



O que é aromaterapia



- * É uma abordagem holística para o bem-estar.
- * Sua origem remonta aos tempos antigos, quando nossos ancestrais reconheciam o efeito das plantas aromáticas na mente, no espírito e no corpo.
- * Utiliza óleos essenciais naturais, extraídos de ampla variedade de plantas, para estimular a saúde e a vitalidade e também instilar um sentimento de harmonia com a natureza.
- * É uma alternativa segura e eficaz para lidar com as rotinas e os desafios do dia a dia de forma a conquistar saúde e bem-estar.

Óleos utilizados na aromaterapia

ÓLEOS ESSENCIAIS

- Substâncias líquidas ou semilíquidas, voláteis e aromáticas, extraídas das plantas por destilação ou pressão a frio.
- Agentes curativos poderosos que contêm a energia vital das plantas em alta concentração.
- Total e completamente naturais, livres de aditivos.

ÓLEOS

CARREADORES

- Óleos gordurosos, não voláteis, extraídos de sementes, nozes ou frutas.
- Hidratam e nutrem a pele.
- Utilizados para diluir os óleos essenciais e aplicar no corpo.



Exemplos: óleo de amêndoa doce, óleo de semente de uva e óleo de oliva.

Uso dos óleos essenciais

Os óleos essenciais devem ser usados apenas externamente. Qualquer outra utilização tem de ser prescrita por um profissional de saúde qualificado.

- **Não use como automedicação para problemas de saúde** sem indicação explícita de um profissional gabaritado.
- Dilua sempre antes de passar no corpo.
- Antes de utilizar um óleo, é preciso conhecer suas propriedades terapêuticas específicas e os cuidados de segurança exigidos.
- Use sempre em pequena quantidade.



MASSAGEM

O melhor para dores no corpo, cuidados com a pele, estresse e outros estados emocionais.

- Misture de quatro a oito gotas de um óleo essencial (ou de uma mistura de óleos essenciais) com quatro colheres de chá de um óleo carregador.
- Massageie o óleo pelo corpo, evitando os olhos e outras áreas sensíveis ou delicadas.

BANHO

Muito bom para resfriados, dores no corpo, cuidados com a pele, estresse e outros estados emocionais.

- Junte duas gotas de um óleo essencial (ou até quatro gotas de uma mistura de óleos essenciais) com duas colheres de sopa de mel ou leite integral.
- Despeje a mistura na água quente da banheira, tomando cuidado para não deixar entrar água nos olhos.
- Permaneça na banheira por 10 a 20 minutos.

INALAÇÃO

O melhor para resfriados, gripes e sinusites.

- Coloque de duas a quatro gotas de um óleo essencial (ou de uma mistura de óleos essenciais) em uma panelinha com água bem quente, fora do fogão.
- Mantendo o rosto a cerca de 25 centímetros de distância e com os olhos fechados, incline-se sobre a panela e inale o vapor.

Aviso importante

Não use esse método caso você tenha asma.



DIFUSÃO

Excelente para resfriados, estados emocionais e também para higienizar o ar e prevenir contra gripes e resfriados.

- Existem à venda vários dispositivos para vaporizar óleos essenciais no ar, normalmente acompanhados de instruções de uso.
- Se não tiver um difusor, coloque de quatro a oito gotas de um óleo essencial (ou de uma mistura de óleos essenciais) em um recipiente de água fervente, fora do fogão.
- Deixe o recipiente em local seguro, longe de crianças e de animais de estimação.
- **Os anéis difusores para lâmpadas não são recomendados**, pois emitem muito calor e podem arruinar os óleos.

Atenção

O uso de óleos essenciais em bebês e crianças exige procedimentos muito diferentes dos que estão descritos aqui.

Resumo de Aromaterapia

O que é aromaterapia. Os óleos usados na aromaterapia: os óleos essenciais e os óleos carreadores. Uso dos óleos essenciais: massagem, banho, inalação, difusão. Cuidados com os óleos: teste de alergia, como comprar e como armazenar.

Índice terapêutico do uso tradicional. Glossário. E ainda: fichas com informações completas sobre os óleos mais utilizados na aromaterapia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)