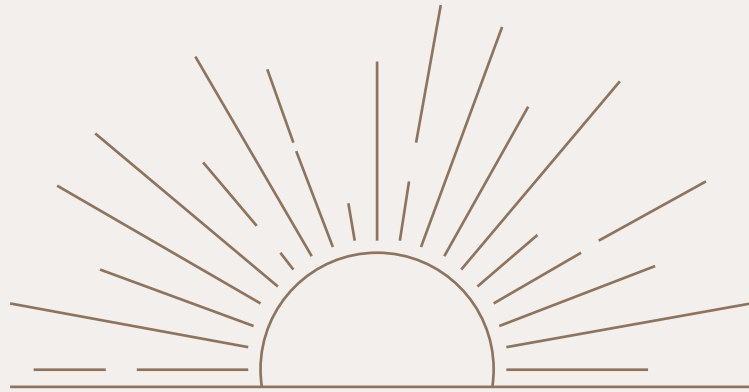




ÓLEOS
ESSENCIAIS
PARA
UMA BOA
NOITE DE
SONO



No dia a dia, é comum passarmos por fases em que o sono sofre alterações significativas: dificuldade de pegar no sono, um sono pouco restaurador ou até despertares frequentes durante a noite. Essas mudanças podem ser ocasionadas por diversos fatores emocionais ou físicos que também precisam ser observados.

Antes de qualquer coisa, reduzir estímulos perto da hora de dormir, bem como eliminar o uso de telas eletrônicas por no mínimo meia hora antes de ir para a cama, pode ajudar na hora de adormecer. Contudo, caso essas estratégias não sejam o suficiente, os óleos essenciais são ferramentas interessantes que podem de ajudar. Neste e-book, vamos mostrar alguns óleos com propriedades calmantes e relaxantes que podem ajudar a ter uma noite de sono mais tranquila.

10 ÓLEOS ESSENCIAIS PARA AJUDAR NO SONO



1. CAMOMILA ROMANA

Rico em ésteres, esse óleo essencial tem uma importante função relaxante do sistema nervoso central. Sua ação antidepressiva e ansiolítica ajuda na indução do sono, além de promover um sono restaurador.

2. BERGAMOTA

Seu aroma cítrico e adocicado agrada a maioria das pessoas. É um óleo essencial com importante ação antidepressiva, diminuindo os sintomas de estresse. Ideal para pessoas tensas e que precisam relaxar para conseguir adormecer.



3. CEDRO DO ATLAS

Rico em sesquiterpeno e um dos únicos óleos essenciais que contém o cedrol (um sesquiterpenol). Este é um óleo com propriedades neurologicamente estabilizantes e bastante reconhecido por proporcionar um padrão de sono mais estável, sendo indicado para quem tem sucessivos despertares a noite.

4. COPAÍBA

Um dos óleos essenciais com maior quantidade de betacariofileno que há no mercado, é poderoso, relaxante e estabilizante do sistema nervoso central. Auxilia em noites de sono mais profundas e restauradoras, permitindo uma maior sensação de calma e tranquilidade.

5. LAVANDA

Sendo a mais indicada por todas as referências para tratamento de insônia e para melhorar a qualidade de sono, a Lavanda auxilia na indução do sono por trazer tranquilidade e silenciamento para a mente. Os relatos de diversos usuários trazem o fato de que mesmo quando dormem por um pequeno período de tempo, esse sono se torna mais restaurador.

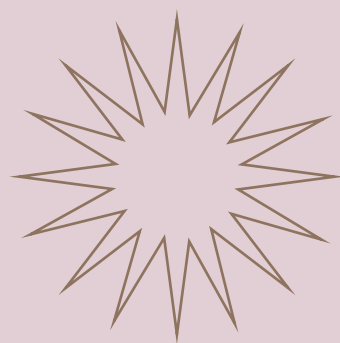


6. LEMONGRASS

O óleo essencial extraído da planta comumente conhecida como capim limão ou capim cidreira, é conhecido por trazer uma sensação de relaxamento e aconchego. Isso porque, além de ser capaz de equilibrar as emoções, o Lemongrass também ativa áreas da memória olfativa que rememoram sensações de paz e tranquilidade.

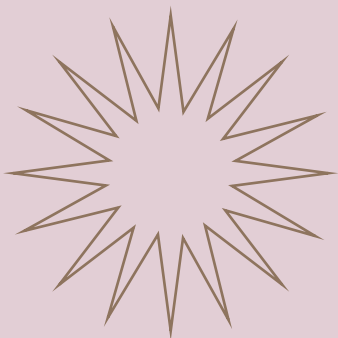
7. MANJERONA

Sendo reconhecida como um importante indutor de sono, a manjerona tem uma ação bastante eficaz contra casos de insônia. Seu óleo essencial remete às sensações de acolhimento e aconchego profundos, promovendo um cenário ideal para uma boa noite de sono.



8. OLÍBANO

Muito utilizado para vivências meditativas, o Óleo Essencial de Olíbano promove um estado mental de paz e aprofundamento graças à sua composição rica em sesquiterpenos. Suas propriedades auxiliam a acalmar a mente e tornar o sono mais profundo e restaurador.



9. PETITGRAIN

Com uma composição química que combina compostos presentes na bergamota e na lavanda, o Petitgrain é uma opção relaxante e ansiolítica e traz um aroma mais fresco que as demais aqui citadas. É conhecido por auxiliar na limpeza de pensamentos confusos que podem atrapalhar o sono.



10. VETIVER

Este óleo essencial, extraído de raízes bastante profundas, é conhecido por suas propriedades ansiolíticas e extremamente relaxantes. Suas características químicas e olfativas são capazes de promover um sono mais estável e profundo, trazendo segurança e acolhimento emocional.



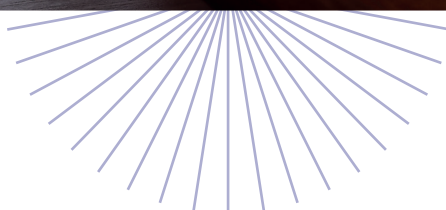
FORMAS DE USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Agora que você já conhece algumas opções disponíveis que podem te ajudar na melhora da qualidade de sono, você pode escolher aquelas que estão mais facilmente disponíveis para você ou que tem propriedades mais próximas do que você espera. Você pode escolher utilizar apenas um único óleo essencial ou mais de uma opção.

É importante lembrar que, mesmo que o óleo ou a mistura de óleos escolhidos não tenham um efeito imediato no primeiro dia, aguarde uma média de 5 dias de uso antes de ter certeza se a opção escolhida é funcional ou não para você. Além disso, lembre-se que mesmo as medicações alopáticas para ajudar no sono às vezes podem necessitar de troca ou ajustes, pois cada pessoa reage de forma diferente às medicações psicotrópicas.

Então, mesmo que sua primeira escolha não tenha sido certa em resolver seu problema de sono, não desista, teste outras opções. No entanto, escolha sempre óleos essenciais que lhe são agradáveis olfativamente. Ter um aroma considerado desagradável por perto será mais incômodo do que relaxante, especialmente na hora de dormir.

Vamos, agora, recapitular as diferentes formas de uso dos óleos essenciais. Já falamos muito sobre elas, então se você quiser saber mais detalhes, confira os e-books anteriores.





Inalação

Pouco antes de dormir, aplique de 1 à 2 gotas do óleo essencial escolhido em um chumaço de algodão e aproxime do nariz, inalando profunda e intensamente por três vezes. Depois destas inalações profundas, prossiga respirando normalmente, mas ainda com o algodão próximo ao nariz. Inale de forma suave por um tempo de 5 a 10 minutos. Evite pingar nos travesseiros para prevenir incidentes com sua pele, ou mesmo uma superexposição olfativa.

Difusão

Adicione de 5 à 8 gotas de óleo essencial no seu Aromatizador Elétrico ou Difusor Ultrassônico (siga as recomendações do aparelho ou utilize como de costume) e deixe ligado no quarto onde irá repousar por pelo menos meia hora antes de ir se deitar. Caso seja um difusor de tomada, desligue ao se deitar e, se for ultrassônico, programe-o para desligar automaticamente após um tempo.

Diluição

Escolha uma base ou óleo carreador de sua preferência e dilua 6 gotas do óleo essencial escolhido (ou até 6 gotas, caso usar dois ou mais produtos) em 15ml/gr de carreador. Aplique um pouco desta mistura na região dos pulsos e na sola dos pés antes de se deitar.



Faça os testes na sua casa e conte para gente sobre a sua experiência nos marcando nas redes sociais. Vamos adorar saber qual foi o melhor desses óleos essenciais para você!





Via Aroma

A R O M A T E R A P I A

@viaaroma_aromaterapia