



## **ÓLEOS ESSENCIAIS**

*Para aumentar a imunidade,  
reduzir o medo e a ansiedade.*





## Por Carol Neves

Carol Neves é cofundadora e responsável pela criação das fórmulas da Pachamama, empresa de cosméticos e outros produtos naturais e ecológicos. É mãe, publicitária, pesquisadora de plantas medicinais, óleos essenciais e alimentação natural. Reikiana, formada em Yoga, Ayurveda, Permacultura e Aromatologia. Sócia fundadora da Vila João de Barro (mercado orgânico e ecológico) além de cocriadora e facilitadora do curso online Universo Mulher e do Retiro de Aprofundamento em Medicinas Femininas: Sacred Medicine. Atualmente aprofunda seus estudos em Spagiria, Astrologia Egípcia e Tarô Egípcio.



[@carolpachamama](https://www.instagram.com/carolpachamama)



O Menos 1 Lixo é um negócio de impacto e um movimento de educação, ativismo e amor que se desenvolve através de uma plataforma de educação ambiental, focada em demonstrar ao indivíduo que pequenos gestos geram grandes transformações. O movimento tem como símbolo e agente de regeneração o copo de silicone 100% produzido no Brasil, com responsabilidade socioambiental, no pré e no pós consumo. É ele que viabiliza nosso ativismo online e offline e todo o nosso cuidado com o planeta.

Usar óleos essenciais é honrar a natureza e as plantas que nos oferecem essa ferramenta maravilhosa de autocuidado. É honrar também a nossa própria natureza, retomando a conexão natural com a Terra, que perdemos como sociedade.



# COVID - 19

Apesar de todas as controvérsias que o momento atual nos apresenta, é unanimidade que ele traz consigo inúmeros desafios, inseguranças e medos. São muitas as incertezas desses tempos: "Será que eu e minha família estamos seguros?"; "Quando será que a quarentena termina?"; "Qual será a dimensão da crise econômica no país e no mundo pós COVID-19?"; "Como estão as pessoas que já viviam em vulnerabilidade social?"; "Como posso contribuir com as pessoas nesse momento?"; "Será que, depois que tudo terminar, o mundo voltará ao normal?". Algumas dessas perguntas também me assolam diariamente, mas a única certeza que tenho hoje é que não quero que as coisas voltem ao normal.

Há quinze anos fiz uma grande transformação em minha vida, repensando cada hábito e transformando completamente minha forma de habitar a Terra. Tornei-me entusiasta do cuidado com esse planeta, com a saúde e com as relações humanas. Desde então venho, junto com milhares de pessoas espalhadas pelo mundo, tentando arduamente despertar e conscientizar outras pessoas sobre a insustentabilidade óbvia da nossa forma de organização social e das escolhas equivocadas que temos feito como sociedade.

Então, mesmo com toda a dor e incerteza que estamos vivendo nesse momento, corroboro o que ouvi essa semana de um homem que admiro muito, Ernst Götsch, o pai da Agricultura Sintrópica: "Toda crise é uma oportunidade". Essa é uma máxima difundida por diversas linhas espiritualistas e, mais do que nunca, precisa ser interiorizada por todos nós. Estamos tendo uma grande e maravilhosa oportunidade de parar, pensar e "recalcular nossa rota". Nesse sentido, a COVID-19 seria então um grande presente para que possamos rever nossa forma de habitar a Terra.

Citando Ailton Krenak, um grande líder indígena que também admiro muito, "O que estamos vivendo pode ser a obra de uma mãe amorosa que decidiu fazer o filho calar a boca pelo menos por um instante. Não porque não goste dele, mas por querer lhe ensinar alguma coisa. 'Filho, silêncio.' A Terra está falando isso para a humanidade". E nós, aqui no hemisfério sul, ainda temos o presente de viver o recolhimento junto com o outono, um tempo propício para diminuir o ritmo, avaliar o que passou e repensar os hábitos que, apesar de arraigados em nós, não nos fazem bem.



Esse convite que o outono nos faz todo ano não é ouvido faz tempo. Nos desconectamos, como sociedade, dos ciclos da natureza, do ritmo da Terra, do céu, das estrelas, da lua. Mas, este ano, o convite do outono veio piscando em luz neon: "Parem!" Estamos aqui, obrigados a esse recolhimento, com a possibilidade incrível e sem precedentes de construirmos um mundo novo dentro e fora de nós. Mas como fazer isso com tanto medo, ansiedade, insegurança, desequilíbrio físico, emocional e espiritual? De fato, com tantos desafios internos e externos, sem ajuda isso se torna uma tarefa quase impossível.

Mas, e se você puder encontrar uma forma de equilibrar suas emoções, fortalecer sua saúde física e emocional, confiar e entregar o futuro nas mãos do Grande Mistério? Talvez a construção do seu novo mundo interno se torne possível, certo? Talvez esses sejam justamente os primeiros tijolinhos dessa reconstrução tão urgente e necessária.

Se você enxerga nesse momento essa oportunidade, mas precisa de apoio para começar a mudança, a própria Terra, através de suas maravilhosas medicinas pode te apoiar e cuidar de você. É a essas medicinas ancestrais que tenho recorrido diariamente e, depois de anos trabalhando com as plantas, através de seus óleos essenciais, tenho certeza de que essa potência em gotas pode ser um apoio amoroso e poderoso pra você nesse momento.

O Menos 1 Lixo tem dois conteúdos incríveis para ampliar-mos ainda mais o olhar sobre regeneração e a oportunidade em tempos de crise.



[Link 1](#)



[Link 2](#)

## Aromaterapia

A aromaterapia é uma ciência e arte milenares, que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para fins medicinais e estéticos desde o antigo Egito. O uso da aromaterapia na manutenção da saúde física e emocional tem cada vez mais adeptos, pois a ciência tem confirmado, através de inúmeros estudos, o que a prática popular já conhece há milhares de anos.

Em minha prática pessoal como aromaterapeuta, utilizo tanto estudos científicos quanto saberes populares. Acredito que a união dessas duas fontes potencializa o uso dos óleos essenciais e dos tratamentos através das plantas.



## Ansiedade e Medo

Esses são dois dos principais sintomas do novo Corona Vírus, mesmo em pessoas não infectadas. O medo e a ansiedade nos impedem de enxergar com clareza a situação e agir com sabedoria. Dois óleos essenciais que considero perfeitos para tratar medo e ansiedade são a **LAVANDA FRANCESA** e o **GERÂNIO BOURBON**.

A **LAVANDA FRANCESA**, além de ser um excelente regenerador celular e relaxante, é calmante e antiestresse. Reduz a ansiedade, a tensão e a irritabilidade, além de aliviar a insônia, dores musculares localizadas e cólicas.

O **GERÂNIO BOURBON** é também um excelente regenerador celular e imunostimulante, além de auxiliar em processos de medo, carência, sensação de vazio e saudade nas perdas. É um fitormônio natural, bastante indicado para alívio de sintomas da TPM e da menopausa.

Há alguns anos criei na [@pachamamasagradofeminino](#) uma sinergia com esses e outros óleos essenciais ansiolíticos, que tem sido um alento para muitas pessoas: A **Sinergia Mulher das Flores!** Ela aflora a sensibilidade, acalmando, relaxando e proporcionando segurança. Reduz a insônia, a ansiedade e as dores musculares. Em aspectos mais sutis, nos ajuda a viver o presente, sem nos preocuparmos excessivamente com o futuro. É um colo macio e amoroso nesses tempos desafiadores.

Ensinei pra Fe Cortez uma receita de spray para a ansiedade com óleo de lavanda e hortelã-pimenta dá um play pra saber mais



Clique e  
acesse aqui





## Imunidade

Outro desafio desse momento é manter nossa imunidade elevada. Naturalmente, no outono, nossa imunidade costuma cair um pouco. A obrigatoriedade que temos de manter o ritmo o ano todo, sem viver o que cada estação pede, nos desvitaliza e adoce. O outono é mesmo um tempo que pede noites de sono mais longas e um ritmo menos acelerado. Como não nos permitimos isso, nossa vitalidade fica prejudicada. É também um momento em que as variações de temperatura deixam resfriadas as pessoas mais sensíveis. Três óleos que gosto muito de usar no outono são EUCALIPTO, HORTELÃ PIMENTA e TEA TREE.

O TEA TREE é um óleo essencial básico para se ter em uma boa farmacinha caseira natural, pois é um excelente antisséptico, antifúngico, antivirótico e antibacteriano. Pode ser utilizado para o tratamento de lesões e infecções em geral. É um óleo que resgata e fortalece a imunidade, além de limpar o campo energético, atuando física, emocional e espiritualmente.

No outono, quando há um maior número de crianças resfriadas, sempre coloco em meus filhos um colar difusor com TEA TREE para eles irem à escola. E essa prática me mostrou que, muitas vezes, quando a maior parte dos alunos ficava doente, os meus filhos ficaram imunes. Não fico sem TEA TREE em casa.

Como a COVID-19 ataca os pulmões, assim como diversas doenças de outono, é importante manter esses órgãos saudáveis e fortes. Para isso, gosto de pingar no chão do banheiro, antes do banho, duas gotas de óleo essencial de HORTELÃ PIMENTA com duas gotas de óleo essencial de EUCALIPTO CITRIODORA. Assim, quando a água do chuveiro entra em contato com as gotas desses óleos essenciais, eles se volatilizam e entram pelas narinas junto com o vapor da água quente. O banho fica com um cheirinho delicioso e trata ao mesmo tempo os pulmões e as vias respiratórias. Em caso de gripes, recomendo inalações mais prolongadas com esses óleos.



## Imunidade

O óleo essencial de **EUCALIPTO** é um poderoso anti-inflamatório das articulações e do sistema respiratório. É muito eficaz para o tratamento de artrites e artroses, além de resfriados, tosse e sinusite. É bactericida, fungicida e também repelente de mosquitos, moscas e pulgas. Alivia a melancolia e a tristeza, suaviza oscilações de humor e auxilia na concentração.

O **HORTELÃ PIMENTA** é um analgésico muito eficaz para alívio de dores de cabeça e enxaqueca. É também digestivo e indicado para enjoos e náuseas. Estimula a circulação, prevenindo varizes e problemas circulatórios, alivia gripes, resfriados, doenças pulmonares, fadiga mental e cansaço físico; seu frescor clareia os pensamentos e estimula a transformação.

E é claro que, além dos óleos essenciais, uma boa alimentação, atividade física diária e uma atitude interna de confiança e gratidão ajudam muito a manter a imunidade elevada.





## Autocuidado (Saúde física e mental)

Práticas que acabam ficando esquecidas com o confinamento e toda a preocupação que paira no ar são as de autocuidado. Não é porque você não está saindo à rua e sendo vista, ou visto, que você não precisa se cuidar. Práticas de autocuidado, quando realizadas com consciência e amor, são poderosas para manter a saúde emocional. Quando você se cuida, envia uma informação para seu subconsciente de que você é importante e isso aumenta a autoconfiança e a autoestima.

Para incentivar o seu autocuidado, aí vai uma receitinha maravilhosa de máscara facial para revigorar e rejuvenescer:

- **1 colher (de sopa) de Argila Rosa**
- **½ colher (de café) de mel (veganos podem suprimir esse ingrediente)**
- **2 gotas de Óleo Essencial de Lavanda**
- **1 gota de Óleo Essencial de Gerânio**
- **5 gotas de Óleo de Rosa Mosqueta**
- **Hidrolato de Tea Tree**

Misture a argila, o mel e o hidrolato, até que a mistura fique com aspecto pastoso. Acrescente o Óleo de Rosa Mosqueta e os óleos essenciais, e misture bem. Aplique no rosto com suaves movimentos circulares e deixe agir por 30 minutos. Durante esse tempo, não deixe a máscara secar. Mantenha-na sempre hidratada, borrifando o hidrolato de Tea Tree. Retire a máscara com água morna e lave o rosto com um sabonete natural.





## Alegria e firmeza emocional

Muitas pessoas próximas têm me relatado que estão tendo oscilações de humor e momentos de tristeza profunda nessa quarentena. Natural que isso aconteça, estamos mesmo diante de muitos desafios novos e inesperados. Para ajudar nesses processos gosto de dois óleos essenciais, que são meus queridinhos, e que também fazem parte da minha farmacinha caseira: o óleo essencial de [ALECRIM](#) e o óleo essencial de [LARANJA DOCE](#).


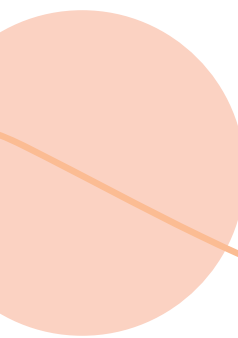
O óleo essencial de [ALECRIM](#) é um poderoso estimulante. Melhora a memória e estimula a alegria, sendo indicado para depressão e fadiga. Melhora também a circulação, mas atenção, não é indicado para gestantes e pessoas com pressão alta.

O óleo essencial de [LARANJA DOCE](#) é um poderoso protetor celular. Estimula a alegria e o entusiasmo, sendo também levemente calmante. É excelente como hepato e gastroprotetor, mas também deve ser usado com cuidado, pois pode manchar a pele em caso de exposição ao sol.

Esses dois óleos essenciais podem ser usados em um difusor pessoal ou difusor de ambientes para estimular a alegria e auxiliar no equilíbrio das emoções. O óleo essencial de [LARANJA DOCE](#) pode também ser ingerido, todas as manhãs (três gotas em uma colherinha de mel ou diretamente na língua).

A ingestão de óleos essenciais é um tema muito delicado. Acho muito perigosa a forma com que algumas empresas têm recomendado seu consumo. Para fazer tratamentos seguros com ingestão de óleos essenciais é importante consultar um aromaterapeuta de sua confiança, além disso, existem hoje no mercado muitos óleos essenciais misturados com outras substâncias; por isso é importante buscar empresas responsáveis e confiáveis, que priorizem produções orgânicas e agroecológicas. Desconfie de óleos essenciais sem origem conhecida.





*Espero que essas dicas te ajudem a passar por esse momento desafiador com mais serenidade, confiança e alegria. Que você consiga aproveitar esse "convite-súplica" da Terra para silenciar de verdade e cultivar um novo e belo jardim aí dentro de você!*

*Um abraço carinhoso.*

**Carol Neves e Menos 1 Lixo**

