



ÓLEOS ESSENCIAIS PARA O INVERNO



CHEGOU O INVERNO!

Durante o período de inverno, é bastante comum que várias doenças se espalhem rápido devido a aglomeração de pessoas em locais fechados e pouco ventilados, a redução da imunidade e o aumento das propagações virais e bacterianas. Tudo isso facilita a transmissão de doenças comuns, como gripes e resfriados.

Desta vez, reunimos aqui um guia rápido para você consultar os óleos essenciais que podem ser colocados no difusor ou inalados, e quais são mais úteis para melhora de sintomas respiratórios e outras afecções de inverno. Para facilitar sua busca, colocamos sugestão de óleos essenciais para cada uma das necessidades mais comuns nesse período gelado e preparamos uma receitinha, na qual você pode fazer substituição dos OE por outros citados neste e-book.



Antes de começarmos, algumas informações importantes:

Crianças menores de 3 anos, gestantes/lactantes e idosos são públicos de exceção e muitos óleos essenciais são contraindicados para uso nesses casos. Portanto, busque um profissional que possa orientá-lo se necessário.

Lembre-se que óleos essenciais não substituem a necessidade de consultar um médico ou utilizar remédios tradicionais indicados por ele.

Por último, nunca use óleos essenciais em nebulizadores/inaladores elétricos.



SUGESTÕES DE FORMAS DE USO

Difusor/Aromatizador de ambientes

Adicione de 5 a 8 gotas de óleos essenciais no Aromatizador Elétrico ou Difusor Ultrassônico (com água). Esse volume corresponde a somatória dos óleos essenciais escolhidos e pode variar de acordo com o tamanho do espaço a ser aromatizado. Utilize 3 vezes ao dia por 1 hora.



Inalação seca

Adicione 1 a 3 gotas de óleos essenciais em um chumaço de algodão, posicione-o entre as mãos em forma de concha e inale profundamente de 3 a 5 vezes (inspire e expire por cerca de 3 segundos). Após as inalações profundas, permaneça inalando normalmente por alguns minutos, com o algodão próximo do nariz. Repita 3 a 4 vezes ao dia.

Inalação úmida

Em uma vasilha de vidro ou cerâmica, adicione água quente (aproximadamente 40 a 45°C). Pingue de 3 a 5 gotas de óleos essenciais, posicione o rosto acima da vasilha e, com os olhos fechados, cubra a cabeça com uma toalha fazendo uma cabana de vapor para inalar os óleos essenciais. Repita de 2 a 3 vezes ao dia.



AUMENTO DA IMUNIDADE

O aumento da imunidade pelo uso dos óleos essenciais ocorre por diferentes mecanismos e existem opções que podem ser valorosas e interessantes para uso.

Você pode utilizá-las no difusor/aromatizador e desta forma, além de se beneficiar pelas ações no organismo, estará promovendo assepsia do ambiente para evitar propagação de vírus e bactérias no ar.



Alecrim

Antisséptico de ação multifatorial, é benéfico no combate e prevenção de várias afecções.



Tea Tree/Melaleuca

Tem ação bactericida, fungicida e antiviral além de estimular o sistema imunológico.



Bergamota

Estimula a produção de células de defesa do corpo.



Canela

Bactericida, antiviral e antifúngico poderoso. Recomenda-se uso em menor quantidade pelo risco de sensibilização.



Olíbano

Aumenta a produção de células de defesa do corpo e promove regeneração do sistema imunológico.



Cravo

A presença do eugenol um poderoso bactericida, fungicida e antiviral.



Copaiba

Antisséptico potente, tem ação regeneradora no sistema imunológico.



Eucalipto Glóbulos

Tem ação antiviral, antifúngica e bactericida, estimula as defesas do organismo.



Limão Siciliano

Estimula a produção das células de defesa no organismo.

RECEITA PARA MELHORAR A IMUNIDADE

Adicione no Aromatizador/Difusor:

3 gts de OE de Bergamota (*Citrus bergamia*)

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

2 gts de OE de Cravo (*Eugenia caryophyllata*)

RINITES

Casos de rinites são comuns no inverno por diversos fatores. Uma forma bastante comum desta afecção. Além de garantir a eliminação do fator alergênico, existem alguns óleos que podem auxiliar por difusão de ambiente ou inalação.



Lavanda

Tem ação anti-histamínica, traz fluidez à respiração e acalma a mucosa irritada.



Limão Siciliano

Com ação antialérgica, fluidifica o muco produzido e faz assepsia do sistema respiratório.



Camomila Alemã

Tem uma poderosa função antialérgica e reduz a produção de muco, além de acalmar a mucosa irritada (ideal para inalação seca).



Menta Piperita

Abre e descongestiona as vias respiratórias, reduz o desconforto que promove espirros e auxilia com os sintomas alérgicos.

RECEITA PARA RINITE

Adicione no Aromatizador/Difusor:

3 gts de OE de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

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

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

SINUSITES

Outro mal muito comum no inverno, a sinusite é a inflamação e produção de muco exacerbada na região dos seios nasais que provoca dor e desconforto. Existem óleos essenciais que podem ser de grande ajuda com essa questão.

- **Alecrim:** tem ação antisséptica das vias respiratórias, auxilia na desobstrução dos seios nasais.
- **Gengibre:** atua poderosamente na diluição do muco, desobstruindo os seios nasais, além de ter ação anti-inflamatória.
- **Eucalipto Glóbulos:** ação antisséptica das vias respiratórias, auxilia na desobstrução dos seios nasais. É anti-inflamatório e reduz a produção de muco.
- **Copaíba:** anti-inflamatório e antisséptico que auxilia na redução da inflamação e promove redução do desconforto e da dor.
- **Menta Piperita:** abre e descongestiona as vias respiratórias. Auxilia na eliminação do muco.
- **Tea Tree:** tem ação anti-inflamatória e antisséptica, auxilia na redução da produção de muco.





RECEITA PARA SINUSITE

Use o método de inalação úmida com:

2 gts de OE de Eucalipto glóbulos (*Eucalyptus globulus*)

1 gt de OE de Menta Piperita (*Mentha piperita*)

1 gts de OE de Gengibre (*Zingiber officinale*)

1 gt de OE de Copaíba (*Copaifera officinale*)



TOSES

As toses são comuns no inverno e podem estar associadas à diversas situações. Ainda que não tenha a causa da tosse bem definida, seja uma tosse seca, seja carregada, é possível utilizar os óleos essenciais para melhorar esse sintoma.

Alecrim

Ideal para toses carregadas, com presença de muco.

Cedro

Útil para todos os tipos de tosse, incluindo tosse seca.

Tea Tree

Anti-infeccioso e anti-inflamatório, reduz a produção de muco e melhora sintomas de tosse.

Copaíba

Anti-inflamatório indicado para todo tipo de tosse.

Limão Siciliano

Ideal para toses carregadas, pois fluidifica o muco para sua eliminação.

Eucalipto Glóbulos

Auxilia a redução da produção de muco e sua eliminação.

Olíbano

Auxilia na melhora da respiração e diminui sintomas de tosse de todos os tipos

Cipreste

Reduz a produção de muco e a melhora do sintoma da tosse.

Lavanda

Melhora a respiração e reduz sintomas de tosse seca.

RECEITA PARA TOSSES SECAS

Adicione no Aromatizador/Difusor:

- 3 gts de OE de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 2 gts de OE de Copaíba (*Copaifera officinalis*)
- 2 gts de OE de Eucalipto Glóbulos (*Eucalyptus globulus*)

RECEITA PARA TOSSES CARREGADAS

Use o método de inalação úmida com:

- 2 gts de OE de Eucalipto Glóbulos (*Eucalyptus globulus*)
- 2 gts de OE de Limão Siciliano (*Citrus limon*)
- 2 gts de OE de Olíbano (*Boswellia carterii*)

INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

Existe uma variedade grande de tipos de infecções respiratórias. Separamos alguns óleos essenciais chave que podem ser úteis numa gama variada de casos. Você também pode escolher outros óleos associados aos sintomas listados nesse e-book.

- **Eucalipto Glóbulos:** anti-infeccioso potente, auxilia na maior parte dos sintomas respiratórios além de agir como anti-inflamatório. Não indicado para asma.
- **Gengibre:** atua poderosamente na diluição do muco, desobstruindo os seios nasais, além de ter ação anti-inflamatória.
- **Cravo:** antisséptico de amplo espectro, é útil para o tratamento de infecções e para prevenir novos contágios.



- 
- **Copaíba:** anti-inflamatório, anti-infeccioso e antisséptico, é muito benéfico para o sistema respiratório, além de melhorar a imunidade.
 - **Limão Siciliano:** estimulante da imunidade, tem ação anti-infecciosa e é bastante benéfico para todo o sistema respiratório.
 - **Tea Tree:** um dos melhores antissépticos da aromaterapia, melhora a maioria dos sintomas respiratórios além de agir reduzindo a infecção e melhorando o sistema imunológico.

FORMA DE USO

Escolha três dos óleos anteriores e utilize qualquer uma das formas de uso sugeridas no início deste e-book. Todas as formas citadas serão úteis para infecções respiratórias. Utilize pelo menos 3 vezes ao dia.



CONGESTÃO NASAL OU CORIZA

Congestões nasais são um sintoma comum no inverno com causas multifatoriais. Alguns óleos essenciais podem ajudar a reduzir esses sintomas e fazer você respirar melhor.



Alecrim e Eucalipto Glóbulos

Tem ação mucolítica e descongestionante, auxilia na redução e eliminação do muco.

Gengibre

Auxilia na fluidificação do muco, facilitando sua eliminação.

Menta Piperita

Abre as vias respiratórias e auxilia a descongestionar. É o óleo essencial mais eficaz para essas necessidades.

FORMA DE USO

Escolha dois dos óleos anteriores e utilize qualquer uma das formas de uso sugeridas no início deste e-book. Todas as formas citadas serão úteis. Utilize pelo menos 3 vezes ao dia.



OTITE

Com ocorrência frequente no inverno, gerando um grande incômodo para crianças e adultos, a otite pode ser melhorada de forma simples e segura com óleos essenciais.

Camomila Romana

Anti-inflamatória, anti-infecciosa e analgésica.

Copaiba

Anti-inflamatória, antisséptica, anti-infecciosa e analgésica.

Lavanda

Anti-inflamatória, anti-infecciosa e analgésica mais suave.

FORMA DE USO

Pingue de 01 a 02 gotas (no total) dos óleos essenciais escolhidos em um pequeno chumaço de algodão e coloque – sem pressionar ou afundar – na área externa do ouvido, bem no início do canal auditivo. Deixe por 20 minutos e retire. Repita ao menos 3 vezes ao dia. Cuidado para que o algodão não entre no canal auditivo.



INFECÇÕES DE GARGANTA

Infecções de garganta requerem, na maioria das vezes, o uso de medicações antibióticas para a melhora completa. Mas, temos alguns óleos essenciais que podem auxiliar na recuperação mais rápida desta afecção.

Camomila Romana

Anti-inflamatório, analgésico e anti-infeccioso.

Copaíba

Analgésica, anti-inflamatória e imunoestimulante.

Tea Tree

Anti-inflamatório, antisséptico, anti-infeccioso.

FORMA DE USO

Dilua até 03 gotas (no total) de um ou mais dos óleos essenciais citados acima em uma colher de café de óleo vegetal e aplique que forma externa na região da garganta. Utilize 3 vezes ao dia.



Aproveite as dicas desse e-book para proteger melhor você e sua família nesse inverno!



ÓLEOS ESSENCIAIS PARA O INVERNO