

Óleos essenciais

Eu considero muito importante sempre buscar o meio termo entre os óleos mais falados e os que são mais versáteis, nesse sentido eu separei algumas características sobre os principais e mais versáteis óleos essenciais que podemos encontrar no mercado.

Óleo essencial de Lavanda



Lavanda

O óleo essencial de Lavanda apresenta ações psicológicas antidepressivas, calmantes, relaxantes.

Além disso possui indicações para tratamentos de problemas respiratórios (congestão nasal, resfriados, tosse, asma), dores de estômago, dores de cabeça, problemas de pele (acne, dermatites).

Óleos essencial de Limão

A casca do Limão produz um óleo que é utilizado em tratamentos anti-infecciosos, anti-viral, antidepressivo, antiséptico, antimicrobiano, digestivos.

Também é reconhecido por controlar a oleosidade da pele, reduzir medidas corporais, melhora a circulação sanguínea, gota e artrite. Além de estimular a concentração, ser energizante, refrescante, revigorante.

Óleo essencial de Hortelã-Pimenta



Hortelã-Pimenta

O óleo extraído de folhas da planta Hortelã-pimenta é reconhecida como analgésico, adstringente, anti-séptico, anti-inflamatório, expectorante e descongestionante nasal e ao mesmo tempo alivia dores musculares e náuseas.

Suas ações psicológicas incluem refrescar e revigorar. Acalma comportamentos impulsivos e explosivos.

Óleo essencial de Eucalipto

O óleo essencial de Eucalipto é utilizado no tratamento de infecções de pele, dores de cabeça, dores musculares, asma, resfriados, tosse e até como repelente de insetos. Assim como equilibra os níveis hormonais, combate acne, celulite, melhora a aparência da pele, também auxilia na depressão e insônia, ao mesmo tempo que contribui na TPM, em problemas de pele, inchaço, estresse, ansiedade.

Óleo essencial de Gerânio



Gerânio

As raízes da planta Gerânio produzem óleos antibacterianos e antimicrobianos. Assim como equilibram os níveis hormonais, combatem acne, celulite e melhora a aparência da pele, auxilia na depressão e insônia.

Também possui características analgésicas, adstringentes, anti-sépticas, anti-inflamatórias. Além de funcionarem muito bem como um expectorante e descongestionante nasal.

Óleo essencial de Alecrim

Quando usado na aromaterapia óleo essencial de Alecrim pode ajudar a aumentar a resistência mental e aumentar a atividade cerebral.

Por isso ele é utilizado no tratamento de depressão, tensão mental, e esquecimento.

Do mesmo modo que ele também pode limpar o trato respiratório e aliviar dores de garganta, resfriados e tosses.

Óleo essencial de Melaleuca



Melaleuca

O óleo essencial de Melaleuca extraído de folhas e galhos da árvore, possui propriedades analgésicas, anti-sépticas, anti-virais, descongestionantes, anti-inflamatórias e imunostimulantes.

É utilizado no tratamento de infecções de pele, picada de insetos, asma, gripes, resfriados, tosse, repelente de insetos, cicatrizante.

Como usar óleos essenciais?

Existem diversas formas de como fazer para extrair dos óleos essenciais seus melhores resultados, é dessa maneira aromaterapia nos ajuda.

De fato as aplicações mais comuns são inalação, massagem e banhos aromáticos.

Seus efeitos no organismo são possíveis através do processo no qual o aroma inalado viaja por meio do nervo olfatório que faz a condução para todo o cérebro.

Entretanto existe outras formas de absorção, como a que ocorre por meio da pele e é conduzida para a corrente sanguínea.

Inalação

O olfato é possui milhares de receptores, fato que o torna uma das formas mais eficazes de se absorver as propriedades dos óleos essenciais.

Equipamentos são utilizados nesse tipo de aplicação, visto que para que seja feita a transformação do óleo em algo que possa ser inalável são utilizados difusores e purificadores de ar.

Massagem



A aplicação por meio da massagem é recomendada para alívio de tensão muscular e eliminação de toxinas.

Obs: Nunca aplique um óleo essencial puro sobre a pele, eles são muito concentrados podem causar diversos danos, por isso para utilizar óleos essenciais em contato direto com a pele eles devem ser diluídos em um óleo vegetal, conhecido como óleo transportador/óleo carreador.

Banho aromático

O banho aromático é a chave para que você alcance os benefícios dos óleos essenciais da forma mais relaxante possível.

Do mesmo modo que é ideal para os que procuram tratamentos para dores musculares, stress e problemas com sono.

Banho de imersão de pés (escalda-pés)

O Banho de imersão de pés é indicado para o tratamento de congestão, dor de cabeça, gripe e resfriado.

Gargarejos ou bochechos

Já se você quer um tratamento para o tratamento de aftas, dores de garganta e outros problemas inflamatórios da orofaringe.

Contra-indicações dos óleos essenciais

Olha só! Muita atenção nesse tópico ta?

Alguns óleos essenciais são muito perigosos. Por isso esses óleos não devem ser vendidos em qualquer lugar.

E atenção alguns óleos podem ser seguros em alguns casos, mas podem ser bastante perigosos se usado em certas circunstâncias. Por isso antes de colocar em prática qualquer método de Aromaterapia, você deve entender quais óleos são seguros e em quais situações.

Além disso você só deve ter em mente que só porque algo é natural não significa necessariamente que ele não é perigoso para a sua saúde.

Alguns exemplos de contra-indicações:

- Alecrim, Sálvia comum, Hissopo, e Tomilho não devem ser usados se você tiver pressão arterial elevada.
- Hissopo, Sálvia e Alecrim devem ser evitados se você tem epilepsia.
- Diabéticos não devem usar o óleo Angelica.
- Aqueles que sofrem de hipoglicemia deve ficar longe de Gerânio.
- Se você sofre de problemas renais você deve ser cauteloso ao usar Zimbro, Sândalo, ou Coentro.
- Gestantes devem especialmente evitar Zimbro, Hissopo, Sálvia, Hortelã-pimenta, Limão, Erva-doce, Verbana limão, Alecrim, e Wintergreen.
- Salvia sclarea não deve ser utilizado enquanto bebe uma vez que irá intensificar os efeitos do álcool fazendo-a agir como um narcótico.
- Camomila e Manjerona não deve ser utilizado durante a condução porque eles causam sonolência.

- Alguns óleos podem causar alergias, como Citronela, Sálvia, Ylang Ylang, e óleos de Verbana.
- Óleos que se acredita ser cancerígenos são Cálamo e Sassafrás, deve ser evitado por todos.
- Metil salicylate é o ingrediente ativo em aspirina e óleo essencial doce videiro. Se você usar aspirina para fins medicinais você deve evitá-lo, devido ao risco de overdose. Também deve ser mantido longe do alcance das crianças, uma vez que cheira doce e é igualmente perigoso para eles.

Enfim..

Embora a lista acima são os óleos que podem ser perigosos em determinadas situações existem outros óleos essenciais que **NUNCA** devem ser utilizados.



Óleos Essenciais

Estes óleos podem ser cáusticos se inalados e deve ser evitado a todo custo.

Essa lista não possui todas as contra indicações! Por isso você deve fazer a pesquisa sobre qualquer óleo que você pretende usar antes de comprá-lo.

Perigo! Óleos essenciais que devem ser evitados completamente

- Artemísia
- Poejo
- Arruda
- Sábio

Como utilizar óleos essenciais de forma correta

De início recomendo que você tentar evitar óleos sintéticos. Os óleos essenciais são a única maneira de obter benefício terapêutico de aromaterapia.

Eles não serão baratos e nem deveria. Muitos tipos diferentes de óleos têm seu preço devido ao processo de extração e produção que variam muito.

A exposição à luz diminui a capacidade de um óleo essencial para funcionar. Então compre óleos que são vendidos em garrafas escuras.

E por fim saiba que o termo “óleo” é muitas vezes um equívoco porque muitos deles não são de todo oleosos.



Cuidados Com Óleos Essenciais

Pontos de atenção ao usar óleos essenciais

Os óleos essenciais são muito concentrados quando eles não são diluídos, para que eles se tornem seguros você deve diluir-los com óleos carreadores/óleos transportadores.

Existem diversos tipos de óleos carreadores.

Siga as instruções com cuidado ao fazer qualquer composto óleo essencial, se de acordo com a receita você deve usar uma gota, use apenas uma gota.

Qualquer um que tenha uma alergia a nozes também deve evitar óleos de transporte derivados de nozes.

Se ocorrer a ingestão acidental busque uma unidade de saúde para auxílio de venenos imediatamente.

Mulheres grávidas devem consulte seu médico antes de participar de qualquer tipo de aromaterapia.

Verifica com o seu médico para garantir que é seguro usar em uma determinada idade.

Lave bem as mãos após manusear os óleos essenciais com a finalidade de evitar contato com os olhos ou com a boca.