

Guia especial por



Aromaterapia

10 ÓLEOS ESSENCIAIS E COMO UTILIZAR





O QUE É AROMATERAPIA?

A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a:

- Aliviar os sintomas de ansiedade, insônia, depressão, asma ou resfriado;
- Promover o bem-estar;
- Fortalecer as defesas do corpo.



O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

Os óleos essenciais contêm a essência da planta. São compostos aromáticos voláteis não solúveis em água. Apesar de ter em seu nome a palavra "óleo" eles não são gordurosos. As moléculas presentes nos óleos essenciais são obtidas através do metabolismo secundário da planta, ou seja, sua capacidade de adaptação ao meio em que vive e características que desenvolve para atrair polinizadores - cheiro, cor, forma, etc.

Existem tantos óleos essenciais como plantas e estes podem ser obtidos de todas as partes delas. Folhas, casca, raiz, sementes, flores são todas matérias primas para óleos essenciais e podem apresentar propriedades diferentes de acordo com a origem, mesmo sendo a mesma planta.



10 óleos essenciais
e seus usos:



ALECRIM

Cansaço mental, falta de memória, dificuldade de concentração, dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares e dores articulares.



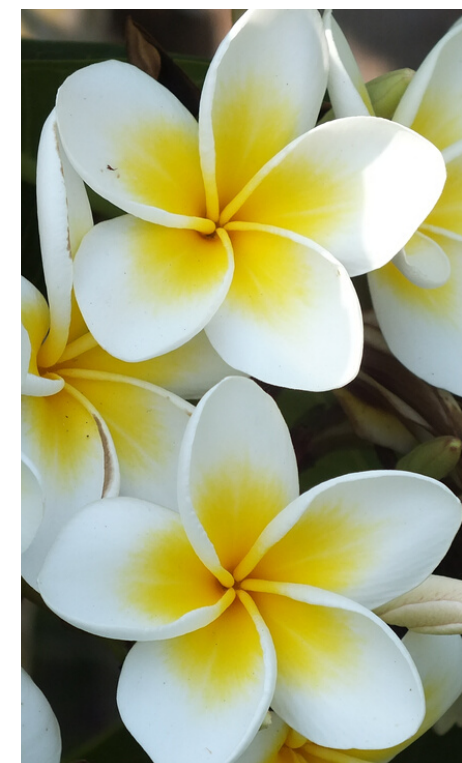
CANELA

Cansaço físico ou mental, tonturas, irritabilidade, dor de cabeça, falta de concentração, cólicas menstruais e dificuldade em relaxar.



LAVANDA

Excesso de estresse, dor de cabeça, resfriados, insônia e problemas respiratórios.



JASMIM

Diminuição da libido, problemas respiratórios, excesso de estresse, depressão e tensão muscular.



BERGAMOTA

Excesso de estresse, depressão, ansiedade, infecções da pele, má digestão.



EUCALIPTO

Problemas respiratórios, dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares, febre e tensão muscular.



CAMOMILA

Excesso de estresse, dor de cabeça, resfriados, insônia e problemas respiratórios.



LIMÃO

Falta de concentração, ansiedade, excesso de estresse, falta de energia, sistema imune enfraquecido, dor de cabeça, má digestão e febre.



SÂNDALO

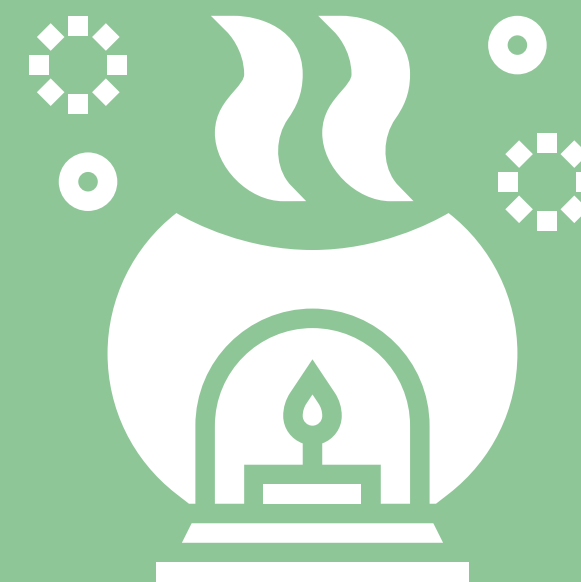
Dor no peito, excesso de estresse, tensão muscular, diminuição da libido.



ILANGUE-ILANGUE

Ansiedade, excesso de estresse, dor de cabeça, náuseas, pressão alta, problemas intestinais ou redução no crescimento de pêlos.

Atenção!



Estes óleo essenciais podem ser utilizados separados ou ao mesmo tempo para aliviar vários problemas ao mesmo tempo.

Porém, as misturas devem ser indicadas pelo por um profissional da área, já que devem ser usados em fórmulas específicas.



Como usar os óleos:



Inalação:

A inalação é a forma mais completa de obter os efeitos e benefícios dos óleos essenciais, esse método permite que as moléculas consigam chegar facilmente no sistema límbico do cérebro, criando alterações no funcionamento do corpo, que o tornam capaz de se curar.

Para fazer as inalações deve-se iniciar com inalações leves e depois ir aumentando o número de inalações e a intensidade, como indicado:

- Inalações curtas: 3 a 7 respirações seguidas, várias vezes ao dia;
- Inalações médias: 10 a 15 respirações seguidas, várias vezes ao dia;
- Inalações longas: 10 a 15 minutos de respirações seguidas, 2 a 3 vezes ao dia.

Para fazer as inalações corretamente deve-se respirar o óleo diretamente do frasco, inspirando profundamente e depois segurando o ar por 2 a 3 segundos, antes de expirar. O ideal é que sempre se utilizem óleos essenciais biológicos certificados, para evitar inalar pesticidas e outros químicos que podem acabar intoxicando o organismo.

Aromatizador:

Este método utiliza o aparelho aromatizador. É indicado o uso de 2 ou 3 gotas do óleo escolhido no interior de um aparelho com um pouco de água.

Essa mistura cria uma nuvem de fumaça que libera o aroma por todo o cômodo.

Evaporização:

A evaporação consiste em aplicar algumas gotas em bolas de algodão, compressas ou num pano limpo, permitindo que o óleo vá evaporando e liberando o seu aroma.

Esta é uma ótima forma de regular a intensidade do aroma, pois quando mais perto se estiver do pano, mais intenso será o cheiro. Esta também é uma boa técnica para usar no trabalho, pois o algodão, ou o pano, podem ser colocados numa xicara em cima da mesa.

Sprays:

O spray ajuda a espalhar o aroma por todos os locais que se deseja, para isso basta adicionar algumas gotas do óleo essencial no depósito do spray e preencher com água.

Antes de usar o spray deve-se abanar a embalagem para voltar a misturar o óleo, evitando pulverizar apenas água para o ar. Esta é uma ótima forma de purificar o ambiente de um cômodo da casa ou até para utilizar no quarto de alguém que está recuperando de uma doença, por exemplo.

Vaporização:

Técnica usada especialmente para tratar problemas respiratórios ou resfriados, pois além de liberar o aroma diretamente para o sistema respiratório, permite a inalação de vapor de água que hidrata e relaxa as vias respiratórias.

Para fazer a vaporização, deve-se colocar água fervente numa bacia e depois adicionar algumas gotas na água. Por fim, deve-se respirar a fumaça liberada e, se possível, cobrindo a cabeça com uma toalha para concentrar o vapor de água. OBS.: não deve ser usada em crianças com menos de 7 anos.

Massagem:

Essa é a forma perfeita para aplicar os óleos essenciais diretamente na pele, de forma a tratar dores musculares, infecções, problemas de pele ou dores articulares.

Para isso, basta misturar algumas gotas do óleo essencial pretendido num óleo vegetal, como o óleo de arroz, de sésamo ou coco, por exemplo. Idealmente, no óleo de massagem apenas se deve misturar 1, 3 ou 5 óleos essenciais, para garantir que não surge alteração das moléculas e consigam ser absorvidas pela pele.

Banhos:

Os banhos misturam os benefícios da vaporização, pois permitem a inalação do vapor de água e do aroma, e os benefícios da massagem, uma vez que permitem o contato da pele com o óleo.

Assim, podem ser usados em quase todos os casos. Para fazer um banho de aromaterapia deve-se encher a banheira com um pouco de água morna e depois adicionar gotas do óleo até obter o aroma pretendido.



DRA. MARCELLA ULIANA

Medicina Integrativa
saudeintegrativacontato@gmail.com



SITE



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM