



terraflor

A R O M A T E R A P I A

Guia Prático de Aromaterapia

4ª edição

Aromaterapia e os Óleos Essenciais (OE)

Aromaterapia

É a arte-ciência de utilização dos OE, um sistema terapêutico natural que visa equilibrar o corpo e a mente no dia a dia.

Estimula a saúde e o bem-estar pessoal, familiar e profissional, sendo um importante apoio por sua eficácia e facilidade de utilização.

Óleos Essenciais

São substâncias orgânicas e naturais formadas pelas moléculas químicas responsáveis pelo aroma das plantas.

Possuem propriedades terapêuticas específicas.

Podem ser obtidos pelos processos de destilação a vapor de folhas, flores, talos, madeiras e resinas ou ainda, por prensagem a frio das cascas dos frutos cítricos.

Formas de utilização

As formas mais comuns são: difusores de aromas, colares aromáticos, sprays ambientais, rechauds, banhos, compressas com água ou argila, escalda pés, inalação, vaporização, como perfume natural ou diluídos em óleos vegetais para massagens, hidratação do rosto e corpo. Podem também ser adicionados a xampus, cremes, argilas e loções.

(Mais informações sobre uso na parte central do guia)

A Aromaterapia é uma terapia complementar. Não substitui os cuidados médicos.

Precauções: óleos essenciais são substâncias altamente concentradas. Alguns deles devem ser diluídos para utilização. Consulte quais são eles na tabela de propriedades deste guia.

Antes de usar um óleo essencial, teste-o pingando 2 gotas no antebraço e aguarde 12 horas.

Se houver reação dérmica, suspenda o uso.



Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais

Para melhor visualizar as informações da tabela utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
AJOWAN <i>Trachyspermum ammi</i>	Fungicida, antiviral, infecção bacteriana severa, parasiticida [A-F] Trata congestão respiratória e digestiva, diarreia infecciosa, náusea, estomatite nervosa, rinite, bronquite, sinusite [A-C-F-I-V]	OE do guerreiro - Tomilho indiano Antidepressivo, tônico, restaurador da força interior e da vontade de viver. Útil em momentos de extremo desgaste emocional ou físico [A-CA-I-S]	Micose [O] Dermatoses infecciosas, erisipela [O]
ALECRIM qt. Cânfora <i>Rosmarinus officinalis canphoriferum</i>	Anti-inflamatório, contratura muscular, mialgias, torcicolo, dor localizada por esforço esportivo, câimbras [B-C-F-M]	OE do atleta Auxilia o fluir do movimento, antes e após atividade física [A-B-CA-F-M]	Acne [T] Caspa, queda de cabelos [M-O-T] Varizes, flebite [C-M-T]
ALECRIM qt. Cineol <i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>	Digestivo, dor de cabeça [A-C-CA-F-I-M] Dor muscular e reumática [B-C-F-M] Expectorante e mucolítico [C-F-I-V] Hemorroidas, varizes [BA-O-T] Otite [O]; Hipertensor [B-CA-M]	OE do estudante Estimula a memória, revigora, alegre, anima, combate a letargia mental, o cansaço físico, antidepressivo, prepara para o dia a dia [A-B-CA-F-I-M-S]	Trata a oleosidade da pele, acne [T] Caspa, queda de cabelos [O] Parasitas (pioelho e sarna) [T] Adstringente, protege a pele no pós-barba e pós-depilatório [T]
ALECRIM qt. Verbenona <i>Rosmarinus officinalis verbenoniferum</i>	Hepatoestimulante, desintoxicante do fígado e vesícula biliar [B-CA-M] Útil em distúrbios hormonais na TPM, pré e menopausa [B-F-M]	OE do bom humor Restaura e energia vital, equilibra oscilações do humor devido a mudanças hormonais. Acalma e relaxa [A-B-C-CA-F-I-M-S]	Tônico cutâneo, repara o ressecamento da pele madura, regenerador celular [B-M-O]
ANIS ESTRELADO <i>Illicium verum</i>	Antisséptico, anti-infeccioso respiratório, resfriados, gripes e pneumonia [F-I-V] Antiespasmódico, alivia tosse, asma, cólica de bebês e gases [C-EP-F-I-V] Estimula o leite materno [I-M] Digestivo, gases, azia [A-CA-F-I-M]	OE do amor incondicional Desperta a essência do feminino. Promove a cura das relações através da doação e do amor incondicional, facilita a avaliação e compreensão de relações conflitantes [A-CA-F-I-M-S]	Emoliente, hidratante [M-O] Edemas, celulite, drenagem linfática [C-M-O] Recupera o brilho e a maciez da pele na menopausa [O-T]
BÁLSAMO DO PERU <i>Myroxylon pereirae</i>	Expectorante, antitussígeno, coadjuvante no tratamento de bronquite, asma [C-CA-I-M-V]	OE da criatividade Inspira a criatividade, desenvolvimento e conclusão de teses e monografias [A-CA]	Hidrata pele sensível [M-O] Rachaduras na pele [O-T] Alivia coceiras [O-T]
BENJOIM <i>Styrax tonkinensis</i>	Expectorante, bronquite, tosse, dor de garganta [B-C-CA-F-I-M-V] Anti-inflamatório, artrite reumatóide [M]	OE da purificação Purificador ambiental. Afasta energia negativa e obsessiva [A-CA-I-S]	Antioxidante, rejuvenesce e protege peles maduras [M-O] Cicatrizante [T]; Frieira [EP-T]
BERGAMOTA <i>Citrus bergamia</i>	Útil em distúrbios do apetite como inapetência e anorexia [A-B-CA-I-M] Ameniza sintomas da febre da malária [B-C] Antisséptico e antifúngico, cistite, corrimento e candidíase [B-BA-F]	OE do amor próprio Promove autoestima, ameniza autocrítica, negatividade e compulsões. Alivia sentimentos de medo, timidez, vergonha, rejeição [A-B-CA-I-M-S]	Antisséptico, anti-infeccioso e cicatrizante, útil na limpeza e assepsia da pele, acne, psoríase, dermatite, vitiligo [C-O-T] Seborréia, oleosidade capilar [O-T]
BÉTULA DOCE <i>Betula lenta</i>	Antálgico, alivia dor muscular e reumática, entorse, tendinite, ligamento rompido, fratura óssea, dor de cabeça [B-C-F-I-M-T] Anti-inflamatório, drena a linfa [F-M]	OE analgésico Originário de regiões frias, aquece o corpo e a alma, favorecendo a humanização nas relações. Alivia a dor e reforça a positividade [F-I-M]	Massagem esportiva, aquece a musculatura, age na dor e inflamação [B-C-F-M]
BREU BRANCO ALMÉCEGA <i>Protium pallidum</i>	Expectorante, bronquodilatador, útil para asma e bronquite [C-CA-F-I-V] Analgésico, dor reumática, dor de cabeça e muscular [CA-F-I-M]	OE da espiritualidade Útil na limpeza energética do ambiente. Acalma e direciona a mente facilitando a meditação [A-B-CA-S]	Cicatrizante [B-C-M-O] Acalma inflamações da pele advindas de picadas de insetos [T]
CAFÉ TORRADO <i>Coffea arabica</i>	Digestivo [A-B-CA-F-I-M] Estimulante e tônico, combate desânimo, fadiga e apatia [B-CA-M]; Útil para sonolência e a lentidão do raciocínio [A-CA-F-I-M-S]	OE da ação Aumenta a concentração e atenção em geral, reduz o cansaço e a fadiga, gerando ação e realização [A-B-CA-I-M-S]	Hidrata e protege a pele da radiação UVB [M-O] Antioxidante [B-M-O]
CAJEPUT <i>Melaleuca leucodendron</i>	Analgésico, usado em nevralgias e dor de ouvido [T] Expectorante, febrífugo, antisséptico respiratório, alivia sintomas de resfriados. Útil em faringite, laringite, bronquite, asma e catarro [B-BO-C-F-G-I-V]	OE do alinhamento - Tea tree branco Estimulante, traz clareza mental alavancando idéias criativas. Alinha o corpo e a mente [A-CA-V-S] Alivia tensão das cordas vocais. Útil para cantores, professores, oradores [G-F-I-M]	Balsâmica e cicatrizante [T-M] Inseticida, combate infestação de piochos e pulgas [S] Trata acne, dermatose e psoríase [O-T] Anti-hemorragia, cortes [T]
CÁLAMO <i>Acorus calamus</i>	Linfotônico [B-F-M]; Usado na medicina Agurvédica para descongestionar, expectorar, desintoxicar e estimular a circulação dos líquidos corporais [B-BA-F-M]	OE da proteção Estimula a energia vital desfazendo pensamentos obsessivos e emoções estagnadas. Leva embora a tristeza e o marasmo [A-B-CA-F-I-M-S]	Rejuvenescedor cutâneo [B-M-O] Retenção de líquidos, edemas, drenagem linfática e celulite [B-C-F-M]

Referência: Dr. DUPONT, P.; Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles

* Aromacológica: ação psíquica/emocional dos óleos essenciais.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
CAMOMILA ALEMÃ CAMOMILA AZUL <i>Matricaria chamomilla</i>	Anti-inflamatório, cicatrizante [C-T] Acalma a irritação da gengiva e cólicas do bebê [M] Conjuntivite [C]	OE da moderação Dissolve tensões, harmoniza e tempera todos os excessos, auxilia a adaptação [A-B-CA-I-M-S]	Útil em tratamentos dermatológicos, dermatoses, feridas infectadas, úlceras, abscessos, eczema, pele seca, alergias, fungos [B-C-O-T]
CAMOMILA ROMANA <i>Anthemis nobilis</i>	Calmanete do sistema nervoso, ameniza o stress pré-operatório, choques e traumas profundos [CA-M] Anti-inflamatório [C-M-T]	OE da temperança Ameniza depressão de causa desconhecida, atenua nostalgia [CA-I] Atenua a hiperatividade [A-CA-M-S]	Alergias, coceira, furúnculo, terçol, erupção e alergias na pele por efeito medicamentoso [C-O-T]
CANELA CASCA <i>Cinnamomum cassia</i> <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Digestivo, infecção intestinal, diarreia, vermicífugo (ameba, giárdia) [F] Infecção urinária [C-F] Estimula a circulação [EP-M] Emenagogo, auxilia o trabalho de parto, ameniza cólica menstrual [I-M]	OE da celebração Afródisiaco, estimulante da libido, desinibe, favorece a intimidade, libera a amorosidade e sexualidade criativa, ajuda pessoas envergonhadas e reservadas relacionarem-se [A-CA-I-M-S]	Piolho, sarna [O-T] Redutor de verrugas [T] Flacidez e celulite [M] Alergênico
CANELA FOLHA <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Relaxante muscular, anti-inflamatório, analgésico, ameniza dor muscular, LER, fibromialgia, reumatismo, artrite, artrose, lombalgia e tendinite [C-F-M]	OE da fluidez Ajuda no resgate da jovialidade de pessoas rígidas, frias, de difícil acesso. Auxilia a superação do sentimento de isolamento [A-CA-M-S]	Coadjuvante em tratamentos de celulite e flacidez [M]
CÂNFORA BRANCA <i>Cinnamomum camphora</i>	Estimula a circulação [B-C-EP-F-M] Anti-inflamatório e analgésico. Útil em pancadas e luxações, dores musculares, reumáticas, artrite, artrose, contusões [C-F-M]	OE do relaxamento muscular Auxilia o fluir da respiração e da energia vital [A-B-CA-F-I-M-S]	Combate a celulite e varizes [B-C-M] Entorse, contusões [C-F-M-T]
CARDAMOMO <i>Elettaria cardamomum</i>	Revitalizador, digestivo [CA-I-M] Útil em náuseas e azia na gestação [I] Verminosos [F]; Expectorante e anticatarral [I-F-V] Ameniza o efeito gástrico irritante da cafeína.	OE do empoderamento Encoraja, traz segurança para falar em público, realizar provas e entrevistas. Afródisiaco, útil para impotência e frigidez [A-B-CA-I-M-S]	Sudorífero, elimina toxinas via transpiração [B-F-M] Combate o mau-hálito [BO-G]
CEDRO ATLAS <i>Cedrus atlantica</i>	Diurético, ativa a circulação de líquidos. Útil em edemas, gordura localizada e varizes. Reduz a hipertensão por retenção de líquidos [C-BA-EP-F-M] Combate cândida e cistite [BA-F-M]	OE do mestre interior Favorece a conexão com o mestre espiritual interno, aporta firmeza e estabilidade espiritual [A-B-CA-I-M-S]	Acne, seborréia [T] Queda de cabelos, piochos [O-T] Psoríase, alergia, dermatite [O-T] Atenua estrias e celulite [M]
CIPRESTE <i>Cupressus sempervirens</i>	Tornozelos inchados, pés e pernas cansadas [EP-T] Menstruação excessiva [BA-F-M] Descongestionante da próstata, hemorroidas e varizes [BA-EP] Bronquite, tosse com catarro, rinite, asma [B-C-G-I-M-V]; Hipotensor [F-M]	OE da transformação Trata a afonia e enurese infantil [G-M] Libera mágoas antigas, culpas e tristezas [A-B-CA-F-I-M-S] Conduz ao silêncio interior, ao desabrochar da sabedoria e ao amadurecimento da personalidade [A-I]	Adstringente, cicatrizante, acne, caspa [B-M-T] Transpiração excessiva nas mãos, pés e axilas [EP-F-T] Drenagem linfática, celulite [M] Micoses, furúnculos e abscessos [T] Mau-hálito [BO]
CITRONELA <i>Cymbopogon winterianus</i>	Repelente de insetos [A-F-S] Picada de insetos [T]	OE repelente Higienizador ambiental [A-S]	Trata inflamação de picadas de insetos [O-T]
COPÁIBA BÁLSAMO <i>Copaifera officinalis</i>	Rejuvenesce e hidrata a pele e os cabelos [B-M-O] Antioxidante [M] Frieira, psoríase, herpes, lábios rachados [O-T] Afta [BO]	OE do rejuvenescimento Seu aroma reduz o stress, reconforta, cria uma atmosfera segura auxiliando o centramento [A-B-M-S]	Retira-se o óleo resina do tronco usando o trado e filtra-se. Possui concentrações elevadas de OV (ácidos graxos) e mais baixas de OE (componentes voláteis). Melhor para a hidratação e rejuvenescimento da pele [B-C-M-O]
COPÁIBA DESTILADA <i>Copaifera officinalis orgânica</i>	Cicatrizante, antisséptico, útil para gastrite, úlcera, feridas infectadas [C-T] Anti-inflamatório bucal, amigdalite, herpes, afta [BO-G-T] Reumatismo, artrite, bursite [B-C-F] Desinfetante geniturinário [BA]	OE da segurança A frondosidade de seu tronco aporta o sentimento de segurança estabilizando a psique. Útil para as almas envelhecidas com dificuldade de abertura para o novo [A-B-M-S]	Após a retirada do óleo resina do tronco usando o trado, este é destilado por arraste a vapor. Concentrações elevadas de OE (componentes voláteis) e mais baixas de OV (ácidos graxos). Mais anti-inflamatório que a copaíba balsamo [BO-G-F-M-T-V]
CRAVO BOTÃO <i>Eugenia caryophyllus</i>	Analgésico, antisséptico, anti-infeccioso, antibacteriano, antifúngico e antiviral. Dor de dente, aftas, retração de gengiva, mau-hálito [BO] Alivia dor do parto e dor muscular [M]; Hipertensor [M]	OE da mudança Aroma excitante, inspirador e ativador. Revitaliza, muda o foco da contemplação para a ação, promove coragem para as mudanças [A-CA-S]	Possui maior concentração de eugenol, sendo mais analgésico e antisséptico que o cravo folha. Redutor de verrugas [T] Micoses, fungos de unha, liquen plano [T]

Responsável técnica: Luciane T. B. Schoppa - CRBio: 62053/04-D

Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais

Para melhor visualizar as informações da tabela utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
CRAVO FOLHA <i>Eugenia caryophyllus</i>	Antifúngico, combate fungos e traças de armários [S]; Antisséptico, aftas, retração de gengiva, mau-hálito [BO] Hipertensão [M]	OE da liberação energética Remove a energia velha do ambiente. Libera as memórias impregnadas em objetos, roupas e ambientes, incentivando o desapego [A-S]	Redutor de verrugas [T] Micoses, fungos de unha, líquen plano [T] Sarna, carrapato [O-T]
EUCALIPTO CITRIODORA <i>Eucalyptus citriodora</i>	Anti-inflamatório, analgésico, anti-infeccioso, bursite [B-C-F-M] Fungicida [B-BA-F-M-T] Hipotensor	OE da limpeza Útil para limpar a energia de locais onde circulam muitas pessoas como hotéis, clubes, escolas, banheiros [A-S]	Repelente e calmante cutâneo de picadas de pulgas, carrapatos e mosquitos [B-C-F-M-O] Pé de atleta, micose [T]
EUCALIPTO GLOBULUS <i>Eucalyptus globulus</i>	Descongestionante respiratório, útil para tosse, sinusite, asma, rinite [F-I-V] Expectorante, mucolítico, bronquite, pneumonia, enfisema [A-F-G-I-M]; Desinfetante aéreo ambiental, antiviral, vírus influenza [A-S]	OE da respiração Fortalece a respiração, o foco mental e assertividade sintetizando as idéias para concluir tarefas intelectuais. Ideal para momentos de dúvidas [A-B-CA-F-I-M-S]	Antisséptico [A-B-M-O-T] Dermatoses [O-T] Cicatrizante de feridas [T] Analgésico, dor muscular [B-C-M]
FUNCHO DOCE <i>Foeniculum vulgare</i>	Strogen like , regula as glândulas reprodutivas femininas. Útil em irregularidades e dores menstruais, mudanças hormonais da pré e menopausa. Diminui o apetite [A-B-CA-F-I-M] Aumenta a lactação [A-F-I-M]; Digestivo, carminativo, vermífugo, antifúngico [C-F-EP-M-O]	OE da perseverança Inspirador e fortalecedor. Purifica a energia pessoal aportando valor interior e confiança. Reforça a perseverança na luta por metas e objetivos [A-B-CA-F-I-M-S]	Excelente diurético, útil no combate a edemas, drenagem linfática e celulite [B-C-M-O] Previne o ganho de peso e acúmulo de gordura localizada [C-CA-F-M] Antioxidante [C-M-O]
GENGIBRE FRESCO e SECO <i>Zingiber officinale</i>	Digestivo, laxante [C-F-M] Evita a formação de coágulos de gordura, útil no colesterol alto [B-F-M] Anti-inflamatório, bursite, tendinite, ciática, dor de garganta [B-C-G-M]	OE do poder pessoal Afródisiaco masculino [A-B-CA-M] Direciona a mente, dissipa dúvidas, favorece o posicionamento [A-B-F-M] Mal do mar, mal-aéreo [I]	Gengibre fresco e seco diferem somente no aroma. Reduz inflamação muscular e articular [C-F-M] Coadjuvante em tratamentos de emagrecimento [B-F-M]
GERÂNIO <i>Pelargonium graveolens</i>	Regulador hormonal (estrogênio e testosterona), reduz sintomas da TPM e menopausa, menstruação excessiva, seios doloridos e inchados, leucorréia, inflamação da próstata [B-BA-CA-F-M] Fungicida, cândida [BA]	OE da feminilidade Ameniza depressão na TPM, pré-menopausa e climatério [CA-F-M] Combate insegurança, instabilidade emocional, medos, fortalece autoestima ameniza crise existencial [A-B-F-I-M]	Regenerador cutâneo [T] Regula a oleosidade da pele, acne [M-O] Eczema infeccioso [T] Edemas, celulite [M-O] Tornozelos e pés inchados [EP]
GERÂNIO ROSEUM <i>Pelargonium X Roseum</i>	Antálgico, anti-hemorrágico [F-M-O-T] Equilibrador hormonal, TPM e menopausa [A-B-CA-I-M-S] Regula a assimilação de açúcares, diabetes [F] Antiespasmódico, cicatrizante, trata hemorroidas [BA-C-CA-F-O]	OE da amorosidade Aroma inebriante de rosas, faz o coração relaxar e sorrir cicatrizando as feridas emocionais. Traz amor, cuidado e delicadeza para a alma quando nos sentimos à flor da pele [A-B-CA-I-M-T-S]	Adstringente e tônico cutâneo [O-T] Anti-inflamatório epitelial, feridas, acne, úlceras, dermatoses fúngicas, verrugas iniciais, pruridos, impetigo [O-T] Cicatrizante para diabéticos [T]
GRAPEFRUIT <i>Citrus paradisi</i>	Diurético, ativa a circulação linfática, útil em dietas de emagrecimento [F-M] Tônico digestivo [B-C-F-M] Antidepressivo [A-CA-F-I-M-S]	OE da harmonia Encoraja o entusiasmo, restaura a alegria de viver e a espontaneidade. Bom para convalescentes [A-B-CA-I]	Drenagem linfática, edemas, loções anticelulite [B-C-M] Lipolítico, auxilia a redução de gordura localizada [F-M]
HO WOOD <i>Cinnamomum camphora</i> var. <i>Linalooliferum</i>	Dores musculares [B-C-F-M] Antisséptico, antimicrobiano, queimaduras, infecção ginecológica, bronquite [BA-C-I-T-V]	OE da suavidade Recupera o sistema nervoso abalado, alivia a insônia [A-B-CA-F-I-M] Estimula a cooperação [A-B-S]	Desodorante [T] Citofilático, acne, escaras [M-O] Regenera os tecidos, alivia inflamações da pele [M-O-T]
HORTELÃ LEVANTE <i>Mentha citrata</i>	Antiespasmódico, estimula o fígado e o pâncreas [CA-F-M]; Tônico endócrino, útil no desequilíbrio hormonal feminino no período fértil, pré e menopáusicos [B-BA-CA-F-M] Acalma taquicardia [CA-F-I] Afródisiaco masculino [CA-F-M]	OE do coração Auxilia pessoas sensíveis e tímidas a expressar os sentimentos guardados no coração trazendo alegria e vitalidade afetiva ao centro cardíaco. Útil em momentos de desequilíbrio emocional [A-B-CA-I-F-M-P-S-V]	Acalma coceiras e irritações na pele de origem nervosa [O-T] Refresca o tecido cutâneo [B-M]
HORTELÃ PIMENTA <i>Mentha piperita</i>	Alivia sinusite, bronquite, rinite alérgica [I-F-V] Digestivo, útil para náusea, enxaqueca, labirintite, vermífugo [A-C-F-I-M]; Dor muscular, entorse, luxação, torcicolo, hematomas [C-F-M] Hipertensor [F-M]	OE da concentração Estimula a atenção, revigora, acorda, alivia estafa mental e esgotamento nervoso [A-I-M-S]; Ablanda temperamentos impulsivos e explosivos [A-CA-I-M-S]	Chulé [EP-T] Aftas [BO-G] Refresca a pele, alivia coceira, dermatite e eczema alérgico [O-T] Celulite, varizes [EP-F-M]
HORTELÃ VERDE <i>Mentha spicata</i>	Tonifica ovários e próstata, revitaliza, afrodisíaco masculino [BA-CA-F-M] Reduz a produção do leite materno, útil no desmame [B-CA-I-M]	OE da autoestima Favorece a abertura do centro cardíaco. Traz segurança para vivenciar as emoções e coragem de ser quem se é [A-CA-I-M]	Trata coceira intensa da pele, alivia sarna e picada de carrapato [O] Enrijece os seios [M]

Referência: Dr. DUPONT, P.; Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles

* Aromacológica: ação psíquica/emocional dos óleos essenciais.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
IMMORTELE <i>Helichrysum italicum</i>	Anticoagulante, fluidificante sanguíneo, antifébrico [C-F-M-O] Estimulante hepático, enxaqueca [CA-I] Anticatarral, expectorante e mucolítico, rinite, bronquite, tosse espasmódica [G-F-I-M-V] Organiza o sistema imunológico, HIV [C-F-M]	OE da plenitude Estimula a intuição e a criatividade. Inspira a força interior, afasta todo sentimento de fragilidade, abrindo o coração para resgates emocionais trazendo cura espiritual [A-B-CA-I-M]	OE mais potente conhecido para combater hematomas [C-F-O-T] Excepcional antioxidante, regenera a pele madura prevenindo seu envelhecimento [O-T] Ferimentos, inflamação na pele, acne [O-T]
JUNÍPERO <i>Juniperus communis</i>	Antireumático e antálgico, elimina ácido úrico, ameniza gota, ciática, artrite, distensão, torção [C-F-M] Depurativo, desintoxicante e diurético, útil em cistite, cálculos renais, ressaca alcoólica, hemorroidas [BA-CA-F-M]	OE do ânimo Reanimador e purificador ambiental. Afasta o desânimo advindo de ambientes carregados de lixo psíquico. Útil para revitalizar profissionais da saúde e assistência social [A-B-CA-EP-I-M-S]	Antisséptico, adstringente e cicatrizante [T-BA] Estimulante circulatório, drenagem linfática, edemas e celulite [C-EP-F-M] Pele oleosa e congestionada, seborréia [T-O]
LARANJA AMARGA <i>Citrus aurantium</i>	Anticoagulante e fluidificante do sangue, anti-inflamatório, diurético, estimula a circulação linfática e venosa, trata gastrite, varizes [C-F-M]	OE da tonificação Renova, regenera a energia e desperta o poder de cura interior. Tonifica o sistema nervoso na convalescença [CA-I-F-M]	Reduz edemas e celulite. Regenerador cutâneo, auxilia a formação do colágeno [B-F-M-O] Tonifica pele seca e enrugada [M-O]
LARANJA DOCE <i>Citrus aurantium</i> var. <i>dulcis</i> orgânico	Digestivo, inapetência [A-F-I-M-S] Regulador intestinal, diurético [F-I-M] Ansiolítico, combate insônia [A-B-CA] Hipotensor leve [B-F-M]	OE das crianças Acalma a hiperatividade infantil, aporta leveza e tranquiliza o ambiente, induz ao sono reparador [A-CA-I-S]	Celulite [B-C-F-M-O] Drenagem linfática, edemas [C-M] Hidratante para todos os tipos de pele [M-O]
LAVANDA FRANCESA <i>Lavandula officinalis</i>	Cicatrizante, antisséptico, analgésico, anti-infeccioso [C-F-M-T] Antiespasmos, cólica, cãibra [C-F-M] Queimaduras [C-T] Taquicardia, palpitação [B-CA-F-M-P] Hipotensor [B-CA-F-I-M-P]	OE do relaxamento Rescue da Aromaterapia Relaxante, sedativo, acalma angústia, insônia, choque [A-B-F-M-P] Controla a emotividade [A-CA-I-M] Tranquiliza agitação do bebê [A-B-S]	Eczema, acne, rugas [O-T] Assaduras de bebês [O] Picada de insetos, micoses, alergias, escaras, insolação, manchas na pele [O-T] Herpes, frieiras [T]
LAVANDIN <i>Lavandula hybrida</i>	Antisséptico e descongestionante respiratório infantil, tosse [B-F-I-M-V] Queimadura [C]; Rigidez muscular e rompimento de tendão [C-F-M]	OE da tolerância Respiratório emocional, combate o nervosismo, ameniza a irritação e a impaciência [A-CA-B-M-P-S]	Desodorante [O-T] Pele seca e opaca [B-M-O] Eczema [O-T]
LEMON GRASS CAPIM LIMÃO <i>Cymbopogon citratus</i>	Vasodilatador, hipotensor [CA-I-M] Enxaqueca, ressaca, insônia [A-I-M] Desmineralização, osteoporose [M] Desintoxica a vesícula biliar [I-M] Elimina ácido lático, dor e cãibra [M]	OE da renovação Calmante, elixir que cura o coração ferido e magoado [A-CA-I-M-P-S] Diminui a dispersão, o esgotamento mental e a negatividade [A-B-F-I-M-P-S]	Antisséptico, pé de atleta [O] Anti-inflamatório, celulite, tônico muscular, flacidez [M] Repelente de insetos [A-S]
LIMA MEXICANA destilada <i>Citrus aurantifolia</i>	Digestivo [A-B-F-I-M-S] Antiviral, antisséptico [CA-I-M] Hipotensor [B-CA-I-M-P]	OE do alto astral Antidepressivo. Ideal para pessoas sem persistência [A-B-CA-M-P-S]	Varizes [B-C-M] Celulite [B-C-M] Tonifica e fortalece a pele [M]
LIMÃO SICILIANO <i>Citrus medica limonum</i>	Anti-infeccioso e antimicrobiano. Útil em infecção respiratória, doenças contagiosas e epidemias [A-B-CA-F-I-S] Coadjuvante na redução do colesterol, em dieta de emagrecimento, fluidificação sanguínea, trata hemorroidas [B-C-F-M] Desintoxica o fígado, ameniza enxaqueca e sintomas de labirintite [B-CA-F-I-M-V]	OE da clareza Purifica o ambiente, traz foco, clareza e organização [A-B-I-M-S] Otimiza a produtividade mental, ameniza a apatia [A-CA-I-S] Antisséptico aéreo. Purifica o ambiente de salas de espera, escolas, hospitais, escritórios e quartos [A-S]	Estimula a microcirculação, reduz a oleosidade da pele e cabelos. Trata caspa e celulite [B-F-M-O-T] Combate varizes, flebite, cãibras, trombose, edemas, circulação fraca [B-C-F-M-T]
LOURO <i>Laurus nobilis</i>	Digestivo, estimula o apetite [CA-F-I-M] Anti-infeccioso potente, bronquite, afta, infecção no ouvido, sinusite, gengivite, candidíase, furúnculo [A-B-BO-G-I-S-T-V] Analgésico, antinevrálgico, trata dores em geral, emenagogo [BO-C-F-G-M]	OE do merecimento Afasta maus pensamentos e incertezas. Ilumina as sombras da mente trazendo discernimento. Útil na dificuldade em reconhecer e aceitar os louros da vitória [A-B-CA-F-M-S]	Adstringente e tônico cutâneo [T] Revitalizante do couro cabeludo, combate a queda de cabelos e estimula o crescimento capilar [O-T] Cicatrizante, ameniza quelóides, marcas e sinais [O-T]
MANDARINA VERDE e VERMELHA <i>Citrus nobilis</i> orgânico	Digestivo e laxante [A-C-CA-I-M] Estimula o apetite infantil [A-CA-S] Atenua jet lag [A-B-CA-I-M] Combate insônia [F-M]	OE da espontaneidade Traz espontaneidade ao ambiente, abranda irritação infantil [A-B-CA-I-M] Inspira alegria e tranquilidade [A-CA-S]	Previne estrias durante a gestação [M-O] Suaviza peles ásperas [M-O]

Responsável técnica: Luciane T. B. Schoppa - CRBio: 62053/04-D

Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais

Para melhor visualizar as informações da tabela utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
MANJERICÃO CRAVO <i>Ocimum gratissimum</i> <i>qt. eugenol</i>	Anti-infeccioso, combate <i>staphylococcus</i> e <i>streptococcus</i> (B0-G-T) Antiparasitário (F) Analgésico, dores em geral (F-M)	DE da inspiração Tônico nervoso, inspira, incita a renovação e a confiança. Diminui o nervosismo de apresentar-se em público (CA-I-M-P-S)	Ferimentos infectados por <i>staphylococcus</i> (T)
MANJERICÃO DOCE <i>Ocimum canum qt. linatal</i>	Antiespasmódico, trata aerofagia, cólicas intestinais e menstruais, gases e sonolência após as refeições (A-C-CA-F-I-M-S)	DE da integração Harmoniza consciente e inconsciente. Integra pensar, sentir, falar e agir (A-CA-I-P-S)	Anti-inflamatório e calmante dos sintomas de eczema (O) Abscesso mamário (T)
MANJERICÃO EXÓTICO <i>Ocimum basilicum</i> <i>qt. metil chavicol</i>	Descongestionante venoso, da próstata e brônquios (BA-C-F-V) Indigestão de origem nervosa (CA-CA-I-M) Antiviral, coadjuvante em hepatite, gripe, febre amarela, meningite e virose tropical (F)	DE da estabilidade Útil na estabilização da energia vital após doença contagiosa. Acalma, traz proteção e compaixão (A-B-CA-I-F-M-P-S)	Anti-inflamatório epitelial (O-T)
MANJERONA <i>Origanum majorana</i>	Analgésico, dor lombar (B-C-F-M) Nutre e equilibra o sistema nervoso, reduz o stress, trata hipertireoidismo (A-B-CA-F-I-M) Hipotensor (B-CA-EP-F-I-M-P)	DE do afeto Libera memórias de traumas, solidão e abandono, auxilia a expressão do afeto. Indicado para a melhor idade (A-B-CA-I-M-P)	Antisséptico (O) Afeta (B0) Otite (O) Rinite e sinusite alérgica (I-V)
MAY CHANG <i>Litsea cubeba</i>	Arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia (A-B-CA-F-I-M-S) Ansiolítico e antidepressivo (CA-F-I) Moderador da hipertensão (CA-EP-F-M)	DE da prece Ansiolítico, suaviza a sensação de desamparo e insegurança, foca a intenção dispersa (A-CA-I-M-P-S)	Cicatrizante, dermatites (O) Diminui a oleosidade da pele e cabelos, acne e seborréia (O-T) Regenerador celular (M-O)
MENTA BRASILEIRA <i>Mentha arvensis</i>	Sinusite, rinite (CA-I-V) Náusea de quimioterapia e gestação (A-F-I) Analgésico, dor muscular e luxação (F-M) Enxaqueca (CA-CA-F-I-M)	DE do despertar Estimulante, revitalizante e tônico geral (A-I-M-S) Útil para estafa mental (A-I-M-S)	Dermatites (C-O-T) Alergias, coceira (O-T) Mau-hálito (B0-G) Chulé (EP-T)
MIRRA <i>Commiphora myrrha</i>	Anti-inflamatório, artrite (C-F-M) Leucorréia (BA); Regulador endócrino, excesso de estrogênio, endometriose, reduz o fluxo menstrual (BA-C-F)	DE da maturidade Equilibra as emoções, ajuda a reflexão ameniza o medo do desconhecido e o apego emocional (A-B-CA-I-M-P-S)	Antioxidante, combate os radicais livres, hidrata e retarda o envelhecimento precoce da pele (M-O) Pele maduras (M-O)
NOZ-MOSCADA <i>Myristica fragrans</i>	Digestivo, diarreia, vermicídeo (C-M) Tônico sexual, impotência e frigeidez, reduz stress, facilita o parto (A-I-M)	DE do entusiasmo Animador, eleva o astral, traz alegria ao ambiente (A-B-M-S)	Antioxidante (M-O) Antisséptico (M-O)
OLÍBANO <i>Boswellia carterii</i>	Expectorante, anticatarral, tosse, bronquite e asma (CA-F-I-V) Bursite, rigidez articular (C-F-M)	DE da meditação Purifica o ambiente, pacifica a mente, desperta a espiritualidade (A-B-CA-I-M-S)	Antioxidante, rejuvenescedor, previne rugas (M-O) Pele inflamada (O)
ORÉGANO <i>Origanum vulgare</i>	Anti-infeccioso cutâneo e respiratório, bactericida, antiviral, fungicida (C-O) Combate sinusite e dor de ouvido (V-O)	DE da defesa Defesa psíquica. Ameniza a energia mental negativa (A-S)	Cicatrizante (O) Trata micoses e frieiras (O) Verrugas (T)
PALMAROSA <i>Cymbopogon martinii</i>	Fúngica, micoses, pano branco, candida e cistite (BA-T); Otite (O) Imunoestimulante (A-CA-F-M-S) Tônico uterino, facilita o parto (BA-M)	DE da beleza Acalenta, alegria e descontraí o ambiente. Sensibiliza, ajuda a cultivar amizades duradouras (A-B-CA-F-I-M-S)	Traz beleza e suavidade à pele, hidrata, regenera (B-M-O) Antisséptico, escaras (O-T) Pé de atleta (EP-T); Acne (C-T)
PATCHOULI <i>Pogostemon cablin</i>	Regula o apetite compulsivo, auxilia dietas de emagrecimento, trata obesidade (B-CA-F-I-M-P) Cicatrizante, anti-inflamatório (O-T) Descongestionante venoso, varizes, hemorroidas, prostatite (BA-C-O-T)	DE da ousadia Diminui a ansiedade, estabiliza e sacia a psiquê. Fortalece a busca por objetivos e sonhos, estimulando o senso de idealismo, coragem e ousadia. Afrodísiaco (A-B-F-I-M-P-S)	Hidrata a pele ressecada (M-O-T) Inflamações da pele, coceira, psoríase, urticária, dermatite, calcanhar rachado (EP-O-T) Retenção de líquidos, edemas, celulite, flacidez (B-EP-F-M-O)
PETITGRAIN <i>Citrus aurantium</i> <i>ssp. aurantium</i>	Azia, dor estomacal (C) Asma nervosa, dispnéia (CA-I-V) Taquicardia e arritmia nervosa (F-I-M) Dor e cólica menstruais (CA-F-I-M)	DE do equilíbrio Calmante, sedativo e antidepressivo. Alivia dor emocional e tristeza causadas por decepções (A-B-I-M-P-S)	Regenerador cutâneo, cicatrizante, acne (M-T) Liquen plano (O-T)
PIMENTA PRETA <i>Piper nigrum</i>	Estimula o metabolismo, ameniza hipertireoidismo (B-CA-F-I) Ativa a circulação, aquece a musculatura, queima calorias auxiliando o emagrecimento (EP-F-M) Fibromialgia, cefaléia, torcicolo (F-M)	DE da vitalidade Estimula a produção de endorfina, antidepressivo e revitalizante (B-F-M) Afrodísiaco, aumenta a sensualidade e o apetite sexual (A-B-CA-F-I-M) Otimiza a tomada de decisões (A-B-CA-I)	Ativa a circulação corporal e do couro cabeludo, trata pés e mãos frias, combate a queda de cabelos, evita calvície (EP-F-M-O-T) Trata cabelos oleosos com as pontas ressecadas (M-O)

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
PIMENTA ROSA <i>Schinus terebinthifolius</i>	Estimula a circulação (B-C-EP-F-M) Útil em pancadas e luxações (C-T) Descongestionante respiratório (I-V)	DE da prosperidade Aroma picante e <i>caliente</i> , relaxa a tensão mental e desperta o corpo para o prazer do toque (A-B-CA-F-I-M-S)	Antifúngico, antisséptico, trata acne, psoríase, dermatite (B-C-O-T) Antioxidante (B-M-O)
PINHO DA SIBÉRIA <i>Abies sibirica</i>	Descongestionante respiratório, asma, tosse, rinite, bronquite (B-F-I-M-V) Previne epidemias de inverno (A-B-F-I-S)	DE do acolhimento Traz generosidade e aceitação. Acalma o coração oprimido (A-CA-S)	Antifúngico, antiviral, bactericida (B-M-O-T)
RAVENSARA <i>Ravensara aromática</i>	Antiviral. Útil em afecções respiratórias, febre, gripes, bronquite, sinusite, rinite, congestão nasal, catarro e herpes (A-B-EP-F-I-M-T-V)	DE da expansão Aroma canforado, expande a mente, amplia os limites das possibilidades (A-CA)	Cicatrizante, ameniza os efeitos cutâneos da acne (T)
SÁLVIA SCLAREA <i>Salvia sclarea</i>	Atenua distúrbios hormonais femininos, TPM, cólica menstrual, seios doloridos e inchados, sintomas da pré-menopausa, fogachos, repositores hormonal natural na menopausa (A-B-BA-C-CA-F-M-P) Emenagogo, facilita o parto (A-B-I-M)	DE da mulher <i>Stragen like</i> , antidepressivo, estimula a autoestima (B-CA-I-F-M-P) Alivia crise de pânico e a raiva (CA-P) Útil em convalescença, frigeidez, atenua a crise da meia idade (A-B-CA-F-M-P)	Ativa a circulação do couro cabeludo, evita a queda e estimula o crescimento dos cabelos (M-T) Retarda o envelhecimento da pele, controla a transpiração excessiva de pés e mãos (B-F-M-O-T)
SÂNDALO AMYRIS <i>Amyris balsamifera</i>	Coagulante, cicatrizante de cortes (T) Fadiga cardíaca (B-M) Descongestionante linfático e venoso, varizes, hemorroidas (BA-C-O-T) Anti-infeccioso geniturinário (BA)	DE da sensualidade Ameniza a tensão nervosa, eleva o espírito, incentiva a abertura do coração, estimula a libido e a intimidade nos relacionamentos (A-B-I-M-P-S)	Queimadura solar, coceira, rachaduras na pele, dermatites, eczema (O) Edemas, celulite (B-C-M) Fixador de perfumes
SANGUE de DRAGÃO <i>Croton lechleri</i>	Anti-infeccioso útil para estancar sangramentos e cicatrizar feridas, úlceras varicosas e escaras (C-T) Reduz o sangramento de gengivas (B0)	Seiva medicinal da floresta Os indígenas usam em banho de assento e ducha vaginal na assepsia pré-parto; no pós-parto para cicatrização (BA)	Promove a formação do colágeno, reduz rugas, rejuvenesce e protege a pele contra o envelhecimento (O)
TANGERINA <i>Citrus reticulata</i> <i>orgânico</i>	Antiespasmódico, gases e cólicas infantis (C-M) Digestivo, aperiente (A-B-CA-I-M-S)	DE da alegria Alegria o ambiente, auxilia na falta de apetite infantil (A-CA-S)	Celulite, drenagem linfática, suavizante da pele (B-C-M-O)
TEA TREE <i>Melaleuca alternifolia</i> <i>orgânico</i>	Cicatrizante, bactericida, viricida, anti-infeccioso, feridas, herpes (T) Fungicida, candidíase (BA-T) Febrífugo, imunoestimulante, afecções respiratórias (B-CA-F-G-I-M)	DE antisséptico Renova, refresca, purifica e protege o ambiente (A-S) Desinfetante, antiviral (A-S)	Caspa, pele irritada, acne (T) Micoses, frieiras, escaras, psoríase, herpes (T); Aftas, gengivite (B0) Loção pós-depilatória e pós-barba (O-T)
TOMILHO BRANCO <i>Thymus vulgaris</i>	Anti-infeccioso, bactericida, viricida, fungicida, sinusite (I-G-T-V); Otite (O) Imunoestimulante, estimula digestão, tônico geral pós-infecção (A-CA-I-S)	DE da coragem Combate a fraqueza e a falta de ânimo (A-CA-I-M-S) Encoraja o posicionamento (A-CA-I)	Sarna, piolhos, seborréia (O) Antimicrobiano, frieiras (O-T) Fixador de perfumes
TURMÉRICO <i>Curcuma longa</i>	Estimulante imunológico, útil em HIV e doenças autoimunes (A-B-F-M) Anti-inflamatório articular, tendinite, rompimento de ligamentos e tendões, recuperação de fratura óssea (C-F-M); Tosse, faringite (B0-G-I-V)	DE da aqui e agora Auxilia o contato com a realidade, aterriza os pés no chão, dá <i>grounding</i> , traz a mente para o momento presente, aqui e agora. Acalma confusão e ansiedade (A-CA-F-I-M-P-S)	Limpa e desintoxica a pele oleosa (B-M-O-T) Trata desordens da pele em geral (T)
VERBENA ÍNDIA <i>Lippia alba</i>	Antidepressivo potente (A-CA-F-M-P-S) Analgésico, cólicas intestinais e uterinas (C-M) Mucolítico, expectorante, bronquite, asma (V) Palpitações, taquicardia. Hipotensor (A-CA-S)	DE do bem estar Aroma sedativo e ansiolítico. Acalma o nervosismo e a intranquilidade. Panacéia para a tensão e o stress (A-CA-F-M-P-S)	Cicatrizante para acne (O)
VETIVER <i>Vetiveria zizanoides</i>	Regulador hormonal feminino pós-parto e menopausa (B-M-P) Equilibra a pressão sanguínea e a fragilidade de capilares (B-C-CA-F-M)	DE do enraizamento Combate insônia e estafa nervosa. Enraíza, útil para pessoas facilmente influenciáveis (A-B-CA-M-P-S)	Umectante da pele seca e madura (M-O) Varizes, hemorroidas, estrias (BA-C-T) Urticária (O) Fixador de perfumes
WINTERGREEN <i>Gaultheria procumbens</i>	Antálgico, dor muscular, reumática, entorse, ligamento rompido, tendinite, fratura óssea, dor de cabeça (B-C-M-T) Estimulante hepático (B-I-M); Hipotensor (M)	DE do aquecimento OE originário de regiões frias, aquece o corpo e a alma, favorece a humanização nas relações. Estimula a energia vital (F-I-M)	Massagem esportiva, aquece a musculatura, age na dor e inflamação (B-C-F-M)
YLANG-YLANG <i>Cananga odorata</i>	Arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia (A-B-F-I-M-P) Tônico uterino pós-parto (BA-M-P) Útil na depressão pós-parto e em crises de pânico (A-B-I-M-P); Hipotensor (B-CA-F-I-M-P)	DE da sedução Cria atmosfera de romance, desperta a sensualidade, a libido e a paixão. Incita a celebração e suaviza a irritação (B-CA-I-M-P) Ameniza frigeidez e impotência (B-I-M)	Suaviza e tonifica a pele (O) Hidrata a pele seca (B-M-O) Tônico capilar, alopecia (O-M)

Legenda das Formas de Utilização dos OE

A- AROMATIZAÇÃO AMBIENTAL: pingue +-12 gotas de OE na água e adicione no difusor ambiental.

B- BANHO DE IMERSÃO (BANHEIRA, OFURÔ, etc...): para aromatizar a água da banheira, dissolva 3 colheres de leite em pó em um copo d'água. Pingue 21 gotas de OE nesta solução e adicione à água da banheira, ou pingue 21 gotas de OE em 5 colheres de sopa de óleo vegetal e adicione à banheira. Nunca use OE diretamente na banheira sem diluição.

BA- BANHO DE ASSENTO: dilua 10 gotas de OE em 5 colheres de sopa de óleo carreador e adicione à água do banho de assento.

BO- BOCHECHO: 3 gotas de OE diluídas em um copo d'água. Não engolir.

C- COMPRESSA LOCAL: pingue 5 a 10 gotas de OE na água fria ou quente, use uma toalha para fazer a compressa. Com argila pingue 3 gotas de OE para cada colher usada. Adicione água até formar uma pasta consistente. Use quantas colheres de argila forem necessárias para formar uma pasta que cubra toda a área a receber a compressa.

CA- COLAR AROMÁTICO: pingue 3 gotas no orifício do colar. Adicione mais gotas toda vez que o aroma acabar.

EP- ESCALDA PÉS: dilua 15 gotas de OE em uma colher de sopa de óleo carreador e adicione à água de um balde ou ofurô de pés.

F- FRICÇÕES: pingue entre 10 e 20 gotas de OE distribuídas por todo o corpo e friccione a pele vigorosamente. Evite as mucosas genitais e a área próxima aos olhos.

G- GARGAREJO: pingue de 2 a 3 gotas de OE em um copo d'água morna. Não engolir.

I- INALAÇÃO: pingue 3 gotas de OE em um lenço e inale; 5 gotas de OE no inalador; pingue 2 gotas de OE no pulso, friccione com o pulso da outra mão e inale.

M- MASSAGEM: adicione de 50 a 70 gotas de OE em 120ml de óleo vegetal e utilize-o na massagem.

O- ÓLEO PARA O ROSTO E CORPO: para o rosto pingue 3 gotas de OE em uma colher de sopa de óleo vegetal; para o corpo pingue 80 gotas de OE em 120ml de óleo vegetal. Ou dilua o OE em qualquer outro veículo carreador (gel, argila, manteiga, etc...).

P- PERFUME: use algumas gotas de OE como perfume natural.

S- SPRAY: adicione 40 gotas de OE em uma solução de 60ml de álcool de cereais e 40ml de água deionizada.

T- USO TÓPICO: pingue 5 gotas de OE diluídas em 1 colher de sopa de óleo de pracaxi ou rosa mosqueta ou 2 gotas de OE diretamente sobre a área a ser tratada.

V- VAPORIZAÇÃO: pingue 15 gotas de OE em um recipiente com água quente, cubra a cabeça com uma toalha e inspire até a água esfriar.

As informações da tabela apresentam uma síntese das propriedades terapêuticas e formas de uso dos óleos essenciais (OE). Use-os com a orientação de um aromaterapeuta profissional. Alguns óleos essenciais são dermoagressivos e podem irritar a pele. Para usá-los, dilua-os em óleo vegetal.

Ao utilizar óleos cítricos puros sobre a pele não exponha-se ao sol, pois são fotossensibilizantes, podendo ocasionar manchas na pele.

Muitos óleos essenciais são contraindicados apenas durante os três primeiros meses de gestação. Outros são contraindicados durante toda a gestação e lactação. Durante este período só utilize-os com orientação de um terapeuta qualificado.

Legenda de contraindicações:

⊗ Desaconselhável o uso nos três primeiros meses de gestação;

⊗ Desaconselhável o uso durante toda a gestação;

✋ Dermoagressivo, diluir em óleo vegetal. Se usado puro sobre a pele pode provocar ardência, vermelhidão ou irritação;

☀ Fotossensível, deve-se evitar exposição ao sol durante 6h após seu uso.

Classificação dos Óleos Essenciais

AFRODISÍACOS: anis estrelado, canela casca, cardamomo, gengibre (fresco e seco), gerânio, hortelã levante e verde, manjeriço (todos os qt.), patchouli, pimenta preta e rosa, sálvia sclarea, sândalo amyris e ylang-ylang.

ANALGÉSICOS: alecrim qt. cânfora, bétula doce, cânfora branca, camomila romana, canela folha, cravo botão, lavanda francesa, immortelle, louro, turmérico e wintergreen.

ANIMADORES: ajowan, alecrim qt. cineol, anis estrelado, café torrado, junípero, limão siciliano, mandarina, noz-moscada, tangerina e tomilho branco.

ANSIOLÍTICO: gerânio, gerânio roseum, hortelã levante, lima mexicana, manjeriço (todos os qt.), may chang, patchouli, turmérico, verbena Índia, vetiver e ylang-ylang.

ANTIDEPRESSIVOS: alecrim qt. verbenona, bálsamo do Peru, benjoim, bergamota, breu branco, cálamo, gerânio, gerânio roseum, laranja doce, lima mexicana, manjeriço doce, manjerona, may chang, olíbano, petitgrain, sálvia sclarea, tomilho branco, verbena Índia e vetiver.

DIGESTIVOS: ajowan, anis estrelado, café torrado, canela casca, cardamomo, cravo botão, funcho doce, gengibre (fresco e seco), hortelã pimenta, laranja doce, louro, manjeriço (todos os qt.), noz-moscada, menta brasileira, pimenta preta e tomilho branco.

EMAGRECEDORES: cedro Atlas, cálamo, cravo botão, funcho doce, gengibre (fresco e seco), grapefruit, junípero, limão siciliano, patchouli e pimenta preta.

ESTIMULANTES: ajowan, alecrim qt. cineol, café torrado, cálamo, canela casca, cardamomo, cravo botão e folha, gengibre (fresco e seco), hortelã pimenta, junípero, limão siciliano, menta brasileira, pimenta preta e tomilho branco.

INSÔNIA: gerânio, laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemon grass, manjerona, may chang, olíbano, petitgrain, sálvia sclarea e vetiver.

REJUVENESCEDORES DA PELE: anis estrelado, cedro Atlas, cipreste, copaíba bálsamo e destilada, gerânio, gerânio roseum, ho wood, laranja amarga, lavanda francesa, mirra, olíbano, palmarosa, patchouli e sândalo amyris.

RELAXANTES: benjoim, bergamota, breu branco, eucalipto citriodora, gerânio, gerânio roseum, ho wood, laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemon grass, manjerona, may chang, palmarosa, petitgrain, sálvia sclarea, olíbano e verbena Índia.

RESPIRATÓRIOS: alecrim qt. cineol, anis estrelado, bálsamo do Peru, benjoim, breu branco, cajeput, cipreste, copaíba destilada, eucalipto globulus, hortelã pimenta, immortelle, junípero, lavandin, louro, menta brasileira, olíbano, pinho da Sibéria, ravensara e tea tree.



Óleos Vegetais



ABACATE

Persea americana: com alto teor de vitamina E, é antioxidante, inibe a formação de radicais livres e diminui o envelhecimento da pele. Estimula a síntese de colágeno, retardando o aparecimento de rugas. Reduz manchas e quelóides. Atenua a desvitalização da pele e cabelos causados por desequilíbrio hormonal.

ARGAN

Argana spinosa: o "ouro do Marrocos". Potente ação *anti-age*. Composição única, protege a pele e os cabelos dos danos causados por radicais livres. Contém Esqualeno, componente da pele humana, sendo por isso facilmente absorvido. É um ultra-hidratante. Estimula a circulação do couro cabeludo, previne queda e repara o ressecamento dos cabelos. Dá brilho à pele e aos cabelos.

BARÚ

Dypterix alata: o "ouro do Cerrado", barú é uma castanha típica do Cerrado brasileiro. Hidrata todos os tipos de pele, prevenindo a formação e atenuando estrias.

BURITI orgânico

Mauritia flexuosa: rico em beta caroteno é um potente antioxidante. Estimula a produção de colágeno e elastina. Possui grande capacidade de nutrição e cicatrização celular, atua como um renovador natural da derme. Proporciona um toque sedoso à pele. Ideal para peles sensíveis. Usado pelos indígenas brasileiros para aliviar os efeitos desagradáveis da pele queimada pelo sol.

CASTANHA DO BRASIL orgânico

Bertholetia excelsa: emoliente e hidratante, rico em nutrientes como selênio e ácido oleico, substâncias essenciais nos processos de formação do tecido epitelial. Controla a desidratação da pele e cabelos deixando-os macios e brilhantes.

Os óleos vegetais Terra Flor são obtidos por prensagem a frio de partes gordurosas dos vegetais. Este processo de extração mantém a bioatividade de suas moléculas, preservando intactas suas propriedades.

DAMASCO

Prunus armenica: rico em vitamina A, essencial para a vitalidade e beleza da pele. Usado pelas mulheres tibetanas para proteger o rosto dos efeitos nocivos do sol nas grandes altitudes. Extremamente fluido, penetra rapidamente a barreira cutânea tonificando e revitalizando a pele sem deixá-la oleosa. Surpreende quando usado frequentemente por reduzir manchas. É indicado para todos os tipos de pele, mas em especial para as desidratadas.

GERGELIM

Sesamum indicum: hidrata e rejuvenesce a pele. Trata pele seca, irritada e danificada, aumentando sua tonicidade e firmeza. Protege da ação de agentes exteriores como sol e vento. Excelente hidratante do couro cabeludo. Na medicina Ayurveda é usado no combate à inflamações articulares.

JOJOBA

Simmondsia chinensis: riquíssimo em vitamina E, costuma-se adicionar algumas gotas a outros óleos para evitar oxidação. Devido à sua rica constituição é indicado para todos os tipos de pele, inclusive as acneicas e inflamadas. Usado pelos indígenas norte-americanos como protetor solar natural.

MACAÚBA

Acrocomia aculeata: nutritivo, emoliente e de agradável aroma. Por seu excelente poder de absorção é recomendado para massagens e drenagem linfática. Indicado para peles sensíveis e delicadas.

PRACAXI orgânico

Pentaclethra filamentosa: rico em vitamina E, anti-inflamatório e antisséptico natural, usado popularmente no tratamento de manchas escuras, acne, psoríase e controle de caspa, evitando a queda dos cabelos. Melhora a aparência de estrias já formadas e previne seu aparecimento na gestação e adolescência.

ROSA MOSQUETA

Rosa moschata: mundialmente conhecido como regenerador da pele. Usado em tratamentos dermatológicos, na atenuação de cicatrizes, no envelhecimento precoce, em eczemas, psoríases, peles ressecadas, desvitalizadas e acneicas. Indica-se o uso diário para os cuidados faciais.



SEMENTE DE UVA

Vitis vinifera: combate o envelhecimento celular. Amacia e suaviza a pele, auxilia na recuperação da elasticidade dos tecidos e reduz edemas. Para todos os tipos de pele, inclusive acneicas. Indicado para *Shantala*: técnica de massagem para bebês.



terraflor

A R O M A T E R A P I A

Chapada dos Veadeiros

Alto Paraíso - GO

SAC: (62) 3446.1965

atendimento@terra-flor.com

www.terra-flor.com