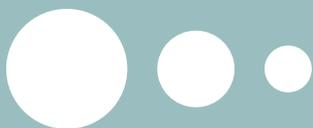



ViaAroma
AROMATERAPIA

ÓLEOS ESSENCIAIS
NO CUIDADO
CAPILAR



Seja bem-vindo à mais um dos nossos e-books! Desta vez, vamos trazer dicas para você poder cuidar do seu cabelo e de seu couro cabeludo. Antes de começarmos a falar sobre os óleos essenciais e as receitas, existe um erro muito comum que observamos no uso dos óleos em relação aos cuidados capilares e precisamos esclarece-los logo de início.



POSSO COLOCAR ÓLEO ESSENCIAL NO MEU SHAMPOO/CONDICIONADOR?

A resposta correta é: depende. Primeiramente, porque os produtos comumente encontrados no mercado podem conter substâncias capazes de alterar o efeito esperado dos óleos essenciais. Isso quer dizer que você pode adicionar seus óleos essenciais num shampoo ou condicionador esperando um resultado adequado, enquanto na realidade isso passa longe de acontecer. O ideal seria utilizar um shampoo ou condicionador neutro e adequado para adição de óleos essenciais.



Outro motivo é porque passamos um tempo muito curto com esses produtos em contato com o couro cabeludo, assim seria necessário um uso diário e ininterrupto para ter efeitos satisfatórios. E como já mencionamos muitas vezes, utilizar uma grande quantidade de óleos essenciais todos os dias, sem muitos critérios ou parâmetros seguros, pode ser negativo a longo prazo.

Assim, neste e-book você conhecerá a forma mais eficiente de fazer uso da aromaterapia para cuidados capilares, mantendo sempre a sua segurança pessoal.



ÓLEOS ESSENCIAIS PARA CADA CABELO



Primeiro, apresentaremos opções de óleos essenciais para diferentes tipos de couro cabeludo e cabelos. Em seguida traremos 5 receitas simples e eficazes para você fazer em casa.

CABELOS OLEOSOS

- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)
- Bergamota (*Citrus bergamia*)
- Gerânio (*Pelargonium graveolens*)
- Grapefruit (*Citrus paradisi*)
- Junípero (*Juniperus communis*)
- Limão Siciliano (*Citrus limon*)
- Sálvia Esclaréia (*Salvia sclarea*)
- Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

CABELOS SECOS

- Cedro do Atlas (*Cedrus atlantica*)
- Copaíba (*Copaifera officinalis*)
- Laranja Doce (*Citrus sinensis*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Olíbano (*Boswellia carterii*)
- Ylang Ylang (*Cananga odorata*)



CABELOS COM CASPAS E SEBORREIAS

- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)
- Copaíba (*Copaifera officinalis*)
- Junípero (*Juniperus communis*)
- Sálvia Esclaréia (*Salvia sclarea*)
- Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

CRESCIMENTO CAPILAR

- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)
- Cedro do Atlas (*Cedrus atlantica*)
- Eucalipto Glóbulos (*Eucalyptus globulus*)
- Menta Piperita (*Mentha piperita*)
- Louro (*Laurus nobilis*)
- Sálvia Esclaréia (*Salvia sclarea*)
- Ylang Ylang (*Cananga odorata*)



Lembre-se: quando for escolher os óleos essenciais para utilizar, tente encontrar uma opção que combine seus objetivos com seu tipo de couro cabeludo. Assim o resultado será mais eficaz.



RECEITAS

Agora, apresentaremos cinco exemplos de receitas fáceis para fazer em casa. Você pode substituir os óleos sugeridos na receita por outros citados dentro das categorias acima, de acordo com suas preferências e disponibilidade de óleos essenciais.

PARA COURO CABELUDO OLEOSO

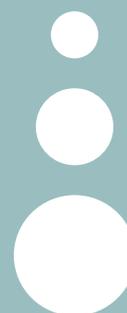
Adicione em 15ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva, ou 15g do nosso Gel Hidratante Base:

2gts de OE de Junípero (*Juniperus communis*)

2gts de OE de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

3gts de OE de Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Modo de preparo: Aplique massageando todo o couro cabeludo e deixe agir de 10 a 20 minutos. Prossiga lavando o cabelo normalmente após esse tempo, preferencialmente na água morna/fria. Utilize de 1 a 2 vezes por semana. Você perceberá o resultado ainda no primeiro mês de uso.





CUIDADOS CONTRA CASPA E SEBORREIA (COURO CABELUDO OLEOSO)

Adicione em 15ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva, ou 15g do nosso Gel Hidratante Base:

2gts de OE de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

2gts de OE de Sálvia (*Salvia sclarea*)

3gts de OE de Limão Siciliano (*Citrus limon*)

Modo de preparo: Aplique massageando todo o couro cabeludo e deixe agir de 10 a 20 minutos. prossiga lavando o cabelo normalmente após esse tempo, preferencialmente na água morna/fria. Utilize de 1 a 2 vezes por semana. Você perceberá o resultado ainda no primeiro mês de uso.





CUIDADOS CONTRA CASPA E DESCAMAÇÃO (COURO CABELUDO NORMAL A SECO)

Adicione em 15ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva, ou 15g do nosso Gel Hidratante Base:

2gts de OE de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

2gts de OE de Sálvia (*Salvia sclarea*)

3gts de OE de Limão Siciliano (*Citrus limon*)

Modo de preparo: Aplique massageando por todo o couro cabeludo e deixe agir de 10 a 20 minutos. Prossiga lavando o cabelo normalmente após esse tempo, preferencialmente na água morna/fria. Utilize de 1 a 2 vezes por semana. Você perceberá o resultado ainda no primeiro mês de uso.

TÔNICO DE CRESCIMENTO CAPILAR

Adicione em 10ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva:

5ml de óleo de rícino

3gts de OE de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

2gts de OE de Menta Piperita (*Mentha piperita*)

2gts de OE de Cedro do Atlas (*Cedrus atlantica*)

Modo de preparo: : Aplique massageando todo o couro cabeludo e deixe agir de 10 a 20 minutos. Prossiga lavando o cabelo normalmente após esse tempo, preferencialmente na água morna/fria. Utilize de 1 a 2 vezes por semana. Você perceberá o resultado no segundo mês de uso.

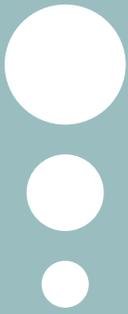
MÁSCARA HIDRATANTE DE TRATAMENTO DOS FIOS

Adicione em 20g de nosso Creme Hidratante Base ou 20ml de Óleo de Amêndoa Doce:
3gts de óleo essencial de Laranja doce (*Citrus sinensis*)
2gts de óleo essencial de Cedro atlas (*Cedrus atlantica*)
2gts de óleo essencial de Ylang ylang (*Cananga odorata*)

Modo de preparo: Após lavar o cabelo apenas com shampoo para deixar os poros dos fios aberto, aplique a mistura em toda a extensão de seu cabelo evitando as raízes, e deixe agir por 10 a 20 minutos. Enxague preferencialmente na água morna/fria e depois aplique o condicionador para selar os fios. Utilize de 1 vez por semana. O resultado será imediato!

Observação: Se necessário, adapte essa quantidade proporcionalmente para que consiga aplicar em toda a extensão de seu cabelo.

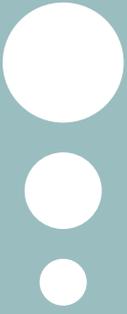




Esperamos que tenha gostado do nosso e-book! Se fizer algumas de nossas receitas, não deixe de registrar e postar nas redes sociais marcando a Via Aroma!

Vamos adorar compartilhar sua experiência.






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

@viaaroma_aromaterapia