



GUIA DE USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS



Seja bem vinda ao Guia, Plumeryana!

“O Guia de Uso Plumerya foi criado para servir como um Referencial Teórico disponível para todas as Aromaterapeutas e amantes de Óleos Essenciais do Brasil e do mundo que desejam saber mais. Precisávamos de um manual confiável que explicasse de forma simples e prática os modos de uso, vias de efeitos, diluição, contraindicações... entre outras informações valiosas que irão revolucionar completamente sua compreensão sobre a ciência milagrosa dos Óleos Essenciais. Por isso – mais uma vez – nossas sinceras boas vindas!”

A ciência dos Óleos Essenciais é tão vasta e complexa que muitos desconhecem a maioria das formas de uso e técnicas possíveis para se aproveitar o máximo do potencial terapêutico que a Aromaterapia oferece para nossas vidas.

Os Óleos Essenciais são compostos concentrados, extraídos de diversas partes de cada planta. São ricos em sua composição química e por isso podem ter uma grande abrangência terapêutica com poucas gotas.



Cada Óleo Essencial oferece múltiplos objetivos terapêuticos, para escolher a **forma de uso** assim como sua **concentração adequada** é essencial entender qual o objetivo!

Por isso, a fim de elucidar o incrível mundo dos Óleos Essenciais, apresentamos de forma simples e direta:

- Diversas formas de uso;
- Os benefícios que cada forma de uso oferece;
- E os cuidados que devem ser tomados em cada uma delas.

A Plumerya orgulhosamente oferece a você o Guia de Uso de Óleos Essenciais, com informações preciosas para te orientar!

“Um Guia Completo sobre as principais Formas de Uso na pele, por inalação, em cosméticos, banhos e muito mais”

Utilize esse guia sempre que precisar!

E lembre-se: não existe um único tratamento que irá funcionar para 100% das pessoas, portanto sempre



permita-se experimentar outros modos de uso e diferentes OEs, até encontrar aquele que mais se aproxima das suas individualidades!



Sumário do Guia

Vias de Ação	6
1.1 Fisiológico	8
1.2 Psicológico	8
1.3 Energético-vibracional	9
2. Formas de Uso Tópico	10
2.1. Aplicação direta	12
2.2. Massagem	13
2.3 Tabela de diluição	15
2.4 Cosméticos inteligentes	19
2.5. Compressas	28
2.6 Banhos	29
3. Formas de Uso Olfativo	31
3.1 Difusão indireta	32
3.2 Inalação Direta	33
3.3 Algodão ou Tecido	33
3.4 Vapor Quente	33
3.5 Ventilador	34
3.6 Perfume ou Colônia	34
4. Formas de Uso Oral	35
4.1 Sublingual	36
4.2 Método da Colher	36
4.3 Cápsulas	37
4.4 Bebidas	37
4.5 Culinária	38
4.6 Inserção Vaginal	38
4.7 Supositórios	39



Vias de Ação

Neste guia iremos apresentar as principais formas de aplicar a incrível ciência da Aromaterapia, através de métodos diferentes que serão mais indicados para cada condição de saúde específica, para se obter o resultado esperado.

Através desse Guia, você tem uma fonte de pesquisa e consulta sempre que surgir alguma dúvida ou quando precisar de alguma informação específica para resolução de algum problema ou sintoma.

Aproveite estas informações e faça bom uso do Guia!



Dentre tantas formas de uso, a primeira coisa que devemos ter em mente é que os Óleos Essenciais penetram no corpo através de 3 vias distintas:

1. **Tópica**, através da pele e mucosas;
2. **Olfativa**, através das vias respiratórias;
3. **Oral**, através da ingestão.

Cada uma dessas três vias de penetração tem variadas formas de uso, e todas atuam nos **3 Níveis da Saúde** (Fisiológico, Psicológico e Energético), alcançando todas as dimensões do nosso ser.

Conheça mais sobre a atuação dos Óleos Essenciais nas 3 Vias de Ação:



CONHEÇA AS 3 VIAS DE AÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS:

1.1 Fisiológico

Os óleos essenciais são ricos em compostos químicos que possuem ação antioxidante, antibiótica, anti-inflamatória, analgésica, antitumoral, cicatrizante, dentre tantas outras.

Neste caso, os compostos químicos dos óleos essenciais atuam nas células, tecidos, glândulas, nervos, não apenas do ser humano, como também de outros seres vivos.

Sua ação a nível fisiológico é diverso e complexo, sendo alvo de muitas pesquisas científicas.

1.2 Psicológico

As moléculas dos óleos essenciais, ao serem inaladas, conseguem interagir diretamente com o Sistema Límbico, responsável pelas nossas emoções.

Além dessa influência direta, a corrente sanguínea também é responsável por levar as moléculas aromáticas até o sistema nervoso central provocando mudanças e



respostas de acordo com a ação de cada óleo.

A atuação psicológica também se dá pelo fato de que as moléculas aromáticas interagem com o centro da memória, criando memórias novas ou resgatando memórias antigas.

1.3 Energético-vibracional

Pesquisas realizadas pelo Dr. Bruce Tainio, em 1992, demonstraram que os óleos essenciais possuem uma vibração intrínseca que corresponde à vibração original da planta quando está viva.

Dessa forma os óleos essenciais são capazes de interagir com o nosso sistema energético, elevando sua frequência e diminuindo a susceptibilidade à doenças.



2. Formas de Uso Tópico

A aplicação tópica é o processo de colocar o óleo essencial em contato com a pele e ou mucosas.

Dependendo do que está sendo tratado ou do tamanho da área que precisa ser tratada, você pode utilizar o óleo essencial puro no local ou diluído (para cobrir grandes áreas) atentando sempre para não utilizar os óleos essenciais dermo cáusticos que podem causar danos para a pele.

Os principais óleos essenciais dermo cáusticos são o Orégano (*Origanum vulgare*), o Tomilho (*Thymus vulgaris*) e a Canela (*Cinnamomum cassia* / *Cinnamomum zeylanicum*).

Uma vez que os óleos essenciais são extremamente concentrados e poderosos, o uso contínuo não diluído de óleos essenciais pode provocar sensibilização na pele, é extremamente recomendado diluí-los em bases vegetais carreadoras, como por exemplo, os óleos vegetais de coco, amêndoas doces, linhaça, avelã, jojoba, rosa mosqueta, dentre outros.



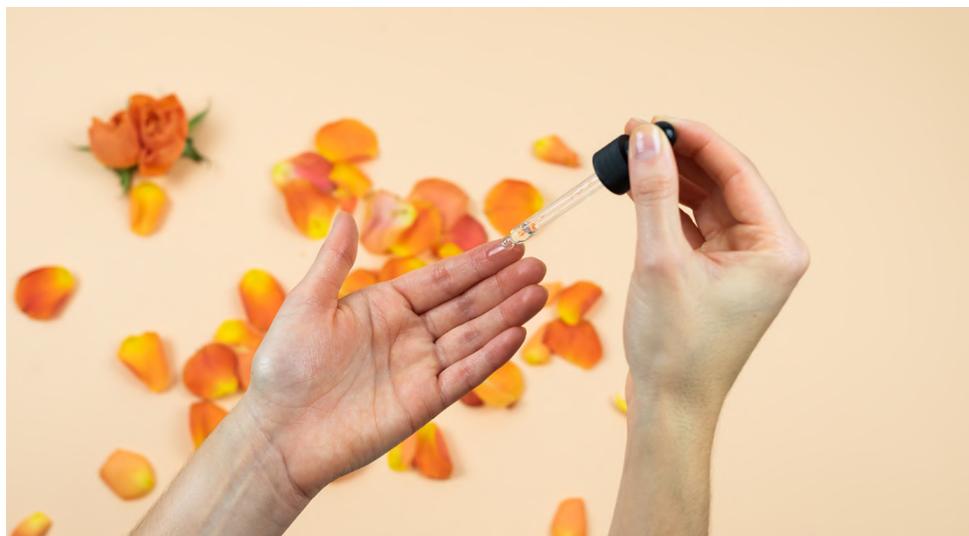
Outro fator que devemos levar em consideração ao utilizar um óleo essencial de forma tópica é que alguns deles podem gerar queimaduras e manchas se a pele for exposta ao sol após a aplicação (fototoxicidade).

Os óleos essenciais fototóxicos mais comuns são: Laranja, Limão, Tangerina, Bergamota, Mandarina e Arruda.

Diluídos de forma correta, estes óleos passam a não oferecer danos à pele, mesmo com exposição solar.

Existem diferentes formas de utilizar um óleo essencial através da pele.

As principais são:



2.1. Aplicação direta

Aplicação direta é a utilização de óleos essenciais diretamente no local afetado. Como os óleos essenciais são muito potentes, maior concentração não significa necessariamente maior eficácia.

- Para atingir o objetivo terapêutico desejado, a aplicação de 1 a 3 gotas é suficiente. Siga as diretrizes a seguir para usar com segurança:
- Para uso em picadas de mosquitos, acnes, furúnculos e abscessos, utilizar de 1-3 gotas do óleo essencial puro no local.
- Para produzir efeito calmante e relaxante, ajudar a dormir, aliviar o estresse ou para energização, utilizar 3-6 gotas em cada um dos pés.
- Quando aplicar óleos essenciais em bebês e crianças, dilua de 1 a 3 gotas de óleo essencial para cada 10 ml de óleo carreador (uma colher de sopa)
- Os pés são uma das áreas do corpo que mais absorvem óleos essenciais rapidamente. Você pode utilizar



de conhecimentos da reflexologia e massoterapia.

Outras áreas com boa absorção são atrás das orelhas e nos pulsos.

2.2. Massagem

A massagem é uma via de entrada muito eficaz. Através das manobras com as mãos, os óleos essenciais são empurrados através das camadas da pele, beneficiando os músculos, tecidos conjuntivos e atingindo a corrente sanguínea. Além do mais, a massagem promove o relaxamento, a energização e o equilíbrio da saúde.

Para obter os benefícios da Aromaterapia na massagem você precisa diluir os óleos essenciais em algum óleo vegetal de boa qualidade como o óleo de coco, óleo de linhaça, óleo de abacate, amêndoas doces, entre tantos outros.

A diluição recomendada é de 1 a 5%, mas pode chegar a 10% em casos graves de inflamações articulares e fibromialgia.



Imagine que você quer fazer 100mL de óleo para massagem com 3% de concentração de óleos essenciais.

Se 100mL é o total, ele representa 100% da formulação.

Se você adicionar 3mL de óleos essenciais, isso vai representar 3% da formulação.

1mL de óleo essencial corresponde a 22 gotas (geralmente).

3mL de óleo essencial corresponde a 22 gotas x 3 = 66 gotas.

Ou seja, para fazer aproximadamente 100mL de óleo de massagem a 3% de concentração você vai precisar adicionar 66 gotas de óleos essenciais.



2.3 Tabela de diluição

Concentração a 1% - Essa dosagem deve ser utilizada para bebês e gestantes.

1 colher de sopa de óleo vegetal – 2 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas – 11 gotas ou 0.5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas – 22 gotas ou 1ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas – 55 gotas ou 2.5ml de óleo essencial.

Concentração a 2% - Essa dosagem deve ser utilizada

Concentração a 2% - Essa dosagem deve ser utilizada em pessoas com a pele sensível.

1 colher de sopa de óleo vegetal – 4 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas – 22 gotas ou 1ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas – 44 gotas ou 2ml de óleo essencial.



250ml ou 250 gramas – 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

Concentração a 3% – Essa é uma dosagem de segurança que pode ser utilizada em óleos para massagem e cosméticos em geral.

1 colher de sopa de óleo vegetal – 6 gotas de óleo essencial.

50ml ou 50 gramas – 33 gotas de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas – 66 gotas de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas – 165 gotas de óleo essencial.

Concentração a 5% – Usada em problemas agudos como acne severa, dores e inflamações sérias.

1 colher de sopa de óleo vegetal – 10 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas – 55 gotas ou 2.5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas – 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas – 275 gotas ou 12.5ml de óleo essencial.



Concentração a 10% – Usado em problemas crônicos, doenças degenerativas, infecções e inflamações graves.

1 colher de sopa de óleo vegetal – 20 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas – 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas – 220 gotas ou 10ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas – 550 gotas ou 25ml de óleo essencial.

Fatores que afetam a absorção dos OE's na pele:

1. Temperatura

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

2. Hidratação

A pele hidratada tende a ser mais permeável aos óleos essenciais do que a pele desidratada. Beba bastante água!



3. Estrutura molecular lipofílica

Óleos essenciais são conhecidos pela sua grande permeabilidade na barreira lipídica da pele, e por possuírem moléculas muito pequenas que penetram facilmente através das camadas da pele 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 óleos essenciais dermo cáusticos (Tomilho, Orégano, Canela).**

2.4 Cosméticos inteligentes

Óleos essenciais são extremamente eficazes para um amplo espectro de desequilíbrios da pele. Um único óleo essencial possui em média de 20 a 200 substâncias diferentes e pode tratar diversas desordens físicas e emocionais ao mesmo tempo.

É por este motivo que cosméticos contendo óleos essenciais são inteligentes: eles podem tratar os sintomas de uma desordem ao mesmo tempo que atuam em sua raiz emocional. Como os óleos essenciais não são oleosos, podem ser utilizados em todos os tipos de pele, seja ela seca, oleosa, mista, sensível, acneica ou mesmo afligida por doenças de pele.

Para serem utilizados em cosméticos, os óleos essenciais devem ser diluídos previamente em óleo vegetal extra-virgem, argilas, hidrolatos, cremes ou géis (sem óleo



mineral).

A diluição recomendada é de 1 a 3% para cosméticos faciais rejuvenescedores para rugas e marcas de expressão. Alguns dos melhores óleos vegetais para este benefício são a Jojoba e a Rosa Mosqueta.

Os cosméticos inteligentes também são eficazes para desequilíbrios da pele como: acne, estrias, celulite, rugas, marcas de expressão, verrugas, dermatite, psoríase, rosácea, manchas escuras de pele e muitos outros!

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 demonstraram 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 “psico neuro imuno cutâneo”.

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 têm 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 petrolatos, 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.

Através da utilização da aromaterapia para cuidar da sua pele você vai se sentir muito mais feliz, bonita e equilibrada pois estará cuidando de si mesma de forma natural.

“Mas será que cosméticos inteligentes com óleos essenciais são tão eficazes quanto os cosméticos vendidos por grandes empresas?”



A resposta é sim. Afinal de contas, os melhores cosméticos do mundo possuem óleos essenciais na sua composição, ou seus princípios ativos na sua forma sintética.

Fazer cosméticos inteligentes e se tornar protagonista do seu processo de transformação pessoal em direção a uma vida com mais saúde e bem estar, em todos os níveis, é uma das grandes transformações que a Aromaterapia pode te proporcionar.

É isso que você merece.

Como preparar seu próprio cosmético passo a passo:

1. Escolha de 1 a 3 óleos essenciais, escolhidos com base no objetivo terapêutico a ser trabalhado.
2. Em um recipiente limpo e esterilizado com álcool, coloque os óleos essenciais na quantidade apropriada, na dúvida use 2%. Feche o frasco e balance algumas vezes para ocorrer a harmonização molecular.
3. Preencha o recipiente com a base de sua escolha (creme neutro, gel neutro, óleo vegetal, leite de magnésio,



etc) e misture por vários minutos.

4. A sua formulação cosmética está pronta para uso.

5. Conservação: você pode adicionar 1% de Vitamina E ou 0,5% de OE Cravo botões na sua formulação para aumentar sua durabilidade.

Prazo de validade: Estas formulações podem ter até 6 meses de validade, dependendo das condições de estocagem.



Por que cuidar da pele?

1. É o maior órgão vital, responsável por nos conectar fisicamente com o mundo exterior e reflete o estado geral de nossa saúde. Possui permeabilidade seletiva e pode ter num único centímetro quadrado centenas de glândulas sudoríparas e receptores sensoriais para o tato, calor e frio.

2. É um importante órgão do sistema imunológico, atuando como uma barreira de proteção para substâncias tóxicas e microrganismos 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, além de produzir 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 ultravioleta 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, 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 à 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 sua pele:

1. Excesso de sol: promove envelhecimento precoce da pele.
2. Fumar cigarros: 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.
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 a 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 aquilo 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.

2.5. Compressas

Outra forma de utilizar os óleos essenciais é através de compressas. Encha uma bacia com 1L de água quente ou fria, e coloque de 3-6 gotas de óleo essencial da sua preferência.

Misture vigorosamente em seguida mergulhe uma toalha



na água, torça um pouco e depois aplique no local de sua escolha por pelo menos 30 minutos.

2.6 Banhos

Os banhos com óleos essenciais são incrivelmente simples, benéficos e prazerosos! No caso de banheiras, você pode adicionar 3-6 gotas enquanto está sendo enchida de água. Uma vez que o óleo essencial não se dissolve completamente na água, a pele vai absorvê-los rapidamente.

Outra opção é diluir o óleo essencial em sabonete líquido ou utilizar os sais de banho com óleos essenciais. Simplesmente misture 3-10 gotas de óleo essencial com ½ copo de sal comum ou sal de epson. Dissolva o sal de banho na água da banheira antes de entrar.

Se você não tiver banheira em casa pode adicionar 3-6 gotas do óleo essencial em uma bacia de água e despejar no corpo durante o banho. Como os poros da sua pele estarão abertos devido a água quente do chuveiro, os óleos essenciais serão rapidamente absorvidos.



Você pode ainda utilizar os óleos essenciais no sabonete líquido ou gel de banho (desde que tenham fórmulas livres de compostos tóxicos), desde que não contenham óleo mineral. Quando estiver tomando banho, coloque um pouco desta mistura em uma bucha vegetal e experimente a esfoliação com óleos essenciais.

No caso de sprays corporais, você pode colocar 10-15 gotas de óleo essencial ou sinergia da sua escolha em um recipiente com 100mL de água destilada. Misture bem e borrife sobre o corpo após o banho.



3. Formas de Uso Olfativo



A inalação é o processo de absorção dos óleos essenciais pelo sistema respiratório através da difusão atmosférica. É muito poderosa por interagir com a memória, os hormônios e as emoções, assim como em tratar desordens como sinusite, rinite, laringite, bronquite e pneumonia.



3.1 Difusão indireta

A maneira mais simples e efetiva de difundir um óleo essencial no ambiente é com a ajuda de um difusor de aromas ou com os borrifadores preparados com os óleos essenciais.

Difusores a vapor a frio são utilizados para dispersar os óleos essenciais no ambiente de forma que as moléculas de óleos essenciais permaneçam intactas durante horas no ambiente se o mesmo estiver fechado.

Dessa forma, eles são capazes de purificar e melhorar a qualidade do ar dos ambientes, inclusive acabando com bactérias, vírus, fungos e ácaros através de suas propriedades antissépticas.

Existem dezenas de modelos de difusores de ambiente, e você pode escolher o que se adapta melhor para o seu caso.

Difusores a calor precisam ter a temperatura controlada até no máximo 50-60°C. Se a temperatura subir pode alterar a composição química dos óleos essenciais e diminuir suas qualidades terapêuticas.



É preciso tomar cuidado ainda com o excesso de estimulação olfativa. É recomendado criar intervalos sem cheiros para que o olfato se renove antes de receber mais óleos essenciais.

3.2 Inalação Direta

A inalação direta é a maneira mais simples de usar óleos essenciais para afetar o humor e as emoções. Simplesmente segure um frasco de óleo essencial próximo ao nariz ou pingue de 1-3 gotas nas palmas das mãos e as aproxime a 15 cm do nariz, faça a inalação direta de 3 a 10 minutos.

3.3 Algodão ou Tecido

Pingue de 1-3 gotas do óleo essencial em um papel toalha, tecido, bola de algodão, lenço de pescoço, toalha ou fronha e segure perto do seu rosto e inale por 3 a 10 minutos.

3.4 Vapor Quente

Essa técnica consiste em colocar de 3-5 gotas de óleo



essencial em uma panela com água quente e posicionar o rosto em cima. Pela temperatura da água o óleo essencial vai evaporar rapidamente e penetrar pelo seu sistema olfativo. Você pode cobrir a cabeça com uma toalha ou um pano para criar uma espécie de sauna.

3.5 Ventilador

Coloque de 3-10 gotas em um pedaço de algodão e prenda-o próximo ao ventilador. Ideal para lugares pequenos. Para lugares grandes diluir o OE em álcool e umedecer um pano para colocar no ventilador.

3.6 Perfume ou Colônia

Utilizar os óleos essenciais como perfumes pode fornecer um excelente suporte emocional e físico, além de um aroma delicioso.

Aplique 1-3 gotas de óleo essencial no pescoço e nos pulsos, ou simplesmente crie uma colônia dissolvendo 10-15 gotas em 5mL de álcool de cereais + 10mL de água destilada. Aplique no pescoço e pulso.



4. Formas de Uso Oral



O Uso Oral, ou Uso interno é o processo de ingerir ou internalizar um óleo essencial no corpo.

Somente óleos essenciais 100% puros, naturais e completos podem ser usados para uso interno, uma vez que muitas empresas ainda comercializam óleos adulterados ou falsificados.

A dosagem de referência é 25mg (aproximadamente 1 gota) para cada 20 kg de peso corporal, a cada 8 horas, ou seja, três vezes ao dia.

Para uma pessoa de 60-70kg apenas 3 gotas 3x por dia é uma dosagem segura e eficaz.



4.1 Sublingual

Uma das formas mais efetivas de ingerir óleos essenciais é a via sublingual, colocando de 1-3 gotas de óleo essencial debaixo da língua.

As mucosas situadas nessa região são altamente vascularizadas por capilares sanguíneos e não passam pelo metabolismo do fígado, fazendo com que os óleos essenciais entrem na corrente sanguínea com muita eficácia.

Esta forma de uso promove um efeito terapêutico ainda maior do que a ingestão direta do óleo essencial, e por isso doses menores devem ser usadas para evitar irritação do tecido.

4.2 Método da Colher

A forma mais fácil de ingerir óleos essenciais é pingando de 1-3 gotas em uma colher de água, mel ou óleo vegetal. Sempre ingerir depois das refeições. Cuidado com os óleos essenciais dermo cáusticos como o Orégano, o Tomilho e a Canela, esses devem ser ingeridos em cápsulas.



4.3 Cápsulas

Uma forma comum de ingerir óleos essenciais internamente é colocando 1-3 gotas de óleo essencial em uma cápsula vazia, fechando e tomando com um pouco de água ou suco. Você também pode completar o restante da cápsula com algum óleo vegetal extra-virgem.

4.4 Bebidas

Você pode adicionar 1-3 gotas de óleo essencial em bebidas como sucos, leites ou água antes de beber. Lembre-se de agitar bem antes de ingerir. Muitas vezes, o resultado é delicioso.

Para você poder experimentar agora, que tal tentar adicionar 1 gota de óleo essencial de Hortelã em 1 litro de suco de abacaxi? Também experimente adicionar 1 gota de óleo essencial de Manjeriçã para 2 litros de suco de manga. Fica delicioso!



4.5 Culinária

Adicione 3-5 gotas de óleo essencial em 100mL de Azeite de oliva extra-virgem e adicione nos pratos. Sugestão: os óleos essenciais de limão, manjeriço e orégano ficam excelentes juntos. Você também pode aromatizar seu molho pesto com uma gota de óleo essencial de gengibre e limão para cada 500g de molho. O resultado é surpreendente!

4.6 Inserção Vaginal

Alguns óleos essenciais são muito eficazes para o tratamento de candidíase, infecções urinárias, miomas e cistos. Para aumentar mais sua eficácia, é desejável que sejam aplicados no local.

Existem três (3) maneiras principais de inserir óleos essenciais na vagina. Primeiro, dilua 3-5 gotas de óleos essenciais em 10-15mL de óleo vegetal extra-virgem. Insira com a ajuda de uma seringa e depois segure a mistura com a ajuda de um tampão. Solte em seguida.

A segunda maneira é embeber um absorvente interno com a mistura de 3-5 gotas de óleos essenciais em 10mL de óleo vegetal extra-virgem. Insira e retenha por algumas



horas, ou mesmo durante toda a noite.

A terceira maneira é adicionar 2-3 gotas de óleo essencial em água morna e inserir com a ajuda de uma seringa vaginal. Certifique que os óleos essenciais escolhidos não irritam as mucosas.

4.7 Supositórios

O uso de supositórios na Aromaterapia é bastante difundido na França, e geralmente é recomendado para problemas respiratórios e outras doenças internas. Duas formas são recomendadas para inserir os óleos essenciais no reto.

A absorção retal é um método importante que pode ser utilizado para produzir efeitos sistêmicos.

Primeiro, uma seringa retal pode ser utilizada e segundo, óleos essenciais podem ser colocados em cápsulas para serem inseridas no reto. Os óleos são retidos durante várias horas ou toda a noite.



5. Conclusão

Como podemos ver através desse Guia, a ciência dos Óleos Essenciais é muito mais complexa e exata do que imaginamos.

A eficácia de um tratamento Aromaterapêutico irá depender diretamente da forma, método e proporção em que os Óleos são utilizados, alterando completamente seus resultados de acordo com a Forma de Uso.

Por isso, nós da Plumerya oferecemos este conteúdo detalhado para que sirva de estudo e referência, todas as vezes que for utilizar desta incrível ciência para conquistar mais saúde, beleza e bem-estar:

Para você e as pessoas que ama!



6. Agradecimentos

O conteúdo deste Guia foi oferecido por nosso eterno Professor André Ferraz, através de sua escola Viver de Aromas, do qual agradecemos infinitamente por todo apoio.

Seu conteúdo é gratuito para estudo e uso pessoal, não sendo permitido que seja compartilhado, copiado ou utilizado para quaisquer outras finalidades que não seja a descrita acima. Todo o conteúdo aqui presente é protegido por lei.



7. Mais dúvidas?

Após ler todo o livro, você ainda possui alguma pergunta?

Não se preocupe!

Para qualquer dúvida ou pergunta mais específica, que não se encontre neste Guia, a equipe Plumerya estará sempre a sua disposição para responder as suas dúvidas e te direcionar para os conhecimentos e resultados que você deseja!

Basta acessar o nosso Suporte, através do:



**WHATSAPP
PLUMERYA
(31) 3564-1600**

“O contato direto da Plumerya com você”

Qualquer dúvida sobre nossos produtos, pedidos, ou precisar conversar sobre o uso de nossos Óleos Essenciais Plumerya é só acessar nosso Whatsapp e teremos uma equipe a sua disposição para responder suas dúvidas.



É só entrar em contato com a Plumerya, que responderemos sua pergunta o mais rápido possível!

Através de nosso Whatsapp você receberá um atendimento rápido e personalizado. Afinal, nossas Plumeryanas merecem o melhor!

Conte sempre com a gente!

Att. Plumerya

Atendimento das 9h às 17h, de segunda a sexta, exceto feriados.



**CLIQUE NA IMAGEM ACIMA
E TRANSFORME SUA VIDA!**



VOCÊ SABE TODOS OS BENEFÍCIOS PLUMERYA?



COMPRA SEGURA

TODOS OS PRODUTOS SÃO HIGIENIZADOS COM ÁLCOOL 70%



CROMATOGRAFIA

CERTIFICAMOS A QUALIDADE DE TODOS NOSSOS LOTES



15 DIAS DE GARANTIA

SEGURANÇA PARA VOCÊ TESTAR OS BENEFÍCIOS DO BREU BRANCO



PARCELE EM ATÉ 3X

SEM JUROS NO CARTÃO DE CRÉDITO



PRECISA DE AJUDA?

CONVERSE COM NOSSA AROMATERAPEUTA NO WHATSAPP (31) 3564-1600



SELO EU RECICLO

INVESTIMOS EM CADEIAS DE RECICLAGEM E SUSTENTABILIDADE

