

AROMATERAPIA

Aplicação de Óleos Essenciais

Manual Técnico

2ª Edição



World's Natural Fragrances
Óleos Naturais

WORLD'S NATURAL FRAGRANCIES

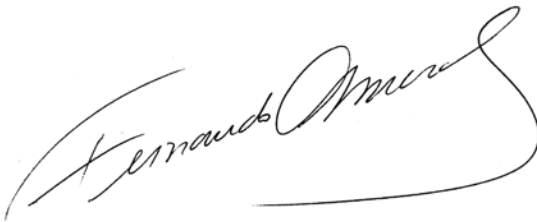
A WNF – World's Natural Fragrances é uma empresa especializada em Óleos Vegetais e Óleos Essenciais provenientes de diversos países, com grande representação desde 1998 no mercado brasileiro.

Os Óleos Essenciais são extraídos de plantas aromáticas, apresentam princípios ativos com propriedades terapêuticas, e são utilizados na indústria cosmética e farmacêutica.

Este manual apresenta algumas das aplicações dos Óleos Vegetais e Óleos Essenciais mais utilizados no mundo, possibilita apresentar com detalhes as técnicas para cuidar desde os fios de seus cabelos até as unhas de seus pés, desenvolvidas por terapeutas, massoterapeutas, esteticistas e farmacêuticos.

Descubra o mundo maravilhoso dos Óleos Essenciais com tradição desde a antiguidade e que hoje pode fazer parte também do seu universo.

Nossa meta é a sua saúde e bem estar.

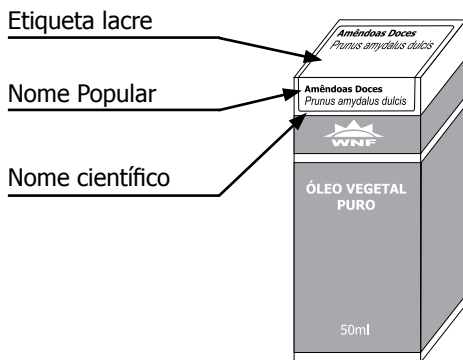
A handwritten signature in black ink, reading "Fernando Amaral". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Fernando Amaral
Diretor Científico da WNF
Osmólogo formado na Suíça pelo CGH
Prof. Pós graduação em Cosmetologia Oswaldo Cruz

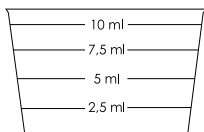
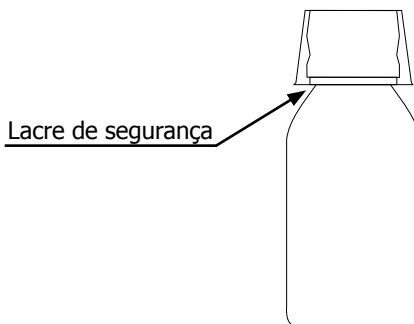
Índice

ÓLEO VEGETAL WNF APRESENTAÇÃO	3
ÓLEOS VEGETAIS WNF	4
ABACATE	4
AMÊNDOAS DOCES	4
GÉRMEN DE TRIGO	4
GIRASSOL	5
ROSA MOSQUETA	5
SEMENTE DE UVA	5
ÓLEO ESSENCIAL WNF APRESENTAÇÃO	6
ÓLEOS ESSENCIAIS WNF	7
ALECRIM	8
CITRONELA	9
CRAVO	10
EUCALIPTO	11
GERÂNIO	12
GRAPEFRUIT	13
LARANJA-DOCE	14
LAVANDA	15
LEMONGRASS	16
MELALEUCA	17
MENTA	18
PALMAROSA	19
YLANG-YLANG	20
TÉCNICAS DE APLICAÇÃO	21
AROMATERAPIA DIFUSÃO DE AROMAS	28
AROMATERAPIA DA CABEÇA AOS PÉS	30
1 - CUIDADOS COM OS CABELOS E COURO CABELUDO	30
2 - CUIDADOS COM A FACE - ÓLEOS	32
3 - CUIDADOS COM A FACE - ÓLEOS E ARGILAS	33
4 - CUIDADOS COM A BOCA	34
5 - TRATAMENTO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS	35
6 - TRATAMENTO DA REGIÃO DO PESCOÇO	36
7 - TRATAMENTO DA REGIÃO DO TÓRAX	36
8 - TRATAMENTO DO ABDOMEN E BAIXO VENTRE	37
9 - CUIDADOS COM AS REGIÕES GENITAL E ANAL	38
10 - CUIDADOS COM A PELE CORPORAL - ÓLEOS	39
11 - CUIDADOS COM A PELE CORPORAL - ÓLEOS E ARGILAS	40
12 - CUIDADOS COM A MUSCULATURA	41
13 - CUIDADOS COM AS ARTICULAÇÕES	42
14 - CUIDADOS COM A CELULITE	42
15 - DRENAGEM LINFÁTICA FACIAL	43
16 - DRENAGEM LINFÁTICA CORPORAL	43
17 - CUIDADOS COM OS PÉS	44
18 - CUIDADOS ESPECIAIS COM BEBÊS	45
19 - CUIDADOS ESPECIAIS COM ADULTOS E IDOSOS	45
20 - CUIDADOS EMOCIONAIS	46
21 - REPELENTE DE INSETOS	47
22 - PRIMEIROS SOCORROS	48
CONTRA INDICAÇÕES E ADVERTÊNCIA	50
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51

ÓLEO VEGETAL WNF APRESENTAÇÃO



Atenção: Os Óleos Vegetais da WNF não contém conservantes ou corantes por isso são comercializados em 50ml equivalente em média a 10 tratamentos corporais.



Copo medidor

Para diluir os óleos essenciais nos Óleos Vegetais.

Todas as dicas deste manual são elaboradas neste copo medidor que acompanha os óleos vegetais.

ÓLEOS VEGETAIS WNF

ÓLEOS VEGETAIS são óleos base para massagem, servem para diluir Óleos Essenciais. Obtidos pela prensagem a frio de Sementes de Plantas Oleaginosas.

Os Óleos Vegetais são óleos ricos em vitaminas, ácidos graxos, proteínas e sais minerais. São hidratantes altamente eficazes e compõem muitos nutrientes necessários para prover a maciez e hidratação da pele, também são chamados de carregadores ou base, são utilizados para diluir os óleos essenciais.

Os Óleos Vegetais são a forma natural de hidratar a pele, não deixam a pele oleosa, como o óleo mineral, pois penetram integralmente.

Os Óleos Vegetais da WNF não são testados em animais, não possuem conservantes ou corantes, são integrais.

ÓLEO DE ABACATE WNF - *Persea gratissima* - Abacado (Face e cabelos)

Este óleo base é o mais delicado e suave no portfólio de Óleos Vegetais da WNF. Ideal para massagens e drenagens, pela delicadeza é adequado para a face e cabelos, mas pode ser aplicado no corpo todo. O Óleo de Abacate é rico em vitamina A, B1, B2 e C, em lípidos, aminoácidos e substâncias nutrientes essenciais para peles normais e oleosas.

É um bom óleo hidratante para o corpo e face no verão, deixa a pele vitalizada e macia.

ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES WNF - *Prunus amygdalus dulcis* (Anti-estrias, hidratante corporal)

Obtido das sementes da *Prunus amygdalus dulcis* é o óleo vegetal mais consumido no mundo, originária da Ásia a árvore pertence a família das rosáceas. Excelente óleo para os cuidados com peles delicadas e sensíveis como a de crianças, idosos e grávidas, rico em vitaminas A, B1, B2 e B6, ácidos graxos e proteínas. Age como suavizante, nutritivo, emoliente para todos os tipos de pele.

Pode se aplicado puro sem óleos essenciais para a hidratação diária da pele.

É muito utilizado na prevenção de estrias de gravidez.

ÓLEO DE GÉRMEN DE TRIGO WNF - *Triticum vulgare* (Regenerador cutâneo)

O germe do grão do trigo, concentra elevado teor de proteínas, ao contrário do resto do grão que é formado por açúcar e amido. É rico em vitamina E, ácido linolêico e fosfolípidos. A vitamina E evita a perda da vitamina A no organismo, retarda o envelhecimento da pele, devolvendo-lhe a vitalidade. Fortalece os vasos sanguíneos evitando a ocorrência de varizes. O óleo de Gérmen de Trigo é ideal para drenagens linfáticas tratamento anti-celulite, massagem modeladora.

O uso contínuo deste óleo favorece a proteção natural de peles secas ou ressecadas.

ÓLEO DE GIRASSOL WNF - *Helianthus annuus* (Deslizante)

O óleo é obtido do fruto maduro prensado a frio e plenamente refinado. É um excelente

óleo deslizante para massagens. Pode ser utilizado na produção de pomadas e cremes para contusões e esfoladuras. Tem ação emoliente e reepitalizante.

O óleo de girassol possui excelente custo benefício, é um óleo relativamente barato e de bom uso em massagens esportivas, modeladoras, de relaxamento, muscular.

É um bom hidratante de inverno principalmente para peles secas.

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA WNF - *Rosa rubiginosa* (Cicatrizante)

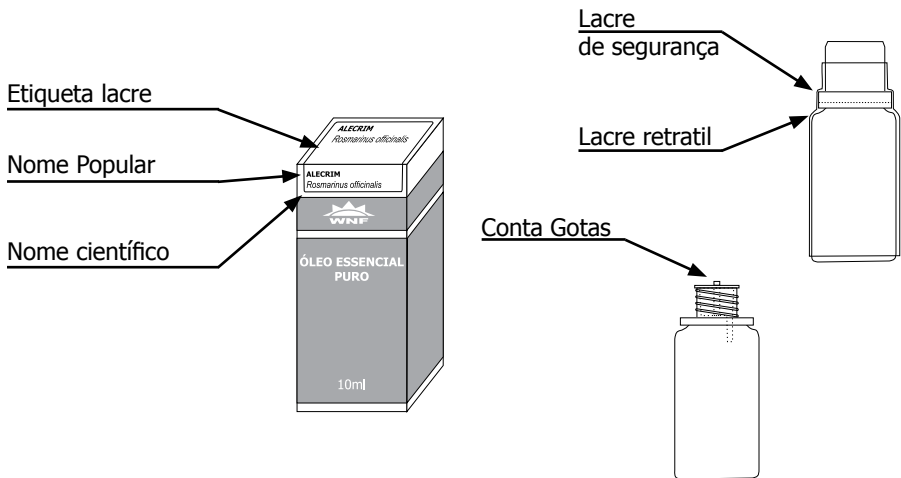
Extraído pela prensagem das sementes do fruto da Rosa rubiginosa (Rosa canina), o óleo de Rosa Mosqueta já provou suas propriedades terapêuticas, é considerado o óleo vegetal de maior poder regenerador, rico em ácidos graxos insaturados promove a renovação celular como nenhum outro óleo. Este óleo deve ser aplicado em pequenas áreas como mãos, pés, cicatrizes antigas, manchas, ressecamentos e etc:

Ideal para fricções e tratamentos localizados.

ÓLEO DE SEMENTE DE UVA WNF - *Vitis vinifera* (Hidratante e massagem corporal)

Este óleo é extraído da semente do fruto, tem elevado teor de alfa-tocoferol, ácido linoléico e ácido palmítico, que são responsáveis pela regeneração e manutenção do tecido cutâneo, revitalizando-o. É de grande utilidade na prevenção de estrias, devido à alta concentração em alfa-tocoferol. O óleo de semente de uva é importante para massagens corporais, onde se utiliza bastante óleo, pode ser aplicado em todos os tipos de pele, penetra integralmente sem deixar resíduos, tem um bom deslizamento que favorece as massagens relaxantes. É o óleo que está na preferência dos profissionais de estética e massoterapia.

ÓLEO ESSENCIAL WNF APRESENTAÇÃO



Os frascos dos produtos WNF são de vidro âmbar conforme normas técnicas para boa conservação dos óleos naturais.

EXTRAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

DESTILAÇÃO A VAPOR

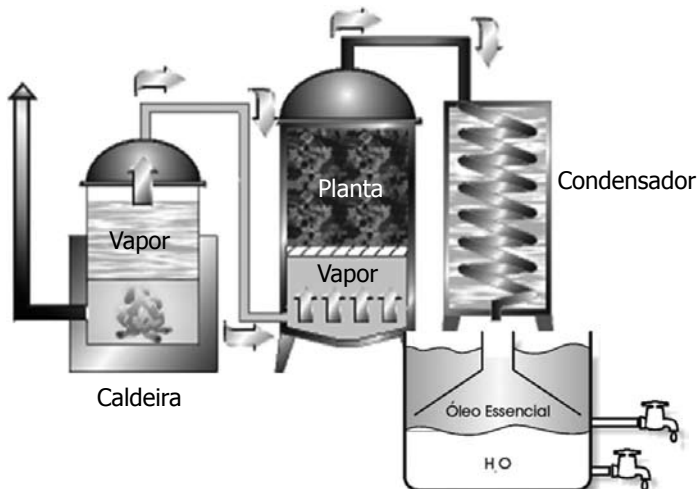


Ilustração do método de obtenção de Óleos Essenciais por arraste de vapor

ÓLEOS ESSENCIAIS WNF

Milhares de plantas possuem óleos essenciais. São plantas de cheiro forte e característico, como alho, cebola, orégano, manjeriço, eucalipto, citronela e outros milhares de plantas.

O óleo essencial é um princípio ativo natural, ele se forma na planta por diversas razões, principalmente por razões metabólicas ligadas a reprodução e proteção do vegetal. As flores difundem os óleos essenciais no ambiente para atrair insetos polinizadores. Óleos essenciais produzidos em folhas filtram raios solares e protegem do frio uma vez que óleo não congela. O gengibre, por exemplo, produz óleo na raiz (rizoma) uma forma de se auto conservar embaixo da terra. Os frutos cítricos também produzem óleos essenciais nas cascas para se proteger e evitar a decomposição precoce.

Os óleos essenciais possuem características físicas similares ao álcool e ao éter, são voláteis e não deslizam diretamente quando aplicados sobre a pele.

Para obtenção de óleos essenciais de qualidade terapêutica, é necessário controlá-los desde o cultivo.

Os óleos essenciais ocupam pequenos percentuais das plantas de origem, em média 1% da planta é óleo essencial, mas essa quantidade pode variar muito. Se uma planta possui 1% de óleo essencial, isso significa que necessitamos de 100 Kg de planta para extrairmos 1 Kg de óleo.

Com o conhecimento dos óleos essenciais à sua disposição, você poderá deliciar-se com muitos momentos de bem-estar e prazer, envolver-se na plenitude saudável que eles nos oferecem, numa sintonia harmônica com a natureza e sua sabedoria.

Este manual oferece muitas dicas que, no entanto, não substituem uma avaliação médica mais profunda; os cuidados aqui descritos são complementares. Não ultrapasse as dosagens descritas e utilize os óleos com responsabilidade. São substâncias valiosas e altamente concentradas.

ÓLEO ESSENCIAL DE ALECRIM WNF

(Sistema Circulatório)

Nome Botânico:	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Família:	Labiadas
Origem:	Tunísia / Marrocos
Órgão Extraído:	Planta inteira na florescência
Extração:	Destilação a vapor d'água de 7 a 10g por Kg da planta.
Características:	Aroma herbal fresco, levemente canforáceo.
Aspecto:	Óleo transparente e incolor.



O Óleo Essencial de Alecrim é tônico e estimulante. Atua sobre o sistema circulatório, estimula a oxigenação de todo o organismo. Fortalece a musculatura e a pele, é mucolítico, lipolítico, anti-séptico e cicatrizante.

Revigorante, age positivamente sobre o esgotamento físico e mental.

Seu aroma combina com ambientes de trabalho e concentração. O Óleo Essencial de Alecrim deve ser usado durante o dia, é estimulante e tira o sono.

Excelente para quem sofre de pressão baixa, tonturas ou fraqueza.

Em massagem capilar, previne a queda de cabelo. Bom para massagem esportiva. A aplicação em banhos e massagens com óleo de alecrim favorece o sistema circulatório.

No difusor o alecrim estimula e fortalece. Pessoas convalescentes, de cama ou entristecidas recebem o alecrim com boa aceitação mudando rapidamente o quadro emocional, bom para trabalhar e estudar durante dia (evitá-lo à noite).

O perfil do Alecrim é masculino, forte, dominante, oferece segurança para a conexão e manutenção dos sonhos pessoais.

ÓLEO ESSENCIAL DE CITRONELA WNF

(Repelente)

Nome Botânico:	<i>Cymbopogon nardus</i>
Família:	Gramíneas
Origem:	Índia, Java, Brasil, Guatemala
Órgão Extraído:	Folhas da touceira adulta
Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	10g por Kg da planta.
Características:	Aroma Cítrico, remete ao eucalipto de sauna (citriodora)
Aspecto:	Óleo amarelo claro, transparente



O Óleo de Citronela é mundialmente conhecido por sua propriedade repelente.

Com o óleo pode ser feito produtos como vela, sabonete, sache, loção hidratante repelente de insetos, incensos, aroma ambiente enfim uma infinidade formas de aplicação como repelente.

O Óleo de Citronela age sobre pernilongos e borrachudos, podemos simplificar sua atuação dizendo que atinge os insetos voadores que picam.

O óleo não é tóxico, não mata o inseto.

O ideal na aplicação ambiente é posicionar 1 difusor de aromas com 15 gotas de Óleo de Citronela, a cada 40 m², serve para uma proteção de 4 horas.

Aplicado em pastilhas e posicionado próximo ao berço do Bebê, evita o ataque noturno dos pernilongos. Caso ocorram picadas, aplicar o óleo essencial de Lavanda ou de Melaleuca puros sobre o local, use uma proporção mínima pincelando a picada com haste flexível.

Se o cheiro da citronela for incômodo experimente aplicá-lo com Óleo de Gerânio, Palmarosa ou Lemongrass.

O óleo é um excelente anti-séptico aéreo, purifica o ambiente e mata germes nocivos à saúde.

ÓLEO ESSENCIAL DE CRAVO WNF

(Unhas e Dentes)

Nome Botânico:	<i>Eugenia caryophyllus</i>
Família:	Mirtáceas
Origem:	Índia
Órgão Extraído:	Folhas e botões
Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	15g por Kg da planta.
Características:	Aroma típico de cravo, lembra o cheiro de dentista
Aspecto:	Óleo cor de caramelo claro ao escuro.



O Óleo de Cravo é rico em Eugenol, uma substância amplamente utilizada pela medicina odontológica. O cheiro característico do dentista vem desta substância, que é utilizada com anti-séptico e analgésico bucal.

O Cravo é tônico estomacal excelente, seu aroma fortalece o sistema digestivo, principalmente nos momentos de convalescença e fraquezas provocadas por doenças em geral.

É um óleo muito forte para os cuidados com a pele devendo ser aplicado em massagens e banhos em baixas dosagens (metade da dose, em relação a outros óleos), age como revigorante, fortalece o corpo agindo de forma contrária a friagem que provoca o resfriado.

Fortalece as unhas, mata fungos e restaura o tecido, aplica-se 1 gota em 1 ml de Óleo de Rosa Mosqueta ou 1 ml de Óleo de Gérmen de Trigo aplica-se sobre as unhas danificadas 3 vezes ao dia. Em poucos dias se vê o resultado.

Dor de dente, ministrare um gargarejo com 100 ml de água morna com 1 gota de Óleo Essencial de Cravo, em casos crônicos bochechar de 2 em 2 horas.

No difusor age como tônico, fortificante, combina bem com óleo essencial de laranja e Grapefruit.

O Óleo Essencial de Cravo espanta formigas, uma gota pode ser aplicada com um pano úmido sobre o caminho das formigas.

O Óleo Essencial de Cravo é o óleo da força e resistência física.

ÓLEO ESSENCIAL DE EUCALIPTO WNF

(Sistema Respiratório)

Nome Botânico:	<i>Eucalyptus globulus</i>
Família:	Mirtáceas
Origem:	Austrália
Órgão Extraído:	Folhagem nova
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	de 8 a 20g por Kg da planta
Características:	Aroma fresco, mentolado Aroma de Limpeza
Aspecto:	Óleo transparente e incolor



O Óleo Essencial de Eucalipto é famoso por suas propriedades mucolíticas, descongestionantes e expectorantes. Excelente no tratamento de doenças das vias respiratórias.

Age como tônico e estimulante, fortalece o sistema imunológico.

É também um poderoso desinfetante de ambientes, principalmente contra bactérias aeróbias e fungos. Purifica o ambiente de verdade.

Em massagens e banhos expande sua ação oxigenadora para além das vias respiratórias atingindo a musculatura. Relaxa os músculos e alivia tensões provocadas pelo excesso de esforço ou exercícios físicos.

Em pastilhas é o mecanismo ideal para desobstruir o nariz. Bebês e crianças recebem alívio imediato durante a noite, fortalecendo-se com uma boa noite de sono.

O Óleo Essencial de Eucalipto oferece as sensações de expansão e liberdade, alivia a pressão dos momentos enclausurados que acontecem freqüentemente nas cidades modernas.

ÓLEO ESSENCIAL DE GERÂNIO WNF

(Face, delicadeza e feminilidade)

Nome Botânico:	<i>Pelargonium graveolens</i> <i>Pelargonium odorantissimum</i> ,
Família:	Geraniáceas
Origem:	Sul Europeu, Norte africano
Órgão Extraído:	A planta inteira e fresca
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	1 kg de óleo para cada 500 Kg de planta.
Características:	Aroma floral seco, odor de rosa mais intenso.
Aspecto:	Óleo transparente e incolor.



O Óleo Essencial de Gerânio é uma verdadeira jóia, são necessários 500 kg de planta fresca para a extração de 1 kg de óleo, daí o valor elevado do Óleo Essencial de Gerânio.

É o óleo ideal para pele seca, envelhecida e desvitalizada.

Excelente em aplicações em massagens corporais e faciais com o intuito de preservar a juventude da pele e mantê-la saudável.

Sua ação em drenagens linfáticas é surpreendedora, melhora o tônus da pele, a coloração e o brilho natural.

É envolvente e confortante nos banhos de banheira, provoca bem-estar e tranqüilidade duradoura. Combina bem com óleos cítricos como laranja ou grapefruit.

Como óleo hidratante corporal, aplique 5 gotas de Óleo Essencial de Gerânio em 10 ml de óleo de semente de Uva. Como hidratante facial 1 gota de Óleo Essencial de Gerânio em 2 ml de óleo vegetal de Abacate. Se aplicado diariamente e verá o resultado em breve na sua pele.

O Óleo Essencial de Gerânio também é um excelente relaxante, cuida do emocional oferecendo conforto e baixa ansiedade. Exerce uma função similar a do óleo de lavanda.

O Óleo Essencial de Gerânio é conforto e maturidade. Alegria e fortalece a alma para enfrentar com leveza os momentos difíceis de perda.

ÓLEO ESSENCIAL DE GRAPEFRUIT WNF

(Sistema Linfático)

Nome Botânico:	<i>Citrus grandis</i>
Família:	Rutáceas
Origem:	Israel e EUA
Órgão Extraído:	Casca dos Frutos
Método de Extração:	Prensagem a frio
Rendimento:	10 g de óleo para cada 1 Kg de casca prensada.
Características:	Aroma cítrico e amargo como o de laranja.
Aspecto:	Óleo amarelo bem claro.



O Óleo Essencial de Grapefruit é pouco conhecido, no entanto trata-se do principal óleo essencial no combate à celulite.

Age positivamente sobre o sistema linfático facilita a eliminação de toxinas.

É lipolítico, em massagens e fricções ajuda no trabalho com a gordura localizada. O Óleo Essencial de Grapefruit há tempo faz parte dos protocolos de centenas de clínicas de estética no Brasil e no mundo.

Seu desempenho é excelente no tratamento pós-operatório de varizes. Aplicado em drenagens linfáticas o Óleo Essencial de Grapefruit diluído em Óleo Vegetal de Gérmen de Trigo, acelera o processo de recuperação, o inchaço pós-operatório é rapidamente controlado para a satisfação do cliente.

É eficaz em massagem, modeladora, abdominal e dorsal.

Aplica-se bem com argila para desintoxicação de tecidos.

Seu aroma leve, fresco e amargo evoca as sensações de descontração e motivação. Alivia a tristeza e a depressão, criando um clima de auto-astral festivo e euforizante.

ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA-DOCE WNF

(Sistema Digestivo)

Nome Botânico:	<i>Citrus aurantium dulcis</i>
Família:	Rutáceas
Origem:	Brasil
Órgão Extraído:	Casca dos Frutos
Método de Extração:	Prensagem a frio
Rendimento:	10 g de óleo para cada 1 Kg de casca prensada.
Características:	Aroma cítrico e doce, típico de laranja.
Aspecto:	Óleo alaranjado transparente.



Aqui temos o representante brasileiro entre os óleos essenciais, o Óleo de Laranja-Doce qualidade Brasil já é reconhecido como um dos melhores do mundo.

No difusor é um excelente óleo estimulante do apetite e da digestão, age como um tônico estomacal.

Pode ser aplicado como clareador de manchas da pele.

Seu aroma cítrico-doce, cria uma atmosfera envolvente que oferece segurança e equilíbrio, alivia o medo infantil, o medo noturno, o medo de dirigir automóveis (pastilha para carro).

Em massagens e banhos atua como equilibrante, relaxando ou estimulando conforme o estado emocional do usuário.

O Óleo Essencial de Laranja-Doce é segurança e equilíbrio, permite a aceitação de novas idéias e afasta a obsessão.

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA WNF

(Sistema Nervoso)

Nome Botânico:	<i>Lavandula angustifolia</i>
Família:	Labiadas
Origem:	França
Órgão Extraído:	A erva inteira
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	10 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Aroma floral doce.
Aspecto:	Óleo claro transparente com ínfimo toque verde.



Lavanda significa lavar. O Óleo Essencial de Lavanda é o mais consumido no mundo, pois além de ter um maravilhoso perfume, é o óleo anti-estresse. A lavanda acalma e tranqüiliza imediatamente. Na insônia 1 gota de Óleo Essencial de lavanda no travesseiro.

Excelente em queimaduras de qualquer ordem: em áreas pequenas do corpo pode ser aplicado puro sobre a pele (somente uma gota por aplicação), em áreas grandes de queimadura aplicamos na forma de compressas frias e em queimaduras solares no corpo todo aplicamos diluído em Óleo Vegetal de Semente de Uva como hidratante.

O Óleo Essencial de Lavanda trata dores originárias por tensão, por excesso de esforço físico ou pancadas, alivia o sintomas de torcicolos, cólicas menstruais e estomacais, espasmos musculares, tendinites, dores nos pés e nas costas.

No ambiente o Óleo Essencial de lavanda proporciona paz, harmonia e aconchego. É excelente para equilibrar o ambiente após eventos tumultuados ou até mesmo conturbados por discussões e brigas. Aplique 10 gotas do Óleo Essencial de Lavanda WNF por 3 horas no ambiente.

A Lavanda é o colo da Mãe. É a segurança do abraço materno, leva-nos a conexão com o altruísmo e bondade. Facilita ultrapassar momentos de esgotamento físico e emocional.

ÓLEO ESSENCIAL DE LEMONGRASS WNF

(Memória, Criatividade e Concentração)

Nome Botânico:	<i>Cymbopogon scoenanthus</i> <i>Cymbopogon citratus</i>
Família	Gramíneas
Origem:	Índia, Guatemala e Brasil
Órgão Extraído:	A touceira de Capim
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	10 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Cítrico, característico da Erva-cidreira.
Aspecto	Óleo claro transparente, verde claro.



Lemongrass, Erva-Cidreira, Capim-Limão, Capim-Santo, Chá-de-Estrada, são todos os sinônimos utilizados para descrever este maravilhoso Capim com cheiro de Limão.

O Óleo Essencial de Lemongrass é o óleo da memória, fortalece o raciocínio, a criatividade e a concentração. Pode ser considerado a Gingko-Biloba da Aromaterapia, aliás seu uso é um ótimo complemento para os usuários de Gingko-Biloba.

A melhor aplicação para o lemongrass está na aromatização de ambientes de trabalho, onde a criatividade e a concentração devam dominar.

Ele age como um facilitador das rotinas diárias. Cria uma atmosfera agradável e motivadora para enfrentar os desafios no trabalho. Aplique no difusor elétrico 15 gotas de Lemongrass.

Em casa é indicado para o momento do estudo, estudar na presença do Lemongrass facilita a absorção dos conteúdos, e a posterior lembrança destes. Estudamos com o aroma e o aplicamos no dia da prova para ativar a memória. Em casa, aplique 10 gotas no difusor de aromas na prova pingue na pastilha de cerâmica e a leve junto.

Em banhos e massagem, age como equilibrante, facilita a escolha de decisões racionais, domina o lado emocional.

Lemongrass é o facilitador, é o melhor companheiro para o trabalho.

ÓLEO ESSENCIAL DE MELALEUCA WNF - Tea tree (Sistema Imunológico)

Nome Botânico:	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Família:	Mirtáceas
Origem:	Austrália
Órgão Extraído:	Folhagem
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	20 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Herbal fresco, com cheiro de remédio
Aspecto:	Óleo claro transparente, ínfimo verde



O Óleo Essencial de Melaleuca, quando descoberto por um usuário irá acompanhá-lo pelo resto da vida, tamanha sua abrangência nos cuidados com a pele.

É poderoso anti-séptico e fungicida, parasiticida, germicida, cicatrizante e pode ser utilizado contra quase todos os tipos de infecções.

Em banhos, compressas, massagens, fricções, inalações, escalda-pés e até mesmo puro, sobre espinhas e pequenos ferimentos.

O Óleo Essencial de Melaleuca alivia dores originadas por infecções.

É excelente para os cuidados íntimos femininos e masculinos pode ser utilizado contra micoses de unha, aftas, dor de dente, dor de ouvido, candidíase, psoríase, frieiras, calos, furúnculos, herpes (labialis, genitalis e zoster) e no tratamento de acne. Fortalece o sistema imunológico, com resultados comprovados em pacientes soropositivos.

Evita a ocorrência de frieiras e feridas nos pés, aplique escalda-pés com 10 gotas de óleo numa colher de sal grosso, mergulhe os pés numa vasilha com água por 10 minutos.

Em micoses de unha aplique em pequena quantidade o óleo puro com haste flexível umedecida, até 3 vezes ao dia.

A melaleuca é a regeneração, devolve ao tecido sua estrutura original, mantém o ambiente imune a fungos e parasitas.

ÓLEO ESSENCIAL DE MENTA WNF

(Inchaços e Mucosa Bucal)

Nome Botânico:	<i>Mentha piperita</i>
Família:	Labiadas
Origem:	China, Brasil
Órgão Extraído:	erva inteira
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	20 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Mentolado, típico de hortelã, picante
Aspecto:	Óleo claro transparente, incolor



O Óleo Essencial de Menta é um óleo especial para as situações de inchaço e dor.

É vaso constritor, analgésico e bactericida, ideal para aplicações nas lesões através de compressas frias, aplique 5 gotas de Óleo Essencial de menta por litro d'água sobre o local inchado, repita a aplicação de 2 em 2 horas até que o inchaço desapareça. As compressas são uma excelente forma de reduzir inchaços nos tratamentos de traumas pré e pós-cirúrgicos.

Em massagens e banhos o óleo de menta é refrescante, revigorante, analgésico e estomáquico.

Em enjoos com perda de apetite e vômito, aplicamos 2 gotas do Óleo Essencial de Menta, 1 colher de açúcar branco em 1 copo d'água com 200 ml, faz-se então gargarejo. A ânsia de vômito desaparece imediatamente. Obs: não ingerir.

Pancadas violentas, podemos aplicar a fricção com 3 gotas de Óleo Essencial de Menta em 2 ml de Óleo Vegetal de Girassol e passar no local de 3 em 3 horas até que a dor desapareça.

Nos casos de enxaqueca podemos utilizar a metade da fórmula acima aplicando levemente sobre as têmporas.

No ambiente a menta refresca, expande os momentos enclausurados.

Menta significa alívio.

ÓLEO ESSENCIAL DE PALMAROSA WNF

(Flacidez e Rugas)

Nome Botânico:	<i>Cymbopogon martini</i>
Família:	Gramíneas
Origem:	Brasil, Índia, Guatemala
Órgão Extraído:	a grama inteira
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	25 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Rosáceo, balsâmico quente
Aspecto:	Óleo claro transparente, incolor



A Palmarosa é uma grama alta com cheiro de rosas, pertence à mesma Família do Lemongrass e da Citronela, mas distingue-se por não possuir o cheiro cítrico das mesmas.

É o melhor óleo para o tratamento da flacidez e das rugas no corpo (na face é o óleo de Rosas, um dos óleos mais raros e caros óleos essenciais do mundo). A Palmarosa desenvolve o Geraniol, o mesmo é principal componente da rosa, em grande abundância e qualidade.

Prepare seu óleo anti-rugas:

50 ml de Óleo Vegetal de Abacate, 20 gotas de Óleo Essencial de Palmarosa, 5 gotas de Óleo Essencial de Gerânio. Aplique diariamente, antes de dormir, uma quantidade mínima da composição de óleos, com a pele da face demaquilada e limpa. Essa composição é suficiente para 6 meses de aplicação, o resultado pode ser percebido em 2 semanas. A tendência da pele é de clarear e vitalizar, apresentando após semanas de uso grande diferença de tônus, coloração e brilho. Essa composição pode ser aplicada em peles oleosas, o óleo base de Abacate é de baixa densidade e penetra integralmente na pele não deixando oleosidade nenhuma.

No difusor age como relaxante, envolvente, trabalha bem com Óleo Essencial de Laranja-Doce promovendo equilíbrio e bem-estar.

No corpo em massagens e banhos o Óleo Essencial de Palmarosa é revigorante e confortante ideal para peles maduras, ressecadas e envelhecidas.

ÓLEO ESSENCIAL DE YLANG-YLANG WNF

(Sistema Reprodutor Feminino)

Nome Botânico:	<i>Cananga odorata</i>
Família:	Anonáceas
Origem:	Madagaskar, Índia
Órgão Extraído:	Flores
Método de Extração:	Destilação a vapor d'água
Rendimento:	20 g de óleo para cada 1 Kg de planta.
Características:	Floral doce, entre Dama da Noite e Jasmin
Aspecto:	Óleo claro transparente.



Ylang-Ylang significa “flor das flores”, provém de uma flor rechonchuda e macia que parece ser feita de espuma num formato de estrela do mar.

O Óleo Essencial de Ylang-Ylang é afrodisíaco, estimulante sexual de aroma sedutor e envolvente. No difusor de aromas, alimenta fantasias e torna o momento irresistível.

Na verdade, o Óleo Essencial de Ylang-Ylang atinge os hormônios sexuais femininos que também são responsáveis pela maciez da pele e cabelos das mulheres.

Assim utilizamos o óleo na menopausa para devolver a maciez e o brilho à pele e cabelos das mulheres que estão produzindo pouco hormônio.

Pode ser aplicado em massagens e banhos. No corpo diluído em Óleo Vegetal de Gérmen de trigo, no cabelo diluído em Óleo Vegetal de Abacate.

Veja no Capítulo “Aromaterapia da Cabeça aos Pés” diversas composições de óleos e dicas de como utilizá-los.

O Óleo Essencial de Ylang-Ylang abaixa a pressão sangüínea, sendo indicado para quem sofre com pressão alta. Aplique em difusão, massagem e banhos.

O Ylang-Ylang é o Óleo Essencial do amor conjugal como também do amor próprio. Quem conhece e utiliza este óleo convive melhor consigo mesmo e com seu par.

MASSAGEM



A massagem com óleos Naturais utiliza 2 tipos de óleos diferentes, os óleos vegetais como Base e os óleos essenciais como Ativos. Informações detalhadas sobre óleos vegetais no capítulo ÓLEOS VEGETAIS WNF, veja aqui os exemplos simplificados de óleos base:

Óleo	Tipo de pele	Área	Penetração	Deslizar	Atividade
Abacate	Oleosa	Face / Cabelos	Rápida	Moderado	Nutriente
Amendoas doces	Normal	Corporal	Média	Intenso	Estrias
Girassol	Seca	Corporal	Lenta	Intenso	Deslizante
Gérmen de Trigo	Seca	Pernas / Braços	Média	Moderado	Protetor
Rosa Mosqueta	Seca	Pequenas áreas	Lenta	Moderado	Regenerador
Semente de uva	Normal	Corporal	Média	Intenso	Hidratante

Óleos Vegetais misturam-se facilmente entre si, e também facilmente com óleos essenciais permitindo a criação de composições de óleos ideais para cada ocasião e tipo de pele.

No capítulo Aromaterapia da Cabeça aos Pés você encontrará várias indicações.

Uma massagem corporal utiliza de 10 ml a 20 ml de óleo base. Independente da quantidade de óleo base aplicado mantenha a aplicação máxima de 8 gotas de óleos essenciais por massagem corporal.

Use o copo medidor que acompanha o produto para misturar os óleos WNF.

BANHO



O banho com óleos essenciais apresenta-se como uma forma individual de obter bem-estar e alívio para tensões e dores.

Somente o banho de banheira oferece os benefícios dos óleos essenciais pois é necessário um contato de 20 minutos com os óleos para absorver suas propriedades.

Óleos não se misturam em água, por isso necessitamos de um agente emulsionante, que pode ser o leite de vaca integral. O óleo se mistura na gordura (nata) do leite e se emulsiona na água da banheira.

Para uma banheira cheia e um banho de 20 minutos sugerimos:

- 10 ml de óleo base +
- 10 gotas de óleos essenciais +
- 1 xícara de café de leite morno

A banheira deverá estar cheia e aquecida. Aplique os óleos misturados ao leite lentamente depois de ter entrado na água, absorva o banho por 20 minutos e depois relaxe por mais 20 minutos mantendo o corpo coberto por toalhas.

Os banhos de banheira com óleos essenciais podem ser aplicados 2 vezes por semana. A finalidade do banho é cuidar da pele, relaxar a musculatura e tratar as vias respiratórias.

* As dicas em cuidados emocionais no Capítulo "Aromaterapia da Cabeça aos Pés", valem tanto para difusão aérea quanto para banhos de banheira.

COMPRESSAS

Compressa Quente

Para cólicas menstruais, espasmos musculares, torcicolos e dores em geral. De 5 a 10 gotas de óleos essenciais dependendo do tamanho da área a ser tratada. Exemplo: 5 gotas para região do baixo ventre, 10 gotas quando estiver tratando toda a extensão das costas.

Utilize sempre 3 litros de água quente, aplique as gotas do óleo essencial e deposite 2 panos médios do tamanho de 1 toalha de rosto dentro da tigela. Para não perder a temperatura, trabalhe com 2 panos, aplique um e antes de esfriar troque pelo outro quente.

Nas situações crônicas pode-se ministrar compressa quente de 2 em 2 horas, por 3 dias.

Compressa Morna

Para irritações, micoses, eczemas. Compressa morna é a compressa a 35° C, normalmente aplicam-se em áreas grandes do corpo como costas, pernas e braços. Usar de 5 a 10 gotas de óleos essenciais dependendo do tamanho da área a ser tratada.

Compressa Fria

Ideal para os casos de inchaço, queimaduras, queimaduras solares, cortes, cicatrizes e pós-cirúrgico.

A quantidade de água para compressa fria é estabelecida pelo tamanho da área a ser tratada, no caso de pequenas cicatrizes utilizamos uma xícara de café de água com 3 gotas de óleos essenciais, no caso de áreas grandes como queimadura solar, utiliza 1 litro de água com até 10 gotas de óleos essenciais.

Na compressa fria aplicamos os óleos através de bandagens com gazes, formando uma fina camada de gazes umedecidas sobre a área total a ser tratada.

Normalmente aplicamos durante 15 minutos 3 vezes ao dia.

ARGILAS

Material inorgânico com extrema capacidade de absorção para retirar toxinas da pele obtida pela extração em regiões não poluídas isoladas do contato humano. Sua propriedade está na drenagem e absorção de toxinas e na transferência de estruturas minerais conhecidas como oligoelementos, para o tecido cutâneo. Utilizamos Argila em máscara e cataplasmas. Pode ser aplicada na face e no corpo.

A argila é encontrada em pó e deve ser diluída em água. Aplicamos a água lentamente até obtermos uma massa semi-líquida de consistência parecida com o mel.

Aplique os óleos essenciais na proporção de 1 gota por colher de sopa de argila, passe a argila na área desejada com um pincel, deixe secar bem e depois lave o local hidratando em seguida com óleo de semente de Uva ou Amêndoa doce.

A Linha de **Argilas Geo-colors da WNF** é originária da última tecnologia na extração de argilas naturais para tratamentos corporais e Faciais essa Linha tem duas Famílias: Argilas de Absorção: Branca, Verde e Roxa para sugar toxinas e oleosidade. Argilas de Esfoliação: Amarela e Vermelha para esfoliar a epiderme, eliminar células velhas e estimular as novas.

Argilas de Absorção

Argila Verde WNF – Especial para sugar toxinas e tratamentos anti-oleosidade excessiva como ACNE, seborréia. Excelente nos tratamentos de Manchas em peles oleosas e jovens.

Argila Branca WNF – Mais Suave é ideal para peles sensíveis como a argila branca possui propriedades desintoxicante e absorvente de excessos de gordura e melanina (manchas). É ideal para peles mais velhas e ressecadas.

Argila Roxa WNF – Essa é uma argila especial rica em magnésio, é ideal para aplicações sobre regiões tensas da Face e do Corpo que acumulam toxinas. A efeito relaxante da composição da Argila Roxa com óleo essencial de Lavanda, favorece a eliminação das toxinas e radicais livres originários do estresse cotidiano. Também induz a formação de colágeno, deixando a pele com aspecto mais jovem.

Argilas de Esfoliação

Argila Amarela WNF – Com uma granulação especialmente desenvolvida para a esfoliação, essa argila deve ser aplicada mais diluída e em movimentos esfoliantes sobre a pele. Essa forma de aplicação permite a renovação celular, melhora a circulação sanguínea e a eliminação de células mortas, vitalizando os tecidos da face e do corpo. Deve ser considerada estimulante para peles sensíveis. Possui ações purificante e remineralizante, além de melhorar a flacidez cutânea.

Argila Vermelha WNF – Essa Argila também produzida numa granulação para esfoliação se diferencia por ser apropriada para tratamentos intensos com maior necessidade de esfoliação onde o resultado esperado é a remoção significativa de células mortas na epiderme. Deve ser considerada como estimulante da renovação celular para peles mais rústicas. Rica em Hematita, reduz os sinais da pele causados pelo envelhecimento.

Argilas de Absorção – Modo de usar na face

Pura

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique na face com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com óleo essencial - tratamento potente para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF, com 1 gota de óleo essencial adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique na face com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com Hidrolato (água aromática destilada de plantas medicinais e aromáticas) - tratamento suave para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus.

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF, 5 ml de hidrolato adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique na face com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Argilas de Absorção – Modo de usar no corpo

Pura

6 colheres de sopa de argila em pó WNF e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique no corpo com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com óleo essencial - tratamento potente para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus.

6 colheres de sopa de argila em pó WNF, com 6 gotas de óleos essenciais adequados ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique no corpo com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com Hidrolato (água aromática destilada de plantas medicinais e aromáticas) - tratamento suave para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus.

6 colheres de sopa de argila em pó WNF, 20 ml de hidrolato adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique no corpo com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Argilas de Esfoliação – Modo de usar na face

Pura

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique na face

com os dedos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com óleo essencial - tratamento potente para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF com 1 gota de óleo essencial adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique na face com os dedos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com Hidrolato (água aromática destilada de plantas medicinais e aromáticas) - tratamento suave para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus.

1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF com 5 ml de hidrolato adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique na face com os dedos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Argilas de Esfoliação – Modo de usar no corpo

Pura

6 colheres de sopa de argila em pó WNF e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique no corpo com as mãos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com óleo essencial - tratamento potente para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus

6 colheres de sopa de argila em pó WNF, com 6 gotas de óleos essenciais adequados ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique no corpo com as mãos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Com Hidrolato (água aromática destilada de plantas medicinais e aromáticas) -tratamento suave para manchas, acne, rugas, oleosidade, tônus.

6 colheres de sopa de argila em pó WNF, 20 ml de hidrolato adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecida com o leite). Aplique no corpo com as mãos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

FRICÇÃO

Para tratamento imediato de dores, inchaços, pancadas, pequenos cortes, pequenos ferimentos ou picadas de insetos.

Aplique um pouco de óleo vegetal na palma da mão e pingue até duas gotas de óleos essenciais, em seguida passe sobre o local até que o óleo vegetal tenha penetrado completamente na pele.

As fricções são ideais como primeiros socorros em picadas de insetos, neste caso passa-se o óleo essencial puro (somente 1 gota), podendo ser óleo essencial de lavanda ou melaleuca.

Em unhas doentes: 1 gota de Óleo Essencial de Melaleuca WNF puro.

Em pequenas queimaduras: 1 gota Óleo Essencial de Lavanda WNF puro.

Em torcicolos e enxaquecas friccionar Óleo Essencial de Menta WNF ou Óleo Essencial de Lavanda WNF com óleo base, nas têmporas.

INALAÇÃO

A inalação é aplicada com 3 litros de água fervente numa panela, onde são adicionadas 3 gotas de Óleo Essencial de Eucalipto WNF. Inala-se o vapor com os óleos essenciais por 3 minutos mantendo os olhos bem fechados. Pode-se repetir o processo na seqüência para aprimorar o resultado, totalizando 6 minutos de tratamento.

SAUNA FACIAL

A sauna facial é exatamente igual a inalação, diferencia-se apenas no ato de inalar, sendo a sauna aplicada sem esforço da respiração.

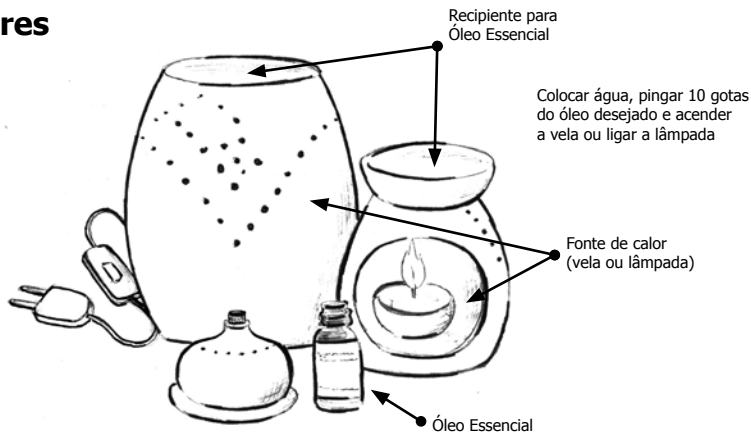
Está técnica é ideal para o tratamento de acne, manchas e pele oleosa.

Leia no Capítulo "Aromaterapia da Cabeça aos Pés" para escolher o Óleo Essencial adequado.



AROMATERAPIA - DIFUSÃO DE AROMAS

Difusores



A Difusão de Aromas é a técnica mais tradicional na aplicação de óleos essenciais.

Utiliza-se uma peça com recipiente para água que será aquecida por uma vela ou lâmpada elétrica. A água evaporará com o calor e difundirá os óleos essenciais pelo ambiente atingindo até 30 m².

Os difusores devem ser posicionados próximo ao solo de preferência no chão e o mais distante de portas e janelas. Normalmente aplicamos 10 gotas de óleos essenciais. Os difusores à vela são românticos e decorativos, já os difusores elétricos são mais práticos, ideais para ambientes de trabalho, lojas, recepções e eventos.

Veja as dicas de aplicação no capítulo "Aromaterapia da Cabeça aos Pés" - Cuidados Emocionais.

Pulverização

Para desinfetar o ambiente ou para Aromaterapia dilua os óleos essenciais em álcool de cereais e pulverize no ambiente. Aplique com frascos de vidro e válvula Spray.

Diluição e dosagem: 10% óleos essenciais
 90% álcool de cereais

Direcione o jato do pulverizador (Spray) para o solo, as moléculas aromáticas dos óleos essenciais dispersam no ambiente e permanecem no ar por mais tempo.

Esta técnica é ideal para consultórios, lojas, clínicas, spas, quartos de hotel, salas de reunião e ambientes de alta circulação de pessoas.

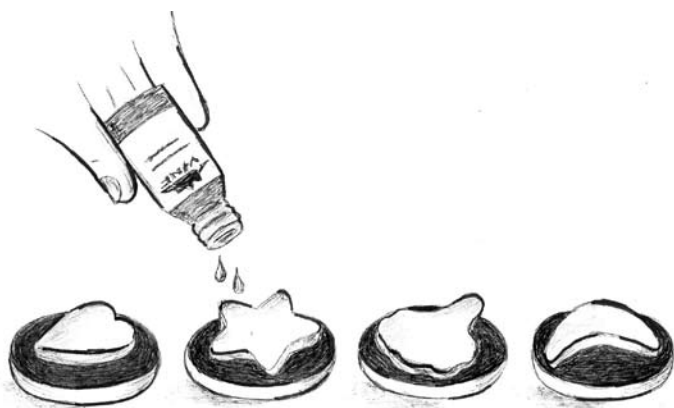
Veja no capítulo "Aromaterapia da Cabeça aos Pés" - Cuidados Emocionais dicas de Óleos essenciais e suas propriedades.

Pastilhas

É uma peça de material poroso, com capacidade de absorção de até 5 gotas de óleos essenciais, normalmente são feitas de cerâmica, mas também podem ser de madeira ou celulose, ideal para aplicar óleos essenciais quando o usuário está deitado numa maca ou numa cama.

O melhor uso das pastilhas é a aplicação quando temos uma criança com o nariz congestionado. Nesta situação aplicamos 3 gotas de óleo essencial de *Eucalyptus globulus* na pastilha, e a posicionamos ao lado do travesseiro, o óleo evaporará lentamente levando as moléculas do óleo de Eucalipto (cineol) à mucosa nasal, lá o efeito será mucolítico e expectorante, liberará as vias e confortará a criança.

Esta forma é segura e tranquila na aplicação de óleos essenciais pois independe de calor elétrico ou de vela, não faz ruído como os umidificadores de ar ou inaladores convencionais. As pastilhas também funcionam bem em automóveis e mesas de escritório.



AROMATERAPIA DA CABEÇA AOS PÉS

1

CUIDADO COM OS CABELOS E COURO CABELUDO

CABELOS NORMAIS

Maciez e perfume

5ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
1 gota de Óleo Essencial LARANJA-DOCE
1 gota de Óleo Essencial GERÂNIO BOURBON

Brilho

5ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM

Proteção

5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de PALMAROSA

Cabelos Claros

5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal, Aplicar massageando os óleos no couro cabeludo, espalhar a sobra pelos cabelos massageando os fios, deixar agir por 10 minutos e lavar com um shampoo de sua preferência.
Utilizar a cada 15 dias.

CABELOS DANIFICADOS

Queda

5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
4 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM

Ressecados

5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
3 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
1 gota de Óleo Essencial de ALECRIM

Oleosidade

5mL de Óleo Vegetal de ABACATE
3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA

Seborréia

5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA

Reparador de Pontas	2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 1 gota de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 1 gota de Óleo Essencial de PALMAROSA
COURO CABELUDO	<p>Modo de usar: Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal, Aplicar massageando os óleos no couro cabeludo, espalhar a sobra pelos cabelos massageando os fios, deixar agir por 10 minutos e lavar com um shampoo de sua preferência. Utilizar a cada 15 dias.</p>
Psoríase, feridas	5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	Misturar os Óleos essenciais no óleo vegetal, aplicar massageando os óleos no couro cabeludo, espalhar a sobra pelos cabelos massageando os fios, deixar agir por 10 minutos e lavar com um shampoo de sua preferência. Usar por 5 dias consecutivos e depois utilizar dia sim, dia não até o desaparecimento dos sintomas.
Piolhos	2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	Shampoo neutro na palma da mão, aplicar as 2 gotas do óleo no shampoo e lavar o cabelos, deixando agir por 3 minutos. zUso diário até o desaparecimento dos piolhos.

SAUNAS FACIAIS**Acne** 3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA**Tônico** 3 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE**Pele Oleosa** 3 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT**Modo de usar:**

Aplicar 3 gotas do óleo essencial adequado numa tigela com os 3 litros de água fervente. Cobrir a cabeça com uma toalha, formando um ambiente de vapor entre a tigela e a face, fechar bem os olhos e deixar que o vapor trabalhe sobre a pele da face por 3 minutos. Após a sauna facial aplicar loção de limpeza e tônico hidratante.

HIDRATAÇÃO FACIAL

Anti-Aging 2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
1ml (20 gotas) de Óleo Vegetal de ROSA MOSQUETA
2 gotas de Óleo Essencial de GERÂNIO BOURBON
Rendimento: 3 aplicações

Tônico Facial 2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de PALMAROSA
2 gotas de Óleo Essencial ALECRIM
Rendimento: 3 aplicações

Relaxamento 2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE
2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal, aplicar na face em movimentos circulares, até a integral penetração.

Manchas	1 gota de óleo essencial de Laranja Doce 1 colher de sopa de Argila Branca WNF
Relaxante	1 gota de óleo essencial de Lavanda 1 colher de sopa de Argila Roxa WNF
Acne / secativa	1 gota de óleo essencial de Melaleuca 1 colher de sopa de Argila Verde WNF
Pele Oleosa (controle de oleosidade)	1 gota de óleo essencial de Melaleuca 1 colher de sopa de Argila Branca WNF ou 1 colher de sopa de Argila Verde WNF
Drenante	1 gota de óleo essencial de Menta piperita 1 colher de sopa de Argila Roxa WNF
	<p>Modo de Usar: 1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF, com 1 gota de óleo essencial adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique na face com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.</p>
Anti-aging	1 gota de óleo essencial de Gerânio 1 colher de sopa de Argila Vermelha WNF
Tônico 1	1 gota de óleo essencial de Palmarosa 1 colher de sopa de Argila Amarela WNF
Tônico 2	1 gota de óleo essencial de Alecrim 1 colher de sopa de Argila Amarela WNF

Modo de Usar: 1 colher de sopa (10 gramas) de argila em pó WNF, com 1 gota de óleo essencial adequado ao tratamento e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência líquida (parecido com o leite). Aplique na face com os dedos em movimentos circulares e firmes, mas sem força e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Mau hálito 1	1 gota de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA 1 gota de Óleo Essencial de EUCALIPTO
Mau hálito 2	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA 1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Mau hálito 3	1 gota de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA 1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Gengivite	2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Dor de dentes	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA 1 gota de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA
Aftas	2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Sangramento	1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Modo de usar:	Aplicar os óleos essenciais em um copo d'água, mexer bem para que eles se misturem um pouco, bochechar 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.
Dor de garganta	2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA ou 2 gotas de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA
Modo de usar:	Aplicar os óleos essenciais em um copo d'água, mexer bem para que eles se misturem um pouco, gargarejar 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

Resfriado, Gripes e congestão nasal

3 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO em 2 litros de água fervente.

Modo de usar:

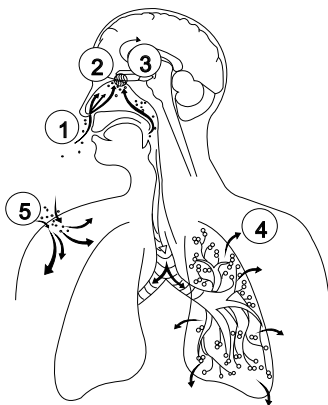
Fazer a inalação, aplicando as gotas do óleo essencial numa tigela com os 2 litros de água fervente. Cobrir a cabeça com uma toalha, formando um ambiente de vapor entre a tigela e a face, fechar bem os olhos e inalar o vapor por 3 minutos. 1 a 2 vezes ao dia até a melhora dos sintomas. Não desaparecendo os sintomas, procure orientação médica.

Rinite, Sinusite

10 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO

Modo de usar:

Aplicar todos os dias no ambiente de trabalho (pastilha), em casa (difusor a vela ou elétrico), no carro (pastilhas), exposição diária de no mínimo 20 minutos ao óleo essencial no ambiente até o desaparecerem os sintomas.



- 1) Narinas
- 2) Bulbo olfativo
- 3) Sistema linfático
- 4) Absorção pulmões
- 5) Absorção Pele

6**TRATAMENTO DA REGIÃO DO PESCOÇO****Torcicolo**

2,5ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
1 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA

Dor de garganta

2,5ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
1 gota de Óleo Essencial de EUCALIPTO

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar sobre o local friccionando suavemente sobre a pele até que o óleo penetre totalmente. Aplicar de 4 em 4 horas até que as dores desapareçam.

7**TRATAMENTO DA REGIÃO DO TÓRAX****Dificuldades respiratórias,
peito cheio de catarro**

5ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
3 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO
1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar sobre o local friccionando suavemente sobre a pele até que o óleo penetre totalmente. Aplicar 2 vezes ao dia até que os sintomas desapareçam.

Cólicas	10 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 litros de água quente
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial na água e com 2 panos fazer a compressa quente, durante 15 minutos. Importante: Trocar sempre o pano para que não esfrie a região.
Intestino preso 1	5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Intestino preso 2	5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e massagear suave e profundamente o baixo ventre em sentido horário, principalmente pela manhã. Aumentar a ingestão de fibras (frutas, verduras, cereais integrais, etc.) Aplicar todo dia até que o intestino entre no ritmo.
Intestino solto 1	5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
Intestino solto 2	5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e massagear suave e profundamente o baixo ventre em sentido anti-horário. Usar 2 a 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

Banho íntimo Feminino
(candidíase, coceiras,
irritações, infecções,
inflamações e prevenção)

10 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
10 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
20 ml de LEITE INTEGRAL

Banho íntimo Masculino(micoses,
irritações, infecções,
inflamações, assaduras,
escaras e prevenção)

10 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
10 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
20 ml de LEITE INTEGRAL

Hemorróidas
(Para o alívio da dor
ou assaduras)

10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
7 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
3 gotas de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
20 ml de LEITE INTEGRAL

Modo de usar: Misture o óleo essencial e o óleo vegetal e reserve, aqueça o leite a 30º e acrescente os óleos, encha uma bacia com água quente e dilua a mistura dos óleos com o leite na água. Fazer o banho de assento por 20 minutos e as aplicações podem ser até 2 vezes ao dia conforme a necessidade.

Obs.: Este tratamento é para os cuidados simples da higiene pessoal feminina e masculina, em casos graves, deve ser aplicado como tratamento complementar ao tratamento convencional indicado pelo médico.

Tônico Circulatório	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 6 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Regenerador	10 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 4 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 4 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Depurativo	10 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA 3 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Anti-séptico	10ml de Óleo Vegetal de GERMEN DE TRIGO 1 ml de Óleo de ROSA MOSQUETA 2 gotas de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA
Pele oleosa	10 ml de Óleo Vegetal de GIRASSOL 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA 2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT 1 gota de Óleo Essencial de ALECRIM
Pele Seca	10 ml de Óleo Vegetal de AMÊNDOAS DOCES 1 gota de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 2 gotas de Óleo Essencial de PALMAROSA 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Pele Normal	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Rugas corporais	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 4 gotas de Óleo Essencial de PALMAROSA 1 gota de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Manchas	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 3 gotas de Óleo Essencial de PALMAROSA 3 gota de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Hidratação profunda	10 ml de Óleo Vegetal de AMÊNDOAS DOCES 3 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 3 gotas de Óleo Essencial de GERÂNIO 3 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA

Modo de usar:

Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar como hidratante para o corpo após o banho.

Manchas	4 gotas de óleo essencial de Laranja Doce 2 gotas de óleo essencial de Gerânio 6 colheres de sopa de Argila Branca WNF
Relaxante	6 gotas de óleo essencial de Lavanda 6 colheres de sopa de Argila Roxa WNF
Drenante	3 gotas de óleo essencial de Grapefruit 3 gotas de óleo essencial de Alecrim 6 colheres de sopa de Argila Roxa WNF
Gordura localizada	4 gotas de óleo essencial de Grapefruit 2 gotas de óleo essencial de Alecrim 6 colheres de sopa de Argila Verde WNF
Modo de usar	6 colheres de sopa de argila em pó WNF, com 6 gotas dos óleos essenciais e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique no corpo com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.
Tônico Estimulante	4 gotas de óleo essencial de Alecrim 2 gotas de óleo essencial de Eucalipto 6 colheres de sopa de Argila Amarela WNF
Flacidez	4 gotas de óleo essencial de Palmarosa 2 gotas de óleo essencial de Lemongrass 6 colheres de sopa de Argila Amarela WNF
Rejuvenescimento	6 gotas de óleo essencial de Palmarosa 6 colheres de sopa de Argila Vermelha WNF
Hidratação	4 gotas de óleo essencial de Laranja Doce 2 gotas de óleo essencial de Ylang-Ylang 6 colheres de sopa de Argila Vermelha WNF
Modo de usar	6 colheres de sopa de argila em pó WNF, com 6 gotas dos óleos essenciais e água em quantidade suficiente para criar uma pasta de consistência semi-líquida (parecida com o mel). Aplique no corpo com um pincel macio e deixe secar. Retire a argila com esponja umedecida com água morna, lave bem o local com sabonete neutro e hidrate.

Fortalecimento	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT 2 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO
Relaxamento	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 2 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE 6 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Enrijecimento	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 5 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 3 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Aquecimento	10 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 6 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Alongamento	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 4 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 4 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Queima de gordura 1	10 ml de Óleo Vegetal de GIRASSOL 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 3 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Queima de gordura 2	10 ml de Óleo Vegetal de GIRASSOL 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 3 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar com massagens ou fricções sobre a musculatura antes de atividades físicas.
Importante: Evitar exposição ao sol por 1 hora.

13**CUIDADOS COM AS ARTICULAÇÕES**

Dores 1	2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA (Fricção)
Dores 2	10 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 1 litro de água quente (compressa)
Tendinite	5 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 3 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar massageando suavemente a região 3 vezes ao dia.

14**CUIDADOS COM A CELULITE**

Anti-celulite	5ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM
Gordura localizada	10ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 3 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS 3 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Modeladora	10ml de Óleo Vegetal de GIRASSOL 3 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 3 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO 2 gotas de Óleo Essencial de MENTA-PIPERITA
Modo de Usar:	Massagear a região desejada 1 a 2 vezes ao dia conforme o caso

15


DRENAGEM LINFÁTICA FACIAL

Básica	5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA
Clareadora	2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 1 gota de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Emoliente	2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 1 gota de Óleo Essencial de GERÂNIO
Tonificante	2,5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 1 gota de Óleo Essencial de PALMAROSA
Adelgaçante	5 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 2 gotas de Óleo Essencial de MENTA-PIPERITA
Modo de usar:	Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e massagear a face 1 vez ao dia.

16

DRENAGEM LINFÁTICA CORPORAL

Básica	15 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 6 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS 2 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
Emoliente	10 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 2 gotas de Óleo Essencial de GERÂNIO 1 gota de Óleo Essencial de PALMAROSA 1 gota de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Pós-operatório	15 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 4 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Pró-circulatória	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 5 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Adelgaçante	10 ml de Óleo Vegetal de ABACATE 5 gotas de Óleo Essencial de MENTA-PIPERITA 3 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM
Modo de usar:	Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e massagear a região desejada 1 a 2 vezes ao dia.

Calos 1	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA
Calos 2	1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	aplicar puro 3 vezes ao dia com haste flexível de algodão.
Micoses de Unha	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	aplicar puro 3 vezes ao dia com haste flexível de algodão.
Frieiras	2,5ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Pé ressecado	5ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar 1 vez ao dia
Dores	10 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 1 colher de sopa de sal grosso
Cansaço	5 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 3 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS 1 colher de sopa de sal grosso
Modo de usar:	Escalda-pés, misturar bem o óleo essencial no sal grosso e diluir em uma bacia com água quente, fazer o escalda-pés por 15 minutos.
	
Odores	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	Aplicar dentro do sapato 2 vezes por semana

18**CUIDADOS ESPECIAIS COM BEBÊS****Assaduras em Bebês**

2,5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA

Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar sobre a assadura com algodão.

19**CUIDADOS ESPECIAIS COM ADULTOS E IDOSOS****Menopausa**

5 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
5 ml de Óleo vegetal de ABACATE
6 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT

Modo de usar:

Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar como hidratante para o corpo após o banho.

Assaduras em Idosos

5 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
4 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA

Modo de usar:

Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar sobre a assadura com algodão.

Herpes

5 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
3 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar na área afetada 3 vezes ao dia.

Verrugas

1 ml de Óleo de ROSA MOSQUETA
2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
2 gotas de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA

Modo de usar:

Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar com haste flexível 3 vezes ao dia.

Tendinite

5 ml de Óleo Vegetal de GÉRMEN DE TRIGO
3 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
3 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA

Excesso de Sol

10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA
5 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA

Modo de usar:

Misturar os óleos no copo medidor do óleo vegetal e aplicar no corpo como óleo hidratante

Medo	10 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Desconcentração	10 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Ansiedade	7 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 3 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Depressão	8 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM
Frigidez	10 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG
Fraqueza	8 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM 2 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO
Purificação	6 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO 2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Insônia 1	10 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Insônia 2	1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA no travesseiro
Perda de apetite	5 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE 5 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Para crianças	10 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Estresse	8 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de ALECRIM
Memória	5 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS 2 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO 3 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Criatividade	10 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Ejaculação precoce	6 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 4 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE
Baixa imunidade	10 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA

Raiva	6 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 gotas de Óleo Essencial de YLANG-YLANG 2 gotas de Óleo Essencial de GRAPEFRUIT
Equilíbrio	8 gotas de Óleo Essencial de LARANJA-DOCE 2 gotas de Óleo Essencial de LEMONGRASS
Desinfetante	5 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO 5 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA

Modo de usar 1:

Difusão

Aplicar o óleo essencial no Difusor de Aromas (pastilha, elétrico ou à vela).

OBS.: Cada difusor possui uma capacidade diferente de aromatização, escolha o difusor correto conforme o uso necessário.

Modo de usar 2:

Banho

Aplicar a composição de óleos essenciais em 10 ml de óleo vegetal (base), 1 xícara de café de leite de vaca (emulador). Despejar o leite misturado com os óleos na banheira e apreciar o banho por 20 minutos. Após o banho permanecer por mais 20 minutos em relaxamento.

21

REPELENTE DE INSETOS

Ambiente	10 gotas de Óleo Essencial de CITRONELA no difusor ou 5 gotas na pastilha
Corpo	10 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 8 gotas de Óleo Essencial de CITRONELA
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial no óleo vegetal e aplicar nas áreas expostas. Utilizar sempre que necessário. Importante: evitar exposição ao sol por 1 hora.

Pancadas / Hematomas 1	2 gotas de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Pancadas / Hematomas 2	2 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	Aplicar o óleo diretamente na região da afetada massageando.
Vômito	2 gotas de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial em 1 colher de sopa de açúcar branco e dissolver em 1 copo d'água. Fazer bochechos e gargarejos deixando o óleo essencial penetrar na mucosa bucal.
Queimaduras	Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	<u>Para pequenas áreas:</u> espalhar 2 gotas de óleo essencial diretamente na região afetada. <u>Para grandes áreas:</u> misturar 5 gotas de óleo essencial em 1 litro de água fria e fazer compressa com gaze.
Queimadura de sol	5 ml de Óleo vegetal de SEMENTE DE UVA 4 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	Fazer compressa e hidratar o local
Picada de insetos 1	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA
Picada de insetos 2	1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Picada de insetos 3	1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	Aplicar direto no local da picada.
Insônia	1 gota de Óleo Essencial de LAVANDA
Modo de usar:	Pingar direto no travesseiro
Cortes	2 gotas de Óleo Essencial de MELALEUCA
Modo de usar:	Misturar 2 gotas de Óleo Essencial de Melaleuca em 1 copo d'água fria e fazer compressa com gaze no local.

Dor de dente	1 gota de Óleo Essencial de MELALEUCA 1 gota de Óleo Essencial de CRAVO FOLHA
Modo de usar:	Aplicar os óleos essenciais em um copo d'água, mexer bem para que eles se dispersem um pouco, bochechar ou gargarejar 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.
Torcicolo	2,5 ml de Óleo Vegetal de SEMENTE DE UVA 1 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 1 gota de Óleo Essencial de MENTA PIPERITA
Modo de usar:	Misturar os óleos essenciais no óleo vegetal e aplicar sobre o local friccionando suavemente sobre a pele até que o óleo penetre totalmente. Aplicar de 4 em 4 horas até que as dores desapareçam.
Cólica menstrual	10 gotas de Óleo Essencial de LAVANDA 2 litros de água quente
Modo de usar:	Misturar o óleo essencial na água e com 2 panos fazer a compressa quente, durante 15 minutos.
Importante:	Sempre ir trocando o pano para que não esfrie a região.
Congestão nasal	3 gotas de Óleo Essencial de EUCALIPTO em 2 litros de água fervente.
Modo de usar:	Fazer a inalação, aplicando as gotas do óleo essencial numa tigela com os 2 litros de água fervente. Cobrir a cabeça com uma toalha, formando um ambiente de vapor entre a tigela e a face, fechar bem os olhos e inalar o vapor por 3 minutos. 1 a 2 vezes ao dia até a melhora do sintomas. Não desaparecimento os sintomas, procure orientação médica.



CONTRA-INDICAÇÕES E ADVERTÊNCIAS

Leia com atenção as instruções e siga corretamente as dosagens e os métodos de aplicação.

Os Óleos selecionados são fáceis de encontrar e de baixa toxicidade.

Não utilizar os Óleos Essenciais puros com exceção de MENTA PIPERITA, LAVANDA e MELALEUCA.

Utilizar os Óleos Essenciais de acordo com orientações deste manual.

Não ingerir.

Deixar longe do alcance de crianças e animais domésticos.

Não utilizar como bronzeador.

ADVERTÊNCIA: Este material tem por objetivo informar os usuários de Óleos Essenciais as técnicas de aplicação para benefício e manutenção da saúde, seu foco não é tratar doenças graves nem substituir tratamentos médicos.

EVITE AUTO MEDICAÇÃO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1- FRANCHOMME P. phytoguide C.I.P.M éd. 1985. (francês)
- 2- GATEFOSSÉ RM, Propriétés bactéricides de quelques huiles essentielles. Parf.Mod 152, 1919 (francês)
- 3- PELLECUER J., ALLEGRINI J., SIMEON DE BOUCHBERG M.. Huiles essentielles bactéricides e fongicides. Revue de l'Institut de Lyon, 1976, tome 0, n° 2, pp. 35-159 (Francês)
- 4- PENÖEL D Phytomédecine C.I.P.M. éd 1981 (Francês)
- 5- PENFOLD, Grant. Germicidal value of pure constituents of Australian essential oils together with those from some essential oil isolates and synthetics. Ibid. 58, 117-123, 1924. Ibid. 59, 346-350, 1925. Ibid. 60, 167-170, 1926 et 1927 (Inglês)
- 6- LAVABRE MF. Aromatherapy workbook. Inner tradition éd. Rochester Vermont USA 1990 (Inglês, Português, ed. record)
- 7- SCHNEIDER G. Pharmazeutische Biologie. Mannheim/Wien/Zürich. 1975
- 8- TISSERAND R. Art of Aromatherapy (Inglês, Português ed. Roca)
- 9- JOLLOIS R., FRANCHOMME PIERRE, PÉNÖEL D., L'Aromathérapie exactement. 2001 (francês)
- 10- KRAUS M., Ätherischen öle von A bis Z, 1985 (Alemão)

EVITE AUTO MEDICAÇÃO



Display WNF (Farmácias de manipulação)



Fazenda WNF Primeira plantação e destilação
de Lavanda orgânica (Monte Verde - MG)

A WNF investe constantemente em pesquisa e desenvolvimento de plantas aromáticas, garantindo a qualidade de seus produtos finais.



World's Natural Fragrances
Óleos Naturais

www.wnf.com.br

11 3857-7790