

A top-down view of various dried flowers and herbs, including lavender, orange chrysanthemums, pink roses, and yellow pansies, scattered across a light-colored wooden plank background. A semi-transparent yellow rectangular box is centered in the upper half of the image, containing the title text in a pink script font.

Receitas de Aromaterapia



ÍNDICE

Aromaterapia

- Introdução
- Formas de utilização

Óleos Vegetais

- Introdução
- Cuidados Faciais
- Óleos Vegetais mais Comuns

Óleos Essenciais

- Diluição para uso tópico
Tabelas para diluição
- Recomendações para
crianças e grávidas

Receitas Faça Você Mesmo

- Crianças
- Adultos
Cuidados Pessoais
Uso Terapêutico
Limpezas





Aromaterapia

Introdução

A aromaterapia é um ramo da fitoterapia que estuda as substâncias aromáticas, sendo os óleos essenciais os ativos dessa terapêutica. Utiliza óleos essenciais 100% puros para a prevenção e/ou tratamento auxiliar de problemas físicos, psicológicos e energéticos, visando proporcionar o bem estar geral do ser humano.

Tem como principal objetivo equilibrar o corpo e a mente, sendo dividida em três principais ramos:

Dermatológica: visa tratar diversas desordens de unhas, pele e cabelo, como micoses, queda de cabelo, feridas, hematomas, além de trazer benefícios es-

téticos (para a celulite, estrias, desidratação da pele).

Aromacológica: inclui os benefícios que os óleos essenciais trazem para a área psíquica e emocional. Existem óleos com ação estimulante, que trazem segurança, autoestima, criatividade, relaxamento e bom-humor.

Terapêutica: terapia para diversas doenças e desordens.

Acredita-se que os primeiros usos dos óleos essenciais tenham sido através de bálsamos, ervas aromáticas e resinas que eram usadas para embalsamar cadáveres em cerimônias religiosas há milhares de anos atrás. Existem relatos do uso de es-

sências pelos chineses, em 2700 a.C, no mais antigo livro de ervas do mundo, Shen Nung que cita plantas como gengibre e ópio. Outro uso documentado de óleos essenciais se deu em 2000 a.C. em livros escritos em sânscrito, pelos hindus. Nessa época, já havia um conhecimento mais rudimentar de aparatos de destilação e há relatos de outros povos que fizeram uso desses compostos, como persas e egípcios. Durante as Cruzadas, o conhecimento difundiu-se entre os árabes, que em pouco tempo aperfeiçoaram técnicas e aparatos de destilação. O que conferiu ao físico árabe Avicena (980 – 1073) o mérito de ser o primeiro a extrair óleo de rosas. Somente em 1558 o italiano, Giovanni Battista della Porta (1535 – 1615), documentou uma forma de separar os óleos essenciais que até então eram apenas soluções alcoólicas. A partir dos séculos XVI e XVII, devido ao nível de tecnologia, maior conhecimento, exploração das suas propriedades e divulgação, a comercialização destes óleos tornou-se popular pelo mundo. Em 1928 o químico francês René-Maurice Gattefossé, criou o termo “aromoterapia”, associado a óleos essenciais, ficando conhecido como “pai da aromoterapia”. O químico sofreu um acidente tendo os seus

braços ficado seriamente queimados. Em pânico, mergulhou-os em uma tina de lavanda, que pensava ser água. Notou que em poucos minutos sua dor havia passado e dias mais tarde, não tinha cicatrizes. A partir daí, Gattefossé, passou a explorar as propriedades curativas desses extratos, ao contrário de antes, que só os usava como perfumes para seus produtos e criações. Deve-se também a este químico, um dos primeiros relatos de que produtos sintéticos que imitavam essências naturais tendiam a não ter as mesmas propriedades curativas. Hoje sabemos que como os óleos compreendem misturas complexas, a síntese e adição de substâncias puras aos preparados obviamente não produz o mesmo efeito.

Formas de Utilização

A aromaterapia é muito versátil: os óleos podem ser usados de várias maneiras, utilizados em cremes de massagens, inalações, banhos de imersão, compressas, sabonetes, escalda pés, aromatização de ambientes, entre outros. Lembrando que alguns óleos essenciais não podem ser aplicados diretamente sobre a pele, devendo ser diluídos em óleos 100% vegetais. A aplicação dos óleos essenciais na saúde é fantástica, os resultados são rápidos, eles não têm efeitos colaterais como os alopáticos, mas é preciso usá-los com consciência e responsabilidade.

Massagem

A aromaterapia pode ser usada em massagem com óleos essenciais para efeitos emocionais, reduzir o stress, para relaxamento muscular, estimular a circulação, tratamentos depurativos e analgésico local. Massagem com óleos diluídos - 30/40 gotas de óleo essencial em 60 ml de óleo vegetal (carrier oil) estimula a circulação sanguínea, aumenta o suprimento de oxigénio e nutrientes às células, estimula o sistema

linfático.

Difusão

Volatilizar o óleo essencial no ambiente para efeitos terapêuticos através de um difusor ultrasónico.

Inalação

Absorção direta do óleo essencial volatilizado, principalmente usado para manifestações das vias respiratórias e emocionais.

Vapores quentes

Colocar óleos essenciais (2-5 gotas) numa tigela com água quente, e cobrir a cabeça com uma toalha, envolvendo a tigela, para formar uma câmara de vapor (durante 10 a 20 min).

Escalda-pés

Banho de imersão dos pés num recipiente com água quente. (10 gotas de OE, uma colher de óleo vegetal, para 5 litros de água).

Compressa

Indicada para determinadas zonas do corpo, podem ser frias

ou quentes. (4 gotas de OE para 0.5 litros de água.)

Indicada para contusões, inchaços, dores de cabeça, febres, etc. Compressas quentes são recomendadas para abscessos, cólicas, dores de ouvido, dores reumáticas e musculares.

Cosmética

Usados em cosmética natural, proporcionam aromas naturais e têm efeitos terapêuticos.

Ingestão

A ingestão de óleos essenciais é a forma de aplicação mais eficaz para tratamento de problemas digestivos e infecções urinárias. Faz-se em cápsulas para esse efeito, diluindo os óleos essenciais em óleo vegetal, que se irão dissolver no estômago. Pode também usar-se mel, geleia de arroz ou geleia de agave. Esta forma de uso dos óleos essenciais deve ser feita mediante conselho e um aromaterapeuta clínico.





Óleos Essenciais

Os óleos essenciais são substâncias vegetais voláteis e extremamente concentradas extraídas a partir de flores, frutos, sementes, folhas, raízes e outras partes de plantas. Os óleos essenciais são compostos químicos naturais, complexos e altamente voláteis, caracterizados por um aroma forte e produzidos a partir de plantas aromáticas, sendo compostos por moléculas químicas de alta complexidade. São usados na indústria alimentícia, perfumaria e farmacêutica. Podem atuar de diversas maneiras no

organismo e podem ser aplicados diretamente na pele ou inalados. Através de processos de extração conseguimos obter estas substâncias, que além do aroma concentrado, possuem também um efeito terapêutico no nosso organismo. Cada óleo essencial, de acordo com a sua composição química, atua de forma diferente no nosso organismo, tendo um específico para cada objetivo. Os óleos essenciais podem ser combinados com outros óleos numa ação sinérgica, trazendo resultados ainda mais interessantes

Diluição para Uso Tópico

À partida pode parecer estranho dizer que os óleos essenciais tornam-se mais eficientes quando diluídos, mas vejamos:

♥Os óleos essenciais são voláteis, acabando por evaporar rapidamente quando em contacto com o ar;

♥Ao aplicar-se um óleo essencial “puro” na pele poderemos estar a potenciar uma reacção, sobretudo em peles mais sensíveis;

♥Não se consegue espalhar óleo essencial “puro” numa grande extensão, por exemplo: costas, pernas, abdómen;

Resumindo, aplicar os óleos essenciais “puros” é um desperdício de tempo, dinheiro e poderá eventualmente até causar danos.

Eis que surge a questão: como utilizar então os óleos essenciais? Diluídos em óleos condutores. Quais os melhores óleos condutores? Existem vários óleos considerados bons condutores, a escolha dependerá da disponibilidade e do ob-

jetivo. Há, no entanto, um requisito comum: serem 100% naturais. Numa fase inicial poderá utilizar os óleos que tem na sua cozinha, por exemplo um bom azeite serve como óleo condutor. O azeite é também um óleo com um efeito muito hidratante, ideal para ser utilizado em zonas mais secas, como os pés. O óleo de cocô, cada vez mais presente nas nossas casas, é outro óleo excelente para diluir os seus óleos essenciais. De rápida absorção e com propriedades antibacterianas. O óleo de cocô extraído a frio, tem cheiro e solidifica em temperaturas inferiores a 24°C. Já o óleo de cocô fraccionado (processado) não solidifica pois os componentes que solidificam a temperaturas inferiores foram retirados através de um processo denominado de “fracionamento”. É também devido a este processo que o cheiro característico do óleo de cocô acaba por ser removido.

As vantagens do óleo de coco fraccionado face ao óleo de coco virgem extraído a frio são: não solidifica a baixas temperaturas; é mais leve e de absorção mais fácil; não tem cheiro e é incolor; tem um prazo de validade muito longo, preservando a propriedade dos óleos essenciais quando misturados; a probabilidade de reações alérgicas é muito reduzida. Por outro lado não tem as propriedades do óleo de coco prensado a frio, nomeadamente do ácido láurico, reconhecido pelos imensos benefícios, pois acaba por ser removido durante o processo de fraccionamento. Outro óleo que encontramos com frequência nas casas portuguesas é o óleo de amêndoas doces. Muito suave no aroma, o óleo de amêndoas doces é rico em vit-

aminas A e E, sendo um excelente óleo para pessoas que têm problemas de pele, nomeadamente, pele muito seca, eczema e psoríase. Outra alternativa é o óleo de grainha de uva, um óleo de textura leve e que é de absorção rápida deixando pouco a nenhum vestígio de gordura. Tem propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias. Ideal para massagens e hidratação.

Com isto já percebemos que tiramos muito mais partido dos óleos essenciais quando diluídos num bom óleo condutor.

Com ajuda dos gráficos apresentados a seguir, conseguimos calcular a diluição segura para uso tópico dos óleos essenciais.



DILUTION GUIDELINES for Essential Oils

These values are approximate and have been rounded to whole drops.
For blends, numbers represent total number of drops of all oils combined.
A drop is not a precise measure, and drop size varies with viscosity of oil and dropper type.
Does not imply that all these dilutions are safe for all essential oils in all situations.

5%	15	22	30	45	75	90
4%	12	18	24	36	60	72
3%	9	13	18	27	45	54
2%	6	9	12	18	30	36
1%	3	4	6	9	15	18
0.5%	1	2	3	4	7	8
Volume of base oil	10ml	15ml 1/2 oz	20ml	30ml 1 oz	50ml	60ml 2 oz

TISSERAND
INSTITUTE

ROBERT
TISSERAND.com

Recommended TOPICAL DILUTIONS



FACIAL COSMETICS 0.2-1.5%

BODY MASSAGE

1.5-3%



BATH & BODY PRODUCTS 1-4%

SPECIFIC PROBLEMS 4-10%



PAIN, WOUNDS

5-20%

No caso de uso de óleos essenciais para tratamento de dores e feridas, devemos começar com a diluição mais baixa e ir aumentando progressivamente caso a diluição baixa não traga os resultados esperados. Sempre de lembrar que quanto mais alta a diluição, mais breve

deverá ser o período seguido de aplicação, mas poderá fazer várias aplicações ao dia, dependendo da seriedade da dor. Duas vezes ao dia é sensato. Em caso de dor aguda podemos reaplicar com mais frequência, até a dor amenizar.

Recomendações para Crianças

A aromaterapia atua em praticamente todas as doenças infantis, sendo as mais comuns as manifestações respiratórias em geral, as gripes, as tosse, os resfriados, as dermatites e outras doenças de pele, cuidados com a higiene dos bebês, relaxamento e algumas questões emocionais, como segurança, diminuição de agressividade e aumento da concentração. No entanto, é preciso ressaltar que os óleos essenciais usados de forma incorreta podem desencadear reações indesejáveis. Os óleos devem ser 100% naturais, porque apresentam alta concentração de princípios ativos. Nunca usar álcool puro com óleos essenciais na pele ou por ingestão. Em crianças, os óleos devem ser sempre diluídos em óleos vegetais puros, e jamais as deixe ingerir qualquer óleo sem a orientação de um aromaterapeuta qualificado.

Alguns óleos essenciais são proibidos ou não recomendados a crianças. Elas não são adultos em miniatura, então não se trata de lhes dar o mesmo remédio dividindo a dosagem por dois. Não é assim que funciona. Os pequenos incômodos de saúde podem quase sempre, ser resolvidos em casa com alguns frascos de óleos essenciais. Os óleos essenciais respeitam melhor o organismo da criança, e ajudam-na a fortalecer e a sustentar a imunidade. Tratar das inúmeras infecções respiratórias de inverno (rinite, laringite, sinusite, entre outras) com a ajuda da aromaterapia pode evitar ou reduzir drasticamente o recurso a antibióticos que, comprovadamente, levam ao desequilíbrio da flora intestinal e à indução de eventuais doenças crônicas.

Os óleos não devem ficar ao alcance das crianças. Tratem

os óleos como tratam os medicamentos. Aplicação na pele em bebês só deve acontecer em casos de extrema necessidade e sempre somente os óleos seguros para a idade, como casos de cólicas, primeiros dentes, assaduras, picadas de insetos.

O uso de óleos essenciais em crianças varia consoante a escola/corrente de aromaterapia, inglesa ou francesa, que se siga. Os franceses e brasileiros tendem a ser mais liberais no uso de óleos essenciais, chegando a afirmar que não existem listas de uso de óleos divididos por idades. Já a escola inglesa, e por consequência a americana, de aromaterapia tende a ser mais comedida no uso de óleos essenciais, seja com crianças ou com adultos. No entanto, não há listas universais de uso por idade, e como tal, apresenta-se a seguir as recomendações de dois aromaterapeutas: Valerie Worwood, concentrada aromaterapeuta, autora do livro

Aromatherapy for the Healthy Child, e *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy* e outros títulos. Robert Tisserand, investigador, que se dedica a estudar sobre o uso seguro dos óleos essenciais, autor do livro *Essential Oil Safety, a Guide for Health Care Professionals*. As listas apresentadas não são unânimes, pelo que o uso de um ou outro óleo fica sempre ao critério e bom-senso do cuidador da criança.

Recommended DILUTIONS FOR DIFFERENT AGE GROUPS



0 - 3 MONTHS
0.1 - 0.2%

3 - 24 MONTHS
0.25 - 0.5%



2 - 6 YEARS
1 - 2%

6 - 15 YEARS
1.5 - 3%



15+ YEARS
2.5 - 5%

Tabelas de Valerie Worwood do livro *Aromatherapy for the Healthy Child*

Essential Oils for General Purposes			
Child's Age	Essential Oils	Basic Carrier Oils	Small Additions — Base Oils
Newborn	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill	almond (sweet)	jojoba, wheatgerm
2-6 months	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill, eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto	almond (sweet)	jojoba, wheatgerm
7 months— 1 year	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom	almond (sweet)	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion)

Essential Oils for General Purposes

7 months– 1 year	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill, eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom	almond (sweet)	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion)
2–5 years	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom, thyme linalol, ginger, lemon, grapefruit, ravensara, ormenis flower, coriander, helichrysum, yarrow	almond (sweet)	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion), red carrot
6–8 years	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom, thyme linalol, ginger, lemon, grapefruit, ravensara, ormenis flower, coriander, helichrysum, yarrow, bergamot, marjo- ram, eucalyptus, citriodora, myrtle, pine, ho-wood, myrrh, spikenard, orange	almond (sweet), apri- cot, peach kernel, camellia, sun- flower, grapeseed	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion), red carrot

Essential Oils for General Purposes

9–11 years	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill, eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom, thyme linalol, ginger, lemon, grapefruit, ravensara, ormenis flower, coriander, helichrysum, yarrow, bergamot, marjo- ram, eucalyptus, citriodora, myrtle, pine, ho-wood, myrrh, spikenard, orange, frankincense, cypress, melissa, elemi, ylang ylang	almond (sweet), apricot, peach kernel, camellia, sunflower, grapeseed	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion), red carrot
9–11 years	camomile roman, camomile german, lavender, mandarin, dill eucalyptus radiata, neroli, tea tree, geranium, rose otto, palmarosa, petitgrain, niaouli, tangerine, cardamom, thyme linalol, ginger, lemon, grapefruit, ravensara, ormenis flower, coriander, helichrysum, yarrow, bergamot, marjo- ram, eucalyptus, citriodora, myrtle, pine, ho-wood, myrrh, spikenard, orange, frankincense, cypress, melis- sa, elemi, ylang ylang	almond (sweet), apricot, peach kernel, camellia, sunflower, grapeseed	jojoba, wheatgerm, calendula (infusion), red carrot

Recomendação de Robert Tisserand do livro *Essential Oil Safety*

Essential Oils with No Particular Safety Issue

Essential Oil	3-24 months	2-6 yrs	6-15 yrs	15+	Pregnancy
Amyris	0.5	2	3	5	2
Bergamot FCF (bergapten-less)	0.5	2	3	5	2
Black pepper	0.5	2	3	5	2
Blue tansy (Tanacetum annuum)	0.5	2	3	5	2
Camphor (white)	0.5	2	3	5	2
Cardamon	0.5	1	3	5	2
Catnip	0.5	2	3	5	2
Cedarwood (Atlas)	0.5	2	3	5	2
Cedarwood (Deodar)	0.5	2	3	5	2
Cedarwood (Virginian)	0.5	2	3	5	2
Chamomile blue (German)	0.5	2	3	5	2
Chamomile Roman	0.5	2	3	5	2
Clary sage	0.5	2	3	5	2
Copaiba	0.5	2	3	5	2
Coriander leaf (Cilantro)	0.5	2	3	5	2
Coriander seed	0.5	2	3	5	2
Cypress	0.5	2	3	5	2
Dill seed or herb	0.5	2	3	5	2
Elemi	0.5	2	3	5	2
Fir (any type)	0.5	2	3	5	2
Fragonia	0.5	1	3	5	2
Frankincense (any type)	0.5	2	3	5	2
Geranium	0.5	2	3	5	2
Ginger	0.5	2	3	5	2
Ho wood	0.5	2	3	5	2
Immortelle (Helichrysum italicum)	0.5	2	3	5	2
Juniper berry	0.5	2	3	5	2
Kunzea	0.5	2	3	5	2
Lavender	0.5	2	3	5	2
Lemon Eucalyptus	0.5	2	3	5	2
Lemon distilled	0.5	2	3	5	2
Lime distilled	0.5	2	3	5	2
Mandarin fruit	0.5	2	3	5	2
Manuka	0.5	2	3	5	2
Marjoram	0.5	2	3	5	2
Neroli	0.5	2	3	5	2
Orange (sweet) expressed	0.5	2	3	5	2
Palmarosa	0.5	2	3	5	2
Patchouli	0.5	2	3	5	2
Petitgrain	0.5	2	3	5	2
Pine (any type except Huon Pine)	0.5	2	3	5	2

Numbers represent % topical dilution

If more than one essential oil is used from the same chart, dilutions may need to be reduced.

X = Do Not Use

Essential Oils with No Particular Safety Issue (continued)

Ravintsara	0.5	2	3	5	2
Rosalina	0.5	2	3	5	2
Spruce (any type)	0.5	2	3	5	2
Tangerine	0.5	2	3	5	2
Thyme (linalool)	0.5	2	3	5	2
Turmeric	0.5	2	3	5	2
Vetiver	0.5	2	3	5	2

Skin Irritation & Allergy

Essential Oil	3-24 months	2-6 yrs	6-15 yrs	15+	Pregnancy
Basil (holy)	0.1	0.5	1	1	1
Basil (linalool CT)	0.25	1	2	3	1
Bay (West Indian)	X	0.25	0.5	1	0.5
Cassia	X	X	0.05	0.05	X
Cinnamon bark	X	X	0.05	0.1	X
Cinnamon leaf	0.1	0.3	0.6	0.6	0.1
Citronella	0.5	2	3	5	2
Clove bud	X	0.1	0.25	0.5	0.5
Garlic	X	X	0.25	0.5	0.5
Jasmin sambac absolute	X	1	2	4	2
Jasmine grandiflorum absolute	X	0.25	0.5	0.7	0.7
Lemon balm (Australian)	0.25	1	2	3.4	2
Lemongrass	X	0.25	0.5	0.7	0.7
May chang	X	0.25	0.5	0.8	0.8
Melissa	X	0.5	0.9	0.9	0.9
Myrtle (lemon)	X	0.25	0.5	0.7	0.7
Oregano	0.1	0.25	0.5	1	X
Pimento berry	X	X	X	0.1	X
Pimento leaf	X	0.25	0.5	0.5	X
Spearmint	0.25	1	1.5	1.7	1.7
Tea tree	0.25	0.5	2.5	5	2
Tea tree (lemon scented)	X	0.25	0.5	0.8	0.8
Thyme (thymol/carvacrol)	X	0.25	0.5	1.3	1.3
Ylang-ylang	X	0.2	0.4	0.8	0.8

Photosensitization (phototoxicity or photoallergy)

Essential Oil	3-24 months	2-6 yrs	6-15 yrs	15+	Pregnancy
Angelica root	0.2	0.4	0.8	0.8	0.8
Bergamot expressed	0.1	0.2	0.4	0.4	0.4
Cumin	0.1	0.2	0.4	0.4	0.4
Grapefruit expressed	0.5	2	3	4	2
Lemon expressed	0.5	1	2	2	2
Lime expressed	0.25	0.5	0.7	0.7	0.7
Mandarin Leaf	X	0.1	0.2	0.2	0.2
Orange (bitter) expressed	0.25	0.5	1.25	1.25	1.25
Rue	X	X	0.1	0.15	X
Sandalwood *	0.25	1	2	2	2
Taget	X	X	0.01	0.01	0.01

*Potentially photoallergenic. All other oils are potentially phototoxic.

Essential Oils with a Caution for Young Children

Essential Oil	3-24 months	2-6 yrs	6-15 yrs	15+	Pregnancy
Cajuput	0.5	1	2	5	2
Cardamon	0.5	1	2	5	2
Cornmint	X	0.5	2	5	2
Eucalyptus globulus	0.5	1	2	5	2
Eucalyptus radiata	0.5	1	2	5	2
Fragonia	0.5	1	2	5	2
Niaouli	0.5	1	2	5	2
Peppermint	X	0.5	2	5	2
Rosemary (cineole)	0.5	1	2	5	2
Spike Lavender	0.5	1	2	5	2

Internal Toxicity

Essential Oil	3-24 months	2-6 yrs	6-15 yrs	15+	Pregnancy
Anise	X	X	0.5	2.4	X
Basil (estragole CT)	X	X	X	0.1	X
Bay (West Indian)*	X	X	0.25	1	0.5
Birch (sweet)	X	X	X	2.5	X
Blue cypress	X	1	2	5	X
Carrot seed	X	0.5	3	5	X
Cassia*	X	X	X	0.05	X
Cinnamon bark*	X	X	X	0.1	X
Fennel (sweet)	X	X	1	2.5	X
Garlic*	X	X	0.25	0.5	0.5
Hyssop	X	X	0.1	0.3	X
Laurel leaf	X	X	0.1	0.5	0.1
Lavender (Spanish, L. Stoechas)	X	X	2	5	X
Lemon balm (Australian)*	0.25	1	2	3.4	2
Lemon Verbena	X	X	X	X	X
Lemongrass*	X	0.25	0.5	0.7	0.7
May chang*	X	0.25	0.5	0.8	0.8
Melissa*	X	0.5	0.9	0.9	0.9
Myrrh	X	1	3	5	X
Myrtle	X	0.25	1	2	X
Myrtle (lemon)*	X	0.25	0.5	0.7	0.7
Nutmeg (East Indian)	X	X	0.2	0.8	0.2
Nutmeg (West Indian)	X	0.5	1	5	1
Palo Santo	X	X	1	3	2
Parsley leaf	X	X	1	5	X
Parsley seed	X	X	X	1.1	X
Pennyroyal	X	X	0.25	1.3	X
Pimento berry (Allspice)*	X	X	X	0.1	X
Pimento leaf*	X	0.25	0.5	0.5	X
Ravensara leaf	X	0.25	0.5	1	X
Rose absolute	0.25	1	2	2.5	1
Rose otto	0.1	0.3	0.5	0.6	0.3
Rue	X	X	0.1	0.15	X
Sage (Dalmatian)	X	X	0.1	0.4	X
Star anise	X	X	0.5	1.75	X
Tansy (tanacetum vulgare)	X	X	0.1	0.5	X
Tarragon	X	X	X	0.1	X
Tea tree (lemon scented)*	X	0.25	0.5	0.8	0.8
Thuja	X	X	0.1	0.4	X
Wintergreen	X	X	X	2.4	X
Wormwood	X	X	0.1	0.4	X

* These essential oils are also irritants/allergens. Numbers represent % topical dilution

"Internal" refers to the type of toxicity, not oral ingestion.

If more than one essential oil is used from the same chart, dilutions may need to be reduced.

X = Do Not Use

© Copyright 2018 Tisserand Institute, All Rights Reserved



Óleos Vegetais

Os óleos vegetais são extraídos de nozes, flores, sementes e até de frutas. São melhores quando prensados a frio, e têm propriedades terapêuticas. Ao contrário dos óleos essenciais, os óleos carreadores não evaporam. Possuem aroma bem discreto, por isso também são chamados de óleos fixos. Assim como os óleos essenciais, é preciso adquirir óleos vegetais de qualidade. Desempenham a função de “carregar” os óleos essenciais para serem absorvidos com mais facilidade pela pele e em segurança, pois dispersam e diluem os óleos essenciais, evitando assim o uso puro. São compostos por ácidos gordos saturados e

insaturados. São emolientes, protegem a pele contra a desidratação. Podem também ser usados para diluir os óleos essenciais para uso interno, em cápsulas próprias para o efeito. Nesse caso o óleo vegetal deverá ser próprio para consumo, como o azeite ou óleo de côco, embora existam outros igualmente bons para esse fim. Contudo, a ingestão de óleos essenciais deve ser feita por conselho e acompanhamento de um aromaterapeuta e com um propósito, além de, geralmente, o tratamento ser de curta duração.

O óleo vegetal a usar deverá ser escolhido tendo em conta o tipo de pele.

Oleos para pele seca	Oleos para pele normal	Oleo para pele oleosa
Amêndoas Mamona (rícino) Manteigas (cacau, manga, karité, cupuaçu) Amendoim Palma Oliva Castanha do Pará Andiroba Buriti Pequi Abacate Pracaxi	Gergelim Soja Avelã Nozes Macadâmia Linhaça Argan Urucum	Semente de uva Girassol Canola Jjoba Germe de trigo Cocos (babaçu, palmiste, murumuru e côco da praia) Milho Arroz Algodão

Óleos Vegetais mais Comuns

Óleo de Abacate (Avocado Oil, *Persea americana*): como creme de pele, este Óleo ajuda a eliminar as células mortas, aumenta a hidratação e diminui o envelhecimento. Ajuda em casos de psoríase.

Óleo de Algodão (Cotton Seed Oils, *Gossypium hirsutum*): o óleo de algodão, extraído do caroço do algodoeiro, é o mais antigo óleo vegetal produzido industrialmente. Possui um leve sabor de castanha e apresenta uma coloração que vai do dourado ao amarelo avermelhado. Rico em vitamina E ou alfa

tocoferol, um poderoso antioxidante natural que conserva todas as suas propriedades por muito mais tempo – diminuindo a probabilidade de rancificação. Aliás, diz-se que uma colher de óleo de algodão, 11g, pode satisfazer 9 vezes as necessidades diárias do organismo humano em vitamina E. Contém, ainda, de 45 a 55% de ácido linoleico, o seu principal componente, de 17 a 38% de ácido oleico e de 18 a 25% de ácido palmítico. Na pele este óleo é especialmente indicado para combater o ressecamento

cutâneo, prevenindo as rugas e diminuindo as marcas de expressão.

Óleo de Amêndoas Doces (Sweet Almond Oil, *Amygdalus communis dulcis*): era um dos óleos mais utilizados na fabricação dos antigos produtos de beleza. Rico em vitaminas A e B, possui propriedades emolientes, hidratantes, rejuvenescedoras, regeneradoras, amaciantes e nutritivas. Apresenta um alto poder penetrante, característica que faz dele o óleo ideal para diversos tipos de massagens. É especialmente utilizado na prevenção de rugas e estrias. Também pode ajudar em doenças do sistema digestivo. No entanto, não deve ser confundido com o óleo de amêndoas amargas, que é tóxico em virtude do ácido cianídrico.

Óleo de Amendoim (Peanut Oil, *Arachis hypogaea*): cerca de 82% dos ácidos gordos são insaturados, tais como o ácido oleico e linoleico. Apenas 11% são representados pelos ácidos

estearico e palmítico, saturados. O óleo de amendoim pode ser ingerido ou utilizado em massagens para questões como a artrite, preferencialmente em peles secas. No entanto, trata-se de um óleo que exige cuidado, pois é alergénico.

Óleo de Avelã (Hazelnut Oil, *Corylus avellana*): este óleo, de excelente estabilidade natural, chega a conter 80% de ácido oleico (omega 9), elemento que promove a produção de antioxidantes e ajuda a prevenir doenças cardíacas. Também é rico em vitamina E, que retarda o envelhecimento da pele, e outras vitaminas do complexo B (B1, B2 e B6). É especialmente indicado para peles oleosas e acneicas, pois é rapidamente absorvido e possui ótima qualidade adstringente – além de acalmar e relaxar.

Óleo de Babaçu (Babassu Oil, *Orbignya speciosa*): o óleo de côco babaçu é extraído das sementes do fruto de uma palmeira nativa da região norte do Brasil. É o óleo vegetal de uso industrial que

apresenta o mais alto índice de saponificação e o mais baixo teor de iodo e refração, tornando-o ideal para pomadas cremosas. Por apresentar características semelhantes ao óleo de dende, É cada vez mais utilizado para fins culinários, principalmente na fabricação de margarinas. É estimulante do sistema imunológico, possui propriedades antifúngicas e na pele atua como um poderoso hidratante ao ser extremamente permeável em virtude do elevado teor de ácido láurico – 50%. Solidifica a temperaturas inferiores a 25° C.

Óleo de Cenoura (Carrot Oil, *Daucus carota*): este óleo faz bem para a pele, pois é composto de beta-carotenoides, ácido gordo linoleico, tocoferóis, o que confere coloração alaranjada ao produto final. Há poucos estudos sobre a eficácia deste óleo, mas sabe-se que tem efeito “semisecante”. Não deve ser utilizado para fins alimentares.

Óleo de Côco (Coconut Oil, *Cocos nucifera*): É composto

por cerca de 50% de ácido laurico, um triglicerídeo de cadeia média encontrado no leite materno que fortalece o sistema imunológico dos bebês. Este ácido faz a medula óssea fabricar mais células brancas de defesa e ainda atua como antiinflamatório local – inibindo a síntese de prostaglandinas (PGE2). Entretanto, no intestino, o ácido laurico transforma-se em monolaurina, um monoglicerídeo de ação antibacteriana, antiviral usada pelo organismo para destruir a capa lipídica de vários microorganismos. Trata-se, ainda, do único tipo de gordura que não se converte em tecido gorduroso no corpo, transformando-se – no fígado – em energia. Ou seja, em virtude da rápida queima de calorias que proporciona, é capaz de auxiliar nas dietas de emagrecimento. Excelente óleo para massagens por não rançar com facilidade e devido ao seu incrível poder penetrante. Solidifica a temperaturas inferiores a 25°C.

Óleo de Sésamo (Sesame Oil, *Sesamum indicum*): contêm aproximadamente 41% de ácido linoléico, 39% de ácido oléico, 9% de ácido palmítico e 5% de ácido esteárico, além de vitaminas A, B e E. É empregado na hidratação e proteção da pele. A vitamina E é um antioxidante natural, que retarda o envelhecimento da pele. Possui aminoácidos e cálcio. Não deve ser utilizado puro sobre a pele – o ideal é combiná-lo com outros óleos carreadores – nem incluir mais do que 10% do mesmo. É recomendado para pessoas de pele normal, para tratar de problemas como reumatismo, artrite, eczema e psoríase.

Óleo de Gérmen de Trigo (Wheat Germ Oil, *Triticum vulgare Vill*): trata-se de uma riquíssima fonte de vitamina E que, como já exposto, é a primeira defesa ante a peroxidação lipídica, o processo no qual os radicais livres invadem as estruturas intracelulares e contribuem para o envelhecimento precoce e doenças cardiovasculares. Contêm

ainda consideráveis níveis de ácidos gordos insaturados, proteínas e sais minerais, elementos que nutrem as células e previnem o ressecamento da pele e as rugas. Por fim, é excelente para recuperar a pele seca e áspera e é ótimo para acelerar a cicatrização de feridas e queimaduras.

Óleo de Girassol (Sunflower Oil, *Helianthus annuus*): é bastante concentrado em ácidos gordos insaturados com cerca de 70% de ácido linoléico e 19% de ácido oléico, que possuem propriedades hidratantes e emolientes. O óleo de girassol pode ser utilizado puro sobre a pele, de preferência oleosa, sem estar misturado a outros óleos vegetais.

Óleo de Jojoba (Jojoba Oil, *Simmondsia chinensis*): O óleo de jojoba não é um óleo vegetal, trata-se, na verdade, de uma cera líquida pura composta por ésteres derivados do C18, C20, C22 e

C24 de ácidos e alcoóis monoinsaturados. De coloração clara, este “óleo” é rico em vitamina E – um antioxidante natural que retarda o envelhecimento da pele – proteínas e sais minerais. Possui excelentes propriedades regeneradoras, sendo, por isso, utilizado em diversos produtos cosméticos que visam melhorar a regeneração cutânea, como batons para os lábios desidratados e loções para pele acnéica. Além disso, proporciona brilho e maciez aos cabelos, combatendo a oleosidade e a secura. Altamente estável e resistente à oxidação e degradação. Contêm consideráveis níveis de ácidos gordos insaturados, proteínas e sais minerais, elementos que nutrem as células e previnem o ressecamento da pele e as rugas, é excelente para recuperar a pele seca e áspera e é ótimo para acelerar a cicatrização de feridas e queimaduras.

Óleo de Linhaça (Flaxseed Oil, *Linum usitatissimum*): é composto por aproximadamente 75% de gorduras poliinsaturadas, como o ômega 3 e o ômega 6 – que, entre outras atribuições, reduzem o colesterol mau (LDL) e impedem que se acumule nas artérias. O ômega 6, inclusive, dá origem a prostaglandina E1 – que tem propriedades antiinflamatórias e que ajuda a equilibrar as hormonas femininas (diminuindo os impactos da TPM). Na pele, este óleo tem sido utilizado no tratamento de eczemas, acne, dermatite atópica e como um cicatrizante de largo espectro.

Óleo de Rícino (Castor Oil, *Ricinus communis*): o óleo de ricino ao contrário das sementes, não contém ricina e por isso não é tóxico. Com aproximadamente 90% de ácido ricinoléico, trata-se de um poderoso adstringente -

portanto ideal para peles oleosas. Porém, em virtude de suas características laxativas, ele não deve ser utilizado na alimentação.

Óleo de Neem (Nim) (Neem Oil, *Azadirachta indica*): neste óleo, os ácidos graxos insaturados correspondem a 62,5% da sua composição, sendo 44,2% de ácido oléico e 18,3 % de ácido linoléico. Já os saturados ocupam uma fração menor, sendo representados por 18,3% de ácido palmítico e 19,2% esteárico. Trata-se de um dos principais componentes da medicina Ayurveda, sendo utilizado no tratamento e na prevenção da hipertensão, diabetes, acne e celulite. É um excelente inseticida – biodegradável, não volátil, não corrosivo e não inflamável – que protege diversas culturas de mais de 400 tipos de insetos. Na pele, o óleo de neem atua restaurando a maciez e a elasticidade natural, enquanto age como um desinfetante da mesma. Possui, ainda,

fantásticas propriedades antifúngicas, especialmente contra pé-de-atleta, bicho-de-pé, cândida e outros fungos que atuam causando alergias, queda de cabelo e descamação da pele.

Óleo de Azeitona, Azeite, (Olive Oil, *Olea europaea*): o azeite contém cerca de 85% de ácido oléico, 5% de linoléico, 7% de palmítico e 2% de esteárico, ou seja, cerca de 90% insaturado. É o principal óleo na culinária e provavelmente o veículo preferido para a diluição dos óleos essenciais destinados à ingestão. O azeite de azeitona também ocupa uma posição de destaque em massagens, ajudando na hidratação e restauração da pele. Não deve ser utilizado puro. O ideal é combiná-lo com outros óleos carreadores, não incluindo mais do que 10% do mesmo. Seu uso é particularmente interessante para pessoas com pele seca.

Óleo de Prímula (Primula Oil, *Oenothera biennis*): trata-se de um óleo rico em ácido gama-linolênico (GLA). No corpo, é indicado para peles secas, com tendência a acne, com eczemas e psoríase e no combate a rugas. É composto por aproximadamente 74% de ácido linoléico, 11% de ácido oléico e 6% de ácido palmítico.

Óleo de Semente de Uva (Grape Seed Oil, *Vitis vinifera*): é um dos mais concentrados em ácidos gordos poliinsaturados, cerca de 95% de sua composição. Além de rico em insaturados, tem propriedades bastante interessantes do ponto de vista cosmético e alimentício: é macio, rapidamente absorvido pela pele, não sendo gorduroso ou pegajoso. O óleo de uva ajuda a balancear o pH da pele, além de ser hipoalergênico e rico em vitamina E e proantocianidinas, agentes antioxidantes. É recomendado para peles sensíveis ou irritadas.

Óleo de Abacate (Avocado Oil, *Persea americana*): o óleo de abacate proporciona muitos benefícios à nossa saúde. Entre eles, a prevenção de doenças do coração e da próstata, o controle da glicemia, auxiliando no tratamento do diabetes, assim como na proteção aos olhos, pele e cabelos. A acidez do óleo de abacate é inferior a 1%. O óleo de abacate possui várias substâncias medicinais. Entre as mais ativas estão lecitinas, fitoesteróis (beta-sitosterol especialmente), gorduras monoinsaturadas, vitamina A e um alto teor de vitamina E (quase o dobro presente no óleo de semente de uva). O óleo é composto também de aminoácidos, como glutamina, que tem ação antioxidante, inibindo a formação de radicais livres, que desorganizam o núcleo das células. Rejuvenesce a pele seca, é um ótimo hidratante facial, bom para cabelos secos e reduz os sinais de envelhecimento da pele.



Receitas Faça Você Mesmo

O movimento Slow Beauty tem como objetivo diminuir o uso de cosméticos com componentes químicos e sintéticos com benefícios claros para a saúde,, a nível hormonal, respiratório e alérgico. A tendência que propõe o resgate de fórmulas naturais (preferencialmente orgânicas) e não tóxicas no cuidado com o corpo ganha cada vez mais adeptas. Embora, em alguns casos, fazer produtos de beleza em casa seja mais económico, a atitude não tem motivação

financeira: costuma estar relacionada ao estilo de vida de quem dá prioridade à saúde, preza pelo cuidado com a natureza e exerce um consumo consciente. Receitas livres de substâncias prejudiciais à saúde como os parabenos, petrolatos, fragrâncias e o alumínio, comuns nos rótulos dos produtos industrializados. A ideia é aproveitar óleos, ceras, manteigas, óleos essenciais e ingredientes provenientes da terra para cuidar do corpo e da saúde antes da beleza.

Crianças

inaladores

breathe & stress away

lavender, cedarwood, orange

breathe & relax 1

lavender, frankincense, bergamot

breathe & relax 2

orange, frankincense, cedarwood

breathe & relax 3

roman chamomile, copaiba, tangerine

breathe & relief – nariz entupido

® lavender, tea tree, lemon

© cypress, pine, balsam fir

immune booster – reforço imunitário

® lemon, tea tree, frankincense

© oregano, lemon, tea tree, frankincense, cinnamon

enjoos

© roman chamomile, lemon, frankincense

© roman chamomile, ginger, lemon

(12 meses – 5 anos: 3 gotas)

(+6 anos : 6 gotas)

® 12-24 meses

© 2-6 anos

Repelente de mosquitos - baby (3 - 24 meses)

3 gotas lavender

3 gotas roman chamomile

30 ml witch hazel

Repelente de mosquitos - kids

3 gotas citronella

3 gotas lavender

3 gotas frankincense

30 ml witch hazel

Colocar o óleo essencial num frasco de spray, adicionar o witch hazel e preencher com água destilada. Mexer bem antes de usar. (alternativa kit para kids: 9 gotas purification.

Spray após o sol kids

50 ml de aloé vera gel

50 ml de água destilada ou witchazel

15 gotas de OE lavender ou roman chamomile (0,5%)

4 gotas de vitamina E

recipiente de spray 100 ml

Misturar todos os ingredientes num recipiente de spray. Agitar antes de cada aplicação.

Gel de banho kids

200 ml de Castille Soap líquido

10 ml de óleo vegetal

10 ml de Aloé Vera

5 ml de Vitamina E

30 gotas de OE (lavender, roman camomile, frankincense) (0,3%)

200 ml de água destilada

Num frasco de fazer espuma colocar os ingredientes todos e agitar. Está pronto a usar!

Desinfetante para as mãos

5 c. sopa gel de aloe vera

2 c. sopa álcool

2 c. sopa witch hazel

½ c. chá vitamina E

½ c. chá glicerina vegetal

10-15 gotas tea tree OE (0,5%)

bisnaga 150mL

Misturar todos os ingredientes e colocar numa bisnaga. A quantidade de álcool pode ser diferente, quanto menor a quantidade mais tempo demora a secar nas mãos.

Febre

200 ml água morna

3 colheres sopa/ 45 ml de vinagre

5 a 10 gotas de cada OE: roman camomile, frankincense

Molhe um pano macio e limpo com esta mistura e aplique nos pés da criança por cinco minutos. Molhe novamente e deixe por mais cinco minutos.

Assaduras

30 ml óleo vegetal de rosa mosqueta (ou cocô)

Recém nascido: 1 gota roman chamomile ou lavender (0,1%)

3+ meses: 3/4 gotas roman chamomile ou lavender (0,25% - 0,5%)

Aplique no local afetado.

Queimaduras

10 ml óleo vegetal de rosa mosqueta

20 ml óleo vegetal de côco

Recém nascido: 1 gota roman de chamomile

3+ meses: 1 gota de roman chamomile, lavender, tea tree (0,3%)

Aplique no local afetado. Em casos de queimaduras graves, não tome nenhuma atitude antes de consultar um médico.

Cólicas ou digestão lenta 0-3 meses

100 ml óleo vegetal

1 gota de cada OE: chamomile, lavender, orange: 0,1%

Aplique na região do abdômen e nas costas, massajando.

Piolhos (+2anos)

95 ml água destilada

5 ml álcool

30-60 gotas OE (tea tree, lavender, frankincense)

frasco spray

Misturar os OE com o álcool e acrescentar a água. Borrifar todas as manhãs sobre os cabelos antes de ir para a escola.

Acalmar (+2 ano)

10 ml de óleo vegetal

2 gotas de cada: chamomile, lavender, orange

Massajar atrás das orelhas e ao longo da coluna.

Para as seguintes receitas usar 30ml de óleo vegetal. Entre 3 e os 24 meses: 4 gotas de OE no total. Mais de 24 meses: até 18 gotas de OE no total. Aplicar na zona afetada e massajar.

Picadas de insecto

tea tree, roman chamomile, lavender, frankincense

Dor de ouvido

tea tree, copaiba, lavender

Aplique no redor do ouvido. NUNCA deitar dentro do ouvido.

Soluços

4 a 9 gotas OE tangerine, de acordo com a idade

Aplique na garganta e pescoço, massajando.

Tosse

lemon, tea tree, roman chamomile

Aplique na garganta e pescoço, massajando.

Jet Lag

roman chamomile, lavender, frankincense, cedarwood

Nódoas negras

chamomile, lavender, frankincense, helichrysum

Adultos

inaladores

Deite entre 10 a 20 gotas no total.

breathe & relief – nariz entupido

rosemary, eucalyptus, peppermint

breathe & relax 1

lavender, clary sage, ylang ylang

breathe & relax 2

orange, frankincense, cedarwood

breathe & relax 3

roman chamomile, vetiver, tangerine

breathe & relax 4

gotas neroli, clary sage, bergamot

breathe & relax 5

lavender, cedarwood, orange

bye bye headache – dores de cabeça

frankincense, eucalyptus radiata, peppermint
(alternativa kit: peppermint/Panaway)

migraine - enxaqueca

frankincense, lavender, ravintsara, balsam fir

focus – concentração

orange, rosemary, eucalyptus

sinus congestion – sinusite

cypress, rosemary, tea tree (alternativa kit: RC/ Thieves)

immune booster – reforço imunitário

oregano, lemon, tea tree, frankincense, cinnamon

enjoos

peppermint, lemon

Sabonete espuma para as mãos

2 c. sopa castile soap

3 gotas vit. E

1 tsp glicerina vegetal

10 - 15 gotas de OE (escolha)

Recipiente de sabonete de espuma 250 mL

Colocar todos os ingredientes num recipiente para sabonete de espuma, adicionar água destilada, não enchendo completamente e mexer.

Desinfetante para as mãos

5 c. sopa gel de aloe vera

2 c. sopa álcool

2 c. sopa witch hazel

½ c. chá vitamina E

½ c. chá glicerina vegetal

10-15 gotas thieves OE

bisnaga 150mL

Misturar todos os ingredientes e colocar numa bisnaga.

Espuma para lavar o rosto (pele tendência acneica)

½ c. chá óleo de grainha de uva

¼ chávena castile soap

3-4 gotas de vit. E

20 gotas tea tree

20 gotas lavender

5 gotas oregano

água destilada

Recipiente de sabonete de espuma 250 mL

Num recipiente de sabonete de espuma colocar todos os ingredientes, sendo os OE os últimos a acrescentar. Encher até ao topo com água destilada. Abanar e usar sempre que necessário.

(Para peles não acneicas pode substituir o OE de oregano e tea tree por outro que se goste).

Esfoliante facial

3 c. sopa bicabornato de sódio ou café em pó seco

3 c. sopa óleo de côco ou amêndoas doces

10 gotas frankincense OE

10 gotas lavender OE

Adicionar todos os ingredientes num frasco, adicionar um pouco de água para uma esfoliação mais suave. Massajar lentamente o rosto para esfoliar gentilmente. Lavar o rosto. (As medidas de óleo vegetal e bicabornato de sódio podem ser ajustadas conforme o gosto de quem usa.)

Espuma para lavar o rosto (pele tendência acneica)

½ c. chá óleo de grainha de uva

¼ chávena castile soap

3-4 gotas de vit. E

20 gotas tea tree OE

15 gotas lavender OE

água destilada

Recipiente de sabonete de espuma 250 mL

Serum anti-olheiras

10 ml rosa mosqueta (rosehip seed oil)

10 ml gel de aloé vera

7 gotas lavender OE

3 gotas lemon OE

frasco com conta-gotas 30 ml

Antes de dormir e após remoção de maquilhagem e limpeza cuidada da cara, aplicar 1 a 2 gotas e massajar gentilmente debaixo e à volta dos olhos (olhos bem fechados).

Óleo facial hidratante

8 gotas frankincense

5 gotas lavender OE

30 ml óleo de argão

frasco com conta gotas 30mL

Aplicar de manhã e noite.

Máscara facial hidratante

1 c. sopa óleo de côco
1 c. sopa de mel
3 gotas OE lemon
Frasco 15 gr

Misturar o mel com o óleo de côco. À medida que se vai misturando o óleo de coco vai ficando líquido. Assim que estiver bem misturado adicionar os OE. Aplicar no rosto e deixar durante 15 minutos. Retirar com água morna.

Manteiga corporal

1 chávena óleo de coco
½ chávena manteiga de karité (shea butter)
10 – 30 gotas gotas de OE (ex lavender, geranium...)

Colocar os ingredientes num liquidificador e agitar na velocidade máxima até atingir a consistência cremosa. Com a ajuda de uma espátula retirar para um frasco.

Elixir hucal

1 c. chá de vinagre
1 gotas peppermint OE
1 gotas cinnamon OE
½ chávena água destilada

Num copo adicionar os OE ao vinagre e só depois a água. Bochechar e deitar fora.

Roll on para os olhos anti rugas

1 c. sopa óleo de jojoba
2 c. chá óleo de côco
1 ½ c. chá cera de abelha
½ c. chá manteiga de karite
½ c. chá vit. E
4 gotas carrot seed OE
5 gotas frankincense OE
8 gotas lavender OE
tubo de baton

Colocar numa tigela pyrex em banho-maria o óleo de jojoba, o óleo de côco, a cera de abelha e a manteiga de karité. Ir mexendo todos os ingredientes até terem derretido. Retirar do lume e acrescentar a vit. E e os OE. Colocar num tubo de batom, deixar arrefecer. Aplicar antes de dormir.

nota : esta receita rende aproximadamente 6 tubos, e tem validade de 6 meses. Conserve no frigorífico os tubos que não estiver a usar.

Desmaquilhante de olhos

2 c. sopa óleo de côco, jojoba ou V6
6 gotas lavender OE
3 c. sopa witch hazel ou outra água floral (hidrolato) de qualidade
desmaquilhantes de algodão
recipiente redondo

Misturar o witch hazel, óleos essenciais e óleo vegetal, adicionar a água, colocar os desmaquilhantes de algodão e deixar embeber. Pode optar por fazer num frasco de pray e usar com desmaquilhantes reutilizáveis, mais amigos do ambiente. Nesse caso tirá de agitar antes de usar.

Serum para os olhos (manhã)

15 ml gel de aloé vera
10 ml witch hazel
10 gotas roman chamomile OE
10 gotas lavender OE
frasco com conta-gotas 30mL

Misture todos os ingredientes e guarde no frigorífico. Aplicar 1 a 2 gotas e massajar gentilmente debaixo e à volta dos olhos (olhos bem fechados).

Esfoliante corporal

5 colheres de açúcar de côco ou qualquer açúcar
3 c. sopa de óleo de côco ou outro óleo vegetal
15 gotas OE à escolha

Adicionar todos os ingredientes num frasco.
Usar no banho. Ótimo para as mãos também. (As medidas de óleo vegetal e açúcar podem ser ajustadas conforme o gosto de quem usa.)

Creme corporal anti-celulite

250 ml óleo de côco
30 gotas OE grapefruit
recipiente de vidro

Colocar o óleo de côco no frigorifico para solidificar. Com a batedeira bater até ficar cremoso. Misturar o óleo essencial e bater de novo. Manter no frigorífico no verão. NOTA: Este creme é fotosensível por causa do Oe de grapefruit, aplicar somente de noite ou em pele não exposta ao sol.

Gel de banho

200 ml de Castille Soap líquido
10 ml de óleo vegetal
10 ml de Aloé Vera (opcional)
5 ml de Vitamina E (opcional)
5 ml de glicerina vegetal (opcional)
30 gotas de óleo essencial a gosto
200 ml de água destilada

Num frasco de fazer espuma colocar os ingredientes todos e agitar. Está pronto a usar!

A receita é para peles normais. Para peles muito sensíveis eliminar a Vitamina E e diminuir o número de gotas de óleo essencial. Produtos DIY são bons por isso mesmo, podemos adaptar à nossa pele.

Spray após o sol

50 ml de aloé vera gel
50 ml de witch hazel
15 gotas de OE lavender
10 gotas de vitamina E
recipiente de spray 100 ml

Misturar todos os ingredientes num recipiente de spray. Agitar antes de cada aplicação.

Hair spray

1 chávena de água destilada
1 c. sopa de açúcar de coco
25 gotas OE (rosemary, lavender, etc)
frasco de vidro com pulverizador 250mL

Colocar a água ao lume e assim que começar a ferver retirar, adicionar o açúcar e mexer bem até dissolver completamente. Deixar arrefecer. Adicionar os OE e colocar num frasco de spray. Agitar antes de cada utilização.

Repelente de mosquitos

5 gotas citronella
5 gotas peppermint
5 gotas rosemary
30ml witch hazel ou vodka
frasco 30mL

Mexer bem antes de usar.
(alternativa kit: 15 gotas purification)

Escalda-pés

1 c. sopa de óleo de côco ou similar
3 gotas peppermint OE (ou um OE cítrico à escolha)
3 gotas lemon OE
água morna

Mergulhar os pés e desfrutar! Pode-se adicionar sal grosso para efeito drenante.

Aftershave

8 gotas Eucalyptus radiata OE
8 gotas Idaho blue spruce OE
1-2 gotas Peppermint OE
óleo vegetal à escolha.
frasco de pipeta de 60 ml

Desodorizante (versão inverno)

3 c. sopa óleo de côco
3 c. chá bicarbonato de sódio
2 c. chá manteiga de karité
2 c. chá farinha de araruta
OE (ex 10 gotas tea tree e 10 gotas lavender)
recipiente 200ml
4 gotas Vitamina E

Em banho-maria derreter o óleo de côco e manteiga de karite. Retirar do lume e misturar o bicarbonato de sódio e a farinha de araruta. Mexer bem. Adicionar os OE e voltar a mexer Colocar no recipiente e deixar arrefecer. Outros Oe bons: eucalipto, peppermint...

Desodorizante (versão verão)

3 c. sopa óleo de côco
3 c. chá bicarbonato de sódio
3 c. chá cera de abelhas
2 c. chá manteiga de karité
2 c. chá farinha de araruta
OE (ex 10 gotas tea tree e 10 gotas lavender)
4 gotas Vitamina E

Em banho-maria derreter o óleo de côco, cera de abelha e manteiga de karite. Retirar do lume e misturar o bicarbonato de sódio e a farinha de araruta. Mexer bem. Adicionar os OE e voltar a mexer Colocar no recipiente e deixar arrefecer. Esta receita fica sólida, caso não fique acrescentar mais cera de abelhas. Deverá ser colocada num tubo estilo desodorizante ou baton ou frasco de bocal largo para aplicar com o dedo.

Sais de banho para músculos doridos

1 c. sopa óleo de côco
450 gr Epsom salt
1 c. sopa bicabornato de sódio
10 gotas Lavender OE
10 gotas roman chamomile OE

Misturar todos os ingredientes num frasco. Antes de deitar no banho, misturar os sais com um óleo vegetal ou um pouco de gel de banho, pois só assim será seguro usar no banho. Deitar quantidade a gosto numa banheira de água morna. Relaxar durante 20 min.

Estimulante capilar

18 gotas Lavender OE
18 gotas Rosemary OE
18 gotas Cedarwood OE
18 gotas Thyme OE
óleo vegetal (jojoba/ Emu / Linhaça – ricos em vitaminas e promove o crescimento capilar)
frasco de pipeta de 30 ml

Misturar todos os ingredientes num frasco. Aplicar no couro cabeludo e deixar actuar durante a noite. De preferência 12h.

Estimulante capilar II

Acrescentar 2 gotas de OE Cedarwood e 2 gotas de OE Rosemary ao champô antes de usar, em cada lavagem.

Toalhas para músculos doridos

4 a 6 panos
taça ou algidar
4 a 6 taças de água morna
1 colher de sopa de sal Epsom
10 gotas de óleo essencial de Eucaliptus
tabuleiro

Coloque sal Epsom em uma tigela. Misture sal Epsom e óleo essencial juntos. O sal de Epsom ajuda o óleo essencial a misturar-se com a água, para que os óleos sejam melhor distribuídos em todos os panos, em vez de serem absorvidos apenas na primeira toalha. Deite água morna na taça e mexa até dissolver o sal. Sature os panos de lavagem com a mistura. Esprema o excesso de líquido. Dobre a toalha ao meio e role. Coloque num tabuleiro e congele por pelo menos 2 horas.

facial sem sabão

Receita de Andrea Butje, fundadora do Aromahead Institute e aromaterapeuta certificada.

30 ml óleo de argão Argan Oil
30 ml de aloé vera líquido
1 gota de óleo essencial de neroli
1 gota de óleo essencial de frankincense

Bath Bombs

1 chávena bicabornato de sódio
1/2 chávena de ácido cítrico
1/2 chávena de epsom salt
Misturar todos os ingredientes secos com uma varinha de arames.

Ingredientes líquidos

Num copo colocar

1 c. de chá de água

2 1/2 c. chá de óleo de côco

6 gotas de OE à escolha

corante alimentar à escolha (opcional)

Misturar muito bem todos os ingredientes líquidos e de seguida juntar aos ingredientes secos e misturar muito bem com as mãos. Encher o molde com a mistura, deixar secar durante um dia e retirar com cuidado do molde. Usar no banho ou para esalda-pés.

Batom hidratante

2 c. sobremesa de Óleo de côco ou amêndoas

1 c. sobremesa Manteiga de cacau ou karité pura

1 c. sobremesa de cera de abelhas

Tubos de batom vazios

1 gota de óleo essencial à escolha (lavender, tea tree, Chamomile...) por cada batom.

(Pigmento opcional: Micas coloridas. Adicionar até ter a cor desejada)

Em banho-maria deitar o óleo de côco, as manteigas e a cera de abelhas. Acrescentar o pigmento. Retirar do lume e acrescentar os óleos essenciais. Deitar no tubo de batom e deixar arrefecer.

Chantilly corporal na Bimby

(versão inverno)

Uma receita divina de chantilly corporal feita com ajuda da amiga Bimby mas que pode perfeitamente ser feita ao fogão e finalizada com batedeira. Para peles normais a muito secas e também para mãos e rosto muito secos.

70gr de óleo vegetal leve
70gr de óleo de côco []
70gr manteiga de karité ou manga
20gr manteiga de cacau
10gr de óleo de magnésio (opcional)
OE de acordo com a finalidade e idade

Bimby versão 1

Deitar todos os ingredientes excepto OE, com a borboleta, 4min, temp 50°C, vel 3. Deixar arrefecer completamente. Pode ser necessário colocar no frigorífico. Caso fique muito sólido partir com ajuda da espátula. Bater com borboleta, 7min (ou q.b), temp 0, vel.2,5. Pode aumentar até 3/3,5 no fim de estar já em chantilly.

Bimby versão 2 (não testada)

Deitar todos os ingredientes excepto OE, vel 3,5, temp 0, tempo suficiente para ficar em chantilly. Os óleos essenciais são acrescentados posteriormente, já no frasco, de acordo com a finalidade e gosto.

Todos os ingredientes são 100% naturais e comestíveis, não há problema de usar na Bimby.

Barras hidratantes – Lotion Bars

Meia chávena de óleo de côco
Meia chávena de cera de abelha
Um quarto de chávena de manteiga de cacau
Um quarto de chávena de manteiga de karité
20-25 gotas de óleo essencial

Derreter tudo em banho maria, juntar os OE depois de tirar do fogão, deitar nas formas e deixar arrefecer. Está pronta a usar a sua loção hidratante 100% natural.

Piolhos (ideal para adultos e crianças)

80ml azeite extra virgem
5 gotas de Eucalyptus radiata
5 gotas de Peppermint (acima dos 6 anos)
5 gotas de Lavender
5 gotas de Lemon
5 gotas Tea Tree
5 gotas de Rosemary (acima dos 10 anos)

Misturar os ingredientes, ensopar os cabelos com a mistura, colocar uma touca de banho, deixar actuar durante a noite para sufocar os piolhos. De manhã lavar normalmente com o shampoo, e no fim terminar com 100ml de água com 1 colher de sopa de vinagre de cidra e enxaguar. Pentear o cabelo com um pente próprio para retirar piolhos. Repetir o processo diariamente até os piolhos terem desaparecido todos.

Esfoliante Labial

1 c. sopa de mel
1 c. sopa de açúcar
1 c. café de óleo se côco
2-3 gotas de OE peppermint

Pomada para Eczema

1-2 chávena de manteiga de karité
1-2 chávena de óleo de côco
15 gotas Lavender
8 gotas Tea Tree
5 gotas Roman Chamomile
5 gotas Frankincense
5 gotas Copaiba

Derreter a manteiga e o óleo em banho-maria. Retirar do lume e adicionar os óleos essenciais. Ficarà uma pomada. Aplicar duas vezes ao dia.

Pomada de Juniper para dores nos dedos, mãos e pulsos

28g de cera de abelha (Cera alba)
45 ml de óleo vegetal de jojoba
14 g de manteiga kombo
56 g de manteiga de cacau
30 gotas OE Juniper
13 gotas OE German Chamomile
13 gotas OE Cardamom
20 gotas OE Lavander

Em banho-maria derreta a cera de abelha, a manteiga de cacau, a manteiga kombo e o óleo de jojoba. Mexa todas as manteigas fundidas juntas usando uma haste de agitação de vidro ou uma colher de aço inoxidável. Retire a mistura do calor e adicione os óleos essenciais, mexendo suavemente. Despeje a manteiga

derretida nos frascos de vidro e deixe esfriar. Esta receita faz 150 ml de pomada. Para menos quantidade basta reduzir as medidas de cada ingrediente pela metade, para fazer 75 ml de pomada.

Misturas para roll-on

(quantidade para 5 ml, com óleo vegetal)

Alergias

3 gotas de Eucalyptus Radiata OE

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Lavender OE ou Rosemary OE

Energia

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Orange OE

3 gotas de Rosemary OE

Zen

3 gotas de Roman Chamomile OE

3 gotas de Frankincense OE

3 gotas de Lavender OE

Concentração

3 gotas de Cedarwood OE

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Rosemary OE

Dor de cabeça

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Lavender OE

3 gotas de Wintergreen OE

(alternativa kit: 9 gotas Panaway ou 9 gotas Deep relief)

Picada de insetos

3 gotas de Roman Chamomile OE
3 gotas de Peppermint OE
3 gotas de Lavender OE
(alternativa kit: 9 gotas Purification)

Repelente de insetos

3 gotas de Citronella OE
3 gotas de Peppermint OE
3 gotas de Lemongrass OE
(alternativa kit: 9 gotas Purification)

Jet Lag

3 gotas de Cedarwood OE
3 gotas de Frankincense OE
3 gotas de Lavender OE

Dores de costas

3 gotas de Valor blend OE
3 gotas de Oregano OE
3 gotas de Peppermint OE
óleo de arnica
(alternativa kit: 9 gotas Panaway ou 9 gotas deep relief)

Comichão

3 gotas de Tea tree OE
3 gotas de Roman chamomile OE
3 gotas de Peppermint OE
óleo de calendula

Queimaduras

3 gotas de Frankincense OE
3 gotas de Lavender OE
3 gotas de Tea tree OE

Constipação e tosse

3 gotas de Rosemary OE

3 gotas de Thyme OE

3 gotas de Eucalyptus OE

(alternativa kit: 9 gotas RC blend ou Thieves blend)

Dores de barriga

3 gotas de Rosemary OE

3 gotas de Ginger OE

3 gotas de Tangerine OE

(alternativa kit: 9 gotas Digize)

Enjoos

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Ginger OE

3 gotas de Roman Chamomile OE

(alternativa kit: 9 gotas Aromaease)

Nódoas negras

3 gotas de Helichrysum OE

3 gotas de Frankincense OE

3 gotas de Lavender OE

Dores de ouvidos

3 gotas de Wintergreen OE

3 gotas de Thyme OE

3 gotas de Helichrysum OE

(alternativa kit: 9 gotas Purification ou Thieves ou Panaway)

Preocupações (enjoos e dores de barriga)

3 gotas de Frankincense OE

3 gotas de Aromaease blend OE

3 gotas de Ylang Ylang OE

(alternative: 9 gotas Aromaease blend)

Fadiga

3 gotas de Cypress blend OE

3 gotas de Orange OE

3 gotas de Rosemary OE

Febre

3 gotas de Peppermint OE

3 gotas de Oregano OE

3 gotas de Lavender OE

Sistema imunitário

4 gotas de Purification blend OE

4 gotas de Thieves blend OE

(aplicar atrás das orelhas e pés)

Desejo sexual

3 gotas de Jasmine OE

3 gotas de Ylang Ylang OE

3 gotas de Clary sage OE

(aplicar na zona interior das coxas e atrás das orelhas)

Vapor rub

¼ chávena de óleo de côco

1 c. sopa de cera de abelha em pastilhas

OE (ver óleos a usar e quantidades conforme a idade e a diluição)

Em banho-maria derreter o óleo de côco e a cera de abelha. Retirar do lume e adicionar os óleos essenciais mexendo bem. Colocar no frasco e deixar arrefecer e usar sempre que desejado.

Óleos que podem ser usados:

Lavender- bom para todas as idades

Cedarwood- bom para todas as idades

Frankincense- bom para todas as idades

Cypress- bom para todas as idades

Eucalyptus Globulus- crianças com 6+ anos (um dos principais ingredientes do Vick's Vapor Rub)

Peppermint- crianças com 6+ anos (um dos principais ingredientes do Vick's Vapor Rub)

RC (mistura da Young Living com eucalyptus globulus, myrtle, marjoram, pine, eucalyptus radiata, eucalyptus citriodora, lavender, cypress, black spruce and peppermint)- crianças com 6+ anos

Diluição

Adultos: 2%

Crianças 1- 2 anos: 0,5%

Crianças com 2+ anos: 1%

Crianças 6+: 2%



Alternativa à lixívia

Recipiente 1L

3 chávenas de água destilada

½ chávenas de água oxigenada (3%)

2 c. sopa sumo de limão

1-2 tampas de Thieves Household Cleaner

Misturar todos os ingredientes num recipiente. Usar 1 chávena desta solução sempre que preciso. Para limpar nódoas mais difíceis adicionar mais 1/2 copo de água oxigenada à mistura.

Limpa-tudo cozinha e WC

Frasco de 250ml em spray

30 ml vinagre branco

20 gotas de óleos cítricos (lemon, orange, grapefruit, tangerine citrus fresh) + 10 gotas peppermint OE

OU 30 gotas Thieves OE

água destilada

Misturar todos os ingredientes num recipiente de spray.

Repelente de baratas

Frasco de 250ml em spray

1 chávena de água destilada com sal

10 gotas cypress OE

20 gotas peppermint OE

Misturar todos os ingredientes num recipiente, abanar e borrifar onde houver baratas.

Detergente da loiça

Recipiente doseador 300ml

250 ml Castille soap

80ml água destilada

1 c. chá glicerina vegetal

½ c. chá sal

5 gotas Lemon OE

5 gotas Citrus Fresh blend

5 gotas Purification blend

Colocar o sal no recipiente, adicionar os OE e mexer bem. Adicionar a águas e misturar até o sal dissolver. Adicionar a glicerina e o Castille soap. Agitar.

Limpa vidros

Frasco de spray 250mL

25ml vinagre branco

50 ml Castille soap líquido

10 gotas citrus fresh (ou Lemon, Lime, Bergamot, Grapefruit, Peppermint)

água destilada

Adicionar o castile soap, o vinagre e os OE. Misturar bem. Adicionar a água destilada e abanar bem.

Detergente da roupa

recipiente 1L

600gr de Bicarbonato de sódio

3 sabonetes de castela (ralado)

450 gr washing soda

20 gotas lavender

10 gotas de outro OE (purification, citronella, tea tree, lemon)

Washing soda:

Aquecer o forno a 200°C, colocar o bicarbonato de sódio num

tabuleiro por 1 hora, mexendo ocasionalmente. Retirar do forno e deixar arrefecer. Colocar todos os ingredientes num recipiente e misturar bem. (Em Hong Kong existe Washing Soda)

Stick tira-nódoas

embalagem de batom ou desodorizante em stick

saco de ziplock

1/3 chávena de bicarbonato de sódio

1 sabonete de castela (ralado)

½ chávena de água destilada

½ chávena de Thieves detergente de roupa ou 1 tampa Thieves concentrado

450 gr washing soda

4 gotas Lemon OE

Deitar numa panela e derreter em banho-maria todos os ingredientes excepto o detergente e os OE, retirar do lume, misturar o detergente e os OE e mexer bem. Deixar esfriar um pouco e deitar um saco de ziplock, cortar um canto e verter nas embalagens. Molhar a nódoa e aplicar. Lavar normalmente. (Rende vários sticks.)

Limpa-carpetes (nódoas)

1 tampa de Thieves concentrado

1500 ml de água destilada

Misturar e usar sempre que necessário em manchas. Não necessita enxaguar.

Limpa-carpetes (cheiros)

20 gotas de OE à escolha (Thieves, Tea tree, Purification, Lemon, Tangerine, Orange, Clove)

500 mg bicabornato de sódio

peneira

Misturar os ingredientes num recipiente de boca grande e agitar bem. Usar uma peneira para espalhar sobre a carpete e deixar atuar umas horas. Aspirar.
(Também bom para sofás)

Limpa-fornos

320gr de Bicarbonato de sódio
2 tbsp Castille soap líquido
10 gotas Orange OE
60 ml vinagre de cidra de maçã

Misturar todos os ingredientes até formar uma pasta. Espalhar no forno e deixar atuar durante a noite (8 horas) Use luvas para limpar, uma esponja e água limpa.

Estas e outras receitas encontra no grupo Share The Love With Essential Oils no Facebook.