

MENTORIA PROUVÉ

Introdução à Aromaterapia

Por Liliana Santos



BEM-VINDO

Sou a Liliana Santos, fundadora e CEO do Instituto Português de Aromaterapia.

Há mais de 5 anos que ajudo famílias no seu caminho para uma vida mais natural e simples. No último ano dediquei-me a ajudar profissionais a implementar a sua atividade enquanto Aromaterapeutas Profissionais de sucesso.



Paralelamente, criei o Clube de Aromaterapia, um espaço dedicado a ajudar as famílias, de uma forma prática e simples, a implementarem estratégias e soluções mais naturais com a ajuda da aromaterapia.

Liliana Santos, a tua aromaterapeuta



ÍNDICE

As bases da Aromaterapia	04
Outras ferramentas	10
Como usar Óleos Essenciais	11
Óleo Vegetal de Abacate	15
Conservação e Validade	19
Lavanda, Eucalipto, Laranja Doce e Toranja	20

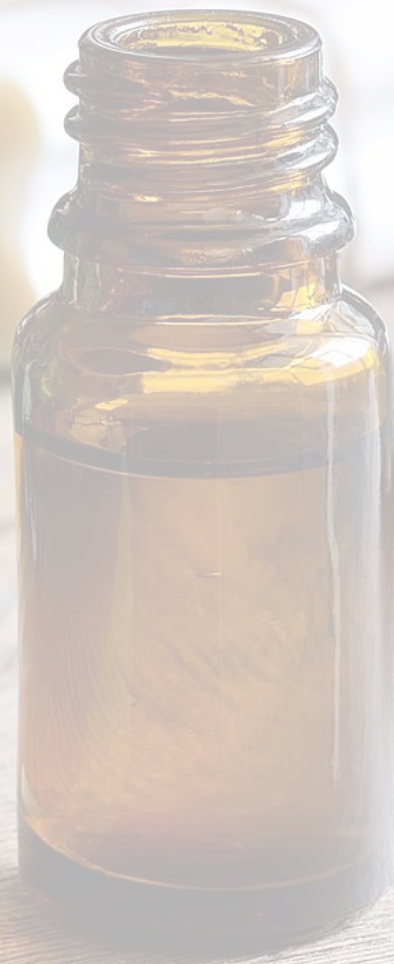
PARCERIA WWW.APOIOAOPARCEIROPROUVE.COM



As bases da Aromaterapia



O QUE É A AROMATERAPIA?



Pequenos frascos, grandes efeitos



Sobre a Aromaterapia

A face mais visível da aromaterapia, porém não a única, são os Óleos Essenciais (OE). Pequenos frascos constituídos por um composto químico natural e biológico produzido pelas plantas que o utilizam na sua autodefesa. Os OE podem ser extraídos de pétalas, raízes, resinas e de cascas de frutos e são de uma minúcia e cuidados incríveis.

O seu aconselhamento carece de formação e/ou de apoio especializado, sempre.

À luz desta terapia, o indivíduo é encarado como um todo, ou seja, a doença é encarada como um distúrbio energético, que deve ser analisado na sua plenitude, deve ser tratada a causa da doença, a sua origem, e não apenas os sintomas que dela advém.

Extraídos das plantas, os Óleos Essenciais contribuem para a prevenção e promoção da saúde de forma natural.



Origem

Na mesma planta podemos encontrar e extrair vários óleos essenciais: por exemplo na laranjeira: flor, folha, fruto verde, fruto maduro.

Composição

Composto por moléculas químicas naturais que são as “defesas” que a planta foi desenvolvendo ao longo da vida que a permitiu sobreviver, e que terá um efeito em nós.

Extração

Vapor de água: flores, caules, troncos, ervas, folhas, etc...

Pressão a frio: casca dos cítricos

Ação

Aromática

Física

Emocional



”



Aromaterapia Medicina Natural, não suave



Os óleos essenciais são a face mais visível da aromaterapia. Porém, estão longe de ser os únicos.

Hidrolatos, óleos vegetais, manteigas, sabonetes... uma vasta gama de produtos e soluções que atuam preventivamente na saúde e no bem-estar.



Enquanto aromaterapeuta e formadora já acompanhei centenas de famílias e já formei quase uma centena de aromaterapeutas que, diariamente, me dão feedback dos efeitos a longo prazo e das mudanças que a aromaterapia surte nos lares de quem opta por esta forma de estar.



Stress, insónias, enxaquecas, reforço do sistema imunitário, alergias e até a perda de peso. A aromaterapia tem muitos benefícios e é, cada vez mais, usado no seio familiar como forma de prevenção de inúmeras patologias.

Muito mais do que Óleos Essenciais...

Óleos Vegetais

Os Óleos Vegetais (OVs) são indispensáveis para realizar uma utilização segura dos óleos essenciais, estes, não só diluem os Óleos Essenciais, como potenciam o efeito dos mesmos, visto que também eles possuem propriedades terapêuticas.



Hidrolatos

O Hidrolato, muitas vezes também designado de água floral, consiste na água condensada que resulta do processo de extração de um óleo essencial. O Hidrolato também ele apresenta propriedades terapêuticas, uma vez que nele ficam retidas as partículas do óleo essencial.



Como usar Óleos Essenciais

Vamos fazer um exercício de memória?

Já lhe aconteceu fazer um bolo e lembrar-se de pessoas que lhe são queridas? Imagino que sim, o olfato é um poderoso sentido que consegue fazer-nos viajar no tempo e até visitar pessoas e lugares. Mas não fica por aqui, através do olfato podemos beneficiar de efeitos terapêuticos altamente benéficos e comprovados.

O olfato é o único sentido que, quase sem darmos conta, está ligado ao cérebro através do sistema límbico. Gosto de lhe chamar de "Baú das Emoções".

O sistema Límbico é parte integrante do cérebro e tem como missão regular os sentimentos, as as emoções e as memórias. Desta forma, ao inalarmos o aroma dos óleos essenciais, o nossos sistema límbico, dependendo do óleo, irá promover sensações específicas, consoante as propriedades de cada óleo.

A via aromática...

Inalação Direta

A forma mais fácil, rápida e económica de beneficiar de óleos essenciais é abrir um frasco e inspirar o aroma.

Por norma, inspirar 3 vezes seguidas durante 5 segundos.

Difusão Direta / ativa

Num difusor elétrico, preferencialmente, ultra-sónico no espaço onde estás com mais frequência.

Difusão Passiva (indireta)

Podemos usar difusores passivos – uma difusão lenta, bastante económica e muito eficaz. Funciona muito bem em espaços pequenos e, ao mesmo tempo, é uma forma de decoração diferente.

Outras soluções...

Pano de algodão...

Em algodão...

Numa bacia com água morna...



Vantagens - Via Aromática



Uso coletivo



Menos irritante



Simples



Ação rápida



Excelente para problemas respiratórios



Inalação direta muito simples

A via tópica...

Os Óleos Essenciais são lipossolúveis, ou seja, são facilmente absorvidos e entram com muita facilidade na corrente sanguínea. Esta é, precisamente, uma das razões para estarmos atentos à qualidade dos óleos essenciais.

Quando falamos em uso tópico, devemos sempre diluir os **Óleos Essenciais** em **Óleo Vegetal**:

- Óleo de coco (hidratante, neutro, gorduroso, solidifica no frio)
- Óleo de coco fraccionado (seco, sem cheiro, não solidifica)
- Óleo de amêndoas doces (gorduroso, hidratante, sem cheiro)
- **Óleo de Abacate (fortalecedor e regenerador da pele e cabelo)**



Diluído de forma simples

1 colher de sobremesa de óleo vegetal de abacate

+ 1 gota de óleo essencial em criança ou grávida

ou

+ 2 gotas de óleo essencial em adultos

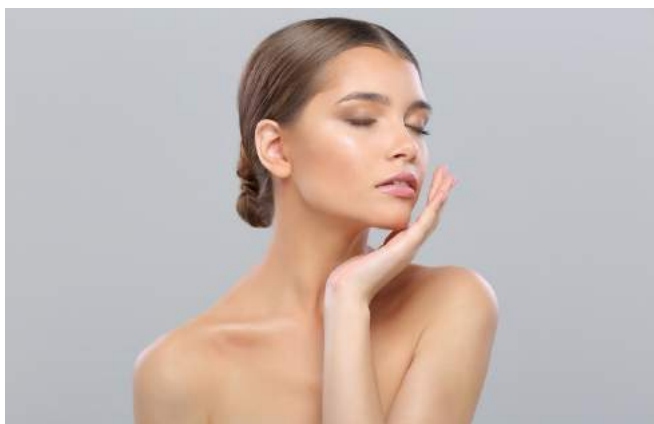
NÃO SE DILUI EM ÁGUA / ALOE VERA / MEL / AÇÚCAR

ÓLEO VEGETAL DE ABACATE

O Óleo Vegetal (OV) de Abacate é um OV com inúmeros benefícios e utilizações.

Podemos utilizar na pele, no cabelo e até na cozinha!





Benefícios na pele

- Protege e fortalece a pele em profundidade (vento, alterações climáticas);
- Regenerador;
- Anti-aging;
- Cicatrizante;
- Calmante;
- Anti-estrias;



Benefícios no cabelo

- Aumenta o brilho natural;
- Fortalece o cabelo;
- Estimula o crescimento;



Benefícios na cozinha

- Composto por ácidos gordos: ácidos oleicos e linoleicos;
- Sabor intenso indicado para temperar;

Exemplos de utilizações

NA PELE

- Pele desidratada;
 - Pele gretada;
 - Prevenção de estrias;
 - Massajar abundantemente;
-
- Ideal para zonas sensíveis (por exemplo o contorno dos olhos ou o pescoço)
 - Colocar 2 gotas de OV de abacate na mão e massajar suavemente.



NO CABELO

- Máscara hidratante e fortificante;
- 30ml de OV de Abacate no couro cabeludo, massajar muito bem e deixar repousar 20 a 30 min antes do banho. Lavar muito bem.

NA COZINHA

- Ideal para temperar legumes, saladas, peixes, mariscos ou até maioneses e vinagres.
- Não deve ferver.



A via interna...

O uso interno dos óleos essenciais é o método mais forte e o que obriga a maior cuidado. Este é o método menos utilizado e que, apenas deve ser levado a cabo com aconselhamento de um aromaterapeuta.



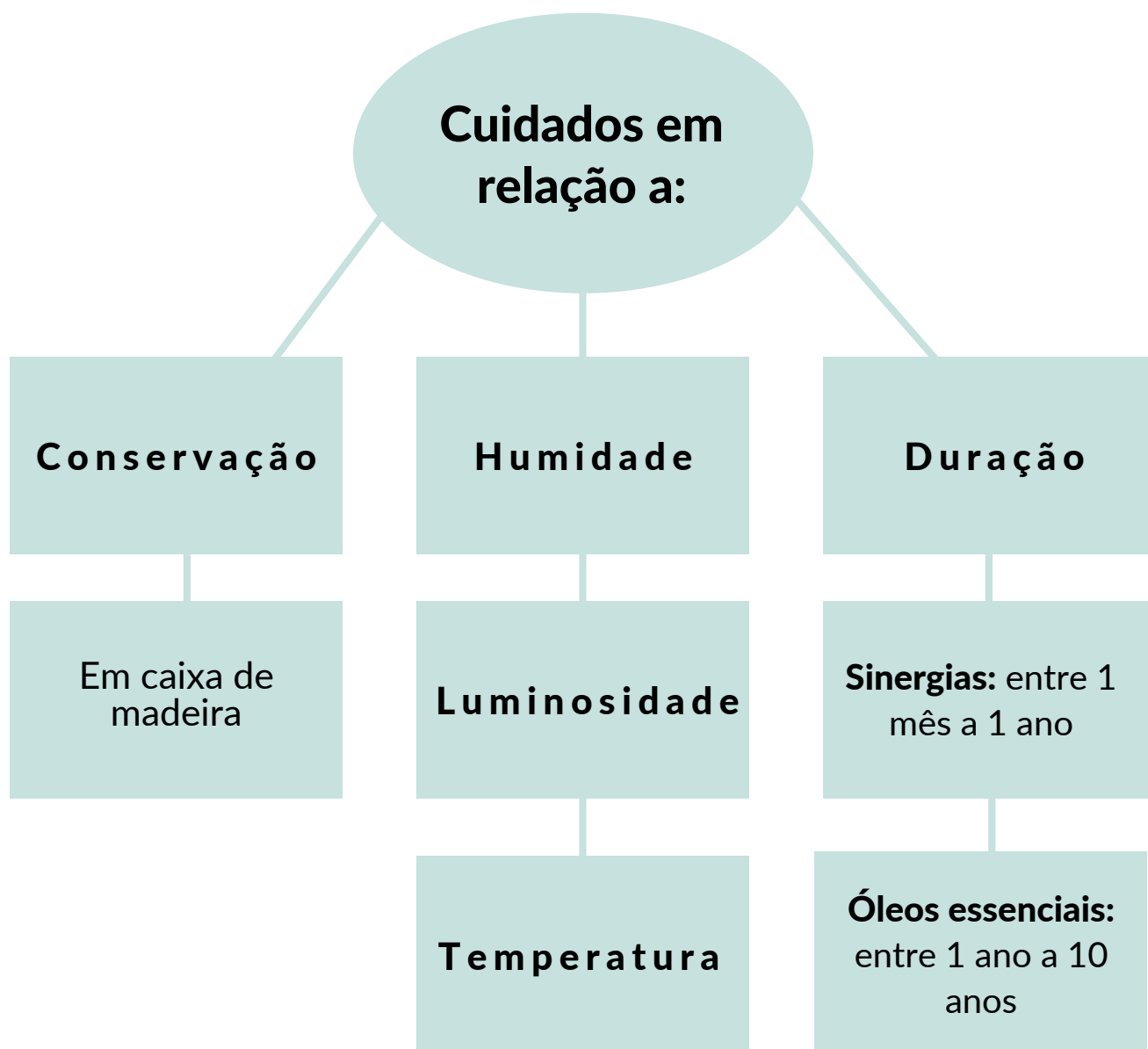
Formas de ingestão

Em **cápsulas** indicadas para o efeito;

Na **alimentação** (devidamente diluídos em óleo vegetal);



Conservação



Óleos Essenciais

OE de Lavanda



*(Lavandula
angustifolia)*

OE de Eucalipto



*(Eucalyptus
globulus)*

OE de Laranja Doce



*(Citrus
aurantium dulcis)*

OE de Toranja



(Citrus grandis)

DESPERTAR EMOÇÕES

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA



NATURAL ESSENTIAL OIL
LAVENDER

NATURALNY OLEJEK ETERYCZNY
LAWENDA

Lavandula Angustifolia Herb Oil, Linalool, Geraniol,
Limonene



ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

(*Lavandula angustifolia*)



Algumas utilizações



Calmante



Queimaduras solares



Regenerador



Ansiedade



Cicatrizante



Escaldões



Insónias



Bruxismo



Picadas de Insetos



Tensão alta



Cólicas (bebés)

Principais propriedades: O Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) é sedativo, anti-histamínico, hipotensivo, relaxante, calmante e antibacteriano.

AMBIENTES COM LAVANDA



CRIA AMBIENTES HARMONIOSOS
E RELAXANTES

ACONHEGANTE



AMBIENTE DE CONSOLO

DESPERTAR EMOÇÕES

ÓLEO ESSENCIAL DE EUCALIPTO



NATURAL ESSENTIAL OIL
EUCALYPTUS

NATURALNY OLEJEK ETERYCZNY
EUKALIPTUS

Eucalyptus Globulus Leaf Oil, Limonene, Linalool



ÓLEO ESSENCIAL DE EUCALIPTO

(*Eucalyptus globulus*)



Algumas utilizações



Bronquite Asmática



Herpes



Congestão Nasal



Celulite



Cansaço muscular



Dores



Febre



Constipação



Refrescar

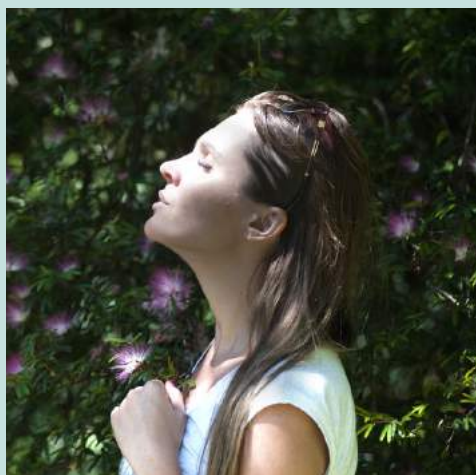
Principais propriedades: O Óleo Essencial de Eucalipto (*Eucalyptus radiata*) é antiviral, antibacteriano, analgésico, desinfetante e descongestionante.

AMBIENTES COM EUCALIPTO



REFRESCANTE

SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR



CHEIRO A FLORESTA VERDE E
FRESCA

DESPERTAR EMOÇÕES

ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA E TORANJA (CÍTRICOS)



NATURAL ESSENTIAL OIL
SWEET ORANGE

NATURALNY OLEJEK ETERYCZNY
SŁODKA POMARAŃCZA

Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil Expressed, Limonene, Linalool, Citral

NATURAL ESSENTIAL OIL
GRAPEFRUIT

NATURALNY OLEJEK ETERYCZNY
GREJPFRT

Citrus Grandis Peel Oil, Limonene, Linalool, Citral, Geranic Citronellol



ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA DOCE

(*Citrus aurantium dulcis*)



Algumas utilizações



Edificante



Revigorante



Insónia



Azia



Facilita a digestão



Falta de energia



Quebra de produtividade ou criatividade



Sintomas Menopausa



Depressão



Desintoxica

Principais propriedades: O Óleo Essencial de Laranja Doce é energizante, sedativo, anti depressivo e estimulante.

ÓLEO ESSENCIAL DE TORANJA

(*Citrus Gandis*)



Algumas utilizações



Perda de Peso



Equilíbrio hormonal



Acne



Pele Oleosa



Desintoxica



Refresca



Diurético



Principais propriedades: O Óleo Essencial de Toranja (*Citrus gandis*) é diurético, antioxidante, purificador de ambiente e excelente para a expectoração.

AMBIENTES COM CITRICOS



PROMOVE AMBIENTES
MOTIVADORES E ENÉRGICOS

AMBIENTES ANIMADOS



PROPÍCIO A RECORDAR MEMÓRIAS

*A aromaterapia tem sido o melhor investimento,
em termos de saúde e beleza, que eu já fiz.”*

Maggie Tisserand, reconhecida
especialista em aromaterapia.



NOTAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTAS

[illegible]

NOTAS

[illegible]

NOTAS

[illegible]

Nenhuma das situações referidas aplica-se a patologias.

Todas as recomendações apenas se aplicam a adultos saudáveis



Attention!





Liliana Santos

@liliana.aromaterapeuta



PARCERIA WWW.APOIOAOPARCEIROPROUVE.COM

Liliana Santos