



RESPIRE BEM COM AROMATERAPIA

Como usar óleos essenciais de forma segura,
para melhorar a saúde respiratória

Este conteúdo pode ser compartilhado livremente, desde que preservado a fonte.



AFINAL O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS E COMO ELES FUNCIONAM?

São um concentrado de moléculas sintetizadas pelas plantas, extraídos de diversas formas e altamente concentrados.

Os óleos essenciais funcionam pois trazem a molécula de odor que a as plantas criam e usam para:

- ✓se defender de parasitas, insetos e ameaças;
- ✓regular o metabolismo da planta;
- ✓se comunicar com outras plantas;
- ✓atrair polinizadores;
- ✓se proteger de mudanças climáticas e afins;





Como Usar de forma segura? Carreando!

- ✓ Álcool de Cereais;
- ✓ Vinagre de álcool ou de maçã;
- ✓ Óleo de coco, gergelim, semente de uva, damasco, amêndoa, etc;
- ✓ Qualquer creme base, desde que livre de petrolatos e químicas;
- ✓ Nunca usar puro sobre a pele, exceto Lavanda;



Como diluir?

Considere que 1ml de OE corresponde entre 20 e 25 gotas dependendo da viscosidade do OE.

Faça a conta de acordo com a quantidade de carreador. Por exemplo, se você quer uma diluição de 2% e o volume total será de 20ml então precisará de 0,4ml. Então serão necessárias 8 à 10 gotas.





É necessário cautela no caso de:

Gestantes, lactantes, crianças até 3 anos,
Idosos, Tratamento de Câncer estrógeno
dependente, doenças de fígado e Pet's.

Todos esses tem uma série de OE que
não podem ser utilizados.

ATENÇÃO!!



Prevenção: Imunidade

Melhorar a imunidade é dar apoio ao corpo para que ele possa fazer seu trabalho natural de se defender de agressores externos, e internos também.

A glândula que estimula a geração de células T, as responsáveis pela imunidade é o Timo, que fica ali na região do osso esterno, portanto esse é um ponto a ser lembrado.

Quando se fala em melhorar imunidade pensamos em não atrapalhar e em apoiar, a parte do não atrapalhar nesse momento vou deixar para nutri ou a terapia.

Vamos focar na parte de apoiar. Os óleos como visto lá na primeira página são a força concentrada e aqui seguem alguns óleos que são parceiros para imunidade.

- Palmarosa (não usar durante a gestação)
- Manjeriçãõ Santo (não usar gestante e lactante)
- Eucalipto Radiata (não usar nos 3 primeiros meses de gestação) Atenção, o Eucalipto Glóbulos não é indicado para vias congestionadas!
- Eucalipto Staigeriana (não usar gestante e lactante e crianças até 3 anos)
- Ho Wood (não usar nos 3 primeiros meses de gestação)
- Esteva/Cistus (não usar nos 3 primeiros meses de gestação e tratamentos com anticoagulantes)
- Ajowan (não usar gestante e lactante)

P.S. O óleo resina de Copaíba pode ser ingerido por adultos para apoio da imunidade.





Manter o ambiente limpo também ajuda muito a diminuir os problemas respiratórios, então algumas dicas:

Evite qualquer produto que tenha essência sintética pois provocam irritação das vias respiratórias, além de outros problemas de saúde a curto e médio prazo. Optar por limpadores com óleo natural de Pinho, Limão Siciliano, Cedro, Tea Tree e Eucalipto Glóbulos ou Staigeriana, garantirá uma limpeza efetiva e mais saudável.

3 gotas de OE de Eucalipto Staigeriana/Glóbulos

6 gotas de OE de Tea Tree / Limão Siciliano

1 gota de OE de Cedro

15 ml de Vinagre branco

15 ml de Água destilada

Use a mistura borrifando no pano úmido para limpeza geral.

P.S. É prático ter uma mistura concentrada pronta para ir usando na limpeza do chão e móveis. Usar 500ml de Vinagre de Alcool para 35 à 50 gotas de OE.



O amaciante de roupas comercial é altamente prejudicial para a pele, para a máquina de lavar e para o meio ambiente e, pela sua alta concentração de perfume causa muita alergia respiratória. **A sugestão é substituir por vinagre branco puro (50 à 80ml depende da quantidade de roupa), caso o cheiro não agrade, acrescente 3/5 gotas de OE para cada medida de vinagre.**

Você pode escolher óleos como a **Palmarosa** que tem geraniol e linalol excelente para pele e com aroma que lembra rosas; o **Limão Siciliano** um dos aromas cítricos que trazem leveza, é excelente desengordurante e desinfetante; **Cedro** que é excelente para amaciar as fibras dos tecidos.

P.S. visando praticidade dilua em uma garrafa âmbar, 500ml de vinagre de álcool com 35 à 50 gotas de OE.

Amaciante de roupas





Difundir no ambiente para as "ites":
OE de Palmarosa e OE de Tea Tree;

Difundir no ambiente para imunidade:
OE de Palmarosa e OE de Limão Siciliano;

Difundir no ambiente para dormir melhor:
Eucalipto staigeriana

Normalmente 80 ml de água no difusor ultrassônico leva 1h para evaporar. Para essa quantidade de água use de 4 a 8 gts de OE dependendo do óleo.

O uso não deve ser feito de forma contínua.
Usar por no máximo 2h e fazer pausa de 4h
Descartar o que sobrar.

*No difusor elétrico, usar 8 a 10 gotas

RECEITA PARA AMBIENTE No difusor ultrassônico!

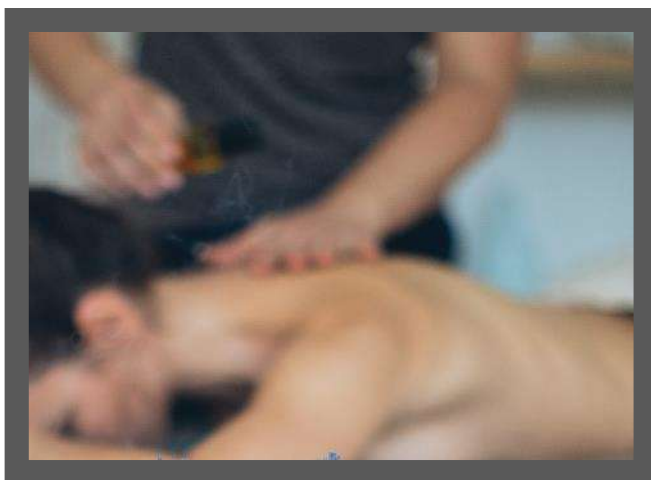


O uso tópico é prático para que a ação do óleo essencial seja mais rápida no local, mesmo que o foco seja interno e não cutâneo já que terá boa permeabilidade de acordo com o carreador.

Sinusite

20 ml de óleo carreador: Copaíba
3 gotas de OE de Eucalipto Staigeriana
2 gotas de OE de Tea Tree + 2 gotas de OE de Cedro

Desta solução massagear no rosto (cuidado com os olhos) 3 vezes ao dia:
5 anos até 12 anos: de 1 até 2 gotas;
13 anos até 17 anos: de 1 até 3 gotas;
18 em diante: 5 gotas.



Asma:

20 ml de óleo carreador: gergelim, Semente de Uva, Maracujá

2 gotas de OE de Cedro + 4 gotas de OE de Lavanda + 2 gotas de OR de Copaíba

Usar 2 gotas para crianças de 1 até 11 anos em massagem no peito e costas. Acima de 12 anos usar de 3 a 5 gotas.

Imunidade:

20 ml de óleo carreador: gergelim, Semente de Uva, Maracujá

3 gotas de OE de Tea Tree + 2 gotas de OE de Limão Siciliano + 2 gotas de OE de Palmarosa

Massagear 3 gotas de 2 à 3 vezes ao dia no peito (osso esterno) e coluna lombar.

Tosse seca:

2 gotas de OE de Bergamota + 2 gotas de OE de Tea Tree + 1 colher de sobremesa de OV Copaíba

Massagear 3 vezes ao dia nas costas e peito. Aplicar calor úmido com uma toalhinha úmida, com uma bolsinha de água quente. Cuidado com a temperatura. De 1 a 5 anos apenas 1 gota. De 6 a 12 anos 2 gotas, acima de 3 a 5 gotas.

Super 2 em 1



A boca é o local do corpo que possui mais bactérias (algumas nocivas), além da escovação e fio dental é importante fazer bochechos e gargarejos para que a limpeza aconteça de forma mais completa. Essa receita também auxilia nas cicatrizações e tratamento de inflamações e infecções no trato bucal, como as dores de garganta comuns no inverno.

Receita:

- 90 ml de água destilada;**
- 10 ml de vinagre de maçã orgânico;**
- 01 gota de OE tea tree;**
- 01 gota de OE de hortelã-pimenta;**
- 01 gota de OR de Copaíba;**

Misturar todos os ingredientes, e armazenar em frasco de cor âmbar.

Use para bochechos e gargarejos, não deve ser ingerido.

A inalação só de vapor quente já ajuda a abrir as vias respiratórias, no entanto, quando está acompanhada de ervas ou óleos essenciais podem tratar o problema de forma mais efetiva.

As moléculas dos OE levadas com o vapor quente vão ajudar a desobstruir as vias respiratórias tratando os vasos inflamados (ação anti-inflamatória), tratar/eliminar ácaros, fungos, vírus e bactérias que possivelmente estejam atuando, além de trazer conforto para esse momento tão desafiador.



Receita:

1 litro de água quente (com vapor)

1 colher de chá de óleo vegetal (coco ou gergelim)

2 à 3 gotas de OE de: Tee Tree, e ou Eucalipto (o adequado), e ou Hortelã Pimenta, e ou Palamarosa.

Misture primeiro o óleo com os OE's na panela ou travessa de vidro, despeje a água quente e utilize uma toalha de banho ou cobertor para se cobrir como uma cabana e inale o vapor quente de forma natural, sem forçar.

O tempo total poderá ser de 3 à 5 minutos, faça pequenos intervalos fora da "cabana" durante esse tempo.

Obs. Cuidado com os olhos, se possível mantenha fechados; o óleo de Hortelã deverá ser usado em menor quantidade.

Fazer esse vapor quando estiver congestionado, gripado, com renite ou sinusite, por 7 dias, não mais que isso sem pausas.



Conte sempre com apoio de Aromaterapeuta de confiança para orientação e novas indicações.

IMPORTANTE: Este material não substitui a necessidade de procurar um médico, apenas sugere ações de prevenção e suporte ao tratamento.

Estou sempre a disposição através
Whatssapp

Clica na imager
É link ;)



Sinergética Aromaterapia

www.sinergetica-oe.com.br

Acesse a loja on-line, use o cupom [E-book](#) e ganhe 15% de desconto em produtos

Este conteúdo pode ser compartilhado livremente, desde que preservado a fonte.

