

tuwa[®]

SOLUBOL[®]

O Solubol[®] solubiliza os óleos essenciais em água para uso bucal, inalatório ou oral. Normalmente, diluem-se 1 gota de OE em 3 ou 4 gotas de Solubol[®], ou seja, uma diluição de 25 % ou 20 %.

Composição: Composição: Glicerina vegetal, água, Lecitina de soja, extrato de coco, citrato de sódio, ácido ascórbico, ácido cítrico, vitamina E acetato, extrato de alecrim e óleo de girassol.

ALÉRGICOS: Contém derivados de soja.

Modo de diluir

Em um copo, pingue 3 ou 4 gotas do solubol e, depois, 1 gota do OE ou do blend de OEs de sua escolha.

Então, com um palito ou com uma colher, mexa um pouco antes de acrescentar água.

Acrescente a água e misture mais um pouco com uma colher.

É normal a água turvar um pouco conforme a quantidade de água utilizada.

Modos de usar

Uso inalatório – Sauna facial úmida

Solubol[®]: 12 gotas

OE: 3 gotas

Água potável quente: 2 copos de água recém fervida (~500 mL)

Primeiro, pingue o Solubol[®] no fundo de uma tigela de vidro, inox ou cerâmica. Então, pingue o OE sobre o Solubol[®] e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, despeje a água quente por cima.

Aproxime o rosto da tigela para inalar os vapores aromáticos, mantendo os olhos fechados e cobrindo a cabeça com uma toalha.

Faça a inalação por 15 minutos, 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

A sauna facial úmida com OEs é indicada para aliviar a congestão das vias respiratórias superiores (nariz entupido, sinusite, resfriados e gripes, conquanto não haja irritação em traqueias ou pulmões).

Não é recomendada quando houver irritação das vias respiratórias inferiores, porque os vapores de OEs podem irritar ainda mais as mucosas, agravando os sintomas de tosse.

Não deve ser feita em crise de asma.

Uso bucal – Bochechos e/ou gargarejos

Solubol[®]: 4 gotas

OE: 1 gota

Água potável: ½ copo (~175 mL)

Primeiro, pingue o Solubol[®] no fundo de um copo. Então, pingue o OE sobre o Solubol[®] e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, encha o copo com água potável até a metade e misture mais um pouco com a colher.

Faça gargarejos com o líquido, dividindo-o em 3 goles. Cuspa cada gole fora.

Para manter por mais tempo o contato do OE com a mucosa, procure fazer o gargarejo depois de ter escovado os dentes e aguarde 30 minutos antes de beber algo novamente.

A água utilizada pode ser morna (abaixo de 35,5 ° C).

Faça 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

O bochecho com OE é indicado para alívio de aftas, estomatites, dores de dente, gengivite e mau hálito.

O gargarejo com OE é indicado para alívio de dores de garganta, rouquidão e perda de voz.

Não deve ser feito em durante clareamentos dentais, nem durante restaurações, já que alguns óleos podem ser corrosivos.

Uso dérmico – Escalda-pés

Solubol[®]: 20 gotas

OE: 5 gotas

Água quente (~38 °C): 5 L

Primeiro, pingue o Solubol[®] no fundo da tina para escalda-pés. Então, pingue o OE sobre o Solubol[®] e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, encha a tina com 5 L de água quente, em temperatura de cerca de 38-39 °C.

Coloque os pés na água e mantenha-os por cerca de 15 a 20 minutos ou até que a água esfrie.

Idealmente, apenas seque os pés com toalha após o escalda-pés e vista meias.

Se for necessário lavar os pés, faça-o antes do escalda-pés.

Faça 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

É agradável colocar bolinhas de gude no fundo da macia ou massageadores para massagear as solas durante o escalda-pés.

O escalda-pés é indicado para alívio de dores artríticas e reumáticas, para descanso depois de uma dia de muita caminhada, para esquentar os pés. Também em resfriados, gripes, estresse ou para o simples prazer.

A mesma técnica pode ser aplicada em um escalda-mãos, apenas diminuindo-se a quantidade de água usada:

Solubol[®]: 10 gotas

OE: 2 gotas

Água quente (~38 °C): 2 L

Uso dérmico – Pedilúvio

Solubol[®]: 20 gotas

OE: 5 gotas

Água em temperatura ambiente ou gelada: 5 L

Primeiro, pingue o Solubol[®] no fundo da tina para escalda-pés. Então, pingue o OE sobre o Solubol[®] e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, encha a tina com 5 L de água em temperatura ambiente ou fria e agite com uma colher ou com os dedos para que a solubilização do OE seja completa.

Coloque os pés na água e mantenha-os por cerca de 15 a 20 minutos.

Idealmente, apenas seque os pés com toalha após o escalda-pés.

Se for necessário lavar os pés, faça-o antes do pedilúvio.

Faça 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

É agradável colocar bolinhas de gude no fundo da macia ou massagedores para massagear as solas durante o pedilúvio.

O pedilúvio com água fria é indicado para circulação, para micoses ou apenas para o simples prazer.

A mesma técnica pode ser aplicada em um manilúvio, apenas diminuindo-se a quantidade de água usada:

Solubol ®: 10 gotas

OE: 2 gotas

Água em temperatura ambiente ou gelada: 2 L

Uso dérmico – Banho de imersão

Solubol ®: 20 gotas

OE: 5 gotas

Água quente: 1 copo (~250 mL)

Primeiro, encha a banheira com água quente em temperatura de cerca de 38 °C.

Em seguida, pingue o Solubol ® no fundo de um copo. Então, pingue o OE sobre o Solubol ® e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, encha o copo com água quente e misture mais um pouco com a colher.

Despeje esta água na banheira e entre nela para um banho de imersão por 15-20 min.

Saia do banho e apenas se seque com a toalha. Se quiser, aplique um creme ou um óleo corporal para hidratar a pele. Agasalhe-se depois.

Caso queira de lavar, faça isto antes de entrar na banheira.

Faça 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

O banho de imersão quente é indicado para cansaço, dores no corpo, insônia, depois de um dia cansativo, resfriados e gripes ou apenas pelo prazer.

Uso dérmico – Cataplasmas com argila

Solubol ®: 4 gotas

OE: 1 gota

Argila: 1 colher de sopa cheia

Água potável ou hidrolato: o suficiente para hidratar a argila

Primeiro, pingue o Solubol ® em uma tigela de cerâmica ou vidro. Depois, pingue o OE por cima e, com ajuda de uma colher, misture até que pareça homogêneo.

Coloque a argila na tigela e misture bem com a colher. Então, vá acrescentando a água ou o hidrolato de pouco em pouco até obter a consistência de uma pasta.

Aplique sobre a região a ser tratada e deixe agir por cerca de 15 minutos ou até que a argila comece a ficar seca de maneira mais uniforme.

Retire com ajuda de um pano molhado ou sob a água corrente e seque a área.

Idealmente, a região na qual a argila será aplicada já deve estar limpa antes.

Faça 1 vez por dia ou conforme orientações de seu aromaterapeuta.

A medida de diluição será de 4 gotas de Solubol ® para 1 gota de OE, sendo no máximo 3 gotas de OE para cada 1 colher de sopa cheia de argila.

Cataplasmas com argila são indicados para alívio de dores reumáticas e artríticas, circulação, cuidados com a pele.

Uso dérmico – Compressas com água

Solubol ®: 4 gotas

OE: 1 gota

Água quente ou gelada: 2 copos (~500 mL)

Primeiro, pingue o Solubol ® no fundo de um tigela de boca larga. Então, pingue o OE sobre o Solubol ® e misture com a ajuda de uma colher até que a mistura pareça mais homogênea.

Então, coloque um pouco da água na tigela e misture mais um pouco com a colher.

Termine de despejar toda a água na tigela.

Pegue um pano de algodão ou gazes e mergulhe na tigela, deixando que encharque bem.

Retire e torça para eliminar o excesso de água e aplique a compressa sobre a pele, na região do corpo da qual quer tratar.

Caso a compressa seja quente, molhe novamente a compressa na tigela quando sentir que ela esfriou, até ter completado um total de 15 a 20 minutos de uso.

Caso a compressa seja gelada, molhe novamente a compressa na tigela quando sentir que ela amornou com a temperatura do corpo, até ter completado um total de 15 a 20 minutos de uso.

Repita por até 5 vezes no dia ou conforme a orientação de seu aromaterapeuta.

A compressa quente é indicada para alívio de dores musculares e cólicas.

A compressa gelada é indicada para dores de cabeça, pancadas, roxos recentes.

Uso cosmético – Tônico facial

Solubol ®: 4 gotas

OE: 1 gota

Hidrolato: qsp 250 mL

Em um frasco borrifador com capacidade para 250 mL, primeiro pingue o Solubol ® e, depois, o OE. Coloque um pouco de hidrolato no frasco e agite vigorosamente. Em seguida, complete o frasco com o hidrolato.

Após limpar o rosto, borrife o spray sobre a pele e deixe secar naturalmente.

Uso cosmético – Tônico capilar

Solubol ®: 4 gotas

OE: 1 gota

Hidrolato: qsp 250 mL

Em um frasco borrifador com capacidade para 250 mL, primeiro pingue o Solubol ® e, depois, o OE. Coloque um pouco de hidrolato no frasco e agite vigorosamente. Em seguida, complete o frasco com o hidrolato.

Após lavar os cabelos, divida os cabelos em 3 ou 4 faixas de couro cabeludo e borrife 1 ou 2 vezes sobre cada faixa. Massageie com a ponta dos dedos a fim de favorecer a penetração do OE e deixe secar os cabelos naturalmente.

Uso cosmético – Água de colônia sem álcool

Solubol ®: 250 gotas

OE: 50 gotas

Água destilada e/ou hidrolato: qsp 100 mL

Em um frasco borrifador com capacidade de 100 mL, primeiro pingue o Solubol ®, depois, o OE. Então, coloque um pouco da água destilada e/ou do hidrolato e agite vigorosamente para misturar. Em seguida, complete o frasco com a água destilada e/ou hidrolato e agite novamente.

Use como perfume sobre a pele.

Elaborado por:
Mayra Corrêa e Castro
CertAroma P230-C0008