

Princípios da Natureza
Cursos de
Aromaterapia

Andressa Marvila

Aromaterapia

Essências que Curam

Você está em Saúde e Bem Estar > Aromaterapia.



O que é Aromaterapia?

A Aromaterapia é uma terapia holística que proporciona sensação de bem-estar, tanto físico quanto psicológico, com a utilização de óleos essenciais. Ela mostra que há ligações entre o olfato e os sentimentos. Ao inalar os aromas, os canais olfativos mandam a mensagem diretamente para o sistema límbico, a parte do sistema nervoso que é responsável pelas emoções. Depois disso, o cérebro reage às propriedades aromáticas, modificando o humor ou o estado de espírito de alguém. Sendo assim, é possível que uma pessoa triste ou desanimada fique um pouco mais alegre ou que alguém agressivo sinta-se calmo e relaxado ao sentir o cheiro de óleos específicos para esse estado mental.

Óleos Essenciais – O que são afinal?

Os óleos essenciais são um dos segredos mais bem guardados da natureza, e em cada novo óleo ou mistura uma experiência diferente que pode ajudá-lo a fazer uma melhor escolha para mudar sua vida está presente.

Podem ser usados para reduzir o estresse, aumentar o foco, aliviar os músculos, purificar o corpo, dar equilíbrio emocional e apoiar o sistema imunológico.

São muitas funcionalidades, e você pode começar a beneficiar seu corpo com esses incríveis óleos de maneira simples.

Muitos dos compostos aromáticos das plantas são de classes que são voláteis – eles rapidamente se dissipam no ar, mesmo à temperatura ambiente. Isso significa que grande parte da essência de cura de certas plantas é perdida quando você ferve em uma panela descoberta.

Óleos essenciais ou óleos voláteis são o grupo mais importante de moléculas químicas de plantas.

Cada óleo essencial é constituído por uma mistura única de até 100 terpenos diferentes, que dá à planta a capacidade de construir óleos essenciais únicos, cada um com sua atividade biológica e propriedades que afetam o humor e a emoção.

Óleos essenciais não são como óleo de amêndoa, azeite ou óleo de linhaça – esses são chamados óleos fixos. Os óleos fixos não se vaporizam do jeito que os óleos essenciais fazem, e eles são muito mais pesados.

Os óleos essenciais são super concentrados. Por exemplo, leva cerca de 20 quilos de folhas frescas de hortelã-pimenta para produzir uma grama de óleo essencial.

Estes óleos constituem importantes ingredientes ativos e aditivos saborosos em muitos tipos de produtos cotidianos – doces, xaropes, pastas, produtos de limpeza, cremes para a pele, bálsamos labiais, shampoo, sais de banho e sabões.

Benefícios dos óleos essenciais

Esses óleos além de super fáceis de usar, ainda são extremamente benéficos para nossa saúde e bem-estar. Eles são tão poderosos que:

São práticos e funcionais;

Não são tóxicos para o nosso corpo, nossos filhos e nossos animais de estimação;

São amigáveis ao meio ambiente e ao planeta;

Promovem o bem-estar emocional e físico;

Melhoram a qualidade de nossas vidas;

São soluções de cuidados alternativos;

Tem mais benefícios do que efeitos colaterais.

Mas também se lembre de que os óleos essenciais não substituem o conselho e tratamento médico profissional, seja para você ou seu animal de estimação.

Óleos essenciais podem nos apoiar através de muitas atividades diárias e mudanças de vida, mas saiba que existem diferentes graus de óleos.

Para obter grandes benefícios, é importante usar óleos essenciais de grau terapêutico que não sejam adulterados. Os óleos adulterados contêm produtos químicos ou compostos sintéticos. E, isso pode realmente ser prejudicial para o corpo.

Como usar os óleos essenciais

Experimente diluir um pouco de óleo essencial, como a lavanda (um quarto de colher de chá), com um óleo fixo, como o óleo de amêndoa doce (seis colheres de sopa) e esfregue-o sobre a pele.

Mais fácil ainda é pingar 10 gotas de óleo vegetal na palma da mão e 1 a 2 gotas de óleo essencial, misture e passe na parte desejada como rosto etc

Você pode notar um impulso imediato no seu humor. Os componentes individuais do óleo essencial penetram a pele e os vasos sanguíneos, aliviando a dor e o inchaço, estimulando o fluxo sanguíneo e trazendo cura para a área.

Muitos óleos essenciais são anti-sépticos e estão entre os protetores mais poderosos da natureza contra bactérias e outros organismos infecciosos. O óleo de tomilho contém um produto químico chamado timol que extermina bactérias e fungos.

Longa duração

Duram muito tempo mesmo com uso contínuo, uma vez que eles são tão concentrados e apenas uma pequena quantidade é necessária em qualquer coisa que você faça.

A única exceção a esta regra são os óleos cítricos, que verão uma redução de potência após um ano ou dois e nem todos os óleos essenciais são criados igualmente, e os mais caros não significam necessariamente “melhor”.

Óleos de fragrância e óleos essenciais não são a mesma coisa. Como regra geral, se você vir à palavra “fragrância” ou “óleo de fragrância” ou mesmo “perfume” em qualquer coisa, você pode assumir que isso é sintético e não é natural.

Utilização de Óleos Essenciais

Todos os óleos essenciais podem ser usados das seguintes formas:

Aromatizador caseiro: pingar de 20 a 25 gotas de óleos essenciais (pode ser um único ou uma mistura com dois ou mais) no aromatizador plug. Depois é só colocar na tomada.

Spray aromatizante: em uma embalagem spray (100ml), coloque 95ml de água e 5ml de álcool de cereal. Acrescente 35 gotas de

óleo essencial (pode ser um único ou uma mistura com dois ou mais óleos essenciais).

Inalador pessoal: pingue 7 gotas de óleos essenciais no algodão interno do inalador. Coloque o algodão dentro da embalagem plástica e inspire sempre que quiser.

Roll On: em uma embalagem roll on (15ml), coloque 15ml de óleo vegetal (semente de uva ou girassol) e pingue 3 gotas de óleos essenciais. Aplique em pontos estratégicos – atrás dos joelhos, pulsos, nuca e no meio do peito. Use após o banho, ao se levantar, ou mesmo no meio da tarde, quando sentir necessidade.

Na massagem

Diretamente na pele

Quando utilizamos na pele estamos alimentando nossa pele, usando como hidratação, antienvhecimento etc.

Inalação

Utilizamos essa forma primária para questões emocionais e respiratórias, como insônia, ansiedade.

Pingue **2 gotas de óleo essencial** na palmas das mãos esfrega as mãos e aproxime 15 cm do nariz e inale, cheire. Inala devagar respirando fundo. Faça isso pelo menos 3x por dia ou mais com

óleo escolhido. Enquanto não sumir o cheiro do óleo nas mãos continue inalando, podendo dar uma pausa, inalando novamente.

Recomendações: não é recomendado fazer inalação com mesmo óleo por 6 a 8 horas seguidas.

Deixar o óleo durante toda a noite não tem problema porque você vai está respirando inconscientemente.

Para que o corpo não se acostume com cheiro ou tenha um excesso dessa substância do óleo escolhido sugiro que inale óleos diferentes. Sabemos também que podemos misturar os óleos.

Lembre-se o óleo vegetal pode ser aplicado diretamente na pele, mais o óleo essencial não pode. Ele é muito concentrado. Sempre use óleo vegetal junto com óleo essencial.

Ingestão

Nunca ingerir óleos essenciais de estômago vazio, sempre depois das refeições.

Utilizamos 1 gota para cada 20 kilos

Exemplo 60 kilos – 3 gotas

Pegue 1 colher de sopa com água e pingue a gota e beba. Dica é deixar 30 segundos a 1 min debaixo da língua, pois absorve mais rápido.

Pode comprar capsula de gelatina vazia e pingar a gotinha dentro da capsula e ingerir com água.

Óleo toxico que não pode ser ingerido, não são comercializados!

PN CURSO

LISTA COMPLETA DE ÓLEOS ESSENCIAIS E PROPRIEDADES PARA USO EM AROMATERAPIA

Pequeno dicionário contendo uma maior variedade destes óleos essenciais e suas propriedades para o corpo e a mente.

Lembrando, que essa lista segue com os mais usados no uso terapêutico, dentro da vasta lista dos óleos essenciais existentes.

óleos essenciais: Basílico

BASÍLICO (MANJERICÃO)

Físicos: alivia cãibras, combate a fadiga e é um ótimo repelente contra insetos.

Mentais: estimula a memória, clareia os pensamentos e combate sintomas de depressão e ansiedade.

óleos essenciais: Bergamota

BERGAMOTA

Físicos: excelente bactericida, também auxilia como estimulante digestivo, combate dermatoses e cólicas.

Mentais: grande auxiliar para amenizar a angústia, o stress, ansiedade e sintomas da depressão.

óleos essenciais: Canela

CANELA

Físicos: analgésico e bactericida, combate gripes, cólicas, diarreias e ainda auxilia no estímulo sexual.

Mentais: fortalece a intuição, conforta e alivia a fadiga.

óleos essenciais: Capim Limão

CAPIM LIMÃO

Físicos: eficaz bactericida e repelente contra insetos, também funciona como diurético, digestivo e contra acne e cólicas.

Mentais: controla o esgotamento mental, relaxa e harmoniza a mente.

óleos essenciais: Cedro

CEDRO

Físicos: combate infecções gerais e urinárias, cistite, alivia o reumatismo, dermatoses e problemas respiratórios como a asma. Mentais: controla a tensão e ansiedade, o medo e a raiva.

óleos essenciais: Cipreste

CIPRESTE

Físicos: ótimo para o sistema circulatório, beneficia quem sofre com varizes e hemorroidas. Ajuda a combater a retenção de líquidos, sudoreses e pode ser utilizado para limpeza facial.

Também proporciona resultados para problemas respiratórios, atuando contra a gripe e como expectorante.

Mentais: auxilia na concentração e a aliviar a tensão.

óleos essenciais: Citronela

CITRONELA

Físicos: famoso purificador ambiental, combate insetos e ainda atua como estimulante.

óleos essenciais: Cravo

CRAVO

Físicos: bom analgésico, bactericida e antifúngico, auxilia também no trato digestivo e em dores de dente. Também pode ser utilizado como repelente e estimulante sexual.

Mentais: estimula a memória, aquece e favorece a concentração.

óleos essenciais: Erva Doce

ERVA DOCE

Físicos: o óleo essencial é um excelente digestivo e auxiliar contra câibras abdominais, bem como contra os sintomas da TPM e menstruações irregulares. Incentiva a lactação e estimula o bom funcionamento do sistema nervoso

Mentais: eficaz no combate ao stress.

óleos essenciais: Gengibre

GENGIBRE

Físicos: o gengibre possui as funções principais de analgésico, com foco em dores de caráter muscular, vertebral e ósseo em geral. Eficaz em evitar câibras, enxaquecas e também em estimular sexualmente.

Mentais: o óleo essencial de gengibre tem forte influência no auxílio à concentração.

óleos essenciais: Grapefruit

GRAPEFRUIT

Físicos: o grapefruit auxilia fisicamente nas questões diuréticas e bactericidas.

Mentais: possui propriedades relaxantes e revigorantes, auxiliando ainda na fadiga mental e física.

óleos essenciais: Jasmim

JASMIM

Físicos: excelente analgésico, cura dores em geral, principalmente as musculares e relacionadas a parto.

Mentais: equilibra sensações como as de rejeição, pânico, medo, paranoia e melancolia. Também reduz os sintomas da depressão.

óleos essenciais: Junípero

JUNÍPERO

Físicos: o óleo essencial de junípero é um ótimo desintoxicante, tanto hepático quanto renal. Atua como diurético, bactericida e

ainda alivia dores musculares e questões dermatológicas como a acne e micoses.

Mentais: ameniza sensações de medo e insegurança.

óleos essenciais: Laranja

LARANJA

Físicos: estimula o metabolismo celular e as funções digestivas, agindo como um tônico estomacal. Por apoiar as funções renais e da bexiga, é indicado no tratamento de disfunções desses órgãos. Tem ação hipotérmica, combatendo a febre. Fortalece cabelos quebradiços.

Mentais: combate a fadiga, o apego e a melancolia. Alivia estados de depressão, tristeza, ansiedade e tensão nervosa

óleos essenciais: Mandarina

MANDARINA

Físicos: antiespasmódico e digestivo, também auxilia no tratamento de câibras, herpes e insônia e facilita a digestão.

Mentais: melhora o humor, relaxa e trata de irritabilidade.

Manjerona

MANJERONA

Físicos: regenera o sistema nervoso, hepático e ameniza dores de cabeça e musculares e insônias.

Mentais: trata de ansiedades, angústias e sintomas de depressão.

óleos essenciais: Menta

MENTA

Físicos: poderoso tônico nervoso e hepático, cuida de indigestão estomacal, náuseas, sintomas de menopausa, dores musculares, câibras, reumatismo, além de atuar como um excelente expectorante.

Mentais: clareia a memória, aumenta a concentração e tem ação revigorante.

óleos essenciais: Noz Moscada

NOZ MOSCADA

Físicos: poderoso afrodisíaco, também atua como digestivo, controla diarreias e auxilia o processo do parto (contração uterina). Mentais: diminui sensações de tristeza e insegurança.

óleos essenciais: Olíbano

OLÍBANO

Físicos: atua como antisséptico pulmonar, aliviando tosses constantes, bronquite e gripes. Excelente bactericida, estimula a cicatrização e a regeneração celular.

Mentais: alivia sintomas de ansiedade, tensão, purifica o ambiente e é muito utilizado para rituais e cerimônias, com o intuito de proteção.

óleos essenciais: Patchouli

PATCHOULI

Físicos: potente rejuvenescedor, trata de cicatrizes, acne, além de ser um excelente bactericida e tônico sexual.

Mentais: acalma, relaxa e induz a meditação.

óleos essenciais: Palmarosa

PALMAROSA

Físicos: rejuvenescedor e regenerador celular, atua em dermatoses e como adstringente.

Mentais: reduz o stress, a fadiga, o nervosismo e os sintomas da depressão.

óleos essenciais: Petitgrain

PETITGRAIN

Físicos: diurético e digestivo, atua também como bactericida.

Mentais: diminui a fadiga mental e física, relaxa e clareia mente e memória.

óleos essenciais: Pinho

PINHO

Físicos: bactericida e descongestionante, atua como descongestionante, expectorante e no tratamento de sinusite, gripe, bronquite. Eficaz também contra dores musculares e reumáticas.

óleos essenciais

SÁLVIA SCLAREA

Físicos: aumenta a imunidade e auxilia no parto, frigidez e possui propriedades adstringentes.

Mentais: relaxa, aliviando sintomas de stress, pânico e agressividade. Também eficaz no combate aos sintomas da depressão.

Tangerina

TANGERINA

Mentais: utilizado também por gestantes (após o quarto mês de gravidez) e crianças, se associado com lavanda, é um poderoso relaxante. Auxilia a reduzir sensações de medo, tristeza e irritabilidade.

óleos essenciais: Tomilho

TOMILHO

Físicos: auxilia em estados gripais, resfriados e problemas respiratórios em geral, atuando também como bactericida. Alivia o cansaço físico e também é um eficiente repelente de insetos.

Formas de Utilização dos Óleos Essenciais

O fato de os óleos essenciais estarem em concentrações muito elevadas, exige cuidados e conhecimento.

Existem inúmeras formas de aplicação nas quais os óleos essenciais podem ser utilizados, e a forma mais adequada será sempre circunstancial, quer dizer, depende de cada situação.

Alguns usos comuns:

1. Massagem Aromática

Aromaterapia: O Poder dos óleos Essenciais

A massagem aromática combina as vantagens da massagem terapêutica com a eficiência do uso dos óleos essenciais. Faz-se uso de massagens com óleos essenciais quando se pretende redução do estresse, relaxamento muscular, estímulo à circulação, tratamentos depurativos e analgesia local.

A massagem terapêutica com óleos essenciais (sempre diluídos em óleo carreador – 30 a 40 gotas de óleo essencial para 60ml de

óleo vegetal carreador) estimula a circulação sanguínea, e assim incrementa o suprimento de oxigênio e nutrientes às células; estimula intensamente o sistema linfático e ativa a seção límbica do cérebro.

2. Difusão

A difusão consiste em volatilizar o óleo essencial no ambiente onde o indivíduo está repousando, como um excelente complemento ao tratamento fitoterápico.

Às vezes a difusão é fundamental pelas respostas rápidas e pelo relaxamento adequado que propicia.

Existem vários modelos de difusores. De maneira geral, seu princípio de funcionamento consiste em, através de uma fonte de calor – que pode ser elétrica ou mesmo a chama de uma vela – elevar a temperatura do óleo essencial para que este se volatilize, espalhando-se pelo ambiente. O cheiro é delicioso!

3. Inalação Direta

A inalação consiste na absorção direta do óleo essencial volatilizado. É indicada, principalmente, para os casos de afecções das vias respiratórias e da pele, e para uma rápida alteração do estado emocional.

Pode ser conduzida através do uso do banho de vapor facial ou através da inalação a seco.

O banho de vapor facial consiste em colocar água quente em uma tigela e nela acrescentar algumas gotas do óleo essencial indicado. Em seguida, cobre-se a cabeça, envolvendo a tigela, formando uma câmara de vapor em volta do rosto.

Esse vapor aromático deve ser inalado por cerca de 10 a 20 minutos (6 a 8 gotas de óleo essencial por litro d'água)

4. Escalda-Pés

É o banho de imersão dos pés em recipiente com água quente e óleos essenciais (10 gotas de óleo essencial para 5 litros de água), e deve ter um nível de água até a porção mais inferior da panturrilha (“batata-da-perna”).

O aquecimento dos pés permite que os vasos sanguíneos desta região e das pernas se dilatam, recebendo mais sangue e assim reduzindo, conseqüentemente, a congestão em outras partes do corpo. Escalda-pés (ou pedilúvios) são especialmente recomendáveis nos casos de insônia, congestão, dores de cabeça, menorreia, gripes e resfriados, entre outros.

5. Compressa Aromática

As compressas aromáticas são especialmente indicadas para uma determinada região específica do corpo, e podem ser feitas frias ou quentes, em função do tratamento (2 gotas de óleo essencial para meio litro de água)

As compressas frias são indicadas para os casos de contusões, inchaços, dores-de cabeça e febres, entre outros.

As compressas quentes são recomendadas para a maturação de abscessos, cólicas, dores de ouvido, dores reumáticas e musculares, entre outros.

Consegue-se, desse modo, acelerar o processo pelo estímulo à ação sistêmica (de penetração nos tecidos) propiciada pelo óleo essencial.

6. Uso Cosmético

Cosméticos orgânicos e naturais utilizam óleos essenciais em suas composições. São eles que proporcionam um delicioso aroma natural, além de ajudar com suas propriedades terapêuticas. (se um produto utiliza aromatizantes sintéticos — essências — não pode ser considerado um produto natural.)

O que são óleos carreadores (óleos vegetais)?

Aromaterapia: O Poder dos óleos Essenciais

O óleo vegetal carreador é uma gordura extraída de plantas (geralmente sementes), que na aromaterapia é utilizada como base, como substrato para diluição dos óleos essenciais que, sozinhos, são muito concentrados. Por exemplo, ao fazer massagem contra celulite e gordura localizada, são utilizados os óleos essenciais em um óleo vegetal carreador, para criar uma mistura diluída que possa ser aplicada na pele.

Além de servir como base, os óleos possuem diversas vitaminas que nutrem e hidratam a pele e cabelos profundamente, e podem ser utilizados sozinhos em tratamentos estéticos corporais (ex: semente de uva), faciais (ex: rosa mosqueta) e capilares (ex: argan).

Os óleos essenciais podem ser diluídos não só em óleos vegetais, mas também em creme natural ou gel de base neutra.

Atenção: Não utilize esses óleos em cremes industrializados que não sejam 100% naturais.

Resumo de Dosagem

1ml de óleo essencial equivale a 22 gotas do conta gota comum.

Dosagem

Óleo vegetal	óleo essencial
50ml ou 50g	11 gotas ou 0,5 ml
100ml ou 100g	22 gotas ou 1 ml
250ml ou 250g	55 gotas ou 2,5ml

Diluição: 1% - usada para OES raros e de aromas muito forte. Diluição utilizada em cosméticos faciais e óleos corporais para grávidas e bebês.