

Aromaterapia Dicas e Receitas



Aromaterapia

Dicas e Receitas

Fabiane Soares

Aromaterapia - Dicas e Receitas

A aromaterapia é um tratamento natural à base de óleos extraídos de plantas, com a finalidade de promover o bem estar geral do indivíduo, exercendo efeito benéfico sobre o corpo, a mente e o espírito.

Ela também complementa varias outras terapias holísticas e naturais

Aromaterapia - Dicas e Receitas

A correta utilização da aromaterapia trata e previne inúmeros problemas físicos e emocionais, porém alguns cuidados precisam ser seguidos.

- Gestantes: Uso somente com a orientação de um profissional.
- Hipertensão: Evitar o uso de Alecrim, Canela, Cravo, Gengibre e Hortelã pimenta. Casos específicos devem ser orientados por profissional.
- Fotossensibilidade: Todos os óleos cítricos. Após a aplicação destes óleos não expor ao sol, por 8 a 12 horas, a região onde foram aplicados.
- Epilepsia: Devem ser evitados os óleos essenciais de Alecrim, Canela, Cravo, Erva doce, Hortelã pimenta e Sálvia sclará.

Aromaterapia - Dicas e Receitas



Camomila Romana Anthemis Nobilis

Dermatite, alergias, queimaduras, acne. Indicado para enxaquecas, asma de fundo emocional, insônia, taquicardia e cólica em bebês.

Combate o mau humor e dificuldade para dormir.

Atua em casos de dificuldade de desprendimento do passado.

Óleos diluídos Bem Estar

Aromaterapia - Dicas e Receitas

Utilizando os óleos essenciais

Alguns óleos essenciais possuem contraindicações ou reações adversas, outros podem ser extremamente tóxicos, por isso não é indicada a ingestão de óleos essenciais, salvo raras exceções e somente sob orientação de aromaterapeuta.

As formas mais indicadas de utilização dos óleos essenciais são:

- Aromatizador ambiental (difusores elétricos ou com vela, sprays, velas aromáticas, difusor com bastão de madeira)
- Aromatizador pessoal
- Banhos de assento ou imersão
- Compressas quentes ou frias
- Pedilúvio
- Massagens

Aromaterapia - Dicas e Receitas

Os óleos essenciais devem ser utilizados diluídos em óleos vegetais, os carreadores, a exceção dos óleos essenciais de Lavanda, Camomila romana e Tea tree (melaleuca) que em determinados casos podem ser usados puro.

Na duvida adquira óleos já diluídos.

Para tratamentos mais específicos, consulte um profissional de aromaterapia.

"É preciso estar atento para a diferença entre óleo essencial e essência, este ultimo não possui propriedades terapêuticas."

Aromaterapia - Dicas e Receitas



Alecrim *Rosmarinus Officinalis* Chakra Solar
Clareia a mente, estimula a concentração e memória.
Atenua dúvidas e indecisões.
Promove força e energia para colocar em prática as ideias. Combate à retenção de líquidos, varizes, artrite, gota, dores musculares e acne.

Óleo diluído Bem Estar

Aromaterapia - Dicas e Receitas

- Spray para ansiedade

Para frasco de 60 ml

10 ml de álcool de cereais

4 gts OE Bergamota

6 gts OE Gerânio África

8 gts OE Lavanda

2 gts OE Limão Siciliano

4 gts OE Patchouli

50 ml de água destilada

- Sinergia para sinusite

10 ml de óleo de amêndoas doce

2 gts OE Lavanda

2 gts OE Sálvia Sclará

1 gts OE Eucalipto

2 gts OE Hortelã Pimenta

Aromaterapia - Dicas e Receitas

- Sinergia anti-fungo

10 ml de óleo de amêndoas doce

10 gts OE Tea tree (Melaleuca)

3 gts OE Patchouli

2 gts OE Gengibre

2 gts OE Bergamota

- Sinergia para insônia

10 ml de óleo de amêndoas doce

3 gts OE Ylang ylang

8 gts OE Tangerina

5 gts OE Lavanda

3 gts OE Gerânio África

Aromaterapia - Dicas e Receitas



Canela *Cinnamomum Cássia*

Estimulante e afrodisíaco. Auxilia em casos de medo e apatia.

Combate artrite, LER, inflamações, cólica menstrual, flatulência, má circulação, caspa, celulite e verrugas.

Óleo diluído Bem Estar

Aromaterapia - Dicas e Receitas

- Sinergia para cólicas

Obs.: Indicado para uso em compressas quentes ou massagem abdominal.

10 ml de óleo de amêndoas doce

3 gts OE Canela

3 gts OE Camomila Romana

5 gts OE Sálvia Sclaréa

5 gts OE Erva doce

- Óleo de massagem relaxante

100 ml de óleo de amêndoas doce

10 gts OE Alecrim

10 gts OE Laranja doce

5 gts OE Tangerina

5 gts OE Eucalipto

3 gts OE Canela

Aromaterapia - Dicas e Receitas

- Spray para tristeza e depressão

Para frasco de 60 ml

10 ml de álcool de cereais

8 gts OE Laranja doce

5 gts OE Tangerina

6 gts OE Camomila Romana

6 gts OE Lavanda

3 gts OE Alecrim

50 ml de água destilada

- Óleo para massagem romântica

100 ml de óleo de amêndoas doce

10 gts OE Ylang ylang

10 gts OE Patchouli

5 gts OE Hortelã pimenta

8 gts OE Canela

Aromaterapia - Dicas e Receitas

- Creme cicatrizante

30 gr creme de base neutra

40 gts óleo Rosa Mosqueta

10 gts OE Gerânio África

10 gts OE Lavanda

10 gts OE Patchouli

- Óleo de massagem para combater celulite, gordura localizada e retenção líquida.

100 ml de óleo de amêndoas doce

6 gts OE Canela

10 gts OE Erva doce

10 gts OE Gerânio África

6 gts OE Lavanda

6 gts OE Patchouli

20 gts óleo de Rosa Mosqueta



Lavanda *Lavandula Officinalis*

Chakra coronário

Equilibra e acalma. Promove a libertação interior e auto-aceitação.

Combate à dor de cabeça e dores musculares, insônia, preocupações excessivas. Auxilia na regeneração da pele.

Óleo diluído Bem Estar

Aromaterapia - Dicas e Receitas

Observações:

- OE = Óleo Essencial
- Para os sprays primeiro dilua os óleos essenciais no álcool de cereais, pois se realmente forem puros eles não se dissolveram na água.
- As sinergias podem ser usadas em aromatizadores, pedilúvio, banhos, compressas e massagens.
- Para uso em aromatizadores de ambiente coloque primeiro 1 colher de água filtrada e após pingue as gotas nesta água, ela irá volatilizar o óleo sem deixar que o mesmo queime no aromatizador.
- Massagens aromaterápicas devem ser suaves, com movimentos firmes e leves. Sugiro as técnicas da Shantala.

Aromaterapia - Dicas e Receitas

Fabiane Soares

Psicoterapia reencarnacionista, Terapia de vidas passadas,
Sexologia, Florais de Bach, Cristalometria e Aromaterapia.

sfabiane@hotmail.com