

ViaAroma
AROMATERAPIA

MENOPAUSA E ÓLEOS ESSENCIAIS





Assim como a explosão de hormônios na adolescência, ou os múltiplos sintomas de TPM durante a idade adulta, a menopausa nada mais é que outra fase natural da vida da mulher. Comumente, a partir dos 40 anos a mulher já começa a apresentar indícios da mudança que está para acontecer em seu organismo. Neste e-book, trazemos algumas receitas naturais para você fazer em casa que podem auxiliar em muitos dos momentos mais desgastantes desse ciclo.



O QUE É MENOPAUSA?

Menopausa é o nome dado à última menstruação que acontece para mulheres por volta de 45 anos e que representa o encerramento de seu período fértil. Existe muita desinformação a respeito desse tópico, então vamos esclarecer alguns pontos antes de começar com as receitas.



A fase das mudanças hormonais que acontecem no corpo da mulher e que aos poucos vai trazendo sintomas desconfortáveis se associam ao final de um ciclo. Essa fase de transição é chamada de perimenopausa, quando se apresentam os primeiros sintomas do climatério. Pode durar cerca de 8 anos antes da menstruação parar totalmente e o organismo entrar, de fato, na menopausa.

A menopausa em si se confirma após 12 meses consecutivos de amenorreia, a ausência da menstruação. Nesse momento da vida da mulher, os ovários praticamente deixam de produzir estrogênio e os sintomas do climatério estão mais fortes. É comum a falta de libido, a presença de fogachos (ondas de calores intensos), alterações na rotina de sono, instabilidade de humor ou abalo emocional, além do ressecamento da pele, alterações intestinais e outros.



ANTES DE USAR, ATENÇÃO!

O uso dos óleos essenciais pode ser um forte aliado para conseguir lidar com essas questões, pois além de agir contra a manifestação destes sintomas, podem também influir na causa dos mesmos, já que alguns óleos essenciais agem como reguladores hormonais. E para te orientar, preparamos algumas receitas que vão te ajudar no dia a dia com o alívio dos sintomas mais comuns do climatério. Antes, atenção a alguns aspectos:

1. **NÃO UTILIZE** as receitas deste e-book em caso de uso de supressores de estrogênio e histórico de câncer de mama ou útero. Busque um profissional que possa orientá-lo com opções alternativas.

2. Siga fielmente as receitas deste e-book, não realize substituições dos OE sem conhecimento aprofundado de aromaterapia.

3. Aproveite as receitas, mas lembre-se: em caso de sintomas demasiadamente intensos e persistentes, busque um médico ginecologista para avaliar individualmente seu caso.



RECEITAS

BAIXA LIBIDO

Adicione no Aromatizador Elétrico/Difusor Ultrassônico e inspire por 40 a 60 minutos:

- 2 gts de OE Ylang Ylang
- 3 gts de OE Pimenta Rosa
- 5 gts de OE Tangerina

Uso tópico: caso prefira, você pode adicionar essa mesma mistura em um vidro âmbar roll-on de 10ml e completar com Óleo Vegetal de Amêndoas Doce Via Aroma. Utilize nos pulsos e atrás das orelhas quando sentir necessidade.

INSÔNIA:

Adicione no Aromatizador Elétrico/Difusor Ultrassônico e inspire por 40 a 60 minutos:

- 2 gts de OE Camomila Romana
- 3 gts de OE Erva Doce
- 5 gts de OE Laranja Doce

Uso tópico: caso prefira, você pode adicionar essa mesma mistura em um vidro âmbar roll-on de 10ml e completar com Óleo Vegetal de Amêndoas Doce Via Aroma. Utilize nos pulsos e atrás das orelhas quando sentir necessidade.



MUDANÇAS DE HUMOR

Adicione no Aromatizador Elétrico/Difusor Ultrassônico e inspire por 40 a 60 minutos:

4 gts de OE Bergamota

4 gts de OE Lavanda

2 gts de OE Cedro do Atlas

Uso tópico: caso prefira, você pode adicionar essa mesma mistura em um vidro âmbar roll-on de 10ml e completar com Óleo Vegetal de Amêndoas Doce Via Aroma. Utilize nos pulsos e atrás das orelhas quando sentir necessidade.

FOGACHOS*

Em um vidro âmbar de 30ml com válvula spray, adicione:

15ml de álcool de cereais

6 gts de OE Mentha piperita

6 gts de OE Cipreste

15ml de água destilada (preferencialmente) ou mineral

Modo de uso: agite sempre antes de usar e aplique no colo, pescoço, nuca e onde mais se fizer necessário, sempre que sentir necessidade.

Uso tópico: caso não queira utilizar a opção spray, pode utilizar a mesma quantidade de óleos essenciais em 50g do Gel Hidratante Base Via Aroma. Prepare em um pote separado e aplique nos lugares sugeridos uma pequena porção sempre que necessário.

***Observação:** alívio momentâneo do sintoma, utilize em conjunto a receita de sintomas gerais.

RESSECAMENTO DA PELE

Em 150g da Creme Hidratante Base Via Aroma, adicione:

10 gts de OE Gerânio

8 gts de OE Cedro do Atlas

12 gts de OE Tangerina

Modo de uso: misture bem e aplique na pele duas vezes ao dia, por 30 dias. Após esse período, reduza a receita pela metade para continuar utilizando.

SINTOMAS GERAIS

Em um vidro âmbar de 30ml com conta gotas ou spray, adicione:

30ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva

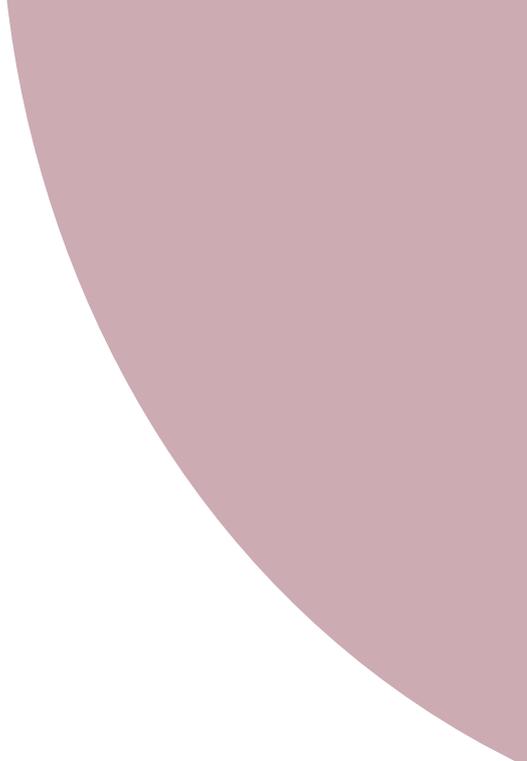
3 gts de OE Vetiver

5 gts de OE Funcho

7 gts de OE Sálvia sclarea

Modo de uso: agite e aplique na região do abdômen e do colo, massageando com movimentos circulares 3 vezes ao dia. Conforme os sintomas forem diminuindo, vá reduzindo as aplicações aos poucos.

Aproveite as receitas e lembre-se: em caso de sintomas demasiadamente intensos e persistentes, busque um médico ginecologista para avaliar individualmente seu caso.



Via Aroma

AROMATERAPIA

Gostou deste e-book? Acompanhe nosso Instagram e Blog para estar sempre por dentro das novidades da Via Aroma e ter conteúdos e dicas de aromaterapia na palma da sua mão.

