

Aromaterapia

PARA OS CICLOS FEMININOS



APOTECÁRIOS DA FLORESTA

Introdução

Como uma forma de promover a reconexão do corpo feminino com os saberes da Natureza, este e-book traz informações básicas a respeito do universo da Aromaterapia e dos óleos essenciais para promoção da saúde e bem-estar nos ciclos femininos. Todo o material aqui disponibilizado foi preparado com muito cuidado, após extensas pesquisas. Faça bom proveito!

Raissa Mendes e Ronan Cardoso
Apotecários da Floresta



O que é Aromaterapia?

É um ramo da Fitoterapia que estuda e aplica as propriedades medicinais de componentes das plantas aromáticas - especialmente os óleos essenciais -, em prol da manutenção e promoção da saúde. Trata-se de uma prática natural complementar, não invasiva, e aplicada não apenas para atuar no sintoma, mas também para manter o equilíbrio natural do organismo.



Que é são óleos essenciais?

São princípios ativos naturais de plantas aromáticas e medicinais, resultando em substâncias orgânicas, lipofílicas, voláteis e concentradas. De uso milenar, eles não servem apenas para aromatizar, possuindo diversas propriedades terapêuticas cientificamente comprovadas.

Importante! Os óleos essenciais são diferentes das essências sintéticas vendidas para aromatização. Produzidas em laboratórios, as essências não têm qualquer propriedade terapêutica e são vendidas a preços menores que os dos óleos essenciais, por serem formuladas sem os componentes naturais das plantas aromáticas.



Óleos essenciais para os ciclos femininos

Dentre as diversas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais, pode-se citar sua atuação nos ciclos femininos, pelo equilíbrio hormonal e emocional, no alívio dos sintomas da TPM, cólicas menstruais, na gestação, parto, pós-parto etc. Seguem algumas indicações de uso:

TPM

Gerânio | Sálvia esclareia | Lavanda francesa | Ylang-ylang | Camomila romana

Para acalmar, relaxar o corpo e a mente, reconectar-se com o Feminino

Utilizar em colares aromáticos (*de 2 a 3 gotas*), difusor ambiental (*de 8 a 12 gotas*), escalda-pés (*diluir 15 gotas do OE escolhido em 1 colher de sopa de óleo vegetal e adicionar na água quente em uma bacia ou ofurô de pés*) e fricção na sola dos pés (*de 2 a 3 gotas*).



Cólicas menstruais (dismenorreia)

Gerânio | Sálvia esclareia | Lavanda francesa | Hortelã-pimenta

Para relaxar o corpo e a mente, trazer clareza, aliviar as dores

Utilizar em utilizar em massagens (*diluir 10 gotas de OE em cada 5 colheres de sopa de óleo vegetal e massagear*) e compressas locais (*pingar de 5 a 10 gotas na água quente, utilizando uma toalha para aplicar a compressa*).

Candidíase vulvovaginal

Melaleuca (tea tree) | Sálvia esclareia

Para aliviar a irritação, combater a ação dos fungos e eliminar as verrugas

Utilizar em banhos de assento (*diluir 10 gotas de OE em 5 colheres de sopa de algum óleo vegetal e adicionar em uma bacia de água quente*) ou em aplicação direta no local infeccionado (*em caso de verrugas, pingar 2 gotas de OE em um algodão e aplicar na região*).



Gravidez

Gerânio | Lavanda francesa | Néroli | Camomila romana | Jasmim | Sândalo

Para relaxar o corpo e a mente, aliviar dores e enjoos, prevenir estrias

Recomenda-se que todos eles sejam utilizados via inalação ou em massagens (*diluídos em óleos vegetais na concentração de 1%*), e preferencialmente após o terceiro mês de gestação, **nunca** sendo ingeridos pela gestante.

Durante a gestação, não são recomendados os óleos essenciais de alecrim, anis-estrelado, canela, cedro, cravo, hortelã-pimenta, noz-moscada, palmarosa e sálvia esclareaia.



Parto

Sálvia esclareia | Camomila romana

Para alívio das dores de contrações e facilitar o parto

Lavanda francesa | Olíbano

Para relaxar e aliviar o medo e a ansiedade

Hortelã-pimenta

Para náuseas e vômitos

Limão siciliano | Jasmim | Mandarina

Para aumentar a sensação de bem-estar

Usar em massagens (*diluídos em óleos vegetais*), inalações ou escalda-pés, não sendo recomendado o uso em banheiras (*no caso de partos na água*).



Pós-parto

Lavanda francesa | Limão siciliano | Laranja doce

Para alívio de dores e ansiedade, diminuir a tristeza e aumentar a sensação de bem-estar

Recomenda-se que eles não sejam ingeridos, para não interferir na amamentação, podendo ser utilizados em inalações, massagens e escalda-pés.

Amamentação

Funcho (erva-doce) | Anis-estrelado

Para estimular a produção de leite

Hortelã-verde

Para diminuir a produção de leite

Usar em massagens nos seios (*diluir 10 gotas de OE em cada 5 colheres de sopa de óleo vegetal e massagear, horas antes de amamentar*).



Menopausa

Gerânio | Sálvia esclareia | Vetiver | Lavanda francesa

Para regular os hormônios femininos e trazer calma para o corpo e mente

Utilizar em colares aromáticos (de 2 a 3 gotas), difusor ambiental (de 8 a 12 gotas), escalda-pés (diluir 15 gotas de OE em 1 colher de sopa de óleo vegetal e adicionar na água quente em uma bacia ou ofurô de pés) e fricção na sola dos pés (de 2 a 3 gotas).



Este material foi elaborado pela Apotecários da Floresta. A reprodução total ou parcial sem as devidas referências caracteriza plágio.

Lei 9610/1998 (Lei dos Direitos Autorais)





www.apotecariosdafloresta.com



[/apotecariosdafloresta](https://www.facebook.com/apotecariosdafloresta)