



AROMATERAPIA

O poder dos óleos essenciais



O QUE É?

- É uma terapia integrativa complementar que utiliza as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais com finalidade de promover o bem estar, aliviar sintomas de doenças físicas e psicoemocionais, e fortalecer as defesas do corpo.
- Os óleos essenciais são substâncias químicas altamente concentradas produzidas pelas plantas. São obtidos de flores, folhas, raízes e frutos por meio de várias formas de extração.





COMO ATUAM NO NOSSO ORGANISMO?

- Os óleos essenciais podem agir no organismo humano de forma muito eficaz, nas mais diferentes formas de aplicação, como no uso tópico ou por inalação (aromático).
- As substâncias que compõem o aroma dos óleos essenciais desprendem partículas que estimulam as células nervosas, esse estímulo ativa o sistema límbico, onde temos total acesso às emoções, sentimentos, crenças e memórias de uma vida. Da mesma forma, também ocasionam reações fisiológicas.
- No uso tópico, além do efeito local, as moléculas dos óleos essenciais entram em contato com a corrente sanguínea e podem chegar em qualquer parte do organismo!





ÓLEO ESSENCIAL X ESSÊNCIA

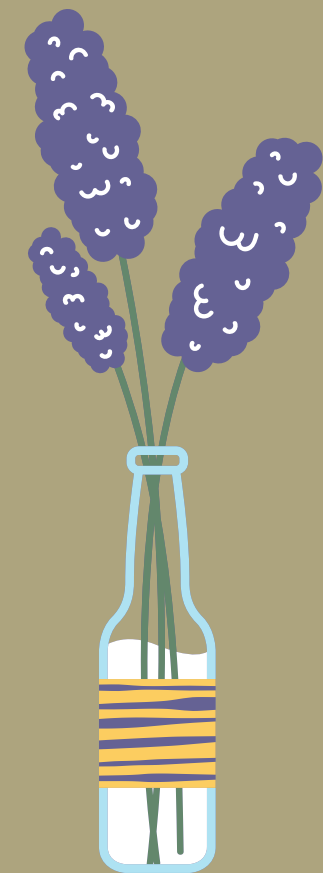
- Óleo essencial: são compostos voláteis, aromáticos extraídos das folhas, flores, casca, caules, raízes, resina, sementes de plantas ou miolo de frutas cítricas
- Essência: é um composto sintético utilizado para “dar cheiro” a cosméticos, produtos de limpeza e aromatizadores, entre outros produtos. Não possui qualquer ação terapêutica. Apenas perfuma.





ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

BENEFÍCIOS: Ansiedade; Calmante; Antiestresse; arritmia; dores de cabeça; náuseas; alivia sentimentos de tensão; Ajuda a manter o bom humor durante o período menstrual; Evoca sentimentos positivos e Autoconhecimento; Promove sentimentos de vitalidade; Pode ajudar a abrir o Chakra do coração.



ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ- PIMENTA



Quando usado Aromaticamente:

BENEFÍCIOS: Disposição; Clareza Mental;
Promove uma função respiratória saudável;
Aumenta a capacidade e resistência pulmonar;
Estimulante natural (Pode ser substituto do
café)...

Quando usado Topicamente: (APLICAR COM
ÓLEO DE COCO FRACIONADO)

BENEFÍCIOS: Auxilia a estimular a circulação
sanguínea (Varizes); Alivia tensões de locais,
como ombro, pescoço, cabeça nuca.

ÓLEO ESSENCIAL DE TANGERINA

Quando usado Aromaticamente:
BENEFÍCIOS: Motivação; Alegria; Ansiedade;
Nervosismo; Pensamentos Acelerados;
Estagnação; Energizante





ÓLEO ESSENCIAL DE ALECRIM

- Favorece uma digestão saudável
- Ajuda a ter uma função respiratória saudável
- Ajuda a reduzir a tensão nervosa e a fadiga ocasional
- Tonifica o couro cabeludo
- Aumenta a concentração
- Estimula a circulação
- Alivia cólicas menstruais
- Fornece propriedades renovadoras energizantes

ÓLEO ESSENCIAL DE COPAÍBA



- Quando usado Aromaticamente:
- BENEFÍCIOS: Problemas respiratórios, Hiperatividade (Acalma a mente); Garganta; Amidalite; Suor noturno; Incontinência urinária; Colite; Infecção Intestinal; Desordens imunológicas; Câncer; Infecção por Vírus; Bactérias ou Fungos; Diminui Dores causadas por doenças reumáticas; Ajuda a Imunidade e Sistema Cardiovascular.
- Quando usado Topicamente:
- BENEFÍCIOS: Dor; Inflamação; Artrite; Câimbras; Tendinite; Fascite Plantar; Esporão; Machas na pele; Hidratante para a pele e reduz o oleosidade; Eczema; Psoríse e Dermatite; Auxilia na cicatrização de ferimentos; Diminui Dores causadas por doenças reumáticas;

ÓLEO ESSENCIAL DE MELALEUCA



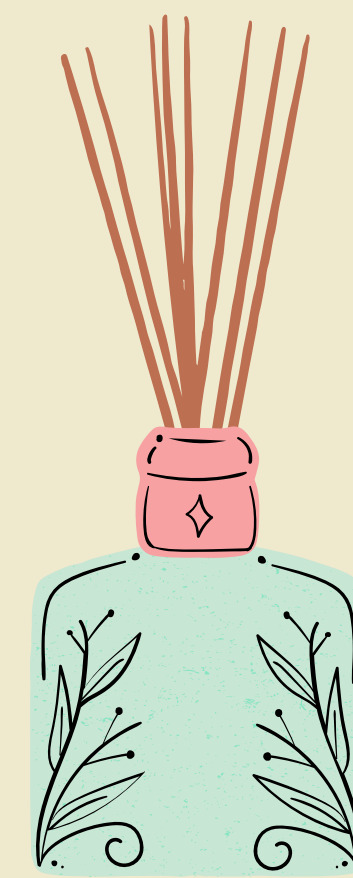
- Quando usado Aromaticamente:
- BENEFÍCIOS: Auxilia na respiração e melhora das vias aéreas; Resfriados

- Quando usado Topicamente:
- BENEFÍCIOS: Acne; Aneurisma; Cicatrizes; Manchas na Pele; Arranhadura; Bactérias, Infecção de urina; Candidíase; Catapora; Coceira; Eczema; Escoriações; Infecções de Ouvido; Fungos na Pele e Unhas; Herpes; Pé de Atleta; Rubéola; Micoses.

SINERGIA



Junção de 2 ou mais óleos essenciais para se criar um aroma único que potencializará o efeito deles na aromaterapia, em que estes podem ser utilizados em difusores, perfumes, massagem e etc



ÓLEOS CARREADORES



- São óleos vegetais, extraídos de partes mais oleosas da planta, como sementes, grãos ou nozes, vem da ideia de carrear, transportar o óleo essencial pelo corpo e para dentro da pele
- Ex: Óleo de Semente de uva, Óleo de girassol, Óleo de coco...
- Gel de aloe vera, argilas, manteigas vegetais também são comumente usados como carreadores para óleos essenciais



TABELA DE DILUIÇÃO

Estes valores são aproximados e foram arredondados para gotas inteiras.

Para sinergias, os números representam o número total de gotas de todos os óleos combinados.

Não significa que todas essas diluições sejam seguras para todos os óleos essenciais em todas as situações!

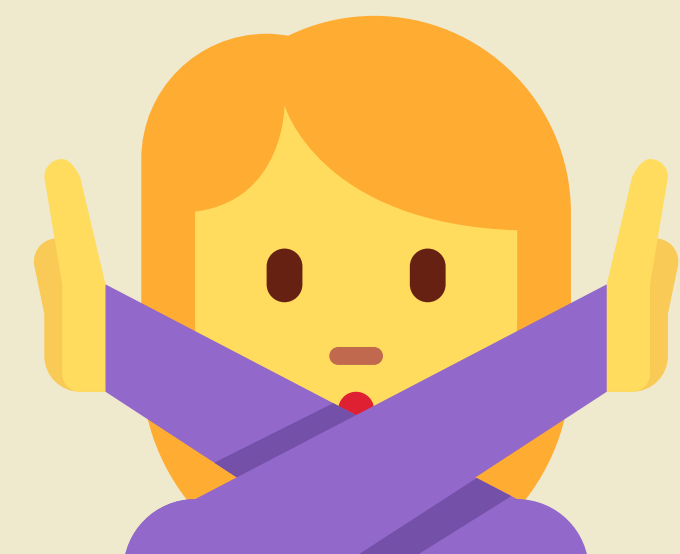
Para percentagens superiores ou outras situações ou patologias (doenças crónicas, dor e inflamação), aconselhamos que peçam sempre ajuda a um Aromaterapeuta profissional.



Mas vá com calma!

CONTRAINDICAÇÕES

- **ALECRIM:** NÃO PODE SER USADO POR HIPERTENSOS, POIS ELEVA A PRESSÃO ARTERIAL. EVITE O USO EM PESSOAS COM EPILEPSIA, GESTANTES, BEBÊS E CRIANÇAS.
- **CANELA:** NÃO DEVE SER USADO NA GRAVIDEZ, EM CRIANÇAS, BEBÊS E EM HIPERTENSOS. NÃO APLICAR PURO NA PELE PORQUE PODE CAUSAR QUEIMADURA E DERMATITES DE CONTATO.
- **YLANG YLANG:** É HIPOTENSOR E BAIXA A PRESSÃO ARTERIAL. EM ALTA CONCENTRAÇÃO, PODE CAUSAR DOR DE CABEÇA E DESCONFORTOS.
- **CAPIM LIMÃO:** NÃO DEVE SER UTILIZADO POR PESSOAS COM GLAUCOMA E HIPERPLASIA PROSTÁTICA, TAMBÉM É HIPOTENSOR.
- **CÍTRICOS EM GERAL:** SÃO FOTOSSENSÍVEIS E QUEIMAM A PELE SE EXPOSTOS AO SOL APÓS O USO.





COMO ESCOLHER O MELHOR ÓLEO

1- informe-se

verifique sempre a procedência da empresa. Busque informações para verificar se são confiáveis

2- origem dos óleos utilizados

Sempre procure saber a procedência dos óleos, tem que ser 100% puros. A empresa deve possuir os laudos cromatográficos, que são informações que nos mostram as análises e as composições químicas de cada óleo essencial e atestam a pureza dos produtos

3- Verifique os recipientes

Os vidros devem ser sempre de cor Âmbar

4- verifique se o produtor informa no rótulo:

- Nome comum e nome científico;
- País de origem do produto;
- Parte da planta empregada na extração;
- Prazo de validade;
- Especificação de quimiotipo ou de teor em princípio ativo;
- Método de extração.

5- Essenciais sintéticas

elas não têm benefício terapêutico, apenas cheiro agradável.

6- cuidado com a ingestão

Nem todo óleo essencial pode ser ingerido! O uso interno de forma errônea pode ocasionar efeitos colaterais e intoxicações.



MUITO OBRIGADA PELA ATENÇÃO

Equipe:

Ana Matos

Anderson Carneiro

Jéssica

Lara Sodré

Róger

Sandy farias

