

AROMATERAPIA

PARA O DIA-A-DIA

Tereza Edim

 BOM_ESTAR_BEM Tereza Edim

O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são compostos bioquímicos produzidos pelas plantas para se defenderem de bactérias, fungos, parasitas e preservar a sua integridade física, além de atrair polinizadores para perpetuar a espécie. São provenientes de flores, folhas, raízes, resinas, sementes, frutas e madeiras, dependendo da espécie da planta.

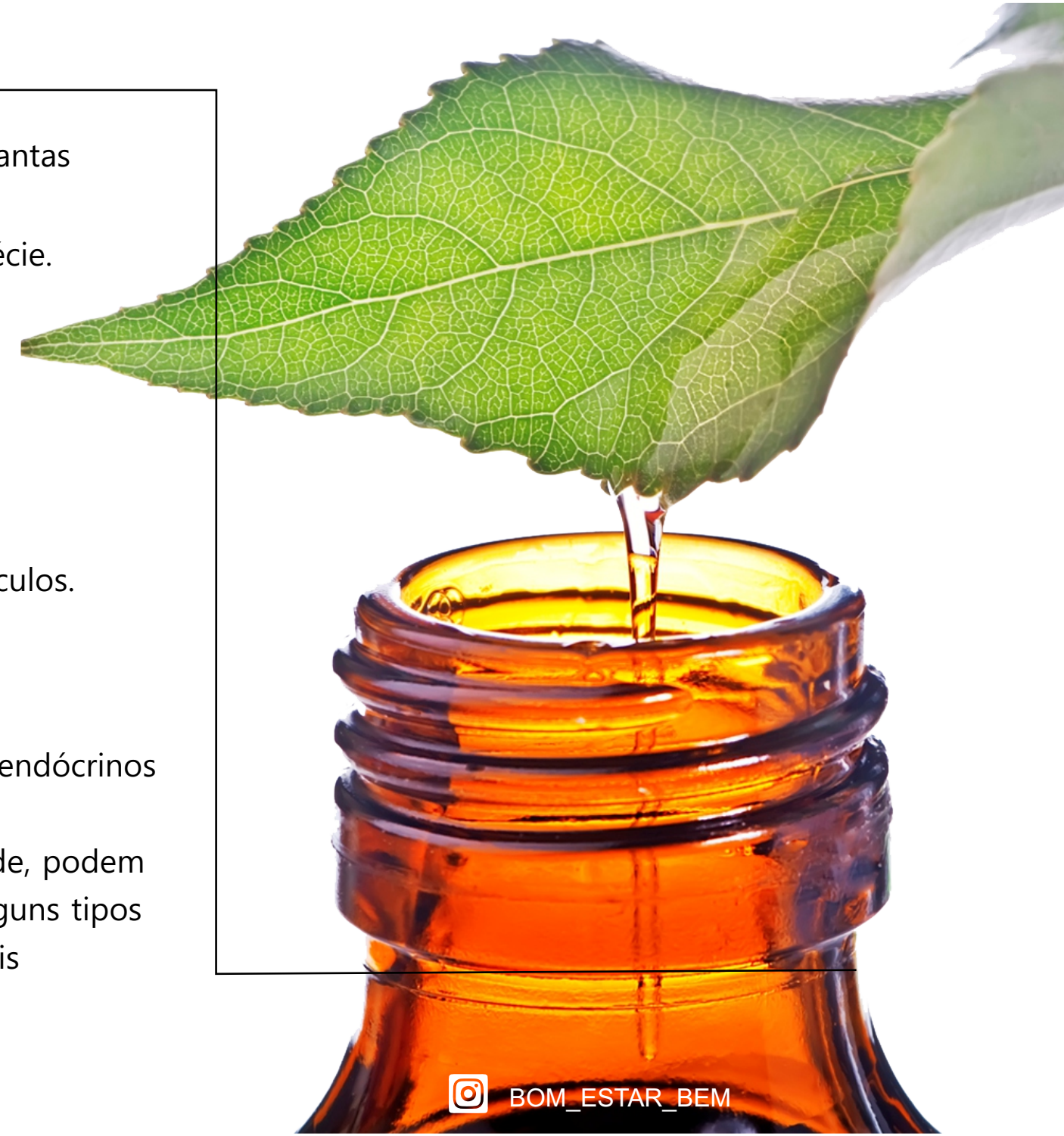
CONSERVANTES NATURAIS

Usados desde a antiguidade nos processos de embalsamamento para ajudar a manter a secura e frescor dos corpos ao longo dos séculos.

NENHUMA MOLÉCULA SUSPEITA

Não contêm Bisfenol A (BPA) nem parabenos ou outros disruptores endócrinos presentes em inúmeros produtos cosméticos.

Estas substâncias sintéticas podem prejudicar a fertilidade e a tireóide, podem favorecer o sobrepeso e a diabetes, além de aumentar o risco de alguns tipos de câncer, doenças cardíacas, neurológicas ou neurocomportamentais (hiperatividade, agressividade).



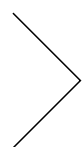
CARACTERÍSTICAS

ORGÂNICOS

Os óleos essenciais contêm moléculas naturais ativas com propriedades terapêuticas como: descongestionantes, anti-inflamatórios, antifúngicos, calmantes, antivirais, antiparasitários etc.

ULTRA CONCENTRADOS E VOLÁTEIS

Quantidade média de
planta para extração de
1 litro de óleo essencial



100 kg



= 25 xícaras de chá





COMO ATUAM

AÇÃO SISTÊMICA

Quando inalados ou aplicados topicamente, alcançam rapidamente a corrente sanguínea e agem de forma sistêmica, beneficiando todos os órgãos, inclusive o cérebro.

AFINIDADE COM AS CÉLULAS HUMANAS

Sua característica lipídica (gordurosa) permite que atravessem a membrana plasmática e alcancem o interior das células, levando informações, regenerando e quebrando padrões destrutivos nas células, em geral, óleos essenciais restauram, aumentam a produtividade e principalmente, criam um efeito calmante, favorecendo um estado emocional equilibrado, e isso influencia nossos pensamentos, nossa química corporal, nossa energia física e por consequência, equilibra nossa frequência cerebral.



BOM_ESTAR_BEM

BENEFÍCIOS

Em Março de 2018 a aromaterapia foi inserida no SUS, no rol das modalidades terapêuticas reconhecidas pela PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares.

Estes são alguns benefícios conhecidos da aromaterapia:

- 💧 Ajuda a fortalecer o sistema imunológico;
- 💧 Fornece suporte antioxidante para as células;
- 💧 Melhora a capacidade respiratória e digestiva;
- 💧 Ajuda a aliviar dores musculares e das articulações;
- 💧 Fortalece a função cardiovascular;
- 💧 Aumenta a capacidade de concentração e foco;
- 💧 Aumenta a disposição física e a prontidão mental;
- 💧 Ajuda a relaxar e reduzir os níveis de estresse;
- 💧 Contribui com o equilíbrio do humor e das emoções;
- 💧 Ajuda a reduzir ansiedade e fadiga mental.



FORMAS DE USO

INALAÇÃO

Dispersão via difusor, spray ou vapor

Dispersão no travesseiro ou tecidos

Difusor pessoal (colar)

USO TÓPICO

Pescoço;

Fronte e têmporas;

Peito e abdômem;

Coluna vertebral;

Sola dos pés;

Parte interna dos pulsos.

Banhos, escalda-pés;

Massagens;

Couro cabeludo

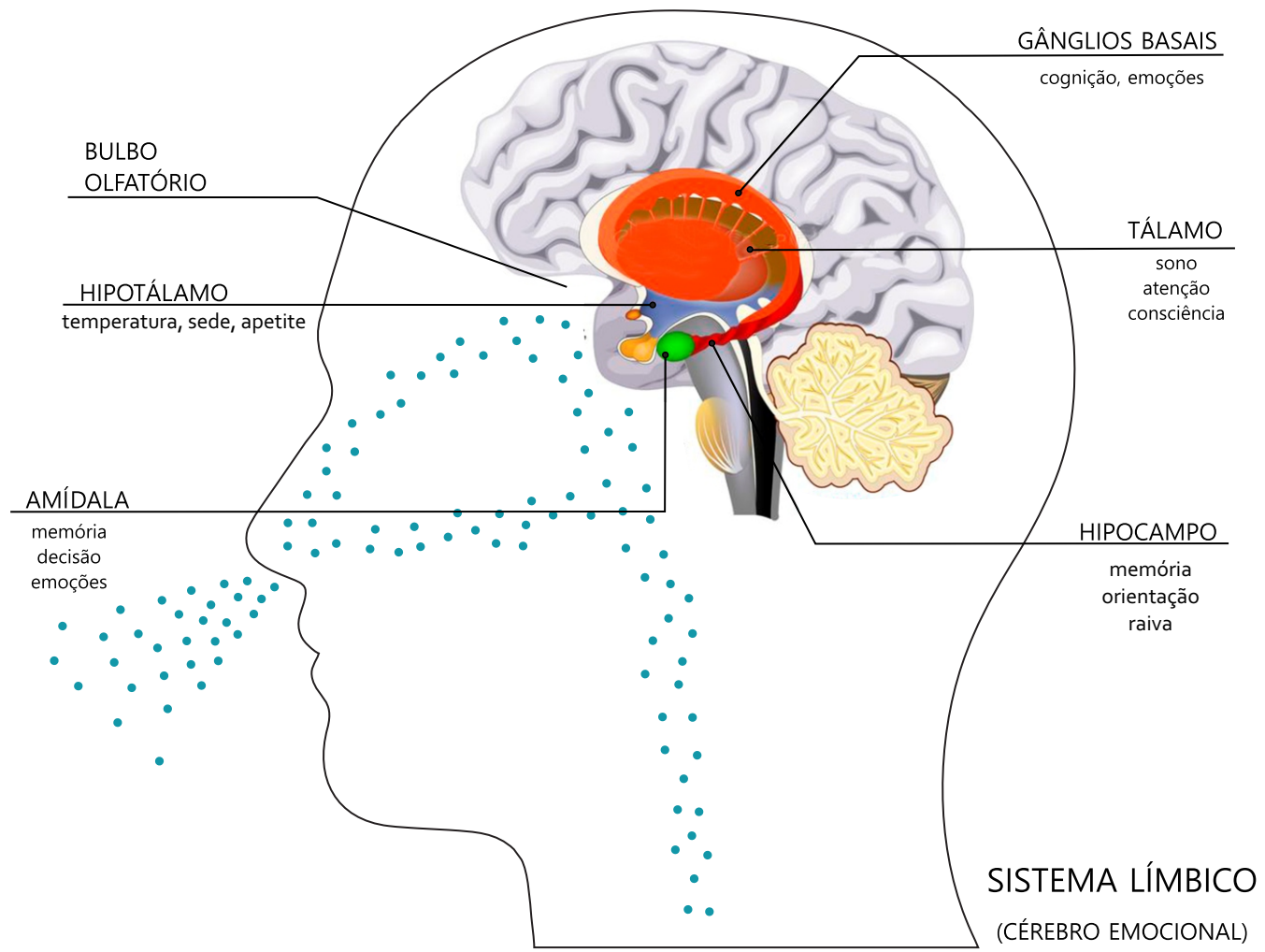
USO INTERNO (flavorizante)

Uso culinário: caldos, saladas, bolos, doces, chás, sucos etc;

Diluídos em mel, iogurte, leite ou em um pedaço de pão;

COMO AFETAM NOSSAS EMOÇÕES

MECANISMO DE AÇÃO OLFATIVO



REFERÊNCIAS

“ Em 2004, o Premio Nobel de Medicina em Fisiologia foi concedido a dois cientistas, Richard Axel e Linda Buck, por suas descobertas sobre os receptores de olfato e a organização do sistema olfativo. Eles descobriram centenas de códigos genéticos para os sensores odoríferos localizados nos neurônios olfativos do nariz. Comprovaram a presença dos genes de receptores de olfato em quase todos os cromossomos, sendo que cerca de 2 a 3% do código genético corresponde a genes ligados ao olfato, chegando a um número de mil genes para receptores odoríferos. Isso explica o reconhecimento e a memorização do ser humano para aproximadamente 10 mil diferentes odores (...)

Recentes pesquisas utilizando imagens de ressonância magnética nuclear (RMN) da região cerebral durante a inalação do óleo essencial de lavanda comprovaram que todo o sistema límbico é ativado, o que aponta para a ação imediata dos aromas em emoções, sensações, lembranças, recordações. A aromatização com óleos essenciais está sendo praticada em tratamentos de pacientes com problemas na área da memória, amnésia total mal de Alzheimer e demência vascular.”

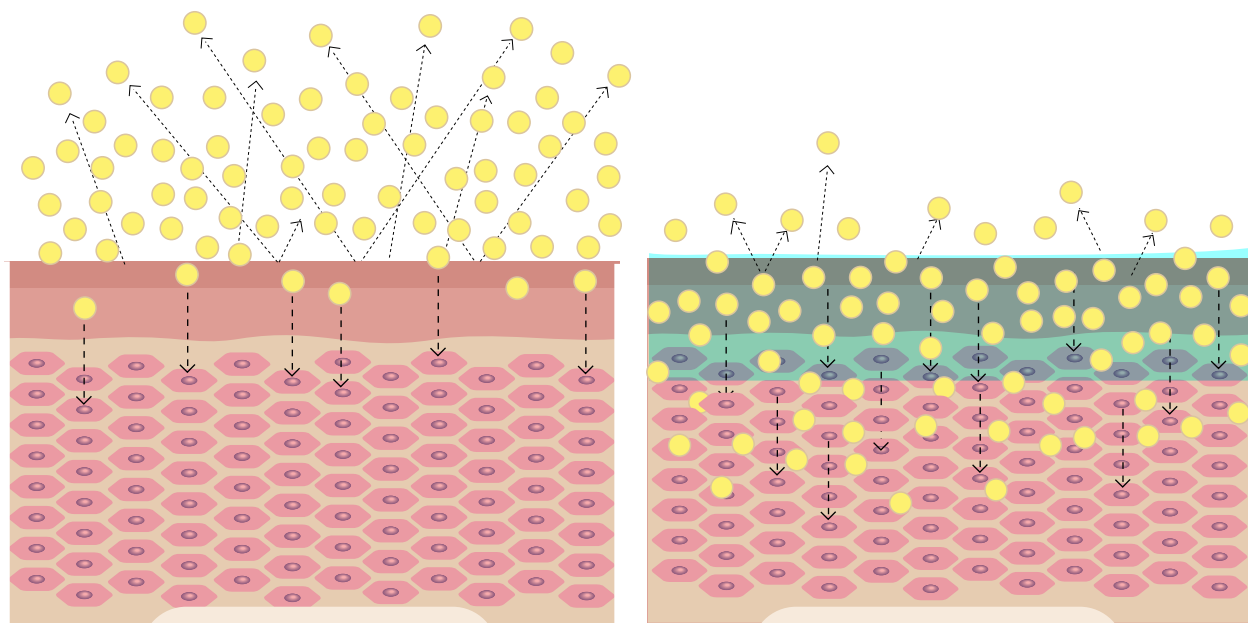
(Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia; abordagem técnica e científica/, - Belo Horizonte: editora Laszlo, 2019)

A inalação propicia que os constituintes do óleo essencial atinjam mais rapidamente a circulação sanguínea do que a aplicação dérmica (massagens ou banho). Após a inalação, além de acionar o sistema neurológico cerebral, o óleo essencial atinge o fluxo sanguíneo por meio da troca respiratória pulmonar. São muitos os centros nervosos e os óleos essenciais podem atuar de diferentes formas sobre eles, aumentando ou diminuindo sua atividade.



USO TÓPICO

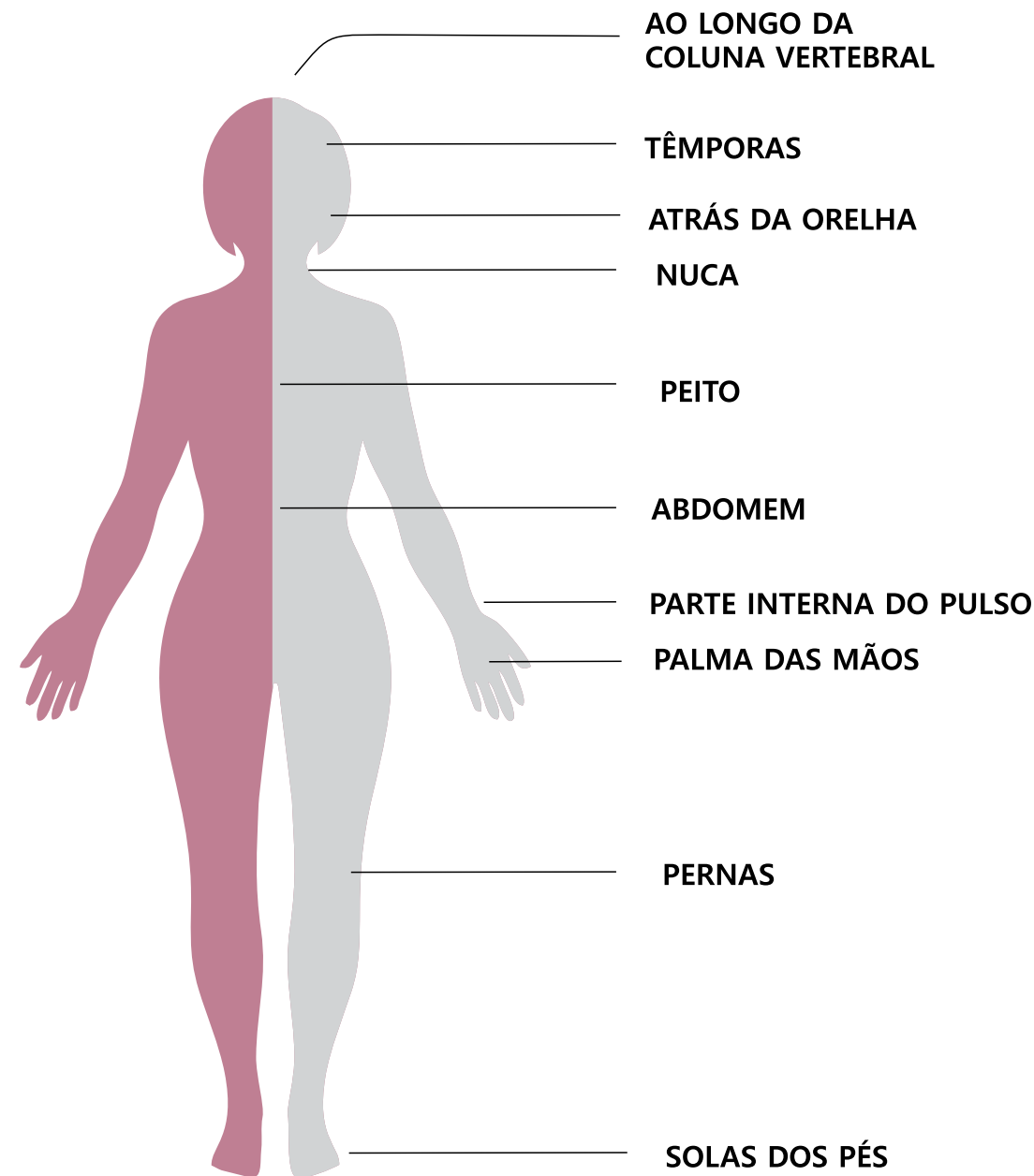
AFINIDADE COM ÓLEOS VEGETAIS



SEM ÓLEOS VEGETAIS

COM ÓLEOS VEGETAIS

~~ÓLEO MINERAL~~





BOM_ESTAR_BEM

ANSIEDADE E ESTRESSE

WILD ORANGE (E CÍTRICOS)

Óleos da alegria, antidepressivos, antiestresse, energizantes.

LAVANDA

Acalma, relaxa, melhora a capacidade de expressar sentimentos.

BERGAMTOA

Reduz o cortisol - hormônio do estresse e fadiga, aumenta a serotonina e dopamina (hormônios que são reduzidos em estado de depressão).

BALANCE (mix)

Acalma a mente hiperativa, promove senso de conectividade.

Componentes: Frankincense, Camomila Azul, Espruce, Madeira de Ho, Tanaceto Azul.

SERENITY (mix)

Equilibra o humor, acalma medos, nervosismo, agitação, raiva, reduz irritabilidade. Componentes: Lavanda, Cedro, Ylang Ylang, Manjerona, Camomila Romana, Vetiver, Baunilha, Sândalo.



SONO

LAVANDA

Clássico da aromaterapia, é o óleo essencial mais consumido no mundo como facilitador do sono.

PETITGRAIN

Possui propriedades semelhantes às da Lavanda (provenientes do Linalol e Acetato de Linalina) e algumas propriedades semelhantes aos óleos cítricos devido à grande concentração de Limoneno.

LARANJA (WILD ORANGE)

Calmante, reduz a frequência cardíaca, melhora os níveis de serotonina.

CAMOMILA ROMANA (ROMAN CAMOMILE)

Alivia o estresse, relaxa os nervos e age como sedativo.

MANJERONA (MARJORAN)

Forte sedativo, reduz estresse, irritabilidade, compulsão, hiperatividade e angústia.

SERENITY (mix)

Equilibra o humor, acalma medos, nervosismo, agitação, raiva, reduz irritabilidade. Componentes: Lavanda, Cedro, Ylang Ylang, Manjerona, Camomila Romana, Vetiver, Baunilha, Sândalo.

DISPOSIÇÃO E MOVIMENTO

HORTELÃ PIMENTA (PEPPERMINT)

Abre as vias respiratórias, reduz inflamação, refresca, revigora e estimula

CAPIM LIMÃO (LEMONGRASS)

Apoia do tecido conjuntivo - articulações, tendões e ligamentos.

CIPRESTE

Promove o fluxo sanguíneo para o músculo e tecido conjuntivo, reduz dor e espasmos.

DEP BLUE (mix)

Pré e pós treino, auxilia a recuperação de contusões e lesões

Composição: wintergreen, cânfora, hortelã, tanaceto azul, camomila azul, sempre viva.

AROMATOUCH (mix)

Reduz dor e tensão muscular, melhora a circulação sanguínea e linfática

Composição: manjeriço, toranja, cipreste, manjerona, lavanda, hortelã pimenta sempre viva.



TRATO GASTROINTESTINAL

Considerado nosso segundo cérebro, o trato gastrointestinal contém uma rede complexa de neurônios e está envolvido em uma ampla gama de processos fisiológicos, incluindo a função imunológica e endócrina. A **serotonina** é um dos neurotransmissores mais conhecidos produzidos pelo intestino e desempenha um papel importante na regulação do humor, apetite e digestão. Aproximadamente **95% da serotonina do corpo é produzida no intestino**, e interrupções no eixo intestino-cérebro podem levar a alterações nos níveis de serotonina e afetar a saúde mental. A **dopamina** é outro neurotransmissor produzido pelo ENS e desempenha um papel na regulação da motivação, recompensa e prazer.

LEMON

Apoia o sistema digestivo e linfático, desintoxicante,

GENGIBRE

Digestivo, laxante, anti-inflamatório

HORTELÃ PIMENTA

Digestivo,

FUNCHO

Apoia o sistema digestivo e linfático, combate parasitas intestinais

ZENGEST (mix)

Reduz inchaço, gases, azia, náusea e indigestão. Auxilia a digestão e a eliminação. Composição: gengibre, cominho, semente de coentro, estragão, funcho, anis, hortelã pimenta.



FOCO E CONCENTRAÇÃO

VETIVER - Aterrador, reduz dispersão e irritabilidade.

PSICOAROMATERAPIA : Auxilia em trabalhos de autoconsciência e catarse emocional, nos convida a estar presentes, conectados com o que pensamos e sentimos, sem fuga.

COPAÍBA -Aumenta os níveis de GABA, neurotransmissor mediador do sistema neuronal com múltiplos efeitos fisiológicos, função relaxante e ansiolítico. PSICOAROMATERAPIA : Traz maior clareza em relação às dores escondidas e mal resolvidas para que possam perdoadas e curadas.

CEDRO - Ansiolítico, estabilizador, calmante, aterrador.

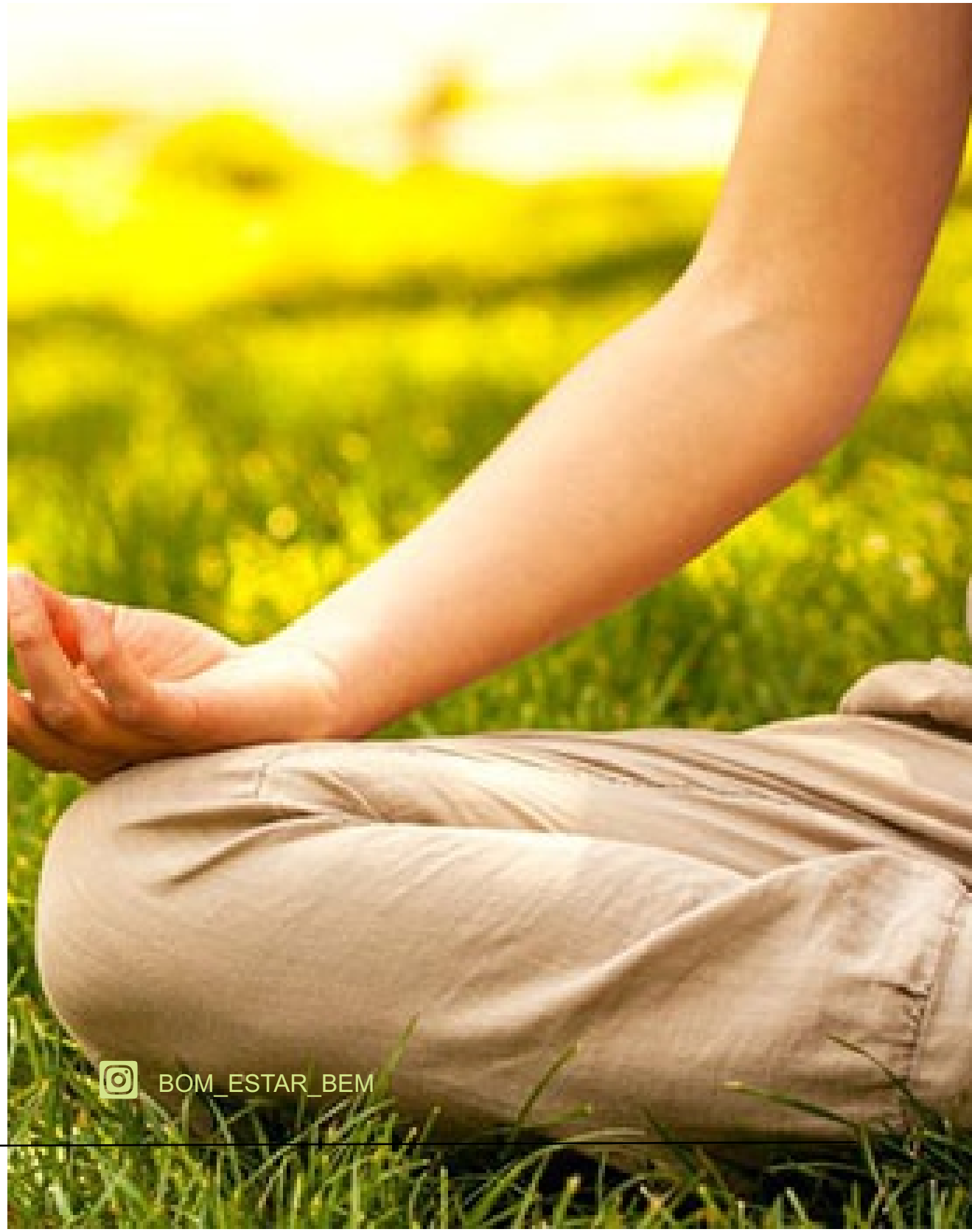
PSICOAROMATERAPIA : Apoia a criação de laços sociais, fortalece o senso de conexão com a comunidade.

FRANKINCENSE - Neurotônico e neurtoprotetor

PSICOAROMATERAPIA : Limpador de trevas espirituais, facilita a conexão com o Pai Divino e ajuda a liberar bloqueios com a figura do pai terreno. Fortalece o senso de proteção.

HORTELÃ PIMENTA - Aumenta o foco e a agilidade mental.

PSICOAROMATERAPIA : Revigorante para o físico e espírito, traz alívio para a mente sobrecarregada, sensação de leveza e renovação



BOM_ESTAR_BEM

MENOPAUSA E TPM

FOGACHOS: camomila romana, sálvia esclareia, gerânio, clarycalm (mix)

CÓLICAS MENSTRUAIS: lavanda, ylang ylang, past tense (mix)

DORES DE CABEÇA: lavanda, hortelã pimenta, copaíba, manjerona

IRRITABILIDADE: camomila romana, petitgrain, frankincense, peace (mix)

INSÔNIA: lavanda, melissa, cananga, petitgrain, manjerona

DISPOSIÇÃO: hortelã-pimenta,

MEMÓRIA: alecrim, limão siciliano, frankincense

LIBIDO: Ylang Ylang, sândalo, gengibre, canela, cravo da índia, gerânio jasmim, néroli.



BOM_ESTAR_BEM

GESTAÇÃO

DOR DE CABEÇA

Lavanda **Manjeriço qt. linalol**

Dilua 1 gota de óleo essencial em 1 gota de óleo de coco fracionado e aplique na região onde dói, massageando até a completa absorção pela pele.

ENJOOS

Gengibre **Camomila Romana**

Dilua 1 gota de óleo essencial em 1 gota de óleo de coco fracionado e aplique na região do plexo solar tantas vezes quanto necessário. Pingue 2 gotas do OE de gengibre no travesseiro para prevenir enjoos matinais.

QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO

Manjeriço qt linalol **Camomila Romana**

Dilua 2 gotas de óleo essencial em 2 gotas de óleo de coco fracionado e aplique sobre o estômago e esôfago, de 3 a 5 vezes ao dia, se necessário.

CONSTIPAÇÃO

Gengibre

Dilua 3 gotas de óleo essencial em 3 gotas de óleo de coco fracionado e aplique na região lombar em movimentos circulares, Pela manhã e à noite.

ANGÚSTIA

Petitgrain **Ylang Ylang**

Dilua 1 gota de cada óleo essencial em 2 gotas de óleo de coco fracionado e aplique na face interior dos pulsos e no plexo solar, quando sentir necessidade.



BOM_ESTAR_BEM

BEBÊS E CRIANÇAS

LAVANDA - assaduras, queimaduras, reações alérgicas, melhora a qualidade do sono, acalma.

MELALEUCA - machucados, cortes, reforço imunológico, resfriado, gripe, virose, dor de garganta, diarreia, piolhos.

CAMOMILA ROMANA - agitação, raiva, hiperatividade, vermes e parasitas, estresse, choque.

EUCALIPTO-RADIATA - tosse, congestão, resfriado, dor de ouvido, asma, sinusite, bronquite, pneumonia.

ON GUARD (MIX) - reforço imunológico, antisséptico aéreo, fungos, parasitas, tosse.

TALCO PARA BEBÊS:

Misture em um liquidificador:

30g de fécula de batata

30g de amido de milho

Depois, ainda no liquidificador, adicione 2 gotas de lavanda.

Deixe a mistura secar e utilize como talco.



conj

DESORDENS NEUROLÓGICAS

FRANKINCENSE (OLÍBANO) - antidegenerativo, desclerosante, anti-inflamatório, cicatrizante, analgésico, anticarcinogênico.

COPAÍBA - anti-inflamatório, antiartrítico, analgésico, antioxidante

TOMILHO - tônico e estimulante geral, anti-inflamatório.

TURMERIC (CÚRCUMA) - desintoxicante, antitumoral, anti-inflamatório, anti-coagulante, antimutagênico.

VETIVER / LAVANDA / CEDRO - Em 2001, o Dr. Terry Friedman apontou através de um estudo que os óleos essenciais de Vetiver, Lavanda e Cedro são efetivos no tratamento de crianças com TDAH.

O experimento teve a duração de dois anos (1999-2001), e envolveu 40 crianças, na faixa etária entre 6 e 12 anos.

Os benefícios do óleo de Lavanda eram visíveis, melhorou a atenção das crianças em 53%, já o óleo essencial de Cedro melhorou em 83% e o Vetiver, por sua vez, atingiu 100%.



COSMÉTICOS INTELIGENTES

DESODORANTE

1 frasco roll-on de 70ml
35ml de creme ou gel neutro
4 tampinhas de leite de magnésia
OE de lavanda - 5 gotas
OE de melaleuca - 15 gotas
OE de copaíba - 5 gotas

CREME FACIAL ANTI-AGING

(diluição a 1%)

60g de gel ou creme neutro ou
60ml de óleo vegetal de rosa mosqueta
OE frankincense - 2 gotas
OE zimbro - 2 gotas
OE lavanda - 2 gotas
OE gerânio - 2 gotas

SABONETE LÍQUIDO

250ml de shampoo neutro
60ml de óleo vegetal de rosa mosqueta
OE ylang ylang ou patchouli - 10 gotas
OE melaleuca - 10 gotas
OE lavanda - 10 gotas



bom
estarbem

TEREZA EDIM

Vamos juntos disseminar práticas saudáveis e naturais,
preservando o meio ambiente e levando
bem estar a todas as pessoas.

 BOM_ESTAR_BEM

