



AROMA
da terra
COSMÉTICOS NATURAIS



Óleos essenciais

Ideais para massagem, inalação,
vapores.
Promovem o bem-estar e diversos
benefícios para a saúde.



10ml



Disponível em:

Bergamota; Camomila; Canela; Cravo; Erva-cidreira; Eucalipto; Flor de Laranjeira; Gengibre; Lavanda; Limão; Rosmaninho; Ylang Ylang



Aromaterapia e seus benefícios

A Aromaterapia é uma terapia da medicina natural que se utiliza de óleos essenciais para o tratamento de determinadas enfermidades, tanto físicas quanto mentais ou emocionais, sob o ponto de vista holístico. Este tipo de tratamento é conhecido desde os tempos remotos.

Os óleos essenciais hoje são utilizados em massagens, banhos, compressas, vaporizações e muitas outras técnicas que promovem o bem-estar físico e mental.

O que são os óleos essenciais?

São essências concentradas de plantas que possuem poder curativo. Eles podem ser obtidos de diversas partes da planta: folhas, raiz, tronco, casca, flores, sementes, frutos, etc. e produzem muitos efeitos terapêuticos.




Embora sejam chamados de óleos, eles não são oleosos. Os óleos são líquidos sendo exemplos clássicos os de lavanda, limão e eucalipto.

A cor dos óleos varia tendendo a ser clara ou amarela, porém caracterizam-se pelo aroma particular – daí o nome aromaterapia.




Os óleos essenciais não se diluem na água, mas dissolvem-se em álcool, em líquidos orgânicos, em gorduras, ceras e outros óleos.

O cheiro estimula partes do nosso cérebro que controlam as nossas emoções, humores, a memória e a aprendizagem. No entanto, os óleos essenciais também trabalham no nível físico. Várias pesquisas têm confirmado que os óleos essenciais ajudam o nosso corpo a lutar contra bactérias e vírus, infecções, inflamações, reumatismo, toxicidade, depressão e muito mais além do efeito energético que fornecem.




Cada óleo essencial tem sua própria propriedade de cura. Conheça alguns tipos de óleos essenciais e suas aplicações:

Óleo Essencial	Medicinal	Emocional	Dermatológico
<p>Cravo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-séptico (desinfectante) • Estimulante (A, P) • Analgésico muscular e articular (B, C) • Combate a Impotência e Frigidez (B, A, I) <p>Nota: Evitar na gravidez</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cansaço mental (A, B) • Tónico • Estimulante cerebral e cardíaco (A, B, M) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acne • Peles flácidas (C, M) • Caspa e queda de cabelo (C, M, T) • Micoze das unhas • Cicatrizante
<p>Eucalipto</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-viral (P) • Alívio do S. Respiratório (A, I) • Anti-séptico (A, T) • Obesidade (M) • Analgésico muscular, articular, caimbras (B, C, M) 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpa a mente (A, I) • Limpa ambientes (P) • Estimula a concentração (A, P) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolhas e queimaduras • Herpes labial
<p>Flor de Laranjeira</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Combate cólicas e problemas digestivos (C.) • Estimula o S. Linfático (C.) • Estimula o apetite (I, M) <p>Nota: Após o uso não se expor ao sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reanimador • Estimulante • Anti depressivo • Anti-stress • Combate a insónia (A, B, I, M) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Celulite • Oleosidade • Retenção Híbrida (B, C, M) • Tónico para todo o tipo de pele (B, M)




Nota: Veja o significado e forma de aplicação de cada uma das letras **A, B, C, I, M, T** na página 7

Óleo Essencial	Medicinal	Emocional	Dermatológico
<p>Gengibre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflamatório (M, I) • Sistema Digestivo (C.) • Asma (C, M) • Estimula o apetite (I, M) • Sistema circulatório (M) • Analgésico (M) 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulante • Afrodisíaco (M, I) • Memória • Estimula os centros vitais (A, B, M, I, P) • Depressão (A, B, I, M) 	<ul style="list-style-type: none"> • Promove o aquecimento e a melhoria da circulação (M) • Anti-celulite (M)
<p>Lavanda</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésico • Anti-convulsivo • Anti-inflamatório • Anti-reumatico • Anti-séptico (A, B, C, M) • Afasta mofo e insectos (A, P) 	<ul style="list-style-type: none"> • Combate insónia e estados nervosos 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eczema • Acne • Psoríase (C, T) • Queimaduras (C, T) • Regenerador celular (M, T)
<p>Limão</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tónico do sistema Circulatório (B, I, M) • Revigora o sistema imunológico (B, I, M) • Anti-séptico • Anti-oleosidade (B, C, M) • Anti-inflamatório do Sistema Respiratório (I) <p>Nota: Após o uso não se expor ao sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Depressão (A, B, I, M) • Reanimador e tónico (B) • Clareia as ideias 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pele oleosa (C, T) • Acne (C, T) • Edemas (B, C, T) • Celulite (B, C, M) • Calos e verrugas (C, M, T) • Pé de atleta (C, M, T) • Fortifica as veias e firma a pele (B, M) • Aclara manchas e combate as veias varicosas (M, T)

Nota: Veja o significado e forma de aplicação de cada uma das letras **A, B, C, I, M, T** na página 7

Óleo Essencial	Medicinal	Emocional	Dermatológico
<p>Rosmaninho</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésico muscular, articular • Retenção de líquidos (B, C, M) <p>Nota: Não usar na gestação, epilepsia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alívio de cansaço mental (A, B) • Tónico • Estimulante cerebral e cardíaco (A, B, M) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acne • Peles flácidas (C, M) • Caspa e queda capilar (C, M, T)
<p>Ylang Ylang</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Combate a Hiperventilação, Tensão Nervosa, Hipertensão, Palpitações, Depressão, Frigidez • Anti-espasmódico 	<ul style="list-style-type: none"> • Afrodisíaco (A, B, M) • Calmante • Anti-depressivo • Ansiolítico • Combate a insónia • Sedativo 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pele oleosa (C, M, T) • Combate a queda do cabelo e estimula o seu crescimento (M, T) • Calmante
<p>Bergamota</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alívio de problemas digestivos e de cólicas • Anti-séptico (desinfectante) das Vias Urinárias – cistites (C, M) • Expectorante (A, I) <p>Nota: Após uso não se expor ao sol (24h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiolítico (calmante) • Anti-Depressivo • Controla o medo • Reanimador • Emocional (A, B, P) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acne • Pele oleosa • Seborreia (C, M, I)

Nota: Veja o significado e forma de aplicação de cada uma das letras **A, B, C, I, M, T** na página 7

Óleo Essencial	Medicinal	Emocional	Dermatológico
<p>Camomila</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésico de dores musculares e articulares (M, C) • Digestivo • Imunoestimulante (C, M) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-Stress • Combate a insônia, ansiedade e enxaqueca (A, B, I, M) • Anti-depressivo (A, B, I, M) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acne (M, T) • Herpes (M, T) • Psoríase (M, T) • Dermatite (M, T) • Couperose (C, M, T) • Sudorífero (M) • Clareia a pele (M, T)
<p>Canela</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Combate a debilidade em geral e a impotência (B, M) • Vômito • Asma (C, M) • Artrite • Reumatismo (C, M) <p>Nota: Óleo muito poderoso, usar em pequenas porções</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulante geral • Anti-Depressivo • Combate a fadiga (A, B, M, P) • Impotência e stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-Séptico (desinfectante) • Parasiticida (piolhos) (B, C, M)
<p>Cidreira</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de cabeça • Transpiração excessiva (B, I) • Dor de estômago <p>Nota: Não usar durante a gravidez</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combate a fadiga • Anti-depressivo (M) • Repelente de insectos e Fungicida (P) 	<p><u>Indicado para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pele oleosa • Cabelo oleoso

Nota: Veja o significado e forma de aplicação de cada uma das letras **A, B, C, I, M, T** na página 7

Legenda - forma de aplicação:

A: Aromatizador, 10 gotas

B: Banho 6 a 10 gotas na banheira, 3 gotas na esponja

P: Pulverização, 10 gotas para 150ml água

T: Uso tópico em pequenas regiões

I: Inalação seca, 5 gotas na flanela; Inalação húmida, 6 gotas em 2 litros de água quente

M: Massagem, diluído em óleo de massagem, até 15 gotas em 30 ml de óleo; facial, até 3 gotas em 15ml de óleo.

C: Compressas, 5 gotas em 50ml de água

Compressa fria: inchaço, febre, inflamação, queimadura, picada de insecto, dor de cabeça

Compressa morna: pele inflamada, seca, oleosa.

Compressa quente: dores, cólicas menstruais, estomacais, ouvido, caimbras, etc.

Precauções a ter com os óleos essenciais:

- São altamente concentrados, devendo ser diluídos antes de utilizar na pele.
- Manter fora do alcance das crianças, assim como de animais domésticos.
- Não utilizar em zonas sensíveis da pele ou olhos.
- Manter longe do calor e luz solar.
- Se estiver grávida ou se está a planear uma gravidez, não use os óleos sem os conselhos de um aromaterapeuta qualificado.
- Apenas para USO EXTERNO e não deve ser ingerido.
- Feche sempre bem as tampas dos frascos (pois os óleos evaporam-se) e guarde-os num local fresco, preservando-os da incidência directa dos raios solares, outras fontes de luz e radiadores.
- Não se deve usar um mesmo óleo por mais de três semanas. Se necessário, deve haver uma semana de intervalo entre uma nova aplicação afim de aumentar a eficácia do tratamento.
- O uso cuidadoso destas substâncias é imperativo, optando-se sempre por um excesso de zelo e nunca pelo contrário.