



GUIA PRÁTICO DE AROMATERAPIA

1ª edição on line

APOIO



TERRA-FLOR.COM



Isto parece fundamental: desde o início, através dos tempos e em todos os continentes do mundo, em todas as civilizações, desde as mais primitivas até as mais sofisticadas, o homem sempre privilegiou as plantas, e ainda mais as plantas aromáticas e os óleos essenciais.

Utilizou-as para fins domésticos, alimentares, ritualísticos, cosméticos e também com um propósito terapêutico.

Sessenta mil anos antes da nossa era o homem de Neanderthal já usava plantas aromáticas. Seja na Índia, China, Egito, todas as civilizações se interessaram por plantas aromáticas e seus aromas.

Grupos de humanos diferentes, vivendo longe uns dos outros, sem qualquer comunicação possível entre eles, muitas vezes descobriram e usaram as mesmas plantas.

Assim ilustramos a “regra das convergências”, regra prioritária em etnofarmacognosia que afirma a seguinte teoria: diferentes povos, sem qualquer contato ou comunicação usaram as mesmas espécies vegetais para os mesmos fins.



AROMATERAPIA E OS ÓLEOS ESSENCIAIS (OE)

AROMATERAPIA

É um sistema terapêutico complementar integrativo para o uso dos OE. Objetiva estimular a saúde e o bem-estar pessoal, familiar e profissional no seu dia a dia. Traz uma agradável sensação de conexão com a natureza quando utilizada nos cuidados com sua saúde e beleza.

ÓLEOS ESSENCIAIS

São substâncias naturais responsáveis pelo aroma das plantas. Encontram-se nas sementes, raízes, talos, cascas, madeiras, resinas, folhas, flores e frutos. Possuem propriedades terapêuticas variadas.

FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Podem ser utilizados em difusores e spray de aroma ambientais, colar aromático pessoal, rechauds, banho de imersão, compressa com água ou argila, inalação, escalda pés, vaporização, perfume natural, hidratação do rosto e corpo ou diluídos em óleos vegetais para massagens. Podem também ser adicionados a shampoos, sabonetes, cremes, loções, máscara facial de argila, entre outras.





TABELA DE INDICAÇÕES DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

ALECRIM qt. Cânfora

Rosmarinus officinalis camphoriferum



TERAPÊUTICA

Potencial anti-inflamatório (C)
Útil em contratura muscular, câimbras de idosos e adultos, torcicolo, entorse, luxação, mialgia, dor localizada por esforço esportivo (C-M)
Potencial hipertensor (FP-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do atleta

Aroma herbal, adstringente, energético.
Favorece a concentração (A-B-CA)
Auxilia o fluir do movimento antes e após atividade física (F-M)

DERMATOLÓGICA

Auxilia a reduzir a oleosidade da pele e cabelos (TC)
Útil em caso de acne (T)
Coadjuvante em tratamentos no combate a caspa, queda de cabelos (TC)
Útil para hidratar a pele com varizes e flebite (C-FL-H- M)

ALECRIM qt. Cineol

Rosmarinus officinalis cineoliferum



TERAPÊUTICA

Digestivo, atenua dor de cabeça (A-CA-C-I)
Ameniza dor muscular e articular (B-C-FL-M)
Auxilia a expectoração do muco (CP-FV-I-V)
Ameniza dor de hemorróidas (BA-T)
Estimula a circulação dos líquidos corporais (EP-FP)
Potencial hipertensor (FP-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do estudante

Aroma herbal, adstringente e energético.
Fortalece o sistema nervoso, estimula a memória, revigora, reduz a letargia mental e o cansaço físico.
Prepara a mente e o corpo para iniciar o dia com disposição e alegria (A-B-CA-FV-I-M-S)
Anima, alivia a tristeza da mente depressiva (A-B-CA-FV-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante no combate a sarna e piolho (T-TC)
Adstringente, protege e hidrata a pele no pós-barba e pós-depilatório (T)
Auxilia a reduzir a oleosidade da pele e cabelos (T-TC)
Útil em caso de acne (T)
Coadjuvante em tratamentos no combate a caspa, queda de cabelos (TC)

ALECRIM qt. Verbenona

Rosmarinus officinalis verbenoniferum



TERAPÊUTICA

Potencial hepatoestimulante, alivia dor de cabeça (CA-I)
Útil em distúrbios hormonais na TPM, climatério e menopausa (B-CA-FP-M-TL)
Apazigua arritmia cardíaca ((B-CA-FP-I-M-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do bom humor

Aroma herbal, fresco e relaxante.
Restaura e energia hepática, acalmando a impaciência e irritação (A-B-CA-FV-I-M-S-TL)
Equilibra oscilações do humor devido a mudanças hormonais (A-B-CA-FV-I-M-S-TL)
Acalma e relaxa (A-B-CA-FV-I-M-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Tônico cutâneo, repara o ressecamento da pele madura, regenerador celular, ameniza queloides, sinais do tempo facial em peles maduras (B-H-FL-M-T)

AJOWAN

Trachyspermum ammi



TERAPÊUTICA

Potencial antimicrobiano e antiparasitário coadjuvante no combate a bactérias, fungos e vírus (A-S)

Auxilia a digestão (A-I)

Alivia os sintomas da congestão respiratória e digestiva como rinite, bronquite, sinusite, náusea e diarreia (A-I-V)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do guerreiro

Aroma intenso, antidepressivo, tônico.

Restaura a força interior e a vontade de viver (A-S)

Útil em momentos de extremo desgaste emocional ou físico (A-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante no tratamento de combate a micose de unhas (T)

ÂMBAR resinóide

Liquidambar orientalis



TERAPÊUTICA

Nada a ser acrescentado, nada a ser retirado, o melhor que a natureza pode oferecer.

Afrodisíaco (A-P-S)

Relaxante do sistema nervoso (A-CA-P-S)

AROMACOLÓGICA

O perfume da alma

Aroma divino. Cria um ambiente próspero, abundante e amoroso.

Inspira a alma para que ela desabroche e floresça plenamente (A-CA-P-S)

DERMATOLÓGICA

Perfuma a pele (P)

ANIS ESTRELADO

Illicium verum



TERAPÊUTICA

Potencial digestivo, carminativo (A-CA-FL-I-M)

Antisséptico, antimicrobiano, alivia o mal estar respiratório, resfriados, gripes (CP-EP-FP-I-S-V)

Coadjuvante no alívio de espasmos de tosse, asma, gases e cólica de bebês (CP-EP-FP-I-M-V)

“Strogen-like” (A-CA-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do amor incondicional

Aroma adocicado que favorece o contato com a essência do feminino.

Aporta energia amorosa para receber o recém nascido, pré-dispõe a mente a um estado receptivo (A-S)

Promove a cura das relações através da doação e do amor incondicional, facilita a avaliação e compreensão de relações conflitantes (A-CA-S)

DERMATOLÓGICA

Emoliente, hidratante (H-M)

Coadjuvante no combate a edemas, celulite e drenagem linfática (C-FL-H-M)

Recupera o brilho, a maciez da pele na menopausa (H-M)

BÁLSAMO DO PERU

Myroxylon pereirae



TERAPÊUTICA

Relaxante do sistema nervoso (A-CA-S)
Potencial expectorante, acalma a tosse,
coadjuvante no tratamento de bronquite, asma
(A-CA-I-S)
Possível anti-inflamatório, acalma a dor de
artrite reumatóide (C-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da criatividade

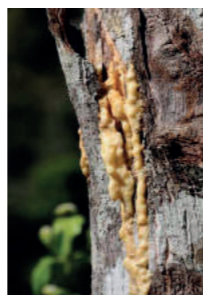
Aroma doce e terroso que acalma e dissolve as
tensões, estimulando o senso lúdico e a criatividade.
Inspira a criatividade, o desenvolvimento e
conclusão das idéias, útil na finalização de teses
e monografias (A-CA-P)
Auxilia as pessoas tensas e sérias relaxarem e
materializarem seus sentimentos através da arte
(A-S)

DERMATOLÓGICA

Hidrata pele sensível (B-H-M)
Rachaduras na pele, ressecamento das mãos (H)
Potencial alergênico.

BENJOIM

Styrax tonkinensis



TERAPÊUTICA

Potencial expectorante, alivia sintomas de bronquite e
tosse (A-CP-S)
Anti-inflamatório, acalma dor articular (M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da purificação

Aroma doce e terroso conhecido por “bálsamo dos monges”,
muito utilizado em mosteiros para purificar o ambiente.
Purificador ambiental, afasta energia negativa,
obsessiva, pensamentos repetitivos, estimulando a
jornada meditativa (A-S)
Potencial ansiolítico e antidepressivo,
reconfortante em situações estressantes onde
perde-se o contato com as emoções (A-B-I-M-P-S)
Reconecta a dissociação entre sentimentos e razão
(A-B-I-M-P-S)
Indicado para momentos onde necessita-se de
harmonização emocional ou em estafa emocional.

DERMATOLÓGICA

Antioxidante, rejuvenesce e protege peles
maduras (H- M)

BERGAMOTA

Citrus bergamia



TERAPÊUTICA

Útil em distúrbios do apetite:
inapetência, anorexia e excesso de fome (A-B-CA-I-M)
Potencial antisséptico e antifúngico, alivia sintomas
de cistite, corrimento e candidíase (B-BA-CA-I-M)
Ameniza distúrbios do sono (A-CA-FP-I-TL)
Tônico mental, auxilia em momentos de depressão,
desânimo e apatia (A-CA-FP-I-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do amor próprio

Aroma frutal, doce, cítrico e delicado.
Age como um raio de sol dissipando a insegurança.
Equilibra as emoções, desperta a tranquilidade
para a conquista da liberdade emocional (CA-I-M-P)
Promove autoestima e autoaceitação (CA-I-M-P)
Alivia o medo, timidez, autocrítica, mudanças
abruptas de humor e irritação (A-CA-I-M-S-TL)
Acalma estados ansiosos e depressivos de angústia e
tristeza. Quando choramos internamente este OE ilumina o
coração, dissolve a culpa trazendo o amor próprio (CA-P)

DERMATOLÓGICA

Potencial antisséptico, com excelentes propriedades
cosméticas, útil na limpeza e assepsia da pele oleosa.
Estudos demonstram ação na redução da hiperatividade
das glândulas sebáceas da pele e do couro cabeludo.
Útil nos cuidados da acne, psoríase, dermatite (C-H-T)
Combate a oleosidade capilar (TC)

BÉTULA DOCE

Betula lenta



TERAPÊUTICA

Potencial antálgico, alivia dor muscular e reumática (C-M)

Coadjuvante em tratamentos para tendinite, entorse, ligamento rompido, fratura óssea (C-M)

Alivia a dor em inflamação muscular (C-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial analgésico

Aroma doce, adstringente, originário de regiões frias, aquece o corpo e a alma.

Favorecendo a humanização nas relações (M)

Alivia a dor e reforça a positividade (M)

DERMATOLÓGICA

Massagem esportiva, aquece a musculatura, ação na dor e inflamação (M)

BREU BRANCO ALMÉCEGA

Protium pallidum



TERAPÊUTICA

Potencial expectorante, broncodilatador, útil para aliviar asma e bronquite (A-CP-CA-I-V)

Possível analgésico, acalma dor reumática, muscular e dor de cabeça (CA-FL-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da espiritualidade

Aroma adstringente, pungente, revitalizante.

Útil na limpeza energética do ambiente (S)

Estimula o foco e atenção (A-CA-S)

Acalma e direciona a mente facilitando a meditação (A-CA-S)

DERMATOLÓGICA

Cicatrizante (T)

Acalma inflamações da pele advindas de picadas de insetos (T)

CACAU absoluto

Theobroma cacao



TERAPÊUTICA

Afrodisíaco (A-CA-M)

Combate anorexia nervosa (A-CA-M-S)

Tônico energético em períodos de convalescença (CA-I-M)

AROMACOLÓGICA

O aroma da criança interior

Aroma doce, amargo e sensual de cacau (A-CA-P)

Estimula a espontaneidade da criança interior, acalenta o coração com alegria (S)

Reduz o stress e a depressão (A-CA-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Usado como coadjuvante em massagem para reduzir gordura localizada (M)

Previne envelhecimento precoce da pele (H-M)

CAFÉ TORRADO

Coffea arabica



TERAPÊUTICA

Potencial estimulante da digestão (A-B-CA-FL-M-S)
Estimulante e tônico, combate desânimo, frigidez e apatia (B-CA-M)
Útil para sonolência e lentidão do raciocínio (A-CA-FV-I-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da ação

Aroma de café torrado.
Aumenta a concentração e atenção em geral, reduz o cansaço e a fadiga, gera ação e realização (A-B-CA-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Hidratante da pele (H-M)
Potencial antioxidante (B-H-M)

CAFÉ VERDE

Coffea arabica



TERAPÊUTICA

Estudos em curso analisam a possibilidade desse óleo estimular a síntese de colágeno.
Influencia a estabilidade da derme (H-M-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da manutenção da pele

Aroma herbal, de folhas molhadas.
Ativa a vontade de cuidar-se, amar-se (A-CA-I-M-S)
Alivia o stress (A-CA-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em dermocosméticos para promover equilíbrio fisiológico para a pele (H-T)
Emoliente e hidratante da pele (H-M-T)

CAJEPUT

Melaleuca leucodendron



TERAPÊUTICA

Potencial analgésico, alivia nevralgias e acalma dor de ouvido (T)
Expectorante, acalma a febre, antisséptico respiratório, alivia sintomas de resfriados.
Útil em faringite, laringite, bronquite, asma e catarro (A-CP-I-M-S-V)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do alinhamento

Estimulante, traz clareza mental alavancando idéias criativas.
Alinha o corpo e a mente (A-CA-V-S)
Alivia tensão das cordas vocais.
Útil para cantores, professores, oradores (G)

DERMATOLÓGICA

Balsâmico e cicatrizante (M-T)
Potencial inseticida, combate infestação por piolhos e pulgas (S-T)
Útil em acne, dermatose e psoríase (T)
Pequenos cortes (T)

CÁLAMO

Acorus calamus



TERAPÊUTICA

Usado na medicina Ayurvédica para descongestionar, expectorar, desintoxicar e estimular a circulação dos líquidos corporais (B-EP-FP-M)

Estimula a digestão, carminativo, auxilia a expulsão de gases (CA-FL-M)

Ameniza dores articulares e musculares (FL-M)

Potencial antimicrobiano, coadjuvante no combate ao mau hálito e gengivites (BO)

Aumenta o apetite sexual (A-B-CA-EP-FV-I-M-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da proteção

Aroma exótico de raiz, confortante que apazigua as dores do coração.

Estimula energia vital (A-B-CA-S)

Desfaz pensamentos obsessivos e emoções estagnadas (A-B-CA-S)

Leva o marasmo e a tristeza embora (A-B-CA-S)

DERMATOLÓGICA

Rejuvenescedor cutâneo (B-H-M)

Coadjuvante em tratamentos de drenagem linfática, retenção de líquidos, edemas e prevenção de celulite (EP-FP-FV-M)

Usado em massagem de redução de gordura localizada (M)

Usado para aromatizar dentifrícios.

CAMOMILA ALEMÃ CAMOMILA AZUL

Matricaria chamomilla



TERAPÊUTICA

Potencial anti-inflamatório, antálgico, cicatrizante (C-T)

Acalma a irritação da gengiva e cólicas do bebê (M)

Antialérgico natural, coadjuvante nos cuidados a eczema cutâneo, asma, rinite (CP-H-T-V)

“Hormon-like, strogen-like”.

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da moderação

Aroma doce, terroso, harmoniza e modera todos os excessos.

Auxilia a adaptação (CA-I-M)

Ameniza a necessidade de controle, dissolve tensões, permitindo a vida fluir em seu próprio ritmo (A-B-CA-I-M)

Auxilia a reequilibrar o retorno do fluxo menstrual bloqueado por choques traumáticos (CA-I-M)

DERMATOLÓGICA

Útil em dermatoses, feridas, úlceras, abscessos, eczema, pele seca, alergias, fungos (B-C-H-T)

CAMOMILA ROMANA

Anthemnis nobilis



TERAPÊUTICA

Calmante do sistema nervoso, ameniza o stress pré-operatório, choques emocionais e traumas profundos (A-M)

Antiespasmódico, acalma cólicas, tosse (C-CP-M)

potencial anti-inflamatório, alivia artrite (C-M)

Tônico digestivo, carminativo e colagogo, ameniza os sintomas de náuseas, vômito e diarreia (B-FL-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da temperança

Aroma adocicado herbal, traz conforto e segurança ao ambiente.

Ameniza depressão com causas desconhecidas, atenua crises de bipolaridade, melancolia, apazigua pesadelos noturnos (A-CA-M-S)

Aporta conforto as pessoas com dificuldade a adaptar-se a realidade existencial, nostálgicas do passado (A-CA-M-S)

DERMATOLÓGICA

Acalma alergia, coceira, erupção e alergias na pele por efeito medicamentoso (C-T)

Efeitos clareadores dos cabelos (TC)

Acalma o desconforto de afta digestiva (BO-C)

CANELA CASCA *Cinnamomum cassia*
Cinnamomum zeylanicum



TERAPÊUTICA

Estimula a digestão, ameniza a fraqueza causada por diarreia, vermífugo (FP-I)

Potencial antimicrobiano, combate sintomas de infecção urinária (FP)

Estimula a circulação (FP-M)

Emenagogo, aroma companheiro do trabalho de parto, ameniza cólica menstrual (A-I-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da celebração

Aroma doce, quente e picante, o amor em todas as nuances manifesta-se através deste aroma.

Possibilita o acesso ao inconsciente com amorosidade (A-I)

Afrodisiaco, estimulante da libido feminina, desinibe, favorece a intimidade, libera a amorosidade e sexualidade criativa (A-I-S)

Ajuda pessoas envergonhadas e reservadas relacionarem-se com espontaneidade (A-I-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial redutor de verrugas (T)

Coadjuvante em tratamentos de celulite e flacidez (M)

Potencial alergênico.

CANELA FOLHA
Cinnamomum zeylanicum



TERAPÊUTICA

Potencial relaxante muscular, anti-inflamatório, analgésico, ameniza dor muscular, LER, fibromialgia, reumatismo, artrite, artrose, lombalgia, tendinite (M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da flexibilidade

Aroma doce, quente, picante e amadeirado.

Auxilia o movimento das emoções, desaloja a rigidez psíquica acumulada nas articulações em forma de toxinas que impedem o movimento, a espontaneidade e a jovialidade (M)

Resgata a emoção de pessoas rígidas, frias, de difícil acesso, auxilia a superação do sentimento de isolamento (A-CA-IS)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em tratamentos de celulite e flacidez (M)

Potencial alergênico.

CÂNFORA BRANCA
Cinnamomum camphora



TERAPÊUTICA

Estimula a circulação (B-EP-FP-M)

Potencial anti-inflamatório e analgésico.

Útil em pancadas e luxações, dores musculares, reumáticas, artrite, artrose, contusão (C-F-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do relaxamento muscular

Auxilia o fluir da respiração e da energia vital, reequilibra em casos de fadiga geral (A-B-CA-F-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Ameniza celulite e varizes (B-C-M)

Coadjuvante em caso de entorse, contusões (C-FL)

CARDAMOMO CO₂
Elettaria cardamomum



TERAPÊUTICA

Revitalizador, digestivo (CA-I-M)
Útil em náuseas e azia na gestação (I)
Potencial combativo de verminoses (FP)
Expectorante e anticatarral (I-V)
Ameniza o efeito gástrico irritante da cafeína

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do empoderamento

Abranda a confusão mental em momentos de sobrecarga de trabalho e excesso de responsabilidade. Estimula a coragem para enfrentar o medo que paralisa, permitindo a expressão das emoções sem excessos (A-B-CA-FP-I-M-S)
Encoraja, traz segurança para falar em público, realizar provas e entrevistas (CA-I-P)
Afrodisíaco, útil para impotência e frigidez (A-B-CA-P-S)

DERMATOLÓGICA

Sudorífero, auxilia a eliminação de toxinas via transpiração (B-FV-M-T)
Combate o mau-hálito (BO-G)

CEDRO ATLAS
Cedrus atlantica



TERAPÊUTICA

Descongessa e ativa a circulação arterial, coadjuvante na regeneração arterial (FP-M)
Potencial lipolítico, possível redução de gordura localizada, ativa a circulação linfática, diurético, útil em edemas, ameniza a hipertensão nervosa por retenção de líquidos (C-EP-FL-FP-FV-M)
Potencial antimicrobiano, ajuda nos cuidados a cândida e cistite (BA-FP)
Potencial antifúngico, antisséptico e cicatrizante útil em dermatoses e psoríase (H-M-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do mestre interior

Aroma amadeirado, balsâmico, levemente adocicado acalma, tranquiliza e estabiliza a psiquê.
Desperta o desejo pela jornada espiritual e para o reconhecimento do mestre interior (A-B-CA-I-M-P-S)
Aporta integridade e constância na caminhada espiritual (A-B-CA-I-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Acalma coceira da pele (FL)
Hidratante, reduz a oleosidade da pele, equilibra as glândulas sebáceas, útil em formulações para peles e cabelos oleosos, caspa (H-M-T)
Ativa a circulação do sangue no couro cabeludo, previne a queda dos cabelos (TC)
Auxilia a eliminação de piolhos, pulgas e carrapatos, traças e insetos (A-S-T)

CEDRO HIMALAYA
Cedrus deodara



TERAPÊUTICA

Antifúngico capilar ((TC)
Desobstrutor das vias respiratórias, alivia os sintomas de bronquite, catarro e asma (V)
Acalma a hipertensão (CA-FV-I-M)
Alivia o desconforto dos sintomas de cistite e infecção urinária (BA)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da serenidade

Aroma doce, amadeirado, balsâmico, cria um ambiente tranquilo e calmo.
Promove uma profunda sensação de paz e tranquilidade interior (A-CA-P-S)
Alivia a frustração (A-CA-P-S)

DERMATOLÓGICA

Auxilia afugentar insetos (A-H-S)
Coadjuvante em tratamentos de combate a celulite, edemas, acne, seborréia, micoses, dermatites, psoríase e pé de atleta (H-M-T)

CENOURA qt. carotol

Semente cultivada - *Daucus carota*



TERAPÊUTICA

Tônico, depurativo, regenerador da energia hepática, descongestionante biliar, alivia os sintomas da hepatite viral (FP-FV-M)
Estimulante da circulação (FP-M)
Antimicrobiano (A-FP-M-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da regeneração

Aroma amadeirado, terroso, quente.
Estimulante geral (I)
Aporta tranquilidade para momentos de instabilidade interior (I)

DERMATOLÓGICA

Apazigua reação alérgica na pele (H-MT)
Revitalizante do tecido cutâneo (H-M)
Coadjuvante em tratamento de escaras (T)
Nutre a pele madura (H-M)

CIPRESTE

Cupressus sempervirens



TERAPÊUTICA

Vasoconstritor, estimula o movimento dos líquidos corporais, coadjuvante na redução de edema, tornozelos, pés e pernas, alivia o mal estar das pernas cansadas (EP-FL-FP-M)
Descongestionante da energia da próstata, útil em prostatite. Coadjuvante em tratamentos de hemorróidas e varizes (BA-EP-FP-T)
Alivia sintomas de bronquite, tosse com espasmos e catarro, rinite, asma (B-CP-G-I-M-V)
Ameniza estados hipertensivos (pré e CA-FV-FP-I-M)
“Strogen like”, alivia os sintomas menopáusicos (CA-FV-FP-H-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da transformação

Aroma herbal, adstringente, refrescante.
Libera mágoas antigas, culpas e tristezas (CA-I)
Conduz ao silêncio interior, desabrochar da sabedoria e ao amadurecimento (A-CA-S-TL)
Auxilia em momentos de nostalgia do passado, dificuldade de concentração e dispersão (A-CA-S)
Auxilia crise de afonia e enurese infantil (BO-FL-FP-M)

DERMATOLÓGICA

Adstringente, cicatrizante, ameniza acne e caspa (B-M-T)
Regula a transpiração excessiva nas mãos, pés e axilas (EP-FL-T)
Drenagem linfática, celulite (FL-FV-FP-M)
Micoses (T), Mau-hálito (BO)

CITRONELA

Cymbopogon winterianus



TERAPÊUTICA

Repelente de insetos (A-FL-H-S)
Picada de insetos (T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial repelente

Aroma quente, amadeirado, floral, cítrico, com notas frescas de saída.
Higienizador ambiental (A-H-S)

DERMATOLÓGICA

Trata inflamação de picadas de insetos (H-T)

COENTRO Semente
Coriandrum sativum



TERAPÊUTICA

Tônico digestivo, carminativo, estimulante gástrico (FV-I)
Alivia a dor reumática e articular, gota (FL-M-T)
Auxilia a desintoxicação de metais pesados do organismo (FP-FV-M)
“Progesteron-like” (CA-FV-FP-H-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da felicidade

Aroma doce, herbal, temperado, amadeirado.
Afrodisíaco (A-I-M-S)
Acalma a ansiedade da anorexia nervosa (A-CA-I-M-S)
Aporta ânimo para combater a tristeza e a depressão pós parto (A-I-M-S)
Estimula a criatividade e amorosidade (A-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Usado em massagem de drenagem linfática (M)
Antisséptico epitelial (T)

COPAÍBA BÁLSAMO
Copaifera officinalis



TERAPÊUTICA

Auxilia a rejuvenescer e hidratar a pele e os cabelos com as pontas ressecadas (B-H-M-TC)
Possível ação antioxidante (H-M)
Coadjuvante em tratamentos de frieira, psoríase, herpes, lábios rachados (T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do rejuvenescimento

Seu aroma reduz o stress, reconforta, cria uma atmosfera segura auxiliando o centramento (A-B-M)

DERMATOLÓGICA

Retira-se o óleo resina do tronco usando o trado e filtra-se.
Possui maior concentração de OV (ácidos graxos) e menor de OE (componentes voláteis).
Útil na hidratação e rejuvenescimento da pele.

COPAÍBA DESTILADA
Copaifera officinalis



TERAPÊUTICA

Antisséptico, cicatrizante, coadjuvante em cuidados para gastrite, úlcera, feridas (C-T)
Potencial anti-inflamatório bucal, ameniza amigdalite, herpes, afta (BO-G-T)
Acalma a dor reumática, artrite, bursite (C-FL-M)
Possível ação desinfetante geniturinária (BA)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da segurança

A grandiosidade de seu tronco aporta o sentimento de segurança estabilizando a psiquê.
Útil para as almas envelhecidas com dificuldade de abertura para o novo (A-B-M-S)

DERMATOLÓGICA

Este é obtido através da destilação fracionada do óleo resina.
Concentração maior de OE (componentes voláteis) e menor de OV (ácidos graxos).

CRAVO BOTÃO *Eugenia caryophyllus*
Syzygium aromaticum



TERAPÊUTICA

Analgésico, antisséptico, antibacteriano, antifúngico e antiviral.
Coadjuvante no combate a dor de dente aguda, aftas, retração de gengiva, mau-hálito (BO)
Alivia dor do parto e dor muscular (M)
Bom aroma para amenizar a pressão baixa e sintomas de hipotireoidismo (CA-I-M)

AROMACOLÓGICA
Óleo essencial da mudança

Aroma excitante, inspirador e ativador.
Revitaliza, muda o foco da contemplação para a ação, útil em momentos de mudanças (A-CA-I-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial redutor de verrugas (T)
Coadjuvante no combate a micose, fungo de unha, líquen plano (T)
Útil no combate a sarna, carrapato (T)

CRAVO FOLHA *Eugenia caryophyllus*
Syzygium aromaticum



TERAPÊUTICA

Potencial antifúngico, coadjuvante em tratamento no combate fungos (T)
Controle de traças em armários (S)
Antisséptico, alivia aftas, retração de gengiva, mau-hálito (BO)
Bom aroma para pressão baixa e sintomas de hipotireoidismo (CA-I-M)

AROMACOLÓGICA
Óleo essencial da liberação energética

Aroma pungente, quente, acre.
Remove a energia velha do ambiente (A)
Libera as memórias impregnadas em objetos, roupas e ambientes (S)

DERMATOLÓGICA

Redutor de verrugas (T)
Micoses, fungos de unha, líquen plano (T)

ESPRUCE NEGRO
Picea mariana



TERAPÊUTICA

Relaxa o sistema nervoso, acalma ansiedade e melhora o sono (A-B-CA-FV-FP-I-M-S)
Coadjuvante no tratamento de amigdalite, tosse com espasmos (C-FL)

AROMACOLÓGICA
Óleo essencial da generosidade

Aroma herbal, fresco, amadeirado, ideal para períodos dedicados a reflexão e mudanças de comportamento (A-CA-P-S)
Diminui a agressividade, aporta a capacidade de doação, perdão e desapego (A-CA-P-S)

DERMATOLÓGICA

Auxilia em tratamentos de clareamento de manchas da pele (H-T)

EUCALIPTO CITRIODORA

Eucalyptus citriodora



TERAPÊUTICA

Potencial anti-inflamatório, analgésico, útil para acalmar a dor em bursites (B-C-FL-M)
Possível fungicida (S-T)
Auxilia a atenuar a hipertensão (FP-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da limpeza

Aroma herbal, fresco, adocicado.
Útil para limpar a energia de locais onde circulam muitas pessoas, como hotéis, clubes, escolas, banheiros (A-S)

DERMATOLÓGICA

Repelente e calmante cutâneo de picadas de pulgas, carrapatos e mosquitos (B-C-FL-M-O-T)
Pé de atleta, micose (T)

EUCALIPTO GLOBULUS

Eucalyptus globulus



TERAPÊUTICA

Descongestionante respiratório, útil para tosse, sinusite, asma, rinite (A-CP-FL-I-V)
Coadjuvante para expectorar o muco em caso de bronquite (A-CP-FL-FV-I-M-V)
Desinfetante aéreo ambiental, antiviral, coajuvante no combate ao vírus influenza (A-S-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da respiração

Aroma herbal, fresco, canforado.
Fortalece a respiração, o foco mental e a assertividade, auxiliando a sintetização as idéias para concluir tarefas intelectuais (A-B-CA-FP-I-M-S)
Ideal para momentos de dúvidas (A-B-CA-FP-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial antisséptico (A-B-M-S-T)
Cicatrizante, dermatoses (H-T)
Analgésico, dor muscular (B-C-FL-M)

EUCALIPTO STAIGERIANA

Eucalyptus staigeriana



TERAPÊUTICA

Coadjuvante para expectorar o muco, acalma tosse e os sintomas de resfriados infantis (A-B-CP-I-FP-M-V)
Atenua dores reumáticas (B-C-FL-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do conforto respiratório

Aroma cítrico, herbal e doce que relaxa a mente e combate ácaros, limpando e refrescando o ambiente (A-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Acalma coceiras na pele (T)
Antifúngico (B-H-T)

FUNCHO DOCE

Foeniculum vulgare



TERAPÊUTICA

Útil em irregularidades e dores menstruais, mudanças hormonais no climatério e menopausa (A-B-CA-FP-I-M)

Diminui o apetite (A-CA-I-M)

Útil para digestão, eliminação de gases, no combate a vermes e fungos (C-FP-EP-M-O)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da perseverança

Aroma doce, semelhante ao anis.

Inspirador e fortalecedor.

Purifica a energia pessoal, aportando valor interior e confiança (A-B-CA-F-I-M-S)

Reforça a perseverança na luta por metas e objetivos (A-B-CA-F-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Útil no combate a edemas, drenagem linfática e celulite (B-C-M-O)

Previne o ganho de peso e acúmulo de gordura localizada (C-CA-F-M)

GENGIBRE

Zingiber officinale



TERAPÊUTICA

Digestivo, laxante (C-F-M)

Auxilia a dissolução de gordura, coadjuvante no combate ao colesterol alto (B-FP-FV-M)

Potencial anti-inflamatório, coadjuvante nos cuidados em caso de bursite, tendinite, dor lombar, amigdalite (BO-C-FL-G-M)

Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do poder pessoal

Aroma doce, quente, amadeirado, com cheiro de terra e raízes.

Afrodisíaco masculino (A-B-CA-FP-FV-M)

Direciona a mente, dissipa dúvidas, favorece o posicionamento (A-B-FP-FV-M)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante na redução de inflamação muscular e articular (C-F-M)

Auxilia tratamentos de emagrecimento (B-C-FP-FV-M)

GERÂNIO

Pelargonium graveolens



TERAPÊUTICA

“Hormon-like”, coadjuvante em tratamentos de regulação hormonal (estrogênio e testosterona), reduz sintomas da TPM, climatério e menopausa, menstruação excessiva, seios doloridos e inchados, leucorréia, inflamação da próstata (B-BA-CA-FV-FP-M)

Antifúngico, auxilia o combate a cândida (BA)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da feminilidade

Aroma sutil, doce e floral, aporta a energia arquetípica do sagrado feminino.

Ameniza depressão na TPM, climatério e menopausa (A-B-CA-FV-M-TL)

Combate insegurança, instabilidade emocional, medos, fortalece autoestima, ameniza crise existencial (A-B-CA-F-I-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Regenerador cutâneo (T)

Coadjuvante em tratamentos de regulação da oleosidade da pele, acne (M-T)

Ameniza a eczema (T)

Útil em edemas, celulite (M-O)

Tornozelos e pés inchados (EP)

GERÂNIO ROSEUM

Pelargonium asperum X roseum



TERAPÊUTICA

Relaxante, reconfortante (P)
Auxilia em momentos de falta de confiança,
cansaço físico e mental (I-P)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da amorosidade

Aroma floral, inebriante da sinergia entre gerânio e rosas.
Permite o coração relaxar e sorrir cicatrizando as
feridas emocionais.

Traz amor, cuidado e delicadeza para a alma quando
nos sentimos à flor da pele (A-B-CA-I-M-P-S)

DERMATOLÓGICA

Adstringente e tônico cutâneo (H)

GRAPEFRUIT

Citrus paradisi



TERAPÊUTICA

Diurético, ativa os líquidos corporais e a circulação
linfática útil em dietas de emagrecimento (FP-FV-M)
Tônico digestivo (A-B-C-FV-M)
Coadjuvante em tratamentos para combater depressão,
tristeza e falta de perspectiva (A-B-CA-FP-I-M-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da harmonia

Aroma frutal, cítrico e suave, suas notas altas encorajam o
entusiasmo restaurando a alegria de viver.

Harmoniza desordens afetivas, estimulando o prazer no
cuidado com o outro e consigo mesmo (A-B-CA-I-M-P-TL)

Útil em convalescença física e emocional pós-choque,
término de ciclos, relações, trabalhos, projetos onde
necessita-se recuperar o equilíbrio gentilmente

(A-B-CA-I-M-P-TL)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em tratamentos de massagem de
drenagem linfática para combater edemas (M)
Em loções para prevenir o aparecimento de celulite
(B-C-FL-M)
Lipolítico, potencial para auxiliar a redução de gordura
localizada (C-FL-M)

HO WOOD

Cinnamomum camphora var. linalooliferum



TERAPÊUTICA

A literatura cita o potencial antisséptico e antimicrobiano
(fungos e vírus), auxilia no alívio dos sintomas de
infecção ginecológica e respiratória, bronquite, sinusite,
cistite (BA-C-I-TL-V)
Ameniza dores musculares (B-C-FL-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da cooperação

Aroma suave e regenerador, gentilmente traz a
possibilidade de abertura do coração, permitindo a conexão
com a pureza essencial, onde o ego não tem acesso.
Recupera o sistema nervoso abalado, melhorando a
insônia (A-B-CA-FV-I-M-TL)
Estimula a cooperação no trabalho e a prática do
bem comum (A-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial regenerador e calmante do tecido epitelial.
Aporta brilho e um aspecto saudável à pele (H)
Coadjuvante no alívio de inflamações da pele (M-T)
Adicionado ao creme nutritivo pode reduzir os sinais
do tempo faciais (H)
Pode ser usado como desodorante natural (T)

HORTELÃ LIMÃO

Mentha citrata



TERAPÊUTICA

Acalma espasmos, tosse, cólicas (CA-CP-FL-M)
Amigo dos hormônios, útil no equilíbrio hormonal feminino no período fértil, climatério e menopausa (B-BA-CA-FV-M)
Abranda taquicardia (CA-FP-FV-I-M)
Afródisiaco masculino (CA-FP-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do coração

Aroma mentolado, o mais suave de todas as mentas. Auxilia pessoas sensíveis e tímidas a expressar os sentimentos guardados no coração trazendo alegria e vitalidade afetiva ao centro cardíaco (A-B-CAI-M-P-S)
Útil em momentos de desequilíbrio emocional (A-B-CA-FP-FV-I-M-P-S)

DERMATOLÓGICA

Suaviza coceiras e irritações na pele de origem nervosa (H-T)
Refresca o tecido cutâneo (B-H-M)

HORTELÃ PIMENTA

Mentha piperita



TERAPÊUTICA

Coadjuvante no alívio dos sintomas da sinusite, bronquite, rinite alérgica (CA-I-V)
Abranda má digestão, útil para aliviar sintomas de náusea, enxaqueca, labirintite (A-CA-FL-I-M)
Atenua a dor muscular, acalma os sintomas de dor em caso de entorse, luxação, torcicolo, hematomas (C-FL-M)
Aroma amigo para momentos onde a pressão baixou além do normal (I-FP-M)
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da concentração

Aroma herbal, fresco, estimulante da atenção, revigora, acorda, alivia estafa mental e esgotamento nervoso. Conduz ao estado de alerta (A-CA-FP-I-M-S)
Ameniza o fogo emocional, estabiliza as emoções e abrandando temperamentos impulsivos e explosivos (A-CA-I-M-P-S)
Dissipa irritação e intolerância, ajuda a encontrar o discernimento (A-CA-FP-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Suaviza o mau cheiro nos pés (bromidose) (EP-T)
Abranda o ardor das aftas (BO-T)
Refresca a pele, alivia coceira, dermatite e eczema alérgico (H-T)
Coadjuvante em tratamentos de beleza para combater celulite, varizes (C-FL-M)

HORTELÃ VERDE

Mentha spicata



TERAPÊUTICA

Auxilia a digestão (A-CA-I-FL-FP-S)
Bom afrodisíaco masculino (A-BA-CA-FP-I-M)
Auxilia na redução da produção do leite materno, aroma útil no processo de desmame (CA-FP-I-M)
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da autoestima

Aroma mentolado e adocicado.
Favorece a abertura do centro cardíaco.
Traz segurança para vivenciar as emoções e coragem de ser quem se é (A-CA-I-M-P)

DERMATOLÓGICA

Suaviza a coceira da pele, alivia sintomas de sarna e picada de carrapato (H-T)
Coadjuvante nos cuidados de enrijecimento dos seios (M)

IMMORTELE

Helichrysum gymnocephalum



TERAPÊUTICA

Apazigua a dor, antisséptico, antimicrobiano, combate vírus e bactérias (A-C-H-T-S)

Coadjuvante para melhorar a expectoração do muco das vias respiratórias (V)

Organiza o sistema imunológico (I-FP-FV)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do apoio emocional

Aroma herbáceo e adstringente.

Equilibra as emoções, cura velhas feridas (CA-M)

Acalma a raiva e auxilia o perdão, traz apoio emocional e renova a energia (CA-M)

DERMATOLÓGICA

Possível ação antioxidante, porém em menor grau do que o *Helichrysum italicum*

IMMORTELE

Helichrysum italicum



TERAPÊUTICA

Fluidificante sanguíneo, antiflébico (C-FL-M)

Estimulante hepático, acalma enxaqueca (CA-I)

Anticatarral, expectorante e mucolítico, rinite, bronquite, tosse espasmódica (G-F-I-M-V)

Organiza o sistema imunológico, HIV (C-F-M)

Potencial amenizador de hematomas (C-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da plenitude

Aroma herbal, suave e delicado, imortalizado por seus efeitos rejuvenescedores da pele e da psique.

Alguns autores o consideram o OE dos reinos dévicos.

Calmante, ameniza sentimentos de medo, choque e fobias permitindo o acesso à força e sabedoria interior

(A-B-CA-I-M)

Quebra o ciclo vicioso das emoções negativas desencadeando pensamentos e ações positivas (A-B-CA-I-M)

DERMATOLÓGICA

Mundialmente conhecido e reverenciado pelo potencial protetor e regenerador da pele (H-M)

Utilizado por todas as boas marcas de cosméticos mundiais em produtos para o combate ao envelhecimento celular e prevenção de rugas faciais como cremes hidratantes e loções de cuidados com o corpo.

JASMIN GRANDIFLORUM absoluto

Jasminum grandiflorum



TERAPÊUTICA

Tônico uterino, usado empiricamente para tranquilizar a sala de parto, amenizando a dor, facilitando o nascimento do bebê (A-FP-I-M-S)

Ameniza a depressão pós-parto (A-P-S)

Acalma a dor muscular (M-T)

Aroma útil em caso de choques traumáticos (I)

AROMACOLÓGICA

Aroma dos poetas

Aroma floral e doce associado aos segredos da magia e da poesia.

Inebria os sentidos, encantando o espírito. Incita a criatividade (A-P-S)

A regra “menos é mais” é válida para os jasmims.

DERMATOLÓGICA

Desde a antiguidade é utilizado em cremes e loções corporais para aumentar a elasticidade da pele (H-M)

JASMIN SAMBAC absoluto

Jasminum sambac



TERAPÊUTICA

Aroma renovador de grande ajuda em momentos de depressão (A-I-M-S)

Confortante, calmante, ótima opção para aromatizar a sala do parto (A-S)

Usado pelas nativas filipinas para suprimir a produção de leite materno (FP)

Tranquiliza a mente em momentos de desgaste emocional, TPM, climatério e menopausa (A-FP-I-M-S)

AROMACOLÓGICA

Aroma da paixão

Aroma floral e doce inspirador da paixão, feminilidade, fertilidade e romance (A-P-S)

Estimula a liberação de endorfinas e da libido, permitindo a entrega e o relaxamento nas relações (A-P-S)

DERMATOLÓGICA

Usado para perfumar o corpo e as roupas (P)

JUNÍPERO

Juniperus communis



TERAPÊUTICA

Acalma dores, reumática, lombalgia, artrite, artrose, distensão e torção articular (C-FL-M)

Coadjuvante em tratamentos para eliminar ácido úrico, ameniza sintomas de gota (FP)

Estimula a circulação, contribui em dietas de desintoxicação (FP)

Aroma revitalizante, abranda os sintomas da “ressaca alcoólica” (A-CA-FP-FV-M)

Acalma a dor de hemorróidas (BA-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do ânimo

Aroma folhoso, adstringente e animador que lembra os pinheiros e ciprestes.

Purificador ambiental (A-S)

Afasta o desânimo advindo de ambientes carregados com a energia de situações estressantes.

Útil para revitalizar profissionais da saúde e assistência social (A-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Potencial antisséptico, adstringente e cicatrizante (BA-T)

Coadjuvante em tratamentos em drenagem linfática, edemas e celulite (C-EP-FL-FP-M)

Usado em cosméticos para pele oleosa e congestionada, seborréia (H-T)

LARANJA AMARGA

Citrus aurantium



TERAPÊUTICA

Estimula a circulação linfática e venosa, diurético suave, útil tratamentos de varizes, celulite (C-EP-FL-M)

Tonifica o sistema nervoso na convalescença (CA-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da tonificação

Aroma frutal e cítrico renovador e regenerador da energia ambiental.

Acalma o sistema nervoso abalado.

Útil em casos de sobrecarga emocional e ansiedade, após o enfraquecimento por doença física, desperta o poder de cura interior (A-CA-I-M-S-TL)

Útil em momentos em que o mínimo pode ser demais (A-CA-I-M-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Auxilia a redução de edemas e celulite (C-M)

Regenerador cutâneo, estimula a formação do colágeno (B-H-FL-M)

Tonifica pele seca e enrugada (H-M)

LARANJA DOCE

Citrus aurantium vr. *dulcis*

LARANJA DOCE

Citrus aurantium vr. *sinensis*



TERAPÊUTICA

Estimula a digestão, coadjuvante em momentos de inapetência (A-CA-I-M-S)
Potencial regulador intestinal e diurético suave (FP-I-M)
Atenua ansiedade, melhora o nervosismo e o sono (A-B-CA-TL)
Aporta relaxamento, útil em estados hipertensivos (B-FP-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial das crianças

Aroma frutal, cítrico e suave, aporta leveza e tranquiliza o ambiente.
Purificador ambiental, limpa atmosferas impregnadas com negatividade, traz alegria e positividade (A-S)
Acalma a hiperatividade infantil, induz ao sono reparador (A-CA-I-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em tratamentos de drenagem linfática, edemas, celulite (B-C-FP-M)
Hidratante para todos os tipos de pele (H-M)

LAVANDA FRANCESA

Lavandula angustifolia ou *lavandula officinalis*



TERAPÊUTICA

Cicatrizante, antisséptico, analgésico (C-FL-M)
Coadjuvante no combate a espasmos, cólicas, câibras (C-FL-M)
Usado na antiguidade em cuidados para pequenas queimaduras (TL)
Taquicardia, palpitação (B-CA-F-M-P)
Aporta relaxamento, útil em estados hipertensivos (B-FP-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do relaxamento

Rescue da Aromaterapia.
Relaxa, podendo sedar, acalma angústia, choque, melhora a insônia (A-B-FV-M-P-TL)
Controla o excesso de emotividade (A-CA-I-M-TL)
Tranquiliza agitação do bebê (A-B-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante nos cuidados da pele, eczema, acne, provenção de rugas e manchas, picada de insetos, micoses, alergias, escaras, insolação, herpes, frieiras (H-T)
Acalma a dor da pele do bebê causada pela assadura (H)

LAVANDA KASHMIR

Lavandula angustifolia



TERAPÊUTICA

Calmante e sedativo, ameniza a ansiedade e a melancolia (A-CA-B-M-P-S-TL)
Antisséptico e analgésico, coadjuvante nos cuidados de escaras (H-T)
Usado na antiguidade em cuidados para pequenas queimaduras (TL)
Aporta relaxamento, útil em estados hipertensivos (B-FP-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da gentileza

Aroma floral, doce e delicado que incorpora a grandeza e sutileza da região onde cresce e floresce: Himalayas, o teto do mundo.
Carrega informação de nutrição energética, capaz de retirar o peso da tristeza ambiental (A-CA-B-M-P-S-TL)
Relaxa e encoraja a gentileza, não permitindo o alojamento da amargura e do ciúmes em nossos corações (A-CA-B-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante nos cuidados da pele, eczema, acne, provenção de rugas e manchas, picada de insetos, micoses, alergias, escaras, insolação, herpes, frieiras (H-T)
Acalma a dor em assaduras de bebê (H-T)

LAVANDIN GROSSO

Lavandula hybrida



TERAPÊUTICA

Antisséptico e descongestionante respiratório, tosse (B-CP-FL-I-M-V)
Contribui para o relaxamento da rigidez muscular e para acalmar a dor em rompimento de tendão (C-FL-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da tolerância

Aroma floral, doce com a energia acalentadora e protetora da Mãe Terra.
Aporta tranquilidade e sossego para o ambiente, acalma as emoções, apazigua estados de ansiedade, nervosismo e irritabilidade (A-CA-B-M-P-S-TL)
Cria uma atmosfera acolhedora em momentos difíceis, ajuda na pacificação do “sangue quente”, atenuando a intolerância (A-CA-B-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Desodorante (H-T)
Emoliente para pele seca e opaca (B-H-M)
Acalma reação de coceira em eczema (H-T)

LEMONGRASS CAPIM LIMÃO

Cymbopogon citratus



TERAPÊUTICA

Vasodilatador leve, auxilia a controlar os estados hipertensivos (CA-I-M-TL)
Coadjuvante para cuidar de enxaqueca, ressaca, insônia (A-FP-I-M)
Atenua a desmineralização, auxilia a prevenção de osteoporose (FP-M)
Ajuda na desintoxicação da vesícula biliar (FP-I-M)
Atenua a dor de câibra (M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da renovação

Aroma doce e pungente, calmante ambiental.
Elixir que cura o coração ferido e magoado (A-I-M-S)
Em pequenas doses diminui a dispersão e o esgotamento mental (A-S)
Fortalece a prática do perdão, encoraja o perdão dos que nos feriram e o autoperdão, trazendo renovação psíquica e energética (A-I-S)

DERMATOLÓGICA

Antisséptico, pé de atleta (T)
Anti-inflamatório, celulite, tônico muscular, flacidez (M)
Repelente de insetos (A-S)

LIMA MEXICANA destilada

Citrus aurantifolia



TERAPÊUTICA

Estimula a digestão (A-B-FL-I-M-S)
Antiviral e antisséptico ambiental (A-CA-S)
Coadjuvante em inalações para controlar estados de hipertensão nervosa (B-CA-FV-I-M-P)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do alto astral

Aroma frutal, cítrico e doce, levanta o astral do ambiente.
Alivia estados depressivos (A-B-CA-I-M-S)
Ideal para pessoas sem persistência que desistem rapidamente diante dos obstáculos (A-B-CA-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante nos cuidados de varizes e prevenção a celulite (B-C-M)
Fortalece e aporta tônus à pele (M)

LIMÃO SICILIANO

Citrus medica limonum - orgânico



TERAPÊUTICA

Antimicrobiano aéreo. Coadjuvante no combate a infecção respiratória, doenças contagiosas e epidemias (A-EP-B-CA-FP-I-S-TL)
Coadjuvante na redução do colesterol, em dieta de emagrecimento, fluidificação sanguínea, útil em hemorróidas (B-BA-C-FP-M)
Auxilia a amenizar os sintomas de intoxicação do fígado como enxaqueca e labirintite (B-CA-FP-I-M-V)
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da clareza

Aroma frutal, cítrico e pungente que purifica o ambiente, trazendo foco, clareza e organização.
Otimiza a produtividade mental, ameniza a apatia (A-CA-I-S)
Antisséptico aéreo, útil em salas de espera, escolas, hospitais, escritórios e quartos (A-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Estimula a microcirculação, auxilia na redução da oleosidade na pele e cabelos, caspa, acne (B-C-FP-H-M-T)
Atenua varizes, flebite, cãibras, trombose, edemas, celulite, circulação fraca (B-C-EP-FP-M-T)

LOURO

Laurus nobilis



TERAPÊUTICA

Estimula o apetite e a digestão (A-CA-F-I-M)
Potencial antimicrobiano, coadjuvante em tratamentos de bronquite, dor de garganta, afta, infecção no ouvido, sinusite, gengivite, candidíase, furúnculo (BO-C-G-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do merecimento

Afasta maus pensamentos e incertezas.
Ilumina as sombras da mente trazendo discernimento
Útil na dificuldade em reconhecer e aceitar os louros da vitória (A-B-CA-FP-I-M-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Adstringente e tônico cutâneo (T)

Revitalizante do couro cabeludo, útil na queda de cabelos, estimula o crescimento capilar (TC)
Cicatrizante, ameniza quelóides, marcas e sinais (H-T)
Potencial alergênico.

MANDARINA

Citrus nobilis



TERAPÊUTICA

Estimula a digestão (A-C-CA-FL-I-M-S)
Estimula o apetite infantil (A-CA-S)
Atenua jet lag (CA-FP-I-M)
Auxilia o sono reparador (FP-M-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da espontaneidade

Aroma, cítrico e adocicado, traz espontaneidade e alegria ao ambiente.
Abranda irritação e a hiperatividade infantil (A-B-CA-I-M-S)
Inspira tranquilidade (A-CA-S)
Ampara em momentos de melancolia e depressão (I)

DERMATOLÓGICA

Previne estrias durante adolescência e gestação (H-M)
Suaviza peles ásperas (H-M)

MANDARINA VERDE e VERMELHA ORGÂNICO
Citrus nobilis



TERAPÊUTICA

Estimula a digestão (A-C-CA-FL-I-M-S)
Estimula o apetite infantil (A-CA-S)
Atenua jet lag (CA-FP-I-M)
Auxilia o sono reparador (FP-M-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da espontaneidade

Aroma frutal, cítrico e adocicado, traz espontaneidade e alegria ao ambiente.
Abranda irritação e a hiperatividade infantil (A-B-CA-I-M-S)
Inspira tranquilidade (A-CA-S)
Ampara em momentos de melancolia e depressão (I)

DERMATOLÓGICA

Previne estrias durante adolescência e gestação (H-M)
Suaviza peles ásperas (H-M)

MANJERICÃO CRAVO
Ocimum gratissimum qt. eugenol



TERAPÊUTICA

Antimicrobiano, coadjuvante em tratamento no combate a *Staphylococcus* e *Streptococcus* (BO-G-I-V)
Potencial antiparasitário (FP)
Analgésico, coadjuvante no alívio de dores em geral (FL-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da inspiração

Aroma tônico com notas pungentes de eugenol, revitalizante nervoso, incita a renovação e a confiança no ambiente (A-CA-I-M-S-TL)
Diminui o nervosismo de apresentar-se em público (A-CA-I-M-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Útil na assepsia da pele (T)

MANJERICÃO DOCE
Ocimum canum qt. linalol



TERAPÊUTICA

Potencial antiespasmódico, coadjuvante em tratamento de aerofagia, cólicas intestinais e menstruais, gases e sonolência após as refeições, indigestão nervosa (CA-FL-I-M)
Pode tranquilizar e acalmar taquicardia nervosa (A-CA-FL-I-M-P-S-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da integração

Aroma doce, suave, harmoniza consciente e inconsciente.
Integra pensar, sentir, falar e agir (A-CA-I-P-S-TL)
Traz equilíbrio entre o individual e o coletivo, aporta reconhecimento e respeito para as necessidades de ambos (A-CA-I-P-S-TL)
Atenua a dualidade matéria e espírito, integra os opostos (A-CA-I-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Potencial anti-inflamatório e calmante para os sintomas de eczema e abcesso mamário (C-H-T)

MANJERICÃO EXÓTICO

Ocimum basilicum qt. *metil chavicol*



TERAPÊUTICA

Auxilia o descongestionamento venoso, da próstata, coadjuvante no tratamento de prostatite (BA-FP)
Atenua indigestão de origem nervosa (C-CA-I-M)
Potencial antiviral, alivia os sintomas da gripe e virose tropical (FP)
Protege a energia do fígado, coadjuvante para amenizar os sintomas de hepatite A e B (C-CA-FL-FP-I-M)
Antálgico, bom para cefaléia e enxaqueca, ameniza dores reumáticas, artrite, tendinite (C-FL-FV-I-M)
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da estabilidade

Aroma doce, levemente condimentar, tônico e revitalizante ambiental.
Auxilia a estabilização da energia vital pós doenças (A-B-CA-I-FP-M-P-S-TL)
Útil no alívio do esgotamento mental daqueles que se esgotam e sacrificam-se para servir aos outros e esquecem de si mesmo (A-B-CA-I-FP-M)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em tratamento de inflamações epiteliais (H-T)

MANJERICÃO SANTO - Tulsi

Ocimum basilicum qt. *eugenol*



TERAPÊUTICA

Antiespasmódico, coadjuvante em tratamento de indigestão nervosa (A-B-CA-FL-I-M-S)
Promove a limpeza de toxinas do trato respiratório, ameniza os sintomas de bronquite (CA-FL-G-I-M-V)
Reduz dores de cabeça e os sintomas de sinusite (I-V)
Auxilia o processo de estabilização das taxas de açúcar no sangue (FP-FV-I-M)
Diminui a tensão nervosa e contração muscular (FL-M)
Coadjuvante no processo de defluoridação da água.
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do sagrado

A rainha das plantas, uma jóia aromática originária da Índia onde é considerada sagrada e fundamental para o desenvolvimento espiritual.
Aroma herbáceo, doce e pungente.
Purifica o ambiente, instaurando a tão sonhada paz interior (A-CA-B-M-P-S-TL)
Possibilita o equilíbrio entre a realidade espiritual e a material (A-CA-B-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Tem qualidades antioxidantes, anti-envelhecimento (H-M)

MANJERONA

Origanum majorana



TERAPÊUTICA

Potencial analgésico, ameniza a dor lombar, artrite, artrose, reumatismo (B-C-FL-M)
Nutre e equilibra o sistema nervoso, reduz o stress.
Ameniza sintomas de taquicardia, palpitação e arritmia decorrentes de stress e ansiedade (A-I-M-S-TV)
Coadjuvante no tratamento ao hipertireoidismo (A-B-CA-FP-I-M)
Aporta relaxamento, útil em estados hipertensivos (B-CA-EP-FP-I-M-P-S-TL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do afeto

Aroma doce, acalma as emoções, transmite paz a quem sofre, resgata e conforta o coração ferido.
“Mãe Geradora”, fortalece a internalização do arquétipo da mãe interior acalentando a criança interna.
Reconforta quem não viveu o amor materno (A-B-CA-I-M-P-S-TL)
Libera memórias de traumas, solidão e abandono, auxilia a expressão do afeto (A-B-CA-I-M-TL)
Indicado para os momentos de solidão dos idosos (A-B-CA-I-M-TL)

DERMATOLÓGICA

Potencial antisséptico (H)
Alivia afta (BO), otite (T)
Ameniza os sintomas de rinite e sinusite alérgica (I-V)

MAY CHANG

Litsea cubeba



TERAPÊUTICA

Atenua arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia (A-B-CA-FP-I-M-S)
Acalma a ansiedade e a depressão (CA-FP-I-P)
Moderador da hipertensão (CA-EP-FP-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da prece

Suaviza a sensação de desamparo, insegurança e temor.
Ameniza a dispersão, facilita o foco (A-CA-I-M-P-S-TL)
Fortalece o magnetismo pessoal (CA)

DERMATOLÓGICA

Adicionado a um veículo carreador (creme, gel, OV),
ameniza os sintomas de dermatites (C-H-T)
Mau-hálito (BO-G)
Chulé (EP-T)

MENTA BRASILEIRA

Mentha arvensis



TERAPÊUTICA

Desobstrui os canais respiratórios, ameniza a congestão nasal, os sintomas de tosse, sinusite, rinite alérgica, alivia o mal estar respiratório do início de gripes (I-V)
Acalma náuseas, auxilia nos enjoos de tratamentos quimioterápicos e durante a gestação (A-FP-I-S)
Analgésico, atenua a dor muscular e de luxação (F-M)
Alivia enxaqueca (A-CA-FL-I-M)
Melhora a memória e a concentração (A-CA-I-S)
Potencial vasoconstritor, hipertensor leve, usado para amenizar hipotensão (A-CA-I-S)
Atenua o mal de transporte (terrestre, aéreo e marítimo) (I)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do despertar

Aroma mentolado refrescante, estimula os sentidos, revitaliza e melhora a concentração.
Ameniza o cansaço, acalma emoções alojadas no plexo solar, relaxa o diafragma (A-CA-I-M-P-S)
Auxilia a descontração e despreocupação antes de provas, palestras, entregas de projetos, monografias, cirurgias, entrevistas, cria uma atmosfera motivadora (CA-I-M-P)
Acalma a ansiedade que dificulta o desempenho das tarefas com segurança e tranquilidade (A-CA-I-M-P-S)

DERMATOLÓGICA

Adicionado a um veículo carreador (creme, gel, óleo vegetal) traz frescor à queimaduras solares (H-T)
Ativa a circulação do couro cabeludo, diminuindo a queda dos cabelos (TC)

MIRRA

Commiphora myrrha



TERAPÊUTICA

Anti-inflamatório, artrite, artrose, bursite (C-FL-M)
Alivia os sintomas da leucorréia (BA)
Regulador endócrino, atua como coadjuvante para amenizar os sintomas causados pela hiperestrogenia, pode ajudar a reduzir o fluxo menstrual (BA-FI-FP)
Antifúngico leve (C-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da maturidade

Aroma terroso, resinoso, equilibra as emoções.
Ajuda a reflexão, amenizando o medo do desconhecido e o apego emocional (A-B-CA-I-M-P-S)
Equilibra as emoções e estrutura a psiquê, prepara o ser para a fase madura da alma (B-CA-I)
Fortalece a aceitação da ação do tempo (B-CA-I)

DERMATOLÓGICA

Potencial antioxidante, combate os radicais livres, regenerador cutâneo, hidrata e retarda o envelhecimento precoce da pele, rejuvenesce a pele madura (H-M)
Recupera a pele lesionada por picadas de carrapato e alergias (H-T)

NOZ-MOSCADA

Myristica fragrans



TERAPÊUTICA

Digestivo, atenua os sintomas da diarreia (FP)

É usado na medicina ayurvédica no combate aos vermes (FP)

Tônico sexual, atua na impotência e frigidez (A-FP-I-M-S)

Potencial emenagogo, reduz o stress na sala de parto (A-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do entusiasmo

Aroma pungente, picante com notas baixas que lembram as especiarias orientais.

Animador, traz alegria e entusiasmo ao ambiente (A-M-I-S)

Eleva o astral (A-I-S)

Alivia a letargia (A-I-S)

DERMATOLÓGICA

Antisséptico (M)

OLÍBANO

Boswellia carterii



TERAPÊUTICA

Potencial expectorante, acalma a tosse com catarro, estudos apontam ação descongestionante respiratória, ameniza os sintomas de bronquite, asma, laringite e resfriados (C-CA-FL-I-V)

Coadjuvante no tratamento de bursite, rigidez articular (C-FL-M)

Tônico uterino, regula o fluxo menstrual (B-FP-FV-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da meditação

Aroma profundo, resinoso, purificador.

Cria um ambiente propício à reverência ao sagrado, facilita a meditação, pacifica a mente, despertando a espiritualidade (A-B-CA-I-M-P-S-TL)

Pode oferecer bons resultados no tratamento de doenças psicossomáticas (A-B-CA-I-M-P-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial antioxidante e citofilático, rejuvenesce, cicatriza, atua na prevenção de rugas, quando adicionado ao creme facial e máscaras cosméticas de rejuvenescimento, pode reduzir os sinais do tempo e de expressões, proporcionando vitalidade à pele madura (H-M)

Acalma a pele inflamada (H)

ORÉGANO

Origanum vulgare



TERAPÊUTICA

Pesquisas recentes testam o potencial antimicrobiano (bactericida, antiviral, fungicida) e anti-infeccioso deste OE, com ação no sistema respiratório e epitelial (A-FP-V-S)

Usado na medicina popular para acalmar os sintomas da sinusite, bronquite (I-FP-V)

Tônico digestivo e carminativo (A-FP-V-S)

Potencial imunestimulante (A-FP-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da defesa

Aroma pungente, adstringente que incita a defesa psíquica. Ameniza a energia mental negativa, acalmando o ciúmes (A-S)

Em sinergia com gerânio, suaviza os sintomas de doenças psicossomáticas e distúrbios emocionais em idade avançada (A-S)

DERMATOLÓGICA

Útil em micoses de unha e frieiras (T)

Potencial redutor de verrugas (T)

PALMAROSA

Cymbopogon martinii



TERAPÊUTICA

Potencial antimicrobiano, coadjuvante em tratamentos de micoses, pano branco, cândida, cistite, otite (BA-T)
Potencial estimulante da imunidade (A-CA-M-S)
Tônico uterino, usado em sala de parto para facilitar os procedimentos (A-S)
Neurotônico, citado como estimulante do apetite para quem sofre por anorexia nervosa (A-CA-FV-FP-M-S)
Estimula a circulação dos líquidos corporais, útil na drenagem linfática (F-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da beleza

Aroma doce que lembra rosas, acalenta, alegre e descontraí o ambiente.
Sensibiliza o ser da importância do cultivo do amor próprio, da beleza interna e externa (A-B-CA-P-S-TL)
Ajuda a cultivar amizades duradouras, valorizando a lealdade e fidelidade nas relações (A-B-CA-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Antioxidante, citofilático, traz beleza, hidratação e suavidade à pele (B-H-M-T)
Antisséptico, coadjuvante no tratamento de escaras, pé de atleta (EP-H-T)
Estimula a secreção natural da oleosidade da pele, equilibrando tanto a pele seca, como a oleosa (H-M-T)
Acalma sintomas cutâneos de impetigo, candidíase, micose inguinal, psoríase (T)

PALO SANTO

Bursera graveolens



TERAPÊUTICA

Estimula a resposta imunológica em casos de gripes e resfriados (EP-I-V)
Anti-inflamatório articular, ameniza a dor reumática (C)
Previne infecções do trato geniturinário (BA)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da paz

Aroma pungente, refrescante, doce e animador, promotor da paz e da união.
Aporta purificação ambiental, leva embora a tristeza, os pensamentos negativos e seus imprints do ambiente (A-B-CA-S-TL)
Incentivam a criatividade e a concentração (A-S)

DERMATOLÓGICA

Pode promover resposta anti-inflamatória em picadas de mosquitos (H-M-T)

PATCHOULI

Pogostemon cablin



TERAPÊUTICA

Regula o apetite compulsivo, auxilia dietas de emagrecimento, coadjuvante em tratamentos de combate a obesidade (B-CA-FP-I-M-P)
Cicatrizante, anti-inflamatório (H-T)
Descongestionante venoso, coadjuvante em cuidados a varizes, hemorróidas, prostatite (BA-C-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da ousadia

Aroma herbal, almiscarado, amadeirado, diminui a ansiedade, estabiliza e sacia a psiquê.
Fortalece a busca por objetivos e sonhos, estimulando o senso de idealismo, coragem e ousadia (A-I-P)
Cria espaço para aventuras em novos caminhos (P)
Indicado para pessoas que desejam libertar-se de vícios e compulsões (A-CA-P)
Afrodisíaco (A-B-F-I-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Hidrata a pele ressecada (H-M-T)
Usado em formulações para acalmar inflamações da pele, coceira, psoríase, urticária, dermatite, calcanhar rachado (EP-H-T)
Coadjuvante nos cuidados na retenção de líquidos, edemas, prevenção de celulite e flacidez (B-EP-FL-FP-M)

PETITGRAIN

Citrus aurantium ssp. aurantium



TERAPÊUTICA

Relaxante, acalma, seda, alivia depressão (CA-I-V-TL)
Atenua taquicardia e arritmia nervosa, asma nervosa, dispnéia (CA-I-V-TL)
Antiespasmódico, combate cólica menstruais (C-FL-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do equilíbrio

Aroma folhoso, cítrico e adstringente que acalma os pensamentos.
Auxilia a retirada do foco mental do problema, trazendo a energia do coração para a situação (A-B-I-M-P-S-TL)
Alivia dor emocional e tristeza causadas por decepções (A-B-I-M-P-S-TL)
Harmoniza as emoções, ameniza a depressão, inspira a autoconfiança (CA-I-M-P)

DERMATOLÓGICA

Regenerador cutâneo, cicatrizante, coadjuvante em tratamentos no combate a oleosidade da pele, acne (T)
Possível potencial antifúngico, líquen plano (T)

PIMENTA PRETA

Piper nigrum



TERAPÊUTICA

Estimula o metabolismo, ameniza os sintomas de hipotireoidismo (B-CA-F-I)
Aquece a musculatura e as extremidades, queima calorias, coadjuvante em tratamentos de emagrecimento (EP-FV-M)
Potencial anti-inflamatório e analgésico, usado para amenizar a dor muscular, fibromialgia, torcicolo, reumatismo, cefaléia (C-FL-FV-M)
Ativa a circulação, diurético, estimula as funções renais (FP -FV)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da vitalidade

Aroma quente e picante, estimula a produção de endorfinas.
Revitaliza e alivia depressão (B-FP-M-TL)
Afrodisíaco, aumenta a sensualidade e o apetite sexual (A-B-CA)
Otimiza a tomada de decisões e a ação (A-B-CA-I)
Indicado para pessoas apreensivas e preocupadas que precisam de força para as transformações (A-B-CA-I)

DERMATOLÓGICA

Ativa a circulação corporal e do couro cabeludo, trata pés e mãos frias, combate a queda de cabelos, evita calvície precoce (EP-FL-M-TC)
Usado em shampos para cabelos oleosos e com as pontas ressecadas (H-M)

PIMENTA ROSA

Schinus terebinthifolius



TERAPÊUTICA

Melhora a circulação sanguínea e ajuda no tratamento e prevenção de varizes e flebite (C-FL-M)
Útil em pancadas e luxações (C-T)
Descongestionante respiratório (A-I-TL-V)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da prosperidade

Aroma quente e picante relaxa a tensão mental e desperta o corpo para o prazer do toque.
Desinibe aqueles que tem vergonha do corpo (A-B-CA-F-I-M-S-TL)
Aporta o sentimento de merecimento da riqueza do universo, permitindo a entrada da prosperidade em nossas vidas (A-B-CA-FV-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial antifúngico, antisséptico, adstringente, útil em tratamentos de acne (B-C-H-T)
Possível antioxidante (B-H-M)

PINHEIRO SILVESTRE

Pinus sylvestris



TERAPÊUTICA

Excelente opção para o alívio da congestão respiratória (A-I-S-V)
Protege o ambiente contra ácaros, fungos (A-S)
Pode apresentar ação diurética, coadjuvante em tratamentos no combate a edemas e excesso de ácido úrico (FP-FV)
Muito usado no enxague final na máquina de lavar.

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da produtividade

Aroma de limpeza, purifica, desodoriza e refresca o ambiente.
Ativa o sentimento de alerta, clareza e produtividade (A-CA-P-S-TL)
Dissipa a preocupação e o cansaço (A-S-TI)
Promove o bem-estar no inverno para toda a família (A-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante no tratamento de eczema, psoríase, coceira (H-M-T)
Acalma a irritação cutânea acometida por sarna ou picadas de pulgas (T)
Auxilia o tratamento no combate a piolhos (TC)

PINHO DA SIBÉRIA

Abies sibirica



TERAPÊUTICA

Antisséptico e anti-inflamatório pulmonar.
Tem demonstrado bons resultados como coadjuvante em tratamentos para bronquite, asma, pneumonia, tosse, gripe, bronquite, resfriado, rinite, sinusite e congestão respiratória (B-CA-CP-FP-I-M-V)
Previne epidemias de inverno (A-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do acolhimento

Aroma adstringente, nos remete às florestas, trazendo a sensação de “volta para casa”, de acolhimento original.
Aporta generosidade e aceitação, acalma o coração oprimido (A-CA-S-TL)
Ajuda eliminar o pesar e a tristeza dos ambientes, incentiva a irmandade (A-S-TL)
Auxilia as pessoas a sentirem-se confortáveis em qualquer situação (A-CA-S-TL)
Útil em momentos de opressão e autopunição que impedem a abertura para receber ajuda (A-CA-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Potencial antimicrobiano, antifúngico, antiviral, antibacteriano (A-B-CP-FP-FV-M-S-TL)

RAVENSARA

Ravensara aromatica



TERAPÊUTICA

Potencial antiviral e anti-infeccioso. Útil em afecções respiratórias, febre, gripe, bronquite, sinusite, rinite, congestão nasal, catarro e herpes (A-B-EP-F- I-M-S-T-TL-V)
Possível imunestimulante (FP)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da expansão

Aroma canforado, expande a mente, amplia os limites das possibilidades (A-CA-TL)

DERMATOLÓGICA

Cicatrizante, ameniza os efeitos cutâneos da acne (T)
Potencial redutor de verrugas em animais (T)

RAVINTSARA

Cinnamomum camphora qt. *cineol*



TERAPÊUTICA

Potencial antisséptico, antiviral, expectorante, anti-infeccioso e neurotônico (A-B-CA-CP-FP-I-M-S-V)
Útil em afecções respiratórias de adultos, gripe, febre, bronquite, sinusite, rinite e tosse (B-CA-CP-FP-I-M-V)
Coadjuvante no combate ao vírus influenza (A-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da comunicação

Poderosa ação de purificação ambiental (A-CA-S-TL)
Estimula o sistema nervoso, aporta concentração e foco (A-CA-CP-FP-I-M-S-TL)
Dinamizador no chakra laríngeo, melhora a capacidade de comunicação (FL-M)

DERMATOLÓGICA

Potencial antimicrobiano, antifúngico, antiviral, antibacteriano (A-B-CP-FP-FV-M-S-TL)

ROSA DAMASCENA absoluto

Ravensara aromática



TERAPÊUTICA

Potencial antidepressivo, sedativo, melhora o sono (CA-TL)
Antibacteriano, cicatrizante, anti-inflamatório (M-T)
Antiespasmódico, emenagogo, equilibrador hormonal durante a TPM e menopausa (calorões), equilibra o sistema reprodutivo (FL-FV-M)

AROMACOLÓGICA

Aroma do sagrado feminino

Facilita a cura do corpo emocional e espiritual.
Harmoniza o chakra cardíaco, incita o perdão e o amor próprio, energicamente equilibra as questões relacionadas a maternidade, amor incondicional, feminilidade e perdas (A-CA-I-S)
Acalma a raiva, a irritabilidade, apatia e desapontamento.
Aporta clareza em situações confusas, ansiedade, comportamento compulsivo (A-CA-I-S)
Auxilia em situações de choque, tristeza e depressão, acalma o sentimento de desespero (A-CA-I-S)
Traz sentimento de amor para o ambiente (A-S)

DERMATOLÓGICA

Potencial antioxidante, anti-aging, citofilático (H)
Usado em formulações cosméticas para restaurar a vitalidade da pele madura (T)

SALSA Semente

Petroselinum sativum



TERAPÊUTICA

Potencial e emenagogo, auxilia os cuidados na amenorréia e oligomenorréia (BA-FP-FV-M)
Diurético e coadjuvante em tratamentos de desintoxicação (B-FP-F-M)
Pode apresentar ação fluidificante, anticatarral e mucolítica (I-V)
Acalma espasmos, útil em dores musculares, câibras, asma (CP-FL-V)
Apresenta efeitos digestivos e carminativos, auxilia a eliminação de gases (FP-FV-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da masculinidade

Aroma caloroso, amadeirado, picante-doce usado e apreciado na perfumaria masculina.

DERMATOLÓGICA

Potencial anti-inflamatório, auxilia a acalmar a dor muscular, reumática e articular (FL-M)
Muito utilizado na cosmética para os cuidados com o corpo.

SÁLVIA SCLAREA

Salvia sclarea



TERAPÊUTICA

“Strogen-like”, atenua distúrbios hormonais femininos, TPM, cólica menstrual, seio dolorido e inchado, sintomas da pré-menopausa, fogachos, repositor hormonal natural na menopausa (B-BA-CA-F-M-P)

Emenagogo, aroma companheiro do parto (A-B-I-M)

Os chineses apreciam este OE para cuidar da infertilidade (FP-FV)

Relaxante nervoso (A-B-CA-EP-FP-FV-I-M-S-TL)

Acalma os picos de pressão alta na menopausa

(A-B-CA-EP-FP-FV-I-M-S-TL)

Tônico geral, usado em convalescença e cansaço crônico, gerado por stress prolongado (CA-M)

Flebotônico, coadjuvante para hemorróidas e varizes (FL-M-T)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da mulher

Aroma aconchegante, associado a sabedoria e a capacidade de promover vida longa.

Resgata a autoimagem positiva e a feminilidade inspirando o amor próprio (B-CA-I-FP-FV-M-P)

Estimula a autoconfiança quando há vulnerabilidade e fragilidade (B-CA-I-FP-FV--M-P)

Alivia depressão e crise de pânico (A-B-CA-FP-FV--M-P)

Útil para resgatar a libido feminina (A-B-CA-FP-FV--M-P)

DERMATOLÓGICA

Ativa a circulação do couro cabeludo, evita a queda e estimula o crescimento dos cabelos (TC)

Auxilia a retardar o envelhecimento da pele (B-H-M)

Controla a transpiração excessiva de pés e mãos (B-EP-FL-FP)

SÂNDALO AMYRIS

Amyris balsamifera



TERAPÊUTICA

Ajuda a descongestionar os vasos linfáticos venosos, útil em varizes e hemorróidas (BA-C-T)

Fortalece o músculo cardíaco fatigado (FP-M)

Potencial antisséptico, usado pelos nativos do Haiti em compressas na recuperação do períneo da mulher pós parto (C-BA)

Expectorante, antiespasmódico, acalma tosse e laringite (FL)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da sensualidade

Aroma doce e quente com notas baixas que amenizam a tensão nervosa.

Eleva o espírito, incentiva a abertura do coração, estimulando a sexualidade sagrada nos relacionamentos (A-B-I-M-P-S-TL)

Afrodisíaco, desperta o desejo sexual feminino e masculino (A-B-I-M-P-S-TL)

Coadjuvante em tratamentos de síndrome de pânico (A-B-I-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Útil em rachaduras na pele, dermatites, eczema (T)

Coadjuvante no tratamento de edemas e prevenção a celulite (B-C-M)

Potencial coagulante do sangue, útil em pequenos cortes (T)

Usado como fixador na perfumaria natural

SANGUE de DRAGÃO

Croton lechleri



TERAPÊUTICA

Potencial antimicrobiano útil para estancar sangramentos e cicatrizar feridas, úlceras varicosas e escaras (C-T)

Útil no sangramento de gengivas (BO)

Os indígenas da amazônia usam em banho de assento e ducha vaginal no pré-parto para assepsia e no pós-parto para cicatrização (BA)

AROMACOLÓGICA

Seiva medicinal da floresta

Um elixir tão poderoso produzido pela natureza. Aporta o sentimento de gratidão pela mãe terra em amparar seus filhos com tamanha generosidade curativa.

DERMATOLÓGICA

Promove a formação do colágeno, reduz rugas, rejuvenesce e protege a pele contra o envelhecimento precoce (H-M)

TANGERINA

Citrus reticulata



TERAPÊUTICA

Potencial antiespasmódico, auxilia a eliminação de gases e ameniza cólicas infantis (C-M)
Ajuda a digestão, aperiente (A-B-CA-I-M-S)
Estimula o apetite infantil (A-CA-S)
Ameniza a hiperatividade infantil, agitação e angústia da criança na ausência dos pais (A-CA-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da alegria

Aroma frutal, cítrico e doce descompromissado que alegria o ambiente.
Diminui a ansiedade e o nervosismo, cria uma atmosfera espontânea e descontraída (A-B-CA-I-M-S)
Auxilia pessoas sérias e carrancudas a resgatarem o sorriso contagiante e o bem estar (A-B-CA-I-M-S)
Bom para crianças agitadas e briguentas e também para adultos irritados e mal-humorados (A-B-CA-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante em tratamento de prevenção a celulite (M)
Suavizante da pele (B-H-M)

TEA TREE

Melaleuca alternifolia - Natural e Orgânico



TERAPÊUTICA

Cicatrizante, bactericida, viricida, anti-infeccioso, feridas, herpes (T)
Fungicida, coadjuvante nos cuidados da candidíase (BA-T)
Potencial febrífugo e imunoestimulante, útil nas afecções respiratórias (B-CA-F-G-I-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial antisséptico

Renova, refresca, purifica e protege o ambiente (A-S)
Desinfetante, antiviral (A-S)

DERMATOLÓGICA

Usado em formulações cosméticas para o combate a caspa, pele irritada, acne (T)
Útil nos cuidados a micoses, frieira, escara, psoríase, herpes (T)
Afta, gengivite (BO)
Utilizado em formulações de loção pós-depilatória e pós-barba (T)

TOMILHO qt. Linalol

Thymus vulgaris



TERAPÊUTICA

Potencial anti-infeccioso, antimicrobiano. OE mais seguro para o uso infantil do que o tomilho qt. timol (A-T-S)
Coadjuvante nos cuidados a infecções respiratórias (FP-I-V)
Pode estimular a imunidade (FP-I-M-S)
Tônico nervoso, útil na depressão infantil (FP-I-M-S)
Antálgico, atenua dores musculares e reumáticas (C-FL-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da adolescência

Aroma herbal, doce, mais suave e menos dermoagressivo que o qt. timol.
Possui elevada concentração de linalol.
Auxilia pessoas introvertidas, adolescentes tímidos com medo e dificuldade de comunicação (A-CA-I-S)
Estimula a energia vital e o ânimo do adolescente diante das tarefas (A-CA-I-S)

DERMATOLÓGICA

Coadjuvante nos cuidados da pele acnéica do adolescente (T)

TOMILHO qt. Timol

Thymus vulgaris



TERAPÊUTICA

Potencial antimicrobiano, anti-infeccioso, (bactérias, vírus, fungos) (A-S)

Coadjuvante nos cuidados em infecções respiratórias, bronquite, sinusite, rinite (FP-I-V)

Pode estimular a imunidade (A-FP-I-S)

Ativa a digestão, tônico geral pós-infecção (A-FP-I-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da coragem

Aroma herbal, pungente, combate a fraqueza e a falta de ânimo.

Encoraja o posicionamento, desperta o guerreiro interior (A-I-S)

Aporta força em situações que parecem ser intransponíveis ou que sentimos que não conseguiremos dar conta (A-I-S)

DERMATOLÓGICA

Antimicrobiano, frieiras (T)

Fixador de perfumes

TURMÉRICO

Curcuma longa



TERAPÊUTICA

Potencial estimulante imunológico, útil para amenizar sintomas de doenças autoimunes (A-B-F-M-S)

Agente antimicrobiano usado na medicina ayurvédica na prevenção a cáries (BO)

Potencial anti-inflamatório articular, útil em tendinite, rompimento de ligamentos e tendões, recuperação de fratura óssea (C-FL-M)

Acalma tosse, faringite (BO-G-I-V)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do aqui e agora

Aroma terroso e picante.

Auxilia o contato com a realidade, aterriza os pés no chão, aporta “grounding”, trazendo a mente para o momento presente, aqui e agora.

Acalma confusão e ansiedade (A-CA-FL-I-M-P-S)

DERMATOLÓGICA

Limpa e desintoxica a pele oleosa (B-H-M-T)

Por suas propriedades antioxidantes, é utilizado na cosmética para os cuidados da pele em geral (T)

VERBENA ÍNDIA

Lippia alba



TERAPÊUTICA

Ameniza estados depressivos (A-CA- FP-M-P-S)

Estimula a digestão (A-FL-FP-I-M)

Analgésico, cólicas intestinais e uterinas (C-M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do bem estar

Aroma doce e suave que envolve o ambiente com a delicadeza energética feminina, aconchegando e amparando.

Acalma o nervosismo do ambiente (A-S)

Considerado um dos OE mais tranquilizantes da ansiedade, panacéia para acalmar tensão nervosa, e inquietação (A-CA-F-M-P-S)

Potencial sedativo, melhora o sono (A-I-M-FP-S-TL)

DERMATOLÓGICA

O teor de linalol em sua constituição química, aporta a esse OE um potencial calmante e cicatrizante para a pele (H-M)

VETIVER

Vetiveria zizanoides



TERAPÊUTICA

Suporte hormonal feminino pós-parto e menopausa (B-M-P)
Ação estimulante da libido e reguladora de sintomas femininos da pré-menopausa e distúrbios menstruais como TPM e dismenorréia (B-CA-FP-FV-H-I-MS-TL)
Tônico venoso e arterial, atenua a fragilidade dos capilares, coadjuvante nos cuidados a varizes, flebite, edemas, hemorróidas (B-C-CA-FL-M)
Alivia dores articulares e melhora a imunidade (B-C-FL-M)
Pesquisas demonstram que pode ter efeitos na regulação da pressão sanguínea e no acúmulo de líquidos nos tecidos (B-FP-FV-M-P-S)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do enraizamento

Aroma terroso, profundo, suas notas baixas relaxam a estafa nervosa do ambiente.
Enraizador, útil para pessoas facilmente influenciáveis, que constroem “castelos no ar”, que não concretizam os sonhos (A-B-CA-FP-I-M-P-S-TL)
Equilibra o biotipo ayurveda “vata” (I-M-P)
Fortalece a conexão com os objetivos, cria uma atmosfera propícia ao processo de interiorização (I-M-P)
Coadjuvante no desmame medicamentoso (I-M-P)
Melhora o sono (A-B-CA-FP-I-M-P-S-TL)

DERMATOLÓGICA

Potencial antioxidante, usado na conservação de cosméticos naturais.
Umectante da pele seca e madura (H-M)
Útil no cuidado de varizes, hemorróidas e estrias (BA-C-H-T)
Urticária (H)
Fixador de perfumes.

WINTERGREEN

Gaultheria procumbens



TERAPÊUTICA

Potencial antálgico e anti-inflamatório, calmante da dor muscular, reumática, artrite, artrose, bursite, dor lombar, entorse, ligamento rompido, tendinite, fratura óssea, LER, mialgias, dor de cabeça (B-C-F-M-T)
Estimulante da digestão e da energia hepática (B-I-M)
Hipotensor leve (M)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial do aquecimento

Aroma doce, adstringente, quente e pungente.
Originário de regiões frias, aquece o corpo e a alma, favorece a humanização nas relações.
Estimula a energia vital (A-F-I-M-S)

DERMATOLÓGICA

Massagem esportiva, aquece a musculatura, com potencial de ação na atenuação da dor e inflamação muscular e articular (B-C-FL-M)

YLANG YLANG

Cananga odorata



TERAPÊUTICA

Acalma arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia (A-B-F-I-M-P)
Tônico uterino pós-parto (BA-M-P)
Ameniza depressão pós-parto e crises de pânico (A-B-I-M-P); Hipotensor (B-CA-F-I-M-P)

AROMACOLÓGICA

Óleo essencial da sedução

Cria atmosfera de romance, desperta a sensualidade, a libido e a paixão.
Incita a celebração e suaviza a irritação (B-CA-I-M-P)
Ameniza friquidez e impotência (B-I-M)

DERMATOLÓGICA

Suaviza e tonifica a pele (O)
Hidrata a pele seca (B-M-O)
Tônico capilar, alopecia (O-M)

LEGENDA E FORMAS DE USO

- A** **AROMATIZAÇÃO AMBIENTAL:** pingue +-12 gotas de OE na água do difusor ambiental.
- B** **BANHO DE IMERSÃO (BANHEIRA, OFURÔ):** para aromatizar a água do banho, dissolva de 7 até 21 gotas de OE (dependendo da intensidade do aroma) em 3 CS de leite de côco. Dissolva a mistura na banheira ou ofurô. Nunca use OE diretamente na banheira sem diluição em algum veículo carreador.
- BA** **BANHO DE ASSENTO:** dilua 10 gotas de OE em 5 CS de OV e adicione à água fria do banho de assento.
- BO** **BOCHECHO:** pingue 3 gotas de OE em um copo d'água ou dilua em 3ml de OV. Não engolir.
- C** **COMPRESSA LOCAL COM ÁGUA OU ARGILA:** pingue 5 a 10 gotas de OE na água fria ou quente, use uma toalha para fazer a compressa. Na argila, pingue 3 gotas de OE para 1 CS de argila, adicione água até formar uma pasta consistente. Use quantas CS de argila forem necessárias para formar uma pasta que cubra toda a área a receber a compressa.
- CP** **COMPRESSA PEITORAL:** dilua 3 gotas de OE em 1 CS de OV e massageie a região peitoral. Após a massagem, aplique uma compressa morna.
- CA** **COLAR AROMÁTICO:** pingue 3 gotas de OE no algodão e acomode-o no orifício do colar. Adicione mais gotas toda vez que o aroma acabar.
- EP** **ESCALDA PÉS:** dilua 15 gotas de OE em 1 CS de leite de côco e adicione à água de um balde ou ofurô de pés.
- FV** **FRICÇÃO VERTEBRAL:** dilua 6 gotas de OE em 1 CS de OV e aplique na coluna vertebral friccionando a pele vigorosamente.
- FL** **FRICÇÃO LOCAL:** dilua algumas gotas de OE em 1 CS de OV e fricione a área afetada.
- FP** **FRICÇÃO PLANTAR:** pingue 3 gotas de OE diretamente na planta de cada pé e friccione. Para OE dermoagressivos friccione diretamente pé com pé, não utilize as mãos.
- G** **GARGAREJO:** pingue de 2 a 3 gotas de OE em um copo d'água morna. Gargareje sem engolir.
- H** **HIDRATAÇÃO:** para o rosto pingue 1 gota de OE em 1 CS de OV; para o corpo pingue 60 gotas de OE em 120ml de OV, ou dilua o OE em qualquer outro veículo carreador (argila, creme, loção ou manteiga vegetal);); para os cabelos pingue 5 gotas de OE em 1 CS de OV para hidratar a ponta dos fios.
- I** **INALAÇÃO:** pingue 3 gotas de OE em um lenço; 5 gotas de OE no inalador; 2 gotas de OE no pulso, friccione com o pulso da outra mão e inale.
- M** **MASSAGEM:** adicione de 50 a 70 gotas de OE em 120ml de OV e utilize-o na massagem.
- P** **PERFUME:** use algumas gotas de OE como perfume natural. Nunca use óleos essenciais cítricos diretamente a pele e exponha-se ao sol.
- S** **SPRAY:** adicione 40 gotas de OE em uma solução de 60ml de álcool de cereais e 40ml de água deionizada.
- T** **USO TÓPICO:** pingue 5 gotas de OE diluídas em 1 CS de OV de pracaxi, andiroba, rosa mosqueta ou outro OV indicado, ou 2 gotas de OE diretamente sobre a área a ser tratada.
- TC** **USO TÓPICO CAPILAR:** após o enxague final dos cabelos pingue 5 gotas de OE no couro cabeludo, massageando-o, ou pingue 5 gotas de OE no couro cabeludo, deixe agir por no máximo 8 hs e lave os cabelos.
- TL** **TRAVESSEIROS E LENÇÓIS:** pingue 2 gotas de OE nos travesseiros e 6 nos lençóis. Não pingue OE dermoagressivos nos travesseiros.
- V** **VAPORIZAÇÃO:** pingue 15 gotas de OE em um recipiente com água quente, cubra a cabeça com uma toalha ou cobertor e inspire profundamente até a água esfriar.

OE= óleo essencial; OV= óleo vegetal; CS = colher de sopa

LEGENDAS DE SEGURANÇA NO USO



Desaconselhável o uso nos três primeiros meses de gestação.



Desaconselhável o uso durante toda a gestação.



Dermoagressivo, diluir em óleo vegetal.

Se usado puro sobre a pele pode provocar ardência, vermelhidão ou irritação.



Fotossensível, deve-se evitar exposição ao sol durante 6h após seu uso.

A quantidade de gotas de OE sugeridas dependerá sempre da intensidade do aroma do OE escolhido.

Alguns OE possuem aroma mais intenso, utilize quantidades menores. Use sempre diluições mínimas em crianças, idosos e gestantes.

SEGURANÇA NO USO

- As informações da tabela apresentam uma síntese das propriedades terapêuticas e formas de uso dos óleos essenciais (OE).
- Use-os com a orientação de um aromaterapeuta profissional.
- Alguns óleos essenciais são dermoagressivos e podem irritar a pele. Para usá-los, dilua-os em óleo vegetal.
- Ao utilizar óleos cítricos puros sobre a pele não exponha-se ao sol, pois são fotossensibilizantes, podendo ocasionar manchas na pele.
- Muitos óleos essenciais são contraindicados apenas durante os três primeiros meses de gestação. Outros são contraindicados durante toda a gestação e lactação. Durante este período só utilize-os com orientação de um médico obstetra e terapeuta qualificado.

ADVERTÊNCIA

Sempre teste o OE que estiver sendo usado pela primeira vez.

Teste pingando 2 gotas do OE nas axilas, na parte interna do cotovelo e atrás da orelha.

Espere por 12hs e verifique, caso ocorra alguma reação alérgica, não recomendamos o uso deste OE.

Realize este teste mesmo se o OE estiver diluído a um carreador.

Ansiedade

Alecrim qt. verbenona, âmbar, anis estrelado, bergamota, breu branco, camomila azul e romana, cedro himalaya, coentro, gerânio, gerânio roseum, hortelã (limão e verde), laranja doce, lavanda (francesa e kashmir), lavandin, lima mexicana, mandarina (verde e vermelha), manjeriço (todos os qt.), may chang, palmarosa, palo santo, patchouli dark, sálvia sclarea, sândalo amyris, tomilho qt. linalol, verbena Índia, vetiver e ylang-ylang. Também recomendamos absoluto de cacau, jasmim e rosas.



Animar

Alecrim qt. cineol, café torrado, cardamomo co_2 , hortelã (pimenta e verde), limão siciliano, mandarina (verde e vermelha), noz-moscada, tangerina e tomilho qt. linalol.



Autoestima

Alecrim qt. verbenona, bergamota, canela (casca e folha), cardamomo co_2 , cedro (Atlas e Himalaya), cipreste, gengibre, gerânio, gerânio roseum, hortelã limão, laranja doce, lima mexicana, manjerona, may chang, mirra, pimenta rosa, patchouli dark, sálvia sclarea, tomilho qt. linalol, vetiver e ylang ylang.



Concentração

Alecrim qt. cineol, breu branco, café torrado, espruce negro, eucalipto globulos, gengibre, hortelã (pimenta e verde) e limão siciliano.





Cabelos

Brilho

Café verde, camomila romana, cedro (Atlas e himalaya), junípero, louro, hortelã verde, lavanda francesa, lavandin, sálvia sclarea, tea tree, tomilho (qt. linalol e timol) e ylang ylang.

Queda

Alecrim qt. cineol, café verde, lavanda francesa, lavandin, louro, sálvia sclarea e ylang ylang.

Ressecamento

Cedro Atlas, cipreste, gerânio, sálvia sclarea, patchouli dark, tea tree e vetiver.

Oleosidade

Alecrim qt. cineol, bergamota, cedro Atlas, cipreste, gerânio, lemongrass, sálvia sclarea, patchouli dark, tea tree e vetiver.

Digestão

Ajowan, anis estrelado, café torrado, cálamo, camomila (alemã e romana), canela casca, cardamomo co_2 , cenoura, cítricos, coentro, cravo botão, funcho doce, gengibre, grapefruit, hortelã (pimenta e verde), laranja (doce e amarga), lemongrass, limão siciliano, louro, manjeriço (todos os qt.), menta brasileira, noz-moscada, orégano, pimenta (preta e rosa), salsa, tangerina, tomilho (qt. linalol e timol) e verbena Índia..



Detox

Alecrim qt. verbenona, cálamo, cardamomo co_2 , cenoura, coentro, gengibre, hortelã pimenta, limão siciliano, menta brasileira e salsa.

Depressão

Ajowan, alecrim (qt. cineol e verbenona), bálsamo do Peru, benjoim, bergamota, breu branco, café torrado, cálamo, camomila romana, cardamomo co_2 , cedro (Atlas e Himalaya), coentro, gerânio, gerânio roseum, grapefruit, ho wood, hortelã (limão, pimenta e verde), jatamansi, laranja doce, lavanda francesa, lima mexicana, mandarina (verde e vermelha), manjeriço (doce, exótico e santo), manjerona, may chang, menta brasileira, olíbano, patchouli dark, petitgrain, ravintsara, sálvia sclarea, sândalo amyris, tangerina, tomilho qt. linalol, verbena Índia e vetiver. Também recomendamos absoluto de cacau, jasmim e rosas.



*D*or

Alecrim qt. cânfora, breu branco, bétula doce, cajeput, canela folha, cânfora branca, coentro, cravo (botão e folha), espruce negro, eucalipto (citriodora e globulus), immortelle italicum, junípero, lavanda francesa, lavandin, louro, manjerona, mirra, palo santo, pimenta preta, tomilho qt. timol, turmérico e wintergreen.

*F*itness

Café verde, cálamo, cedro Atlas, cravo botão, funcho doce, gengibre, grapefruit, junípero, limão siciliano, patchouli dark e pimenta preta. Também recomendamos absoluto de cacau.



*I*nsetos

Cedro (Atlas e himalaya), breu branco, cedro Atlas e Himalaya, citronela, copaíba (bálsamo e destilada), cravo botão, eucalipto (citriodora e staigeriana), gerânio, lavanda francesa, lavandin, mirra, palmarosa e patchouli dark.



*F*eminino

Alecrim qt. verbenona, anis estrelado, bergamota, canela casca, coentro, gerânio, gerânio roseum, immortelle italicum, manjerona, mirra, palmarosa, patchouli, sálvia sclarea, vetiver e ylang ylang. Também recomendamos absoluto de rosas.





Libido

Anis estrelado, cálamo, canela casca, cardamomo co₂, coentro, gengibre, gerânio, hortelã (limão e verde), manjeriço (todos os qt.), noz moscada, patchouli dark, pimenta (preta e rosa), salsa, sálvia sclarea, sândalo amyris e ylang ylang. Também recomendamos absoluto de cacau, jasmim e rosas.

Masculino

Cardamomo, cedro (Atlas e Himalaya), cenoura, coentro, gengibre, hortelã (limão e verde), manjeriço exótico, patchouli dark, petitgrain, salsa, sândalo amyris, vetiver e ylang ylang.



Meditação

Bálsamo do Peru, benjoin, breu branco, cedro (Atlas e Himalaya), cipreste, lavanda kashmir, manjeriço santo, may chang, mirra, olíbano, palo santo, pinho da Sibéria e sândalo amyris.



Memória

Alecrim (qt. cânfora e cineol), hortelã pimenta, jatamansi e lemongrass.

Microorganismos

Ajowan, anis estrelado, bergamota, cajeput, cálamo, canela (casca e folha), cedro Atlas e Himalaya, cenoura, copaíba destilada, cravo (botão e folha), espruce negro, eucalipto (citriodora, globulus e staigeriana), ho wood, lavanda francesa, limão siciliano, louro, mirra, palmarosa, pinheiro silvestre, pinho da Sibéria, ravensara, ravintsara, sangue de dragão, tea tree e tomilho (qt. linalol e timol).



Pele

Oleosa

Alecrim qt. cineol, bergamota, cedro Atlas e Himalaya, cipreste, gerânio, grapefruit, limão siciliano, may chang, olíbano, petit grain, ravensara, sálvia sclarea, tea tree, tomilho (qt. linalol e timol), turmérico, verbena Índia, ylang ylang e sangue de dragão.

Seca

Bálsamo do Peru, benjoim, café verde, camomila romana, copaíba bálsamo, lavanda francesa, sálvia sclarea, mirra, palmarosa, patchouli dark, sândalo amyris e turmérico. Absoluto de rosas.

Mista

Gerânio, laranja amarga, lavanda francesa

Madura

Alecrim qt. verbenona, café verde e torrado, camomila alemã, cedro Atlas e Himalaya, cenoura, cipreste, copaíba bálsamo, gerânio, ho wood, immortelle (italicum), laranja amarga, lavanda francesa, mirra, olíbano, palmarosa, olíbano, patchouli e sândalo amyris. Absoluto de rosas.

Respirar

Ajowan, alecrim qt. cineol, anis estrelado, breu branco, cajeput, cânfora branca, cedro Atlas, cipreste, copaíba destilada, espruce negro, eucalipto (globulus e staigeriana), ho wood, immortelle gymnocephalum, lavandin, limão siciliano, louro, olíbano, palo santo, pinheiro silvestre, pinho da Sibéria, ravensara, ravintsara, tea tree e tomilho (qt. linalol e timol).



Relaxamento

Benjoim, bergamota, breu branco, eucalipto citriodora, gerânio, gerânio roseum, immortelle italicum, ho wood, laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemongrass, manjerona, may chang, palmarosa, petitgrain, sálvia sclarea, olíbano e verbena Índia.



Sono

Laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemongrass, lima mexicana, manjerona, may chang, olíbano, petitgrain, sálvia sclarea e vetiver.



Vitalidade

Alecrim (qt. cânfora e cineol), breu branco, café torrado, canela casca, cânfora branca, cravo botão, espruce negro, eucalipto globulus, hortelã (pimenta e verde), may chang, menta brasileira, limão siciliano, louro, pinheiro silvestre, pinho da Sibéria, pimenta preta, noz moscada, ravintsara, tea tree e tomilho (qt. linalol e timol).

UMA PUBLICAÇÃO



vishwa.aroma@gmail.com

© 2018 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - VISHWA AROMA

APOIO EDITORIAL



AVISO LEGAL

As informações contidas nesse impresso são respaldadas por pesquisa bibliográfica e publicações científicas acerca dos efeitos dos óleos essenciais e vegetais no organismo.

Não devem substituir a avaliação médica e não tem a finalidade de recomendar tratamento.

Procure orientação médica para sintomas de doenças.

Em caso de reação adversa pare de usar o produto imediatamente e procure orientação médica.