienização = Durabilidade Também

As matérias-primas devem ser armazenadas em local limpo, arejado e sem umidade.

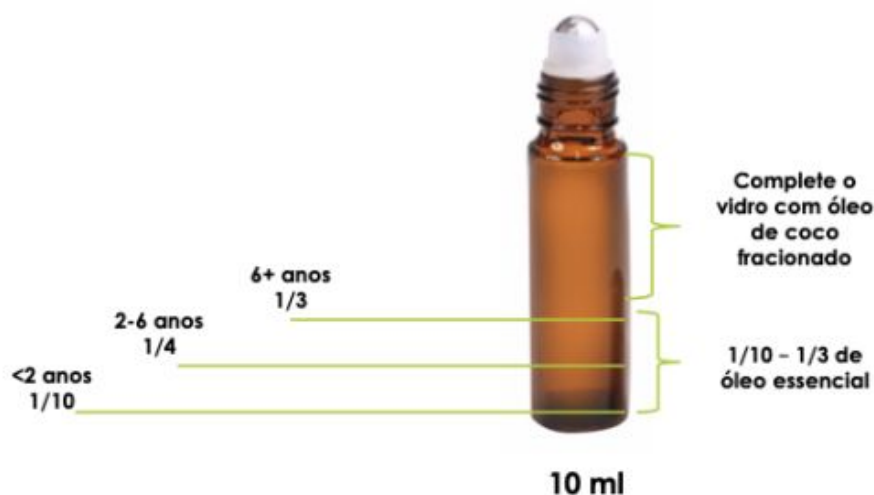
- Para manipular os ingredientes e fazer os produtos, o ideal é que se use avental, manga comprida, luvas, máscara e cabelo preso, sem bijuterias e maquiagem.
- Esterilização caseira dos recipientes de vidro: lavar com água e sabão neutro e depois ferver em água por 10 minutos. Retirar com cuidado da panela (com uma pinça de cozinha para não se queimar) e colocar os recipientes de boca para baixo sobre um pano limpo e seco. Depois que secar, desinfetar os recipientes com álcool.
- Sempre limpar as superfícies e utensílios com álcool.
- Para garantir que não tenha nenhuma umidade nos frascos, pode deixar no forno por alguns minutos.
- Nunca use um utensílio já usado na cozinha para manipular as matérias primas. Mesmo lavados, existem resíduos.
- É importante que o ambiente em que estiver não tenha excesso de corrente de ar nem qualquer fonte de vapor.

Essa parte são para você higienizar os utensílios que vai utilizar para fazer a diluição sejam eles recipientes novos ou reutilizáveis.

É indicado sempre usar recipientes de vidro na cor âmbar ou azul cobalto.

Guia de Diluição

Bebês (até 02 anos)	1 gota	1 colher de sopa
Crianças 2-6 anos	1 gota	1 colher de chá
Acima de anos	3-6 gotas	1 colher de chá



1% de diluição: bom para peles sensíveis nas regiões facial, genitais, axilas, e para bebês a crianças

10ml ou 10 gramas - 2 gotas

50ml ou 50 gramas - 12 gotas

100ml ou 100 gramas - 25 gotas

250ml ou 250 gramas - 65 gotas

2% de diluição: essa dosagem deve ser utilizada em pessoas com a pele sensível, alérgica

10ml ou 10 gramas - 4 gotas

50ml ou 50 gramas - 25 gotas

100ml ou 100 gramas - 50 gotas

250ml ou 250 gramas - 130 gotas

3% de diluição: essa é uma dosagem de segurança que pode ser utilizada em óleos para massagem e cosméticos em geral.

10ml ou 10 gramas - 6 gotas

50ml ou 50 gramas - 37 gotas

100ml ou 100 gramas - 75 gotas

250ml ou 250 gramas - 195 gotas

5% de diluição: usada em problemas agudos como acne severa, dores e inflamações sérias

10ml ou 10 gramas - 10 gotas

50ml ou 50 gramas - 62 gotas

100ml ou 100 gramas - 125 gotas

250ml ou 250 gramas - 312 gotas

10% de diluição: usado em problemas crônicos, doenças degenerativas, infecções e inflamações graves.

10ml ou 10 gramas - 20 gotas

50ml ou 50 gramas - 125 gotas

100ml ou 100 gramas - 250 gotas

250ml ou 250 gramas - 620 gotas

Entendendo os óleos essenciais para melhor escolha

Os óleos essenciais são muito complexos quimicamente e, apesar de seus tantos benefícios, alguns não podem ser usados em bebês, outros nem mesmo em crianças. Alguns também são fotossensibilizantes, por isso devem ser evitados quando for se expor ao sol. Então antes das receitas, é importante compreender alguns fatores na hora de fazermos escolhas, não só nos benefícios de cada um.

Não usar esses óleos essenciais em bebês e crianças

Absinto, Alecrim cânfora, Anis estrelado, Arruda, Artemísia, Açafrão, Canela, Cipresteazul, Cânfora, Endro, Erva-doce, Hissopo, Lavanda-estoecca, Manjerição- canforado, Milefólio, Mostarda-preta, Noz-Moscada, Orégano, Priprioca, Sálvia esclareia, Tuia.

Não usar esses óleos essenciais quando exposto ao sol

Angélica, Arruda, Bergamota, Grapefruit, Khella, Laranja, Limão Siciliano, Limão Taiti, Mandarina, Tangerina

Esses óleos essenciais podem causar sensibilidade ou até queimaduras na pele quando expostos ao sol. Desta forma, nunca

aplicar quando for se expor, e não adianta querer passar protetor solar por cima

O que os óleos essenciais podem fazer por você?

1. Reduzem inflamação na pele, na musculatura e em todo o organismo.
2. Induzem a regulação da produção do sebo.
3. Ajudam no processo de desintoxicação da pele.
4. Aumentam a circulação sanguínea e linfática local.
5. Ajudam no fortalecimento do tônus muscular.
6. Relaxam músculos e ligamentos.
7. Reduzem espasmos musculares.
8. Atuam como analgésicos locais e gerais.
9. Funcionam como antioxidantes protegendo a pele dos radicais livres.
10. Possuem propriedades antibacterianas, antifúngicas e antivirais.
11. Equilibram as emoções via Sistema Nervoso Central (Sistema Límbico).
12. Tratam condições de pele específicas como acne, dermatite e psoríase.
13. Aumentam a regeneração celular atuando como cicatrizantes.
14. Ativam o sistema imunológico via células de Langerhans

Comprando e Armazenando Óleos Essenciais

Ao comprar óleos essenciais, você deve tratá-los como trataria seu perfume ou colônia favorito. Armazene-os em um local fresco e escuro. Essa ação ajudará a reduzir o risco de decomposição dos óleos como resultado da exposição ao calor e à luz solar.

Você pode comprar seus óleos online, porém reserve um tempo para pesquisar o vendedor. Nem todas as marcas de óleos essenciais são de alta qualidade. Alguns produtos são de baixa qualidade e não fornecem o valor terapêutico desejado dos melhores óleos.

Você deve analisar o rótulo do produto;

Este deve conter o nome comercial e o nome científico da planta.

Ex: Alecrim = Rosmarinus Officinalis

Composição;

Na composição tem que estar escrito o nome científico:

Local da planta em que o óleo é extraído

E indicando que é óleo puro = pure oil

A embalagem;

Os óleos essenciais são fotossensíveis a qualquer luz, então eles estão sempre armazenados em frascos de vidro âmbar ou azul cobalto e, normalmente eles vem com conta gotas ou gotejador.

Selo de qualidade;

No Brasil utiliza-se o selo IBB – Ingredientes naturais, que indica que ele é 100% natural mas não quer dizer que seja orgânico.

Caso você procure por um orgânico esse tem o selo produto orgânico Brasil –certificado por auditoria

Precificação;

Não existe óleo essencial com preço muito baixo.

Os cítricos costumam ser os mais em conta.

Os óleos essenciais tem que ser armazenados em local fresco e arejado, longe do calor.

A validade segue para todos, ao comprarmos um óleo essencial ou vegetal (carreadores) eles vem com a validade expressa na etiqueta que pode variar em até dois anos, mas no momento em que manipulamos diminuímos esse tempo de validade. Porém com a higienização e manuseio correto fica seguro sua utilização.

Higienização = Durabilidade



Selo Orgânico aferido pelo
Ministério da Agricultura



Selo Orgânico aferido
pelo IBD

Química magistral dos óleos essenciais

Os óleos essenciais são encontrados nos órgãos das plantas, nos aparelhos secretores e estão associados a várias funções relacionadas à sobrevivência do vegetal em seu ecossistema, tendo então um papel fundamental na sua defesa contra os microorganismos e predadores, assim como na atração de insetos e outros agentes fecundantes.

Essas bolsas secretoras encontram-se, com frequência, nas folhas, no limbo, nas raízes e caules, na casca, medula e líber, ainda no pericarpo. Os canais se dispõem ao longo do eixo, no córtex, periciclo, medula, lenho, raiz e caule.

A forma e a localização dos aparelhos secretores constituem caracteres próprios de determinados grupos naturais de plantas (Huet, 1991).

A volatilidade e a insolubilidade dos óleos essenciais em água e a solubilidade em solventes orgânicos permitem caracterizá-los e promover o seu isolamento. Apresentam-se sob a forma de líquidos oleosos, de aroma agradável e intenso, mas existem também os de aroma desagradáveis e ainda inodoros (Costa, 1994).

Os fatores que influenciam a qualidade da produção dos óleos essenciais são os genéticos, os ambientais (temperatura, luz, solo, latitude, altitude) e os fatores técnicos (época e forma de colheita, espaçamento, transporte, secagem, armazenamento) (Borsato, 2007)

Composição Química do Óleos Essenciais

Quimicamente, a grande maioria dos óleos essenciais é constituída de derivados fenilpropanóides ou de terpenóides, sendo que estes últimos predominam.

Fenilpropanóides

Os fenilpropanóides formam-se a partir do ácido chiquímico, que forma as unidades básicas dos ácidos cinâmico e p-cumárico. Esses últimos, por meio de reduções enzimáticas produzem propenilbenzenos e/ou alilbenzenos e, por meio de oxidações com degradação das cadeias laterais, geram aldeídos aromáticos. Ciclizações enzimáticas intramoleculares produzem cumarinas.

As propriedades terapêuticas das **Cumarinas**

- Anticoagulantes
- Sedativo nervoso
- Hepato estimulantes
- Vasodilatadores
- Febrífugos

Furanocumarinas são fototóxicas!

Exemplos de cumarinas:

bergapteno (oe bergamota)

Compostos fenólicos

Derivados do ácido chiquímico

Eugenol (**cravo**)

Aldeído cin mico (**canela**)

Anetol (**anis estrelado, funcho doce**)

Estragol = metil chavicol (**Estragão, Manjeriçã Exótico**)

Terpenóides

Terpenos, hidrocarbonetos e derivados oxigenados terpenóides são os principais constituintes dos óleos essenciais. Estes compostos são formados por unidades do isopreno (05 carbonos). Os monoterpenos são compostos por duas unidades do isopreno (10 carbonos), os sesquiterpenos, por sua vez, são compostos por três unidades do isopreno (15 carbonos), os diterpenos por 20 unidades de carbonos, os triterpenos por 30 unidades de carbono e os tetraterpenos por 40 unidades de carbono (Bruneton, 1991). Dentre eles, os terpenos são a principal classe, ou seja, são os principais componentes, sendo que um exemplo é o dlimoneno, um monoterpeno presente na maioria dos óleos essenciais já relatados (Lanças e Cavichioli, 1990). Outros terpenóides, como os diterpenos, são encontrados apenas em óleos extraídos com solventes orgânicos (Steinegger e Hansel, 1992). Os monoterpenos podem, ainda, ser divididos em três grupos: acíclicos, monocíclicos e bicíclicos. Em cada um desses subgrupos há ainda outras classificações (quanto à função dos grupamentos): hidrocarbonetos insaturados (por 24 exemplo, o d-limoneno), alcoóis (linalol), aldeídos (geranial) ou cetonas, lactonas e tropolonas. As variações estruturais dos sesquiterpenos são da mesma natureza que as precedentes, podendo ser acíclicos (nerol), monocíclicos ou bicíclicos (β selineno) ou lactonas sesquiterpênicas (Bruneton, 1991; Simões e Spitzer, 2000).

MONOTERPENO HIDROCARBONETO (C10)

Propriedades terapêuticas:

- Imunoestimulante

- Linfotônico
- Expectorantes
- balsâmicos
- Descongestionantes respiratórios
- Cortison-like
- Antisséptico atmosféricos
- Tônicos e estimulantes gerais

NA PELE: Atividade bactericida e antiviral Prevenção do início e do progresso de câncer de pele Atividade de aumentar penetração na pele de outros compostos.

EXEMPLOS DE MONOTERPENOS E ÓLEOS ESSENCIAIS QUE OS CONTÉM EM GRANDE QUANTIDADE:

ALFA E BETA PINENO: Pinheiro silvestre Olíbano

LIMONENO: Laranja Mandarina

CANFENO: Alecrim Abeto Siberiano

TERPINENO: Tea Tree Breu Branco

MIRCENO: Pindaíba Capim Limão Gigante

SESQUITERPENOS HIDROCARBONETOS (C₁₅)

Propriedades terapêuticas:

- Anti-inflamatórios potentes
- Calmantes
- Descongestionante venoso e linfático
- Levemente hipotensores
- Cicatrizantes

- Antialérgicos
- Camazuleno encontrado na Camomila Alemã, Tanaceto azul e Milefólio inibem a formação de leucotrienos pró-inflamatórios nos neutrófilos.

EXEMPLOS DE SESQUITERPENOS:

BETA-CARIOFILENO: Copaíba Sucupira sementes

CEDRENO: Cedro da Virgínia Cedro do Texas

HIMACALENO: Cedro do Atlas Cedro do Himalaia

CURCUMENO: Curcuma

CAMAZULENO: Camomila Alemã Tanaceto azul

FENOL

Propriedades terapêuticas:

- Anti-infecciosos poderosos
- Virucidas, fungicidas
- Imunoestimulantes
- Anestésicos locais
- Tônicos e estimulantes gerais do Sistema Nervoso Central
- Antioxidantes

EXEMPLOS DE FENÓIS:

TIMOL Tomilho

CARVACROL Orégano

EUGENOL Cravo Pimenta Bay

**ATENÇÃO DERMO CÁUSTICOS SE USADOS PURO NA PELE
HEPATOTÓXICOS EM ALTAS DOSES (NÃO USAR MAIS QUE 6
DIAS SEGUIDOS)**

ÁLCOOL MONOTERPÊNICO

- Propriedades terapêuticas:
- Anti-infeccioso de largo espectro
- Antiviral
- Antifúngico
- Anti-parasita
- Respeita a flora intestinal
- Imunoestimulante
- Tônicos gerais
- Neurotônicos
- Citofiláticas

EXEMPLOS DE ÁLCOOIS MONOTERPÊNICOS:

LINALOL Lavanda Bergamota

GERANIOL Palmarosa Rosas

CITRONELOL Gerânio

TERPINEN-4-OL Tea Tree

MENTOL Hortelã-Pimenta Hortelã do Campo

ÁLCOOL SESQUITERPÊNICO

Propriedades terapêuticas:

- Tônicos e estimulantes gerais
- Proteção às células
- Descongestionante e regenerador venoso e linfático (!!!)
- Hormone-like

EXEMPLOS DE ÁLCOOIS SESQUITERPÊNICOS:

NEROLIDOL Néroli Cabreúva Alecrim do Cerrado Niaouli

BISABOLOL Camomila Alemã

CEDROL Cedro da Virgínia Cedro do Texas

PATCHOULOL Patchouli

CAROTOL Cenoura sementes

ALDEÍDOS

- Propriedades terapêuticas:
- Anti-inflamatórios
- Analgésicos
- Sedativos e calmantes do Sistema Nervoso Central
- Antidepressivo
- Antiséptico atmosférico
- Vasodilatador
- Antioxidante
- Estimulante das funções digestivas e hepáticas

EXEMPLOS DE ALDEÍDOS:

CITRAL Capim limão, Manjerição Limão QT Citral

CITRONELAL Eucalipto citriodora Citronela

DERIVADO DO FENILPROPANOÍDE:

ALDEÍDO CINÂMICO (CANELA) >>> ALTAMENTE REATIVO

<<<

ÁCIDOS

Propriedades terapêuticas:

- Os mais anti-inflamatórios
- Analgésicos
- Geralmente encontrados em óleos vegetais

EXEMPLOS DE ÁCIDOS:

ÁCIDO SALICÍLICO Bálsamo de Peru

ÁCIDO BENZÓICO Bálsamo de Tolu

ÉSTERES

- Propriedades terapêuticas:
- Antiespasmódicos potentes
- Neurotônicos
- Reequilibrante nervoso
- Antidepressivos
- Excelentes para saúde da pele

EXEMPLOS DE ÉSTERES:

ACETATO DE LINALILA Lavanda Francesa Bergamota Ylang ylang

ACETATO DE BORNILA Abeto Prata Espruce Tsuga

ANGELATO DE BUTILA Camomila Romana

SALICILATO DE METILA Wintergreen Bétula doce

CETONAS

Propriedades terapêuticas:

- Cicatrizante Regeneradora do tecido cutâneo
- Mucolítica e fluidificante
- Lipolíticas
- Ação desclerosante
- Anti parasitas
- Ativa o Sistema Nervoso Central

Exemplos de Cetonas:

MENTONA Hortelã-Pimenta Hortelã do Campo

PULEGONA (HEPATOTÓXICA!) Poejo

TUJONA Tuia Maçã Absinto

ATENÇÃO: Cetonas são abortivas e neurotóxicas! Utilizar com cuidado no primeiro trimestre da gestação.

ÓXIDOS

Propriedades terapêuticas:

- Imunoestimulantes
- Anti-inflamatórios
- Ativadores metabólicos
- Tônicos circulatórios
- Descongestionantes broncopulmonares
- Expectorantes e mucolíticos

EXEMPLOS DE ÓXIDOS:

1,8 CINEOL (EUCALIPTOL) Eucalipto glóbulo Eucalipto radiata

ASCARIDOL Boldo Erva de Santa Maria

Éter

propriedades terapêuticas:

- Antiespasmódicos potentes
- Reequilibrante nervoso
- Analgésico Antialérgico,
- Tonificante
- Anti-inflamatório
- Antialérgico

Exemplos de éteres:

ESTRAGOL = METIL CHAVICOL Manjerição exótico Estragão

ANETOL Anis estrelado Funcho doce

Como Usar Óleos Essenciais



Inalação Direta

Esse método é o mais simples, em que você inala qualquer óleo diretamente do frasco próximo ao nariz ou pingue de 1-3 gotas nas palmas das mãos e as aproxime a 15 cm do nariz. Você também pode embeber uma bola de algodão com o óleo e deixá-lo na bolsa para inalar durante o dia ou usar cores de difusor pessoal

Outro método é a inalação do vapor, que envolve colocar algumas gotas de óleo em uma tigela com água quente, colocar uma toalha sobre a cabeça e respirar os vapores dessa maneira.

Inalação Indireta

Colocar várias gotas de qualquer óleo em um banho quente (de preferência com sal amargo) ou no chuveiro proporciona uma experiência aromática super agradável.

Diluir um óleo em água destilada em um frasco de spray e depois borrifar em edredons, cobertores, roupas etc. são maneiras fantásticas de "gentilmente" receber as propriedades benéficas dos óleos mais potentes.

Difusão No Ar Através Da Evaporação Natural

Esse método pode ser alcançado simplesmente colocando de 10 a 15 gotas do óleo escolhido em uma tigela de água quente que tenha sido salgada com sal amargo ou sal marinho, o que ajuda no processo de difusão durante a noite.

Outras formas de alcançar esse método são as bacias de terracota (bacias de cimento) comercialmente projetadas para a difusão de óleos essenciais ou a imersão de uma bola de algodão no óleo de sua escolha e a colocação em sua cama durante a noite.

Difusores Ultrassônicos Versus Nebulizadores

A principal diferença entre difusores ultrassônicos e nebulizadores é que o primeiro usa água para dispersar um óleo essencial; portanto, os difusores também funcionam como umidificadores. Eles usam menos óleos essenciais que os nebulizadores, mas o nebulizador oferece uma concentração muito mais forte de óleos essenciais.





Uso Tópico

A diluição de qualquer óleo essencial com um óleo carreador, como óleo de jojoba, azeite ou amêndoa, permite que você o aplique diretamente na pele, sem o risco de queimaduras. Este método é ideal para massagens, ou passando a mistura no pulso, pescoço e outras partes do corpo.

Como mencionado anteriormente, a diluição com um óleo carreador é importante, pois alguns óleos, como hortelã-pimenta, amora-preta, lavanda e outros, podem causar queimaduras se aplicados diretamente na pele.

Uso interno

O uso interno é quando você ingere ou internaliza o óleo essencial no corpo.

Atenção: somente óleos essenciais 100% puros, naturais e completos podem ser utilizados assim.

Uso interno refere-se a tomar óleos essenciais em uma cápsula vegetal ou gelatinosa. Uso oral refere-se a tomar os óleos essenciais em água ou outro líquido, ou debaixo da língua.

Estas são recomendações gerais que não levam em consideração os níveis de integridade e a experiência de cada indivíduo. Cada indivíduo reagirá de maneira diferente a eles.

É importante estar ciente das condições de saúde de quem vai utilizar o óleo e ajustar de acordo. Um ponto-chave da apresentação do dr. hill é que devemos ser mais moderados com o uso de óleo essencial quando nossa saúde estiver de alguma forma comprometida.

Estas recomendações são entendidas como diretrizes introdutórias, e os indivíduos devem levar em conta sua própria experiência pessoal e a direção de seu médico em busca do bem estar através do uso dos óleos essenciais.

Usando de forma correta, com sabedoria e inteligência, tenham certeza de que é a melhor e mais eficiente forma de alcançar saúde

e bem estar de forma natural com auxílio da natureza.

A dosagem de referência nos estudos e livros de aromaterapia é de 25mg (aproximadamente 1 gota) para cada 20 kg de peso corporal, 3 vezes por dia. Ou seja, para uma pessoa de 60- 70 kg a dosagem de 3 gotas 3 x por dia é uma dosagem segura e eficaz, devendo observar sempre a quantidade máxima de ingestão diária de óleo essencial que é de 24 gotas por dia.

Sublingual:

Coloque de 1 a 3 gotas de óleo essencial debaixo da língua. Essa forma de uso é muito eficaz, uma vez que essa região do corpo é altamente vascularizada por capilares sanguíneos, e sua ingestão dessa forma não passa pelo metabolismo do fígado, assim, os óleos entram na corrente sanguínea com muita rapidez

Cápsulas:

Método seguro e ótimo para quem tem problema com sabores, observando a quantidade de gotas máximas em razão do peso e a quantidade máxima de ingestão por dia, você coloca o óleo essencial em uma cápsula vegetal vazia. Essas cápsulas podem ser adquiridas em casas de produtos naturais, mercado livre e até no site da americanas. Caso sinta seu estômago sensibilizado, você pode completar o restante da cápsula com algum óleo vegetal extravirgem para ingeri-la.

Bebidas:

Você pode adicionar 1-4 gotas de óleo essencial em bebidas como sucos, leites ou água antes de beber. Lembre-se de agitar bem antes de ingerir. Muitas vezes, o resultado é delicioso. Para você poder experimentar agora, que tal tentar adicionar 1 gota de óleo essencial de Hortelã em 1 litro de suco de abacaxi? Também experimente adicionar 1 gota de óleo essencial de Manjeriçã para 2 litros de suco de manga. Fica delicioso!

Método da colher:

A forma mais fácil de ingerir óleos essenciais é pingando de 1-3 gotas em uma colher de água, mel ou óleo vegetal. Sempre ingerir depois das refeições. Cuidado com os óleos essenciais dermo cáusticos como o Orégano, o Tomilho e a Canela.

Culinária:

Adicione 3 a 5 gotas de óleo essencial em 100ml de azeite de oliva extravirgem e você terá um azeite saborizado para usar em sua alimentação diariamente.

Sugestão: os óleos essenciais de limão, manjeriço e orégano ficam excelentes juntos, uma gota de cada já é suficiente em 500 ml de azeite. Você ainda pode fazer caldas para bolos, brigadeiro, mousse e tudo fica maravilhoso. Já pensou em uma mousse de chocolate com óleo de tangerina? hummm!!! fica perfeito.

Sinergias e Blends

É a combinação de óleos essenciais com intuito de ampliar e potencializar uma ação desejada, mas para isso precisamos levar em conta três fatores que são:

Conhecimento – você precisa conhecer basicamente cada um dos óleo que você estará utilizando nessa mistura para saber exatamente os efeitos que cada um tem e vão trabalhar em harmonia unidos.

Experiência – para trabalhar com sinergia, ou seja a união de óleos essenciais, é necessário experiência, mas é algo que você adquire com o tempo, testando as sinergias e com o tempo você vai se familiarizando.

A Arte de unir os óleos - Precisamos sempre buscar o conceito de individualidade para fazermos um blend, pois cada pessoa é única e, a aromaterapia trata o ser humano como um todo.

Partindo desses princípios as **sinergias** devem ser preparadas levando em consideração o histórico do paciente, o sintoma que precisa ser tratado e a origem do distúrbio, além de fatores psicológicos e emocionais envolvidos.

A escolha dos óleos essenciais de uma sinergia deve atender aos princípios de complementaridade, isto é, as indicações nunca devem ser opostas. Não faz sentido misturar um óleo estimulante com um calmante, é importante verificar todas as propriedades dos óleos que irá misturar para se certificar de que eles se complementam para o tratamento individual

Após a seleção dos óleos essenciais que são compatíveis com suas necessidade, é fundamental verificar se os aromas combinam bem.

Alguns óleos essenciais têm o cheiro muito marcante, por isso devem ser utilizados sozinhos ou em baixas concentrações

O grande perfumista francês Aimé Guerlain foi o primeiro a criar perfumes levando em conta as diferentes velocidades de evaporação dos aromas e lançou o sistema da pirâmide olfativa, que é um método de classificação dos aromas em três notas:

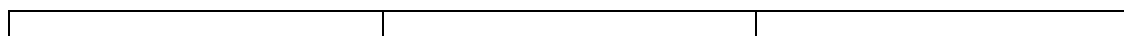
As boas misturas combinam notas: altas (dá o aroma inicial - os mais voláteis), médias (são o corpo do aroma - volatilidade média) e baixas (é o aroma que se fixa por último - baixa volatilidade).



Para iniciar é indicado que você comece com poucos óleos, anotar os óleos que está usando e, saber as característica de cada óleo para não anular os efeitos

Segue 3 receitas para você fazer na sua casa:

Essa diluição é para 10 ml de óleo carreador



Insônia	Respiração	Imunidade
2 gotas de lavanda	2 gotas de hortelã pimenta	2 gotas de melaleuca
2 gotas de bergamota	2 gotas de breu branco	2 gotas tomilho
1 gota de manjerona	1 gota de cipestre	1 gota de canela
1 gota de ylang ylang	1 gota de alecrim	1 gota de alecrim

32 Óleos Essenciais Mais Populares

Qual óleo essencial é o melhor? Não há uma resposta única para esta pergunta. No entanto, se você estiver iniciando uma coleção de óleos essenciais, existem alguns que podem ser adicionados à sua vida para proporcionar alívio mental e relaxamento físico. Além disso, esses óleos podem ajudar a melhorar o mundo ao seu redor.

Aqui estão 32 dos óleos essenciais mais populares.

1 - Manjeriçã

O manjeriçã não é apenas uma erva ou tempero para as refeições. Esse óleo essencial é útil no tratamento da ansiedade e auxilia no alívio da disfunção sexual.

2 - Bergamota (Citrus bergamia)

O óleo essencial de bergamota possui um histórico de uso em antidepressivos e tratamento de insônia. Ele se comporta como um relaxante, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade e estresse. Além disso, desencadeia a liberação de dopamina e serotonina, que ajudam a melhorar nosso humor e funcionalidade.

O óleo de bergamota tem um efeito positivo em nosso sistema endócrino e nos ajuda a regular melhor os níveis de insulina. Além disso, fornece um equilíbrio hormonal, reduzindo os sintomas que podem acompanhar nosso ciclo menstrual e menopausa.

Às vezes, o resfriado comum pode nos derrubar graças a congestão, febre e dores que podem acompanhá-lo. A bergamota possui propriedades que ajudam a diminuir o congestionamento nasal, reduzir a febre e tratar uma tosse irritante.

3 - Pimenta Preta

O óleo de pimenta preta pode ajudar a diminuir o colesterol, melhorar a circulação e aliviar o corpo de dores. O óleo de pimenta preta é um agente digestivo poderoso. Pode ajudar a tratar a constipação e diarreia.

4 - Cedro

O óleo essencial de cedro é um potente sedativo natural e também pode ajudar a reduzir os sentimentos de ansiedade. Além disso, este óleo ajuda a baixar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos.

5 - Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

O óleo de canela, além de agir como tempero, possui múltiplos benefícios . A canela é útil como antibacteriano, antifúngico e antimicrobiano. Possui propriedades que previnem a perda de memória, proporcionam alívio da dor, promovem a perda de peso, liberam o mau hálito e tratam infecções.

6 - Sálvia Esclareia (Salvia sclarea)

Sálvia Esclareia é um óleo essencial comumente usados para aliviar ondas de calor na menopausa, sintomas da TPM, infertilidade e melhora do humor. Esta planta tem uma história rica em seus benefícios , mas continua a ganhar reconhecimento em combater a depressão, a dependência de drogas e a ansiedade.

O Sálvia Esclareia também contém ingredientes que permitem prevenir infecções bacterianas, o que o torna útil em tratamentos de feridas e ajuda principalmente no tratamento de pele seca, inflamação e outras doenças da pele.

7 - Cravo

O óleo de cravo fornece um pouco de alívio para dores de dente, contusões, feridas e queimaduras.

8 - Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

O eucalipto é amplamente utilizado devido aos seus múltiplos usos. Primeiro, é um antisséptico e antibacteriano natural. Seus benefícios para a saúde são numerosos e incluem cicatrização de feridas, alívio da dor sinusal, congestão nasal, alívio de coceira no couro cabeludo e prevenção de cáries.

O eucalipto está disponível em vários produtos, incluindo enxaguantes bucais e pomadas. Você pode adicionar esse óleo à água quente e inalar o vapor, ou pode adicioná-lo a um difusor.

9 - Frankincense (*Boswellia carteri*)

O óleo de Frankincense possui muito valor por sua capacidade de aumentar a imunidade, aliviar a tosse e revitalizar a pele, enquanto desacelera o processo de envelhecimento. Este óleo pode amenizar até zerrar sintomas associados à TPM e também tratar congestão, bronquite, dores de cabeça, sensação de fadiga e mudanças de humor imprevisíveis.

10 - Gerânio

O óleo essencial de gerânio proporciona uma pele radiante e saudável. Ajuda a equilibrar os hormônios, além de aliviar os sintomas de ansiedade e depressão. O gerânio reduz a inflamação e pode ajudar na luta contra a fadiga.

11 - Gengibre

O óleo essencial de gengibre contém vários benefícios que refletem os benefícios associados à sua própria raiz.

O óleo de gengibre é poderoso no tratamento de problemas do trato gastrointestinal, como náusea, indigestão, diarreia e espasmos.

O gengibre também melhora a saúde geral do nosso coração. Estudos mostram que o gengibre pode ajudar a diminuir o colesterol e os coágulos sanguíneos, os quais podem contribuir para doenças cardíacas e derrames.

12 - Toranja

O óleo de toranja é conhecido por ser um óleo de aromaterapia que pode ajudar a tratar dores de cabeça, sentimentos de depressão e pode contribuir para a supressão do apetite.

13 - Hissopo

O óleo de hissopo é um óleo fantástico que ajuda a proporcionar alívio respiratório, limpa os pulmões e ajuda no tratamento de infecções respiratórias. Este óleo essencial contém

Compostos que permitem combater parasitas no intestino, o que ajuda a manter o aparelho digestivo saudável.

O óleo de hissopo também melhora a circulação, o que é benéfico para o coração.

14 - Zimbro (*Juniperi aetheroleium*)

Zimbro é uma planta desintoxicante. Ajuda também a impulsionar o sistema imunológico e é bem conhecido por sua capacidade de tratar doenças da pele, melhorar problemas digestivos como inchaço, azia, refluxo ácido e pode ajudar a controlar a insônia.

O zimbro é cheio de antioxidantes e contém vários compostos que o tornam um excelente óleo antibacteriano e antifúngico.

15 - Lavanda

O óleo de lavanda é sem dúvidas o preferido entre os entusiastas da aromaterapia. Este óleo é amplamente reconhecido por sua capacidade de promover relaxamento e melhorar o sono. Também é conhecido por aliviar a dor, aumentar a circulação sanguínea, desinfetar a pele e o couro cabeludo e ajudar em problemas respiratórios.

16 - Limão

O óleo de limão é um dos mais populares devido aos vários benefícios que possui, incluindo antibactericida, desinfetante e removedor de manchas. É frequentemente usado para fazer produtos de limpeza caseiros, em roupas e em vários produtos de cuidados pessoais e até em suplementos alimentares. Seu aroma fresco promove energia e vitalidade, juntamente com foco e concentração. Também é carregado com vitamina C e ajuda na saúde do sistema imunológico.

17 - Capim-limão

O óleo essencial de capim-limão tem muitos usos. Além de emitir uma fragrância de limão, o capim-limão pode ser usado na aromaterapia para descansar e relaxar. Este óleo ajuda a manter os insetos afastados e pode acalmar sua barriga, tirando dores de estômago ou outras formas de desconforto abdominal, como cólicas menstruais, úlceras ou gastrite.

Você pode usar óleo de capim-limão para dores de cabeça e para aumentar seus níveis de energia.

Você está lutando com a perda de cabelo? Muitos naturalistas acreditam nos poderes do capim-limão na prevenção da queda de cabelo. Este óleo fortalece os folículos capilares e pode ser um método de terapia para um couro cabeludo com coceira ou inflamação.

18 - Tangerina

A tangerina é especialmente eficaz na redução da aparência de estrias, acne e cicatrizes. Alguns estudos mostram que o óleo de tangerina pode até ajudar a retardar o crescimento de tumores em pacientes com câncer.

19 - Manjerona (*Marjoram hortensis*)

A manjerona melhora a circulação sanguínea e reduz a rigidez muscular. Além disso, pode ser ingerido para melhorar a saúde cardíaca e aumentar a imunidade. É um excelente óleo de aromaterapia, usado para promover uma atmosfera calma.

20 - Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*)

O óleo de Melaleuca, também conhecido como óleo Tea Tree, é um excelente óleo que pode ser usado nos primeiros socorros. É extremamente útil para cortes, picadas de insetos e arranhões. Se você sofre de doenças no couro cabeludo, como a caspa, a melaleuca pode proporcionar alívio. Também é benéfico para dores de ouvido e conjutivite.

21 - Mirra (*Commiphora myrra*)

A mirra funciona naturalmente para várias condições, incluindo infecções e danos no fígado. A mirra pode ser usada para limpar e tratar feridas e é benéfica para parar sangramentos.

22 - Neroli (Citrus aurantium)

O neroli melhora os padrões de sono ruins. Promove relaxamento, reduz o estresse e promove a calma. Este óleo alivia a ansiedade e pode reduzir a frequência das palpitações cardíacas. Além disso, é útil para aliviar problemas de digestão.

23 - Laranja

A laranja é útil para massagens, banhos e cuidados com a pele. É calmante e útil no tratamento respiratório.

24 - Pinho

O óleo de pinho tem um aroma poderoso. Este óleo é útil para aumentar seus níveis de energia e humor, controlar a dor e reduzir o estresse. Este óleo é conhecido por limpar o ar, matar bactérias e patógenos. O óleo essencial de pinho é especialmente benéfico para quem sofre de asma e alergias.

25 - Patchouli

O óleo de patchouli alivia a irritação da pele e tem um efeito calmante quando usado aromáticamente. Embora o patchouli seja conhecido como um ingrediente ativo em perfumes, este óleo faz maravilhas para aqueles que enfrentam problemas de pele como acne ou eczema. Contém propriedades rejuvenescedoras das células, o que a torna atraente como uma opção de cuidado da pele antienvelhecimento.

26 - Hortelã-pimenta (Mentha aquatica)

O óleo de hortelã-pimenta oferece muitos benefícios da cabeça aos pés. Serve como analgésico e funciona como agente antibacteriano, antiviral e antifúngico.

O óleo de hortelã-pimenta alivia problemas respiratórios, aumenta a energia, acalma o couro cabeludo, causa clareza e foco mental, trata o mau hálito e reduz a dor de estômago. Além disso, ajuda a aumentar a circulação sanguínea e reduzir a rigidez muscular.

A hortelã-pimenta é um ingrediente comum em chicletes, doces, sorvetes, sabonetes, creme dental e chá.

27 - Camomila Romana

Camomila romana é rica em propriedades antioxidantes. Este óleo essencial é um poderoso aliado na luta contra a TPM, graças à sua capacidade de reduzir a ocorrência de câibras e dores nas costas. A camomila oferece saúde cardíaca graças ao seu nível de flavonóides, e é suave o suficiente para dar às crianças com problemas estomacais.

28 - Rosa

O óleo essencial de rosa vem de pétalas de rosa e remonta às antigas civilizações egípcia, maia e nativa americana. Cada uma dessas culturas usava óleo de rosa mosqueta por suas propriedades e muitos benefícios. Embora as rosas possam estar entre as flores mais bonitas do mundo, esta planta possui várias propriedades que lhe permitem funcionar como antidepressivo, laxante, afrodisíaco e adstringente.

O óleo de rosa pode ser útil no tratamento de feridas, redução de inflamações, febres, cicatrização de cicatrizes resultantes de acne ou estrias.

29 - Sândalo (Havaiano)

O óleo de sândalo funciona melhor para problemas respiratórios, pode melhorar o seu humor e esclarecer manchas ou marcas na pele.

30 - Bétula doce

Bétula doce é útil no tratamento de artrite e dores nas articulações. Além disso, funciona como adstringente, inseticida, diurético e antidepressivo.

31 - Amora-preta (*Aultheria procumbens*)

Amora-preta é um óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Ajuda a tirar a dor e ajuda a reduzir o inchaço. Este óleo essencial ajuda a aumentar a atenção e é útil no tratamento da artrite.

32 - Ylan Ylang (Cananga odorata)

O óleo essencial de ylang ylang gera sentimentos de euforia. Ajuda a relaxar o corpo e estudos demonstram que esse óleo aumenta a auto-estima e a sensação de bem-estar.

Óleos Essenciais Para Saúde e Bem-Estar

Os óleos essenciais podem ter um efeito positivo na nossa saúde. São naturalmente perfumados, o que torna mais atraente no uso de cosméticos, perfumes e produtos para os cabelos. Embora conhecidos por seus usos cosméticos e de aromaterapia, os óleos essenciais também podem ser benéficos para melhorar nossa saúde e bem-estar.

Controle da Acne

Milhões de pessoas vão para a batalha contra a acne todos os dias e encontrar o melhor tratamento pode parecer impossível, no entanto, o nosso melhor tratamento pode se resumir no processo natural, como óleos essenciais.

Os OEs podem ajudar a desobstruir os poros, nos livrar de cravos, espinhas e manchas, além de reduzir e acalmar a irritação da pele. Esses óleos também podem ajudar a restaurar e equilibrar nossos níveis hormonais. Você pode aplicar 2 a 3 gotas de OE à área problemática todos os dias e deve começar a notar resultados em apenas algumas semanas.

OEs podem ajudar a hidratar a pele, reduzir cicatrizes e livrar-se de bactérias.

Melhores óleos essenciais para acne: árvore do chá, lavanda, sálvia esclareia, gerânio, capim-limão, orégano, melaleuca, hortelã-pimenta, eucalipto e zimbro.

Anti-idade

Os óleos essenciais são úteis na hidratação natural da pele e contêm potentes benefícios anti-envelhecimento que permitem que a pele pareça jovem, limitando a aparência das rugas.

Melhores óleos essenciais para anti-envelhecimento:
sândalo, mirra, rosa, frankincense, lavanda, semente de romã.

Alívio Anti-inflamatório

Um dos benefícios mais significativos dos óleos essenciais é que eles têm propriedades anti-inflamatórias. OEs podem ajudar a reduzir o inchaço ou inflamação da pele.

Melhores óleos essenciais para alívio anti-inflamatório:
hortelã-pimenta, eucalipto, lavanda, camomila alemã, abeto

Benefícios Antissépticos

Se você está procurando uma maneira natural de matar germes, alguns óleos essenciais são úteis para desinfetar e esterilizar superfícies.

Melhores óleos essenciais para usos antissépticos:

lavanda, óleo de melaleuca, bergamota, tomilho, capim-limão, eucalipto

Benefícios Antiespasmos

Alguns óleos essenciais oferecem alívio do espasmo muscular de uma variedade de sintomas, incluindo câibras, dores de estômago, síndrome do intestino irritável e diarreia.

Melhores óleos essenciais para espasmos musculares: Sálvia sclareaia, zimbro, amora-preta, manjerona, alecrim, frankincense.

Dor nas Costas

Os óleos essenciais são um ingrediente comum para massagens nas costas. As massagens nas costas fornecem uma abordagem terapêutica para proporcionar alívio a indivíduos que sofrem de dores nas costas.

Melhores óleos essenciais para dores nas costas: bétula, erva-cidreira, manjerona

Picadas

Se você está lidando com os efeitos colaterais de uma picada de inseto, os óleos essenciais podem ser a solução para acelerar o processo de cicatrização, além de reduzir a coceira, bloquear infecções e cicatrizes desnecessárias.

Outros óleos também podem servir como uma forma de repelente de insetos, ajudando a manter outros insetos afastados.

Melhores óleos essenciais para mordidas: helichrysum, capim-limão, melaleuca, camomila, lavanda, manjeriço, hortelã-pimenta

Queimaduras

Os óleos essenciais podem ser uma maravilha diante das queimaduras, além de reduzir o risco de infecções e cicatrizes.

Melhores óleos essenciais para queimaduras: lavanda, camomila, melaleuca, hortelã-pimenta, frankincense, melaleuca

Colesterol

Níveis elevados de colesterol aumentam o risco de doenças cardíacas e derrames. Uma dieta saudável é vital para manter nosso nível de colesterol dentro de uma faixa saudável. Porém, para surpresa de muitos, os óleos essenciais também podem ter um efeito positivo no nosso nível de colesterol. Muitos desses óleos são ricos em um agente redutor de colesterol que ajuda a mantê-lo em um nível saudável.

Melhores óleos essenciais para o colesterol: capim-limão, manjerição, limão, óleo de toranja, óleo de alecrim, óleo de cipreste

Herpes Labial

A herpes labial mostra como o estresse pode nos atingir interna e externamente. Os óleos essenciais podem ser aplicados diretamente na área afetada e geralmente ajudam a reduzir o inchaço enquanto também trabalham para matar o vírus que causador dessa reação.

Melhores óleos essenciais para aftas: melaleuca, limão, cravo, hortelã-pimenta, orégano, gengibre

Resfriados Comuns

O resfriado comum traz todos os tipos de sintomas desagradáveis ao nosso corpo, que variam de dor de garganta a nariz entupido, tosse a suores noturnos. Os OEs podem ajudar a reduzir ou aliviar completamente esses sintomas, reduzindo as secreções de muco, agindo como descongestionantes e até regenerando seus níveis de energia.

Melhores óleos essenciais para o resfriado comum:
melaleuca, eucalipto, alecrim, folha de canela

Alívio da Congestão

O congestionamento pode ocorrer como resultado de vários fatores, incluindo resfriado comum, gripe ou alergias. Alguns óleos contêm propriedades que ajudam a reduzir a inflamação das passagens nasais com a inalação.

Melhores óleos essenciais para o congestionamento:

ervas, hortelã e alecrim

Auxílio na Digestão

Os óleos essenciais oferecem uma alternativa natural para alcançar um intestino saudável. Os alimentos que consumimos e o estilo de vida que levamos podem sobrecarregar o trato digestivo.

Existem vários óleos essenciais que podem pavimentar o caminho para um trato digestivo saudável, proporcionando alívio de sintomas como náusea, intestino permeável, vômito, perda de apetite e diarreia.

Melhores óleos essenciais para digestão: gengibre, hortelã-pimenta, lavanda, manjeriço, camomila romana

Fatiga

Todos nós podemos nos beneficiar dá um pouco de energia de vez em quando. A fadiga pode contribuir para outros sintomas, como dores corporais, baixa concentração, falta de apetite e irritabilidade. Os óleos essenciais podem ajudar a melhorar seus níveis de energia e permitir que você assumo o controle.

Melhores óleos essenciais para a fadiga: laranja, limão, pinho, hortelã, alecrim, eucalipto, manjeriçã, gerânio

Cabelo Saudável

Os óleos essenciais são conhecidos por estimularem o crescimento de folículos capilares. **Melhores óleos essenciais para cabelos saudáveis:** lavanda, Ylang Ylang, alecrim, capim-limão, óleo de melaleuca.

Dores de Cabeça

Os óleos essenciais podem reduzir ou, em alguns casos, eliminar os sintomas associados a dores de cabeça e enxaquecas.

Melhores óleos essenciais para dores de cabeça: lavanda, hortelã-pimenta

Melhorar a Imunidade

Óleos essenciais ou óleos de aromaterapia ajudam a impulsionar nosso sistema imunológico para combater bactérias, vírus e fungos. OEs são conhecidos por sua capacidade de ter um efeito desintoxicante no corpo.

Melhores óleos essenciais para imunidade: lavanda, tomilho, hortelã, limão, óleo de melaleuca

Melhorar O Humor

Os óleos essenciais podem desencadear uma alteração de humor positiva que, em última análise, contribui para uma melhoria geral na maneira como você se envolve com os outros e na sua produtividade.

Os óleos essenciais podem acionar mudanças sutis no corpo, gerando a liberação de substâncias químicas capazes de alterar o humor. Eles podem promover a calma, funcionar como antidepressivo e ajudar na sua batalha contra sentimentos de fadiga e exaustão.

Melhores óleos essenciais para melhorar o humor:

lavanda, laranja, limão, jasmim, bergamota, manjerona, alecrim.

Alívio Para Dores Musculares

Dores musculares podem surgir a qualquer momento, como resultado de exercícios intensos, estresse, passar muito tempo sentado ou alguma condição de saúde. Os óleos essenciais proporcionam uma abordagem não invasiva para tratar a dor muscular resultante de inflamação ou estresse.

Melhores óleos essenciais para dores musculares:
eucalipto, hortelã, gengibre, cipreste, camomila, manjeriço

Dor No Pescoço

Estudos revelam que os óleos essenciais podem ajudar a aliviar a dor no pescoço e melhorar a amplitude de movimento do pescoço no geral. Alguns óleos, como hortelã-pimenta, proporcionam um efeito de resfriamento, enquanto outros ajudam a acelerar a circulação sanguínea.

Melhores óleos essenciais para dor no pescoço: pimenta preta, manjerona, lavanda, hortelã-pimenta

Aliviam Sintomas Da Tensão Pré-Menstrual

Vários óleos têm reputação de melhorar a TPM e ajudar a reduzir a ocorrência de sintomas como cólicas, dores de cabeça, mau humor e inchaço que podem acompanhar essa condição.

Melhores óleos essenciais para a TPM: lavanda, bergamota, cipreste, ylang-ylang, hortelã-pimenta

Higiene Bucal

As dores de dente podem surgir por vários motivos, incluindo cáries ou infecções bacterianas. Os OEs podem ajudar a aliviar a dor e a fonte de desconforto naturalmente. Outros podem ajudar a livrá-lo do mau hálito!

Melhores óleos essenciais para dor de dente: cravo, eucalipto, hortelã-pimenta, lavanda, melaleuca, orégano, limão e canela

Estrias

Do ganho de peso à gravidez, várias coisas podem promover a criação de estrias na pele. As estrias geralmente aparecem ao redor da área do abdômen, nádegas, coxas e seios.

Melhores óleos essenciais para estrias: frankincense e helichrysum

Apoiam a Função Respiratória

Existem vários OEs que podem ajudar a limpar seus pulmões, acalmar sua garganta e aliviar dores na região sinusal.

Melhores óleos essenciais para a função respiratória:

lavanda, helichrysum, manjerição, ylang-ylang, cipreste, cedro, eucalipto

Melhoram a Disfunção Sexual

Se você está procurando um método para administrar a disfunção erétil, os óleos essenciais podem ser o caminho rumo à intimidade. Os óleos essenciais contêm propriedades que permitem que o seu corpo relaxe.

Melhores óleos essenciais para disfunção sexual: canela, sândalo, bergamota, lavanda, ylang-ylang, rosa, gengibre.

Aprimora a Experiência Do Sono

Os óleos essenciais podem aprimorar sua experiência de sono graças à sua capacidade única de acionar a liberação de hormônios naturais do sono. Eles promovem o relaxamento naturalmente e ajudam a abaixar a pressão arterial, diminuir os níveis de ansiedade e reduzir o estresse.

Melhores óleos essenciais para dormir: lavanda, bergamota, camomila romana, Ylang Ylang, valeriana, neroli, cedro

Protetor Solar

Os óleos essenciais contêm componentes que conseguem bloquear os raios ultravioleta prejudiciais do sol.

Melhores óleos essenciais para proteger do sol: óleo de semente de lavanda, mirra e framboesa

Emagrecimento

Os óleos essenciais também podem ajudar a inclinar a balança a seu favor. É isso mesmo, os óleos essenciais podem ajudar no emagrecimento.

Melhores óleos essenciais para emagrecimento: toranja, limão, laranja, hortelã-pimenta e hortelã

Usos Domésticos Para Óleos Essenciais

Os óleos essenciais têm diversas utilidades em casa além da aromaterapia em si. Eles são uma excelente alternativa aos produtos químicos de limpeza, que podem ser tóxicos ou ter efeitos colaterais prejudiciais indesejados.

A maioria desses óleos se misturam bem com três xícaras de água morna, $\frac{1}{2}$ xícara de vinagre e bicarbonato de sódio para criar sua solução.

Óleo de Limão

Os usos do óleo de limão em casa incluem:

- Desinfetante antibacteriano
- Desengordurante
- Aromatizador de ambientes e desodorizante para a sua geladeira ou triturador de lixo

Óleo de Alecrim

- Óleo de alecrim
- Antibacteriano
- Desodorizante
- Saquinhos aromáticos
- Sais de banho com cheiro
- Decoração

Óleo de Bergamota

Os usos do óleo de bergamota em casa incluem:

- Repelente de insetos
- Aromatizador de ambientes
- Desodorante

Óleo de Canela

Os usos do óleo de canela em casa incluem:

- Higienizador
- Aroma sazonal
- Sais de banho

Óleo de Eucalipto

Os usos do óleo de eucalipto em casa incluem:

- Mantém os insetos longe
- Desinfetante
- Aromatizador de ambientes
- Limpador de mofo

Frankincense (*Boswellia carteri*)

O óleo de frankincense é útil para limpar superfícies.

Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Os usos do óleo de Melaleuca em casa incluem:

- Lavar louças
- Lavanderia
- Desinfetante
- Desengordurante

Óleo de Pinho

Os usos do óleo de pinho em casa incluem:

- Purificação do ar
- Útil para limpar superfícies como bancadas, banheiros, pisos e eletrodomésticos
- Aromatizadores de ambiente e purificadores de ar
- Destroi fungos, patógenos e bactérias
- Remoção de mofo

Tomilho

O óleo de tomilho é útil para limpar superfícies - principalmente balcões e tábuas.

Segurança

Na maior parte, a aromaterapia é segura. Todas as pessoas que fazem uso dessa prática milenar devem estar cientes das questões de segurança sobre o uso dos óleos essenciais, a fim de evitar efeitos adversos, pois o uso indiscriminado pode causar algum desconforto ou irritação ocasional.

A toxicidade pode se manifestar localmente ou sistemicamente de diferentes maneiras. Ela pode envolver a disrupção reversível ou irreversível de processos metabólicos normais, o que pode resultar num risco à vida das células e à sua capacidade de regeneração.

De acordo com Paracelso (1493-1531) todas as substâncias são potencialmente tóxicas, e sua toxicidade está relacionada a dosagem administrada.

No entanto, cientistas atuais classificam toxicocinética e toxicodinâmica nos seguintes fatores:

- a dose e a concentração aplicada;
- a rota de administração;
- o modo de administração;
- a bioavaliabilidade,
- o mecanismo de toxicidade.

Seguem aqui alguns cuidados importantes:

- Nunca aplique óleos essenciais puros em mucosas nasais, auriculares, anogenitais e vaginais, a diluição é obrigatória e varia de acordo com a localização da mucosa;
- Nunca coloque óleos essenciais dentro do olho, mesmo que seja diluído;
- Nunca injete óleo essencial; em bebês, mulheres grávidas ou pessoas que estejam com pele sensibilizada o que seja hipersensível, sempre aplique os óleos diluídos e consulte antes de usar quais óleos eles podem usar. Na dúvida comece o óleo essencial de lavanda; pessoas que são reconhecidamente alérgicas devem fazer o teste antes de usar o óleo aplicando na dobra do antebraço o óleo essencial diluído com óleo vegetal e aguardar 24 horas para ver se haverá ou não alguma reação;
- Caso aconteça um acidente e o óleo essencial caia em um lugar que cause irritação ou ardência, basta você aplicar óleo vegetal no local e diluir bem a área onde o óleo essencial está causando o desconforto, nunca utilizar água em uma situação assim.
- Se cair dentro dos olhos, banhe com um fluxo contínuo de água durante alguns minutos para que esse fluxo arraste o óleo essencial e em seguida, passe um algodão embebido com óleo vegetal para diminuir o desconforto e a irritação.

Considerações Finais

Os óleos essenciais são um caminho natural rumo à saúde e ao bem-estar. Eles podem impactar nossas vidas de maneiras positivas. Eles também podem servir como um poderoso complemento em um regime terapêutico existente sob a supervisão de um profissional de saúde.

Os múltiplos usos do óleo essencial demonstram que não existe um único óleo para um único fim. Vários óleos podem servir para outros fins como para doenças físicas ou mentais.

Agora você tem um arsenal de óleos essenciais que o ajudarão a realizar tarefas domésticas, cuidar de queimaduras, aliviar a dor, repelir insetos, elevar seu humor e eliminar o estresse.

Se você decidir entrar no mundo dos óleos essenciais, agora você tem uma carga de conhecimento básico para evoluir.

Lembre-se de prosseguir com cuidado quando estiver comprando esses óleos e armazene-os adequadamente para prolongar a vida útil desses componentes.

Fique bem e se cuide!

