



CUIDANDO DE DORES COM ÓLEOS ESSENCIAIS

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 receitas 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 guia 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 anticoagulantes.

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.

