



PELE DE PÉTALAS



VIVER DE AROMAS

OS INCRÍVEIS BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA

Por André Ferraz





ANDRÉ FERRAZ

contato@viverdearomas.com.br

Psicólogo, Aromaterapeuta e Diretor da Viver De Aromas.



"Uma aromaterapeuta em cada lar deste planeta", é meu lema. Junte-se a mim nesta incrível jornada que vai levar a sua vida a um novo nível, onde você vai ser capaz de controlar sua ansiedade, sua insegurança e medo, e ainda cuidar da sua pele promovendo um rejuvenescimento integral do conjunto corpo, mente e espírito."

Neste ebook gratuito e exclusivo da Semana da Aromaterapia eu preparei um conteúdo para que você possa cuidar da sua saúde de forma segura e cientificamente embasada.

Admito que não sei quais são os seus maiores sonhos. Se você gostaria de aumentar sua qualidade de vida, se deseja cuidar dos seus filhos e da sua família com o que é natural, se quer aprender a rejuvenescer de forma integral, ou se é a soma de tudo isso junto.

Mas uma coisa que sei é que ao aprender a utilizar a Aromaterapia, através do método que eu vou te apresentar, você pode aumentar as chances de realizá-los porque a Aromaterapia é capaz disso.

O uso dos óleos essenciais pode proporcionar uma transformação que envolve mudanças no nível físico, emocional, mental e espiritual.

Dermatite, celulite, psoríase, menopausa, rosácea, contusões, protetor solar, herpes, verrugas, acne, estrias, alopecia, ansiedade, manchas de pele, insônia, olheiras, estresse, queimadura solar, ansiedade, estresse, insônia...

Todas estas doenças são tratáveis pela Aromaterapia!

Seja bem vinda a este universo fascinante! Boa Leitura!

André Ferraz

COMO A AROMATERAPIA TRANSFORMOU MINHA VIDA?

“Será que nos momentos mais difíceis e mais dolorosos da nossa vida somente a medicina convencional pode ser altamente eficaz? Mesmo com toda sua lógica mercantilista e efeitos colaterais indesejáveis?”

Foi em um momento de grande necessidade de equilíbrio emocional que me fiz esta pergunta. E eu sempre soube que se você tem a pergunta certa a resposta virá.

Minha mãe, Dra. Vany Ferraz, coordena o laboratório de cromatografia da UFMG e é uma das maiores especialistas em análise de óleos essenciais do país. Entretanto, a parte terapêutica nunca havia sido de interesse dela (hoje em dia ela usa bastante!).

Depois de vários anos analisando dezenas de óleos essenciais de várias empresas e produtores brasileiros, ela presenteou Tuane e eu com uma caixa com mais de 80 frascos, incluindo alguns muito valiosos como Pau Rosa, Camomila Alemã pura, Mirra, Rosas, Olíbano e muitos outros.



Comecei a usar de forma muito leiga mas assim que senti os resultados fiquei impressionado! Fui pesquisar a fundo e encontrei milhares de pesquisas científicas que explicam por (a + b) porque os óleos essenciais são tão eficazes!

Pouco depois participei da equipe de produção do I Congresso Internacional de Aromatologia, ajudando os palestrantes nacionais e internacionais. Logo após o evento fui convidado para me tornar professor de Aromaterapia em cursos presenciais, e a partir disso eu não parei mais!

Viajei durante 5 anos ministrando palestras e cursos em várias regiões do país, e conheci muitas pessoas como você, que buscam mais saúde e uma vida mais equilibrada. Mas eu ainda sentia que faltava alguma coisa... foi quando eu conheci a educação a distância!

Finalmente pude levar a transformação que eu vivi com a Aromaterapia para muitas pessoas que não conseguiriam me encontrar pessoalmente de alguma forma. E graças a isso estamos aqui juntos hoje!





Congresso Internacional Transpessoal - BA



Curso Introdução a Aromaterapia - SC



Curso introdução a Aromaterapia - ES



Curso introdução a Aromaterapia - BH



CONSCIÊNCIA ESSENCIAL





A aplicação de óleos essenciais e vegetais nos cuidados da pele remonta às culturas mais antigas do mundo - como os egípcios e persas - e tem crescido consideravelmente nas últimas duas décadas.

Pesquisas sobre os benefícios terapêuticos da aplicação de óleos essenciais demonstrou que a aromaterapia é eficaz para um grande espectro de condições da pele.

Óleos essenciais são capazes de reduzir inflamações; aumentar a cicatrização; tratar de fungos, bactérias e vírus; prevenir rugas e diminuir o processo de envelhecimento.

Além disso ajudam no processo de desintoxicação do corpo e influenciam as emoções através do sistema psiconeuroimunocutâneo.

Com todos estes benefícios, era questão de tempo para que cada vez mais pessoas despertassem para o imenso potencial terapêutico dos óleos essenciais para cuidados da pele e das emoções ao mesmo tempo.

Segundo a aromaterapeuta Rhiannon Harris, editora-chefe do International Journal of Clinical Aromatherapy.

“O tratamento das doenças de pele e a promoção da saúde da pele é de relevância mundial e representa um mercado multi bilionário para todas as indústrias envolvidas. As aromaterapeutas tem à sua disposição ferramentas únicas que podem de forma simples impactar positivamente um grande espectro de condições de pele responsáveis por estresse biopsicossocial.”

A pessoa treinada e capacitada a trabalhar no nível da interface cutânea é capaz de potencializar a cura não apenas pela aplicação correta dos óleos essenciais e seus produtos relacionados mas também através do toque e da sensibilização olfativa.

Como consequência disso há uma consistente redução do estresse, ansiedade, insônia, baixa autoestima, insegurança e desmotivação pois a pele é intimamente ligada ao Sistema Nervoso Central.

Existem várias substâncias sintéticas em cosméticos artificiais que podem fazer mal à saúde. Ingredientes como os parabenos, ftalatos, triclosan e vários outros podem estar causando alterações hormonais em você há décadas sem que você saiba.



E é aqui que vem o ponto da mudança.

Mas você pode me perguntar: **“André, usar óleos essenciais e óleos vegetais na pele é tão eficaz quanto os cosméticos de grandes empresas multinacionais?”**

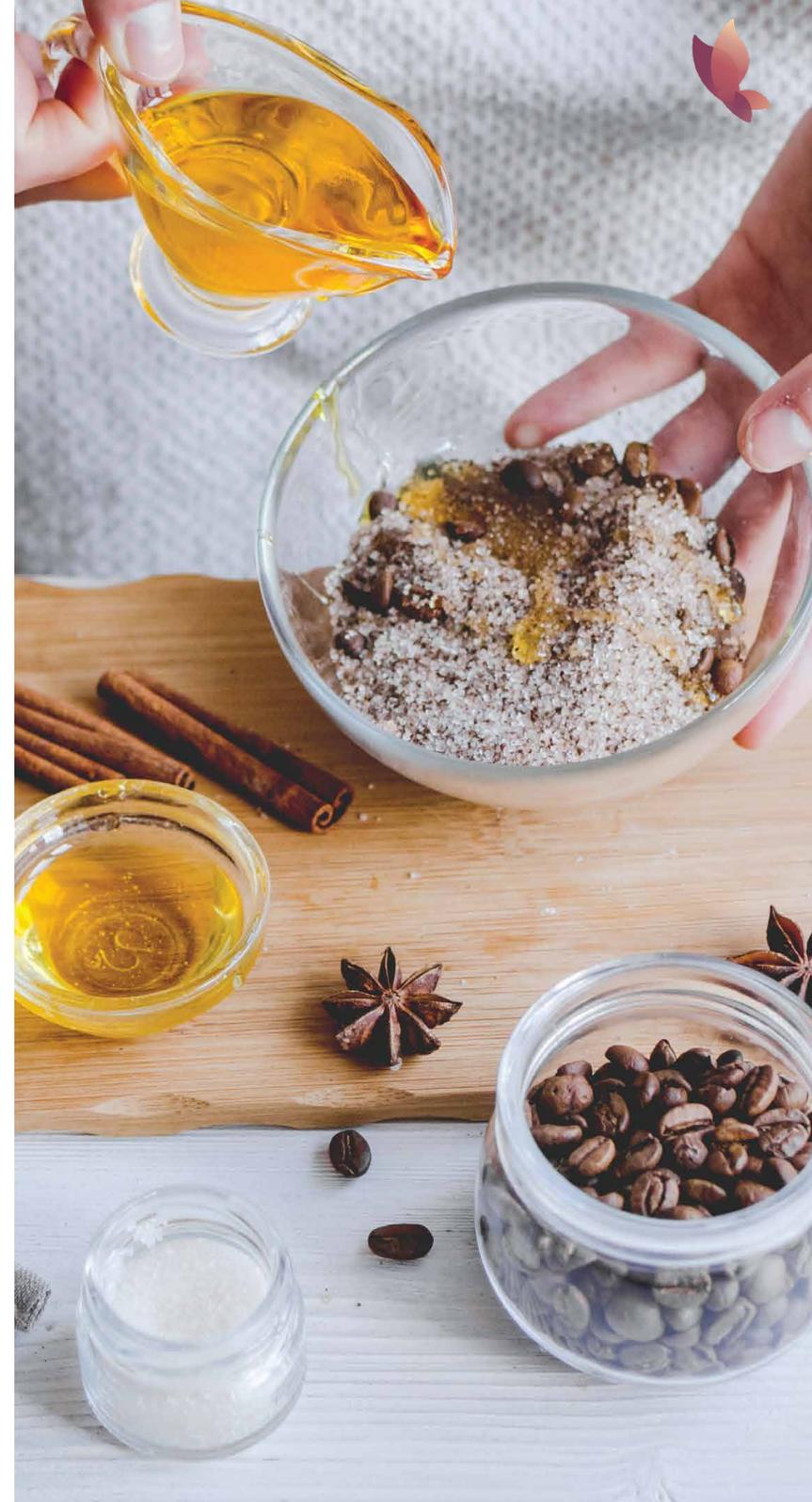
E a resposta é NÃO. Os óleos essenciais são muito mais eficazes, principalmente quando você aprender a fazer suas próprias formulações personalizadas.

Dessa forma você consegue ter certeza absoluta que os ingredientes que está utilizando são puros e naturais, e ainda consegue controlar a concentração de óleos essenciais, o que é determinante para alcançar o objetivo que você deseja.

Tudo bem que os melhores cosméticos do mundo possuem óleos essenciais e óleos vegetais na sua composição, mas você não sabe se são puros realmente ou se a concentração utilizada é baixa para tornar o custo de produção menor.

Quando você passa a produzir em casa os produtos para utilizar na sua pele você se torna protagonista do seu processo de transformação pessoal em direção a uma vida com mais saúde e equilíbrio.

É isso que você merece.





PORQUE CUIDAR DA **PELE**

1. É o nosso maior órgão vital, mantendo nossa saúde e bem estar de formas incrivelmente diferentes. É impermeável e pode ter num único cm² centenas de glândulas sudoríparas e receptores sensoriais para tato, calor e frio.

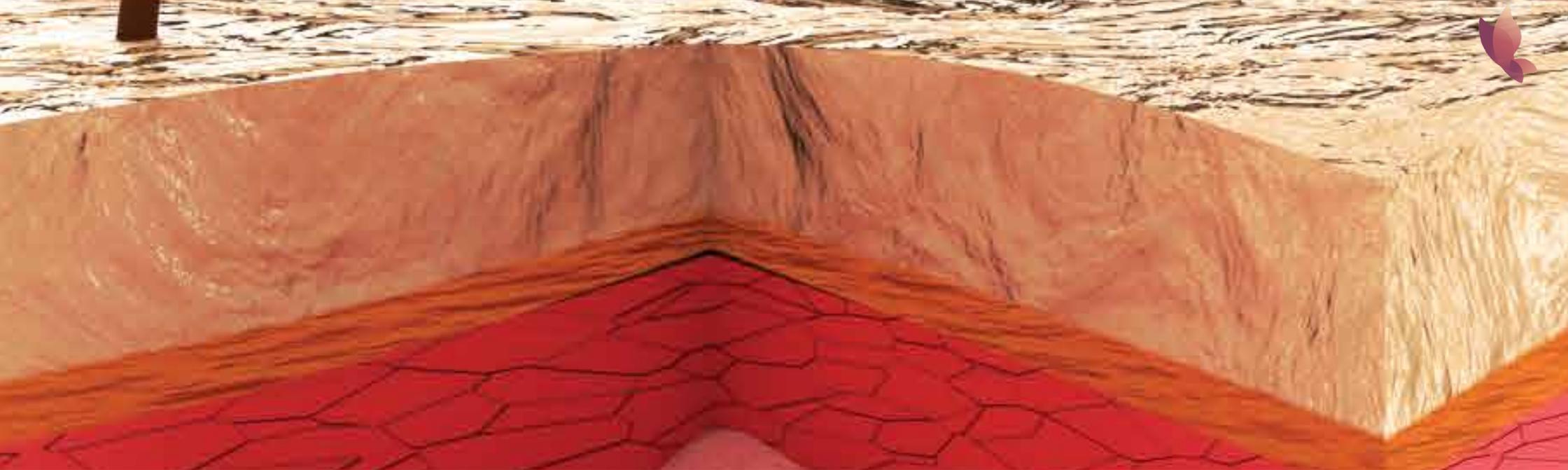
2. É um importante órgão do sistema imunológico, atuando como uma barreira de proteção contra substâncias tóxicas e micro-organismos invasores (bactérias, fungos e vírus).

3. Regula a temperatura do corpo, contraindo as veias e encaminhando o sangue para as temperaturas frias do corpo para preservar o calor, e produz suor em temperaturas quentes para esfriar o corpo através da evaporação.

4. É o maior órgão sensorial, enviando mensagens neurológicas sobre tato, pressão, dor e temperatura para o Sistema Nervoso Central. A sensação é uma das funções mais importantes da pele.

5. Desintoxica o corpo excretando resíduos, grande parte pelas glândulas sudoríparas. Sintetiza e estoca vitamina D. Protege o corpo de danos da radiação ultra violeta pela produção de melanina. Absorve nutrientes lipossolúveis como vitamina A, D, E e K.





6. É um órgão metabólico, a pele está envolvida no metabolismo e queima de gorduras, e ajusta o nível de água e sais minerais do corpo através da transpiração.

7. Promove o equilíbrio da saúde do corpo devida a sua propriedade de proteção, regulação da temperatura do corpo, percepção sensorial, balanço de água, síntese de vitaminas e hormônios, e absorção de nutrientes necessários para a saúde.

8. É um órgão dinâmico, sempre se renovando a medida que células velhas morrem e novas células nascem. Da infância à vida adulta a pele se renova continuamente.

OS 10 MAIORES FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE DA PELE

1. Excessiva exposição ao sol: é a principal causa de danos à pele, promove um aumento no envelhecimento cutâneo e pode causar câncer de pele.

2. Fumar cigarros: é a segunda principal causa de danos à pele. Há 4.700 substâncias químicas no cigarro incluindo nicotina, arsênico e formaldeído. Fumar envelhece precocemente a pele pelo aumento do estresse oxidativo e por prejudicar o sistema circulatório diminuindo o suprimento de oxigênio e nutrientes.

3. Bebidas alcoólicas: O álcool em excesso acelera o envelhecimento pelo aumento do estresse oxidativo e deprime o sistema imunológico de nutrientes vitais.

4. Exercícios: Movimentar o corpo em alguma atividade física melhora as funções cardíacas e pulmonares, aumenta a circulação e facilita a desintoxicação da pele.

5. Sono adequado: é extremamente recomendado para saúde da pele. Estudos recentes mostram que dormir 8h por dia rejuvenesce.



6. Produtos cosméticos de qualidade: nutrem a pele e agem de acordo com os princípios fisiológicos naturais. Evite passar na pele aqui que você não pode comer.

7. Boa nutrição: é essencial para uma excelente saúde e aparência da pele, tornando-a suave, bela e saudável. Cada pessoa tem seu ponto de equilíbrio em relação a alimentação, mas em geral deve ser rica em antioxidantes, vitaminas, minerais e água.

8. Respiração: Respirar profundamente relaxa, diminui a ansiedade e aumenta a vitalidade da pele.

9. Água: A água nutre e purifica o corpo, regula a temperatura e transporta nutrientes.

10. Controle das emoções: também é importante para a saúde da pele via sistema psico neuro imuno cutâneo. O estresse aumenta o ritmo do envelhecimento e deprime o sistema imunológico.





O QUE OS **ÓLEOS ESSENCIAIS** PODEM FAZER POR VOCÊ?

1. Reduzem inflamação na pele, muscular e sistêmica.
2. Induzem a regulação da produção do sebo.
3. Ajudam no processo de desintoxicação da pele.
4. Aumentam a circulação sanguínea e linfática local.
5. Ajudam no fortalecimento do tônus muscular.
6. Relaxam músculos e ligamentos.
7. Reduzem espasmos musculares.
8. Atuam como analgésicos locais e gerais.
9. Funcionam como antioxidantes protegendo a pele dos radicais livres.
10. Possuem propriedades antibacterianas, antifúngicas e antivirais.
11. Equilibram as emoções via Sistema Nervoso Central (Sistema Límbico).
12. Tratam condições de pele específicas como acne, dermatite e psoríase.
13. Aumentam a regeneração celular atuando como cicatrizantes.
14. Ativam o sistema imunológico via células de Langerhans.

FATORES QUE AFETAM A ABSORÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA PELE

1. Temperatura: Pele aquecida através de banho quente ou aplicação de compressa tende a ser mais permeável aos óleos essenciais do que pele fria.

2. Hidratação: Pele hidratada tende a ser mais permeável aos óleos essenciais do que pele desidratada. Beba bastante água!

3. Estrutura molecular lipofílica

Óleos essenciais são conhecidos pela sua grande permeabilidade na camada lipídica da pele, e por possuírem moléculas muito pequenas que penetram facilmente até a corrente sanguínea.

4. Integridade da pele: A condição de saúde da pele também afeta a permeabilidade dos óleos essenciais. Peles com condições de dermatite ou psoríase tendem a ser mais permeáveis do que peles saudáveis (usar diluições menores nestes casos).





5. Apêndices tegumentares: Há muito tempo é conhecido o poder de penetração de substâncias pelos folículos pilosos. Áreas com maior concentração de pêlos tendem a ser mais permeáveis aos óleos essenciais do que as áreas com menos pelos.

6. Oclusão: A oclusão se refere ao processo de aumentar a permeabilidade da pele aos óleos essenciais tampando o local aplicado com um pedaço de pano ou uma compressa úmida. O aumento da absorção pode chegar a 70%. Não fazer isso com OEs dermo cáusticos (Tomilho, Orégano, Canela).



BENEFÍCIOS PRINCIPAIS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA PELE:

- Influenciam no ritmo de envelhecimento da pele.
- Reduzem cicatrizes e melhoram a aparência.
- Regulam e protegem as células imunológicas da pele.
- Equilibram a produção do sebo.
- Reduzem inflamação.
- Aliviam coceiras.
- Protegem a matriz lipídica da pele.
- Aumentam a firmeza e o tônus da pele.
- Aumentam a hidratação da pele.
- Suavizam e atenuam o envelhecimento da pele.
- Previnem a Perda de Água Trans-epidérmica (PAT).
- Protegem a saúde da pele através da barreira cutânea.

EXEMPLOS DE COSMÉTICOS QUE **VOCÊ PODE FAZER HOJE MESMO!**

Escolha alguma formulação abaixo, faça você mesma, experimente durante 2 semanas e veja os incríveis resultados proporcionados pela aromaterapia na sua pele e emoções.

OPÇÃO 1# ADEUS RUGAS E MÁGOAS!

15 ml de Óleo Vegetal de Jojoba ou Semente de Uva ou Rosa Mosqueta (todos extra virgem)

6 gotas OE Rosa de Damasco 10%

3 gotas OE Gerânio

5 gotas OE Lavanda

FÍSICO: Esta formulação contém como base óleos vegetais, considerados excelentes para cuidados da pele porque contém princípios ativos valiosos. A Rosa de Damasco é considerada a número 1 quando o assunto é rugas e o Gerânio também é indicado para rejuvenescimento. A Lavanda francesa é excelente para cosméticos rejuvenescedores e este fato já é conhecido na França há décadas.



EMOCIONAL: O óleo essencial de Rosas representa a insígnia máxima do arquétipo da Grande Mãe e de seu amor incondicional. Ela cura de forma sutil, quente e carinhosa questões profundas da alma, como um colo de mãe. É excelente para trabalhar o perdão e o amor incondicional, em relação aos próprios pais por exemplo, ou a alguma separação afetiva mal resolvida.

Neste sentido o Gerânio também trabalha muito bem, porém com um pouco mais de assertividade. O Gerânio representa o arquétipo da mulher guerreira, e é excelente para passar no chacra cardíaco.

A Lavanda trás a energia da tranquilidade e da paz, ativando as glândulas superiores do cérebro para equilibrar e reduzir substancialmente a ansiedade. A Lavanda é reconhecidamente ansiolítica, por isso, o quanto antes você começar a usar este cosmético, e usá-lo durante 6 semanas, mais rapidamente você vai ter uma Pele de Pétalas e o tão sonhado equilíbrio emocional.

MENTAL: Sedativo, ansiolítico, indicado também para quadros de insônia.

ESPIRITUAL: Todos os óleos essenciais desta formulação possuem um alto poder de elevação espiritual e trabalham em diversos chacras superiores. Bons para oração e meditação.





OPÇÃO 2# AUTOESTIMA E EFEITO BOTOX NATURAL

50 ml de Óleo Vegetal de Coco (Babaçu, Palmiste, Macaúba, Coco da Praia)

2 ml (44 gotas) de Óleo Resina de Mirra “Gugulu”

11 gotas de OE Patchouli

22 gotas de OE Ylang Ylang

FÍSICO: O óleo resina de Mirra gugulu é uma preciosidade vinda do Oriente e que tem a capacidade de preenchimento das marcas de expressão devido a constituintes químicos que estão começando a ser revelados pela ciência. O OE de Patchouli é excelente para tonificar e promover uma maior firmeza da pele enquanto o OE Ylang Ylang é um antioxidante potente, potencializando ainda mais o efeito rejuvenescedor..

EMOCIONAL: Segundo a lenda, Mirra era uma jovem tão bonita que sua mãe, a Rainha da Síria, proclamou-a como mais bela do que a própria Deusa Afrodite. Afrodite, furiosa com tal afirmação, decidiu matar a princesa Mirra. Para ser salva da fúria de Afrodite os deuses tiveram pena da jovem e a transformaram numa árvore, e sua resina nada mais é do que as próprias lágrimas de Mirra sendo cicatrizadas no tempo. Por isso, ela é excelente para curar as feridas emocionais que necessitam de cicatrização. O Patchouli é indicado para pessoas inseguras, tristes, com sensação de baixa estima, que precisam experimentar mudanças, ultrapassar seus limites, enfrentar novos desafios. O Ylang Ylang é excelente para elevar a auto estima, desfazer sentimentos de autopunição, auto sabotagem, auto menosprezo. Bom para quem tem dificuldade em se expressar sexualmente e ter relações afetivas prazerosas.



MENTAL: Efeito revigorante e levemente estimulante.

ESPIRITUAL: A Mirra desde tempos bíblicos é conhecida pelas suas propriedades de elevação espiritual, sendo excelente para trazer resiliência na vida. O Patchouli trás foco e determinação para alcançar valores superiores, e o Ylang Ylang potencializa o processo com seu cheiro floral inebriante que faz desabrochar o verdadeiro Ser. .

OPÇÃO 3# CLAREAMENTO DE MANCHAS DE PELE

120 ml de Óleo Vegetal Avelã Extra virgem

1 ml ou 22 gotas OE Vetiver

45 gotas OE Espruce canadense

35 gotas OE Copaíba

FÍSICO: Estudos científicos de ponta tem demonstrado de forma consistente que a aromaterapia pode ser utilizada para reduzir manchas escuras de pele. Os óleos essenciais de Vetiver, Espruce Canadense e Copaíba conseguem reduzir a expressão da enzima que promove o escurecimento da pele.

EMOCIONAL: O Vetiver é conhecido por ser ansiolítico inclusive em casos de hiperatividade, trabalha a raiz, o centramento e o foco. Seu cheiro terroso trás consciência para a materialidade da vida: sucesso



nos negócios, saúde da família, realizações pessoais. O Espruce canadense reduz estados de ansiedade, raiva, tensão, insônia, pensamentos, sentimentos e atitudes obsessivas, fobias e síndrome do pânico. Copaíba trabalha o a resiliência, o centramento, a firmeza, o foco e a paciência.

MENTAL: Moderadamente sedativo.

ESPIRITUAL: Vetiver enraíza no propósito terreno e auxilia aqueles que estão em busca de propósito espiritual, pois uma árvore não cresce saudável sem uma raiz forte. Favorece a inspiração, a circulação de energia e a conexão com a força vital da Mãe Terra. O Espruce canadense favorece a conexão espiritual, a meditação, estados de oração, é ligado ao xamanismo e sempre foi considerado uma árvore sagrada por povos nativos. A Copaíba cicatriza e traz para a luz sombras do passado. O processo de autoconhecimento é árduo em vários momentos, e a Copaíba trabalha cicatrizando qualquer ferida que ainda esteja aberta neste sentido. Adorada desde tempos remotos pelos Incas, Maias e outros povos indígenas da Amazônia, que utilizavam este bálsamo como verdadeiro tesouro dos deuses. Chamado por eles como Óleo da Vida, por possuir inúmeras propriedades regeneradoras, anti-inflamatórias e anticancerígenas, curativas, nutritivas, lubrificantes e tônicas.



CONCLUSÕES FINAIS

Agora você já sabe como começar a fazer seus próprios cosméticos, já conhece o poder dos óleos essenciais e formas práticas de aplicá-los em sua vida. Espero que assim você consiga levar mais saúde e qualidade de vida para você, seus familiares e clientes!

Acredito que nada é possível sem dedicação e disciplina. Como o exercício da Aromaterapia exige muito conhecimento, quanto mais você se aprofundar, mais vai usufruir de seu poder e ajudar as pessoas a se curarem de diversos males de forma 100% natural.

Acredite, o sorriso de agradecimento de uma pessoa que se recuperou graças a sua ajuda é um dos bens mais valiosos que você pode ter na vida.

Se você deseja dar um passo além e expandir sua capacidade de cura através da Aromaterapia, continue acompanhando a Semana da Aromaterapia! Sua capacidade de compor sinergias para curar a mente, o corpo e as emoções vai chegar a seu ápice e você vai conhecer todos os recursos para estar sempre atualizada e se aprimorando!

Agora deixe seu comentário lá na página da Semana da Aromaterapia para eu saber o que você está achando!

Fique ligada que a Aula 2 já está indo pro ar em breve!





OBRIGADO!

FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES

 /andreferrazaromaterapia

 @andreferrazaromaterapia

 andre ferraz aromaterapia

 andreviverdearomas@gmail.com



PELE DE PÉTALAS