



Aromaterapia

ESSENTIOILS

NO DIA A DIA

Giovanna Masiero Fischer

ESSENTIOILS: AROMATERAPIA NO DIA A DIA

CONTEÚDO

1.
Um cuidado.
Um ritual.

2.
A terapia do
aroma

3.
Aromaterapia

Como usar o
óleo essencial
de Alecrim
p. 13

5
NOSSO MANIFESTO

7
PALAVRAS SOBRE AROMATERAPIA

8
HISTÓRIA
Egito, Grécia, Roma...

12
CONCEITOS BÁSICOS

13
ÓLEOS ESSENCIAIS
Do Alecrim ao Ylang Ylang

14
ÓLEOS VEGETAIS
Do Abacate até a Uva

15
SEGURANÇA
Aromaterapia com cautela

16
NOSSAS RECEITINHAS
Roll-ons, Blends para difusor, etc

24
NOSSO PROPÓSITO
Somos todos essentioils

13
Alecrim

Conheça mais sobre o famoso óleo
essencial dos estudantes



1. UM CUIDADO. UM RITUAL.



essentioils[♥]

Manifeste sua essência.





Imagine um momento.
Encantador.
Especial.



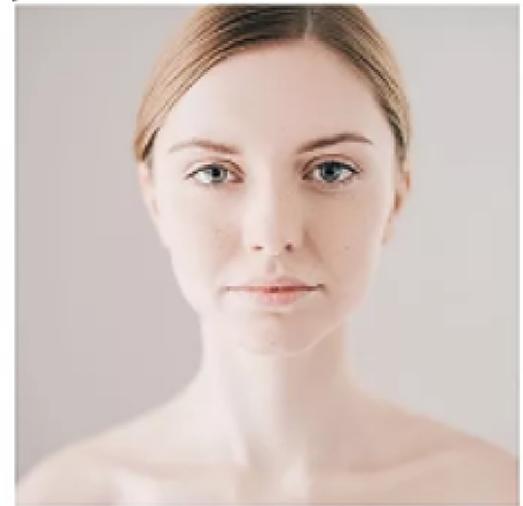
Uma pausa e um respiro.
Um toque.
Um ritual pequeno,
mas essencial.



A magia do auto-cuidado!
Magia esta, que nos inspira
a criar experiências.



A traduzir sentimentos em
notas, capazes de
revitalizar a energia
diária e resgatar
nossa vitalidade.



Deciframos elementos
da natureza e os
combinamos a técnicas
terapêuticas, na busca por
desenvolver cuidadosamente
nossos produtos e soluções.



Para alimentar nossa alma,
nutrir nosso corpo e
potencializar a nossa
beleza.

#somostodosessentioils

essentioils[♥]



2. A TERAPIA DO AROMA



PALAVRAS SOBRE...

AROMA TERAPIA

Há muito tempo que o perfume nos encanta. O único sentido que não diferencia o passado do presente e do futuro. Através do nosso olfato, acessamos nossas memórias e sentimentos. É através dele, que escolhemos nossos parceiros. Todos nós temos nosso próprio perfume, único, exclusivo. Ele é afrodisíaco e ao mesmo tempo é a defesa pessoal. Ele é uma alquimia, pode ser veneno e também pode ser a cura. Pode ser o mistério e o encantamento, tudo o que quiser, seja lá isso o que seja. Ele nos envolve, nos conquista, nos enfeitiça. Quem sabe os segredos dos perfumes conhece um pouco mais sobre o universo. Ele nos acompanha o tempo todo. A cada respiro, uma sensação, um sentimento.

Convido você a explorar comigo um pouquinho mais sobre esse assunto que não tem fim. Aliás, o que é o tempo, senão um presente constante?

UM POUCO DE *história*

6000 AC

Primeiros registros de uso de óleos aromáticos para embalsamamento de múmias.

<4000 AC

Fogueiras de algumas plantas perfumavam o ambiente. Perfume = par fumum (pela fumaça)

2000 AC

Egito: O elo com o divino, energia vital de um ser vivo. Uso de resinas, Cedro, Olíbano, ervas maceradas.

800 AC

Gregos usavam perfumes específicos, tratavam desconfortos e para se perfumar e na gastronomia.

80 AC

Cleópatra e o Império Romano, consumo intenso, banhos aromáticos, Olíbano, Mirra.

0

Bíblia valoriza o perfuma, Olíbano, Mirra são apresentados a Jesus.

900

Avicena cria o método de destilação de óleos essenciais.

> 1000

Perfumaria se desenvolve como alquimia, perseguição na inquisição.

“A BARCA EM QUE ELA ESTAVA, AS ÁGUAS INCENDIAVA; SUA POPA ERA DE OURO BATIDO; AS VELAS, PÚRPURA, E A TAL PONTO CHEIROSAS, QUE VENCIDOS DE AMOR OS VENTOS TODOS SE MOSTRAVAM”

(MORES, 2000), sobre Cleópatra

Personalidades históricas



CLEÓPATRA

Cleópatra, última rainha da dinastia ptolomaica, amante de dois generais e líderes políticos romanos, Júlio César e Marco Antônio, gostava de untar todo seu corpo com essências aromáticas e impregnava de odor de rosas até as velas de seu barco. Para saber mais: <https://istoe.com.br/o-perfume-de-cleopatra/>
Na Netflix: O Império Romano: Julio César E o clássico filme Cleópatra.

CATARINA DE MÉDICI

A família Médici ocupava um espaço importante na nobreza fiorentina e Catarina se tornou rainha da França em meados de 1550, como esposa de Henrique II, levando consigo a perfumaria e dando início à Perfumaria Francesa na cidade de Grasse. Usava os perfumes como armas e também como venenos. Tinha consigo uma equipe poderosíssima, desde astrólogos, seu perfumista pessoal (René de Florentin) e seu alquimista de confiança, o famoso Nostradamus. Para saber mais: <https://vogue.globo.com/Apresenta/noticia/2019/07/rainha-dos-perfumes.html>
Na Netflix: Reign



Minhas anotações





3. AROMATERAPIA

Aromaterapia

CONCEITOS BÁSICOS

GATTEFOSSÉ

o pai

Em 1910, René-Maurice Gattefossé descobriu os poderes da Lavanda para o tratamento de um sério acidente na pele. Em 1937, escreve "Aromatherapie"



ÓLEOS ESSENCIAIS

a força da natureza

Energia vital extraída das plantas, são substâncias voláteis e com propriedades terapêuticas, anti-fúngicas, anti-bactericidas, etc.

ÓLEOS VEGETAIS

a sinergia

Gordura extraída principalmente a partir de sementes das plantas, 100% compatível com a pele humana, ajudando a recompor o manto lipídico.



Óleos Essenciais

ESSÊNCIA DAS PLANTAS

Alecrim qt. Cânfora (*Rosmarinus officinalis*)

Estimula a circulação, melhorando a drenagem e ajudando no cansaço, promovendo foco. Hipertensos devem evitar!

Bergamota (*Citrus bergamia*)

Reduz ansiedade, possui propriedades cicatrizantes e analgésicas. Harmoniza pensamentos estressantes. Fotossensibilizante!

Capim-Limão (*Cymbopogon citratus*)

Promove relaxamento, também tem ação anti-séptica, anti-inflamatório e anti-bacteriano. Dermoagressivo, usar diuído!

Copaíba (*Copaifera officinalis*)

Excelente cicatrizante, promove hidratação na pele e cabelos. Anti-inflamatório e analgésico em geral. Excelente para fixação!

Eucalipto (*Eucalyptus glóbulus/radiata*)

Expectorante, apóia na limpeza do pulmão e possui efeito analgésico em dores musculares por massagem.

Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

Equilibrador hormonal feminino (TPM, Menopausa), antioxidante, apóia na regeneração celular, desperta a sensibilidade.

Hortelã Pimenta (*Mentha x Piperita*)

Expectorante, auxilia em dores em geral, refrescante para insolações e coceiras, traz clareza mental.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Calmante e ansiolítica, favorece o sono e de forma geral reduz a hiperatividade. Excelentes propriedades como cicatrizante da pele.

Limão Siciliano (*Citrus limon*)

Desintoxicante e hepatoprotetor. Reduz a oleosidade da pele, auxilia na limpeza física e mental. Fotossensibilizante!

Olíbano (*Boswellia carteri*)

Imunoestimulante, reduz inflamações e previne o envelhecimento da pele. Favorece meditação e encontro com espiritualidade.

Palmarosa (*Cymbopogon martinii var. motia*)

Melhora a aparência da pele, promovendo renovação celular. Auxilia na cicatrização, dissolve raiva e agressividade.

Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Imunoestimulante e antimicrobial, eficaz no combate a acne e em micoses e infecções bacterianas. Purificador.

Vetiver (*Vetiver zizanoides*)

Anti-inflamatório, imunoestimulante, cicatrizante, regenerador e clareador de manchas escuras na pele. Apóia na tomada de atitude.

Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)

Sedativo, anti-depressivo e calmante, reduz ansiedade e favorece o sono. Rejuvenescedor da pele, harmoniza hormônios femininos.

Referência somente!

Aromaterapia NÃO substitui tratamentos convencionais, é importante acompanhamento médico quando necessário.

Fonte: Empório Laszlo

Óleos Vegetais

CARREADORES

Abacate

Hidratante da pele e cabelos, trata eczema e dermatites

Amêndoas

Hidratante da pele e cabelos, previne estrias (especialmente na gravidez). Útil para peles ultrassecas.

Argan

Rica fonte de vitamina E e esqualeno, antioxidantes que previnem envelhecimento da pele. Dá brilho para pele e cabelos.

Coco Palmiste

Possui qualidades anti-inflamatórias e excelente para penetração na pele. Ótima estabilidade.

Gergelim

Aquecedor e revitalizante da pele. Rica fonte de anti-oxidantes que hidratam a pele e cuidam dos cabelos.

Girassol

Hidratante, de boa penetração em massagens, é rico em fosfolípidos e ômega 6. Útil em escaras e feridas.

Groselha Negra

Rico em AGL e ômega 3. Ajuda a equilibrar os hormônios da mulher na TPM e Menopausa. Útil em dermatites, eczema e psoríase.

Jjoba

Promove hidratação e ajuda a dissolver cravos na pele. Excelente para cabelos e peles oleosas

Maracujá

Óleo fino e de boa penetração para uso em massagens

Pracaxi

Considerado um silicone natural que hidrata profundamente, previne nos cabelos as pontas duplas e na pele, estrias. Rico em ácido behênico, deixa a pele aveludada.

Rosa Mosqueta

Excelente renovador celular para a pele, utilizado em rugas, escaras, cicatrizes, queloides e estrias. Rica fonte de ômega 3.

Uva (semente)

Rico em vitamina E, ótima penetração para massagens e pode ser usado também para prevenção de estrias.

Óleos comedogênicos

Possuem consistência mais viscosa e obstruem os poros. Atenção para quem tem pele oleosa ao usar óleos vegetais como base carreadora no rosto. Prefiro Jjoba e Pracaxi! #ficaadica

Fonte: Empório Laszlo

Aromaterapia

SEGURANÇA

Óleos essenciais são pura força da natureza e por isso devem ser usados com cautela. Com algumas raras exceções, todos os óleos essenciais devem ser usados de forma diluída. O que é considerado mais seguro?

A regra básica é uma concentração de 3% para indivíduos adultos com boa saúde. Isso quer dizer, 3% de óleo essencial para 97% de agente carreador (óleo vegetal). Por exemplo, 1ml de óleo essencial para 30ml de óleo vegetal.

Uso esse máximo de 3% em formulações estéticas com óleos essenciais mais suaves e em partes específicas do corpo. Pela minha experiência, menos é mais: com 1,5% de concentração já é possível identificar as propriedades e benefícios.

Para crianças e idosos, melhor começar com baixa concentração (0,5%), podendo passar para 1% em casos mais agudos. Bebês de até 6 meses não devem utilizar óleos essenciais diretamente e grávidas somente quando prescritas por um aromaterapeuta.

Quantas gotas em 1ml? Um padrão é considerar 1ml = 25 gotas. Isso é um arredondamento mesmo, pois os óleos essenciais possuem diferentes densidades e é importante fazer ajustes (exemplo Mirra = 20 gotas, Lavanda = 25).

Mesmo diluídos, óleos essenciais podem causar alergias. Então é super importante fazer um teste no pulso por 24 horas antes de utilizar.

"É possível e seguro a utilização de concentrações mais altas, porém em estudos mais aprofundados, por aromaterapeutas. O objetivo deste livro é passar conceitos básicos para que você possa começar a fazer seus próprios rituais. Sendo assim, importante ter muita cautela!"



Vamos começar?

Nossas receitas são fáceis e deliciosas!

A cada dia surgem mais e mais inspirações e adoro poder compartilhar no Instagram e agora nesse livro.

Essas receitas são somente inspirações, podem ser adaptadas de acordo com necessidades específicas. Considere isso uma base para um grande aprendizado que não tem fim.

Tenho 3 dicas:

1. Segurança, sempre!
Nunca é demais ser seguro, acidentes podem acontecer e é importante ter cautela e sempre manter os produtos longe do alcance de crianças.
2. Solte a criatividade
3. Se divirta :)

Receitinhas
essentioils[♥]



Blends para Roll-on 10ml

Acrescentar os óleos essenciais e cobrir com óleo vegetal

Calm

3 gotas de OE Lavanda
3 gotas de OE Bergamota
10ml de óleo vegetal

Relief

3 gotas de OE Gengibre
2 gotas de OE Pimenta Negra
2 gotas de OE Camomila
10ml de óleo vegetal

Sexy

4 gotas de OE Ylang Ylang
2 gotas de OE Patchouli
1 gota de OE Baunilha
10ml de óleo vegetal

essentioils[♥]



Blends para Difusor

Acrescentar 100ml de água e pingar óleos essenciais

Love

3 gotas de OE Rosa Damascena

3 gotas de OE Gerânio

3 gotas de OE Ylang Ylang

Fresh

5 gotas de OE Capim Limão

5 gotas de OE Lavanda

Breath

4 gotas de OE Eucalipto

4 gotas de OE Hortelã Pimenta

Abundance

2 gotas de OE Canela

2 gotas de OE Vetiver

1 gota de OE Bergamota

essentioils[♥]



Cosméticos

Acrescentar 30ml de base e pingar óleos essenciais

Clean: Limpeza da Pele (Rosto)

10 gotas de OE de Tea Tree

Prefira base gel

Aplique no rosto 2 vezes ao dia após lavar

Glow: Rejuvenescedor (Rosto)

5 gotas de OE de Sempre-viva (Immortelle)

5 gotas de OE de Mirra

Prefira base gel

Aplique no rosto 2 vezes ao dia após lavar

Sleep: Hidratante (Corpo)

7 gotas de OE de Lavanda

Pode ser diluído em óleo ou emulsão

Tratamentos

Dtx-Glow: Máscara de Argila (Rosto)

20g de argila negra

10 gotas de OE Olíbano

2 colheres de água ou hidrolato

Misture até formar uma massa, aplique no rosto 1x por semana por 20 minutos, passe um spray com água ou hidrolato ao longo do tempo para evitar ressecar.

Anti-rugas: Rejuvenescedor (Olhos)

10ml de óleo vegetal de rosa mosqueta

5 gotas de OE de Gerânio

Misture em um frasco tipo roll on e aplique 2x ao dia, após hidratar o rosto.

Clareador (Manchas)

30ml de gel ou emulsão base

7 gotas de OE Vetiver

Aplique 1x ao dia antes de dormir

essentioils[♥]



Minhas receitas



essentioils[♥]

Minhas receitas



essentioils[♥]

UM POUCO SOBRE NÓS

essentioils[♥]

MANIFESTANDO NOSSA ESSÊNCIA, MANIFESTAMOS NOSSA REALIDADE

NOSSO PROPÓSITO

Vivemos em um mundo de caos. Imagino que o que vivemos hoje não seja muito diferente de milhares de anos atrás. Vivemos em stress, o nosso burnout dos dias de hoje era literalmente o leão ou qualquer outro animal que tínhamos que correr em um passado distante.

Porém, de alguma forma ou de outra, sempre buscamos conhecimento e cura. E é isso que continuamos buscando através da essentioils. A Aromaterapia é uma técnica onde nos voltamos para a natureza buscando resgatar nosso conhecimento e ancestralidade. É um ritual de cura, do corpo físico e espiritual. Esses corpos não são conectados, eles são simplesmente parte do mesmo todo.

Nós buscamos a fonte através de todos os planos da existência. Acreditamos que alimentando nossa alma, potencializamos nossa beleza mais ampla. A beleza de ser você mesmo. E isso é muito forte. Começa com o auto-conhecimento, auto-cuidado.

Nos preocupamos com o ambiente, com a forma com que fazemos parte do todo, com a nossa contribuição e legado para o mundo. Acreditamos que nosso corpo merece ingerir a energia mais pura através da nossa alimentação.

Somos eternos buscadores de conhecimento e acreditamos que ampliando nossa consciência, expandimos para níveis mais amplos de compreensão do todo.

Trabalhamos com diversas técnicas terapêuticas, como Reiki, Thetahealing, Registros Akáshicos, Aromaterapia Frequencial, Equilíbrio de Chacras, Diagnose Energética e com os mais diversos oráculos.

Somos apaixonados e acreditamos que é possível sim, transmitir amor em potinhos. E também em palavras, em ações, nas nossas atitudes. É possível sim, encontrar mágica no dia a dia. Convidamos vocês a fazerem parte dessa jornada: somos todos essentioils!

www.essentioils.com.br

Instagram: @essentioils_atelier | @essentioils_beaute

Email: giovanna@essentioils.com.br

2020 © Essentioils® é marca registrada de Essentioils | Revenda de Cosméticos

I BELIEVE IN PINK.
I BELIEVE THAT LAUGHING
IS THE BEST CALORIE BURNER.
I BELIEVE IN KISSING.
KISSING A LOT.
I BELIEVE IN BEING STRONG
WHEN EVERYTHING SEEMS
TO BE GOING WRONG.
I BELIEVE THAT HAPPY GIRLS
ARE THE PRETTIEST GIRLS.
I BELIEVE THAT TOMORROW
IS ANOTHER DAY
AND I BELIEVE IN MIRACLES.
-AUDREY HEPBURN