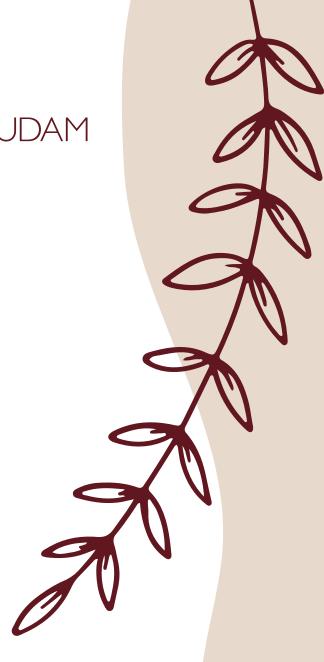


# ÓLEOS ESSENCIAIS AJUDAM COM A DOR?

Os óleos essenciais são importantes aliados no tratamento de diferentes tipos de dores. Inclusive, já existem pesquisas capazes de demonstrar a eficácia no uso de óleos essenciais em casos de dores articulares e até mesmo na redução da dor durante o trabalho de parto.

No entanto, para conseguir usufruir de forma adequada dos óleos essenciais no controle da dor, é preciso compreender que cada óleo essencial pode ser mais benéfico para diferentes tipos de dores.



Desta forma, o primeiro passo é compreender a dor sentida. Ela é crônica? Articular? Aguda? Inflamatória? Superficial? Existem muitas possibilidades e a identificação do problema é sempre o primeiro passo na aromaterapia. Pensando nos casos mais comuns de dores, preparamos algumas receitinhas fáceis, com possíveis substituições de óleos para você cuidar da sua família de forma segura.



# DILUIR, SEMPRE!

Para fazer as receitas abaixo, você pode escolher seu veículo carreador – a base para diluir os óleos essenciais – entre nossas opções da Linha Basic: Creme Hidratante Base, Gel Hidratante Base, ou Óleo Vegetal de Semente de Uva. Nada o impede de usar outros óleos vegetais, contudo recomendamos o Semente de Uva por facilitar ainda mais a absorção dos óleos pela pele. Para entender melhor sobre a ação das bases neutras, leia nosso e-book "Carreadores: um quia para utilizar as bases neutras".





# **RECEITAS**

### DORES ARTICULARES (GERALMENTE JOELHO, TORNOZELO E OMBROS)

Em 60g de base carreadora, adicione: 15 gts de OE Vetiver (ou Cedro do Atlas) 20 gts de OE Manjerona (ou Manjericão) 20 gts de OE Copaíba 5 gts de OE Cravo Folhas (ou Gengibre)

Modo de uso: aplicar no local 3 vezes ao dia durante 30 dias.

#### **DORES MUSCULARES**

Em 30g de base carreadora, adicione: 10 gts de OE Alecrim\* (ou Eucaliptus Globulus) 7 gts de OE Pimenta Rosa (ou Pimenta Preta) 12 gts de OE Lemongrass

**Modo de uso:** aplicar de 3 a 5 vezes ao dia enquanto houver dor.

\*Atenção: em caso de hipertensão, é necessária a retirada do Alecrim e/ou Eucalipto. Recomendamos fazer teste de sensibilidade em uma pequena área do corpo antes da aplicação terapêutica.





#### DORES NA COLUNA

Em 30gr de base carreadora, adicione: 10 gts de OE Copaíba 12 gts de OE Alecrim\* (ou Eucaliptus Globulus) 8 gts de OE Wintergreen\*\* (ou Menta Piperita)

Modo de uso: aplicar de 3 a 5 vezes ao dia enquanto houver dor.

\*Atenção: em caso de hipertensão, é necessária a retirada do Alecrim e/ou Eucalipto. Recomendamos fazer teste de sensibilidade em uma pequena área do corpo antes da aplicação terapêutica.
\*\*Importante: não utilizar Wintergreen em pessoas com doenças de fígado, rins, hipertensão ou que fazem uso de anticoaquiantes.

## DORES TENSIONAIS (GERALMENTE CABEÇA E PESCOÇO)

Em 30gr de base carreadora, adicione: 10 gts de OE Lavanda 12 gts de OE Laranja Doce 8 gts de OE Gengibre (ou Copaíba)

**Modo de uso:** aplique na região massageando de 3 a 4 vezes ao dia, enquanto houver dor.







### **PANCADAS**

Em 30gr de base carreadora, adicione:

10 gts de Menta Piperita\*

15 gts de OE de Lavanda

10 gts de OE de Copaíba

**Modo de uso:** aplique na região com intervalo de 30 minutos nas primeiras 2 horas da pancada.

\*Atenção: para crianças menores de 5 anos, idosos ou lactantes, retire a Menta Piperita da receita.

Lembramos que o uso de óleos essenciais não substitui a procura à um médico ou ao uso de medicações alopáticas.





Gostou deste e-book? Acompanhe nossas redes sociais para ficar sabendo das novidades e ter acesso a conteúdos inéditos todo mês.



