

CURSO LIVRE DE AROMATERAPIA

Receitas Aromaterapia

- Num liquidificador, adicione meio melão em cubos com 200ml de água de coco, 2 colheres de mel e bastante gelo. Depois de bater bem, adicione de 2 a 3 gotas de óleo essencial de gengibre fresco, sempre experimentando antes de adicionar a próxima gota para não passar do ponto. Uma delícia!

- Uma boa dica para os momentos difíceis de manter o centramento e a organização dos fatos, é tomar um banho de banheira com 6 gotas de vetiver, 4 de gengibre e 10 de lavanda diluídas na água. Uma alternativa para quem não dispõe de uma banheira é pingar as gotas numa jarra grande com água morna e despejar sobre o corpo, do pescoço para baixo, após o banho.

- Vetiver é o óleo essencial do enraizamento. Indicado para pessoas avoadas e sem posicionamento na vida, este óleo essencial fortalece a conexão com os objetivos da vida. Pode-se fazer uma fricção na planta dos pés com uma gota deste óleo pa...ra momentos onde você tenha que se expôr publicamente ou ainda aplicar uma gota atrás das orelhas como perfume para trazer centramento.

- Fricção na sola dos pés para acalmar dores nas pernas e aliviar a sensação de pernas pesadas e cansadas: pingar na sola dos pés 4 gotas de OE de cedro atlas, 2 gotas de OE de alecrim Qt. cineol e 2 gotas de OE de cipreste, friccionar a sola dos pés.

- Para focalizar suas idéias no essencial e concretizá-las: aplicar todas as manhãs 3 gotas de OE de cipreste no centro da planta dos pés (sobre o ponto reflexo do plexo-solar), 1 gota sobre o centro do peito e 2 gotas na palma das mãos.

- Para evitar odores da transpiração, passe nas axilas uma mistura de 2 gotas de tea tree, 2 gotas de lavanda e 2 gotas de alecrim Qt. cineol. Curta esse aroma refrescante!

- Sabe quando surge aquela sensação de que vamos ficar doentes? A garganta arranha, uma leve febre aparece, ficamos um pouco mais sensíveis. Pois é, nessas horas não há nada melhor do que o óleo essencial de anis estrelado. Pingue 2 gotas no pulso, esfregue e inale profundamente para uma melhora instantânea.

- Para as mudanças de clima dessa época, inalação para desobstruir as vias respiratórias: pingar 2 gotas de OE alecrim Qt. cineol, 2 gotas de OE de eucalipto, 2 gotas de OE de pinho da sibéria, 2 gotas de OE de hortelã pimenta em uma bacia com água fervendo, cobrir a cabeça com uma cobertura e inalar o vapor durante 15 minutos.

- O olíbano era o óleo utilizado pelos egípcios na fabricação de máscaras cosméticas de rejuvenescimento. Você pode adicionar 10 gotas deste óleo essencial no seu creme ou loção corporal para combater o envelhecimento precoce da pele e mantê-la hidratada.

CURSO LIVRE DE AROMATERAPIA

- Tea Tree é extremamente eficaz como antimicrobiano, antisséptico, na cicatrização de feridas, dores de ouvido, rinite, sinusite, resfriados.

É o óleo essencial da proteção, trazendo um aroma renovador e refrescante.

- O óleo essencial de cravo é um excelente antisséptico bucal. Combate cáries e retração de gengivas. Após a escovação normal, pingue 1 gota de OE de cravo na escova, limpando novamente seus dentes e gengivas. Este OE é dermoagressivo, por isso poderá provocar leve ardência na mucosa oral, porém será passageiro.

- Para espantar traças, insetos e acabar com o mofo nessa época de chuva: pingue algumas gotas de OE de vetiver, OE de lavanda francesa e OE de cravo em um sachê e coloque em armários e gavetas.

- Ylang-Ylang resulta num óleo de essência afrodisíaca, estimulante dos sentidos. Seu aroma floral é muito agradável. Cria uma atmosfera de romance que entenece o coração e facilita a expressão da afetividade. Ajuda bastante em casos de cho...que, pânico e depressão pós-parto aliviando as constrições da alma e reconfortando as mágoas. Para uma noite terapêutica pingue 1 gota no travesseiro e 1 gota nos lençóis. Relaxe e aproveite!

- O alecrim veio do mediterrâneo. Seu nome de origem latina, 'rosmarinus', significa "orvalho do mar" pois seus arbustos cresciam especialmente em áreas rochosas, próximas ao mar. As ondas batiam nos arbustos e espalhavam seu aroma por toda a... região, encantando os nativos. Na época, era costume colocar roupas para secar em cima do alecrim pois elas ficavam perfumadas e as traças não chegavam nem perto. Seu óleo essencial é um ótimo descongestionante venoso, sendo considerado um tônico do coração. Muito útil para casos de pressão baixa, varizes entre outros problemas circulatórios. É também um potente anti-inflamatório articular e muscular indicado para artrites, artroses, câimbras, luxações, etc.

- O óleo essencial de lavanda é um calmante natural que tem potencial regulador do sistema nervoso. Combate insegurança, carência afetiva e insônia e é super seguro para ser usado em crianças e bebês.

Pingue 5 gotas deste óleo essencial em 20...ml de óleo vegetal de semente de uva e massageie o abdome dos pequenos para aliviar cólicas e nervosismo ou ainda pingue 2 gotas do óleo essencial na água do banho para o mesmo efeito.
