



dōTERRA® | eBooks

Óleos Essenciais
para iniciantes

Introdução

O poder da Terra inteira em um único frasco

Nosso planeta é um sistema complexo, composto de ecossistemas intrincados, moléculas sem fim e elementos poderosos.

Ao longo de 4,5 bilhões de anos, a Terra formou montanhas colossais, vales verdejantes, selvas frondosas e vastas florestas, proporcionando um lar para inúmeras plantas e animais. Nos 509.968.659 quilômetros quadrados da superfície do planeta, os cientistas estimam que existam 390.000 plantas, com novas espécies sendo descobertas o tempo todo.

Na verdade, as centenas de milhares de plantas desempenham várias funções importantes para o planeta. As plantas ajudam a controlar o clima, processam o dióxido de carbono e liberam oxigênio no ar para nos ajudar a respirar, mantêm a vida dos organismos vivos e podem ser usadas como soluções alimentares e de bem-estar, entre muitos outros usos práticos.



Com tantos benefícios, não é de surpreender que as plantas tenham sido usadas desde o início dos tempos para ajudar os seres humanos a realizar tarefas cotidianas



Tempos antigos

Os povos das civilizações antigas usavam plantas inteiras, extratos e várias partes das plantas para facilitar a vida, transformando as dádivas da terra em tudo, de tecidos a remédios. Os povos antigos acreditavam que a terra lhes dava tudo o que precisavam para resolver todos os seus problemas.



Dias atuais

Vamos avançar até os dias de hoje. As plantas ainda estão por toda parte ao nosso redor, mas com as novas invenções e tecnologias, nos acostumamos a usar produtos sintéticos em vez das dádivas da natureza para resolver os desafios diários. A tecnologia tornou a vida mais fácil, mas, junto com os avanços tecnológicos, observamos um declínio em muitas áreas da qualidade de vida.



Em nosso mundo moderno e industrial, estamos expostos a uma variedade de toxinas em nossa vida diária por meio da poluição, de produtos de higiene pessoal, de agentes de limpeza e até mesmo dos próprios alimentos. Devido a esses altos níveis de exposição a toxinas, recorreremos a respostas igualmente sintéticas para nossos problemas de bem-estar físico e emocional.

Prevê-se que os gastos globais anuais com saúde atinjam

\$8.7 trilhões

até o ano de 2020¹

Você sabia?

Apesar do dinheiro que é gasto na busca pela saúde, muitos de nós não estão realmente em melhor situação. Pesquisas mostram que, embora os Estados Unidos gastem mais do que outros países em saúde, a nação ainda tem uma classificação baixa nos indicadores de mortalidade e expectativa de vida quando comparada com outros países.²

Novas pesquisas e avanços tecnológicos :

Graças à inovação e à tecnologia, conseguimos explorar o poder da natureza de forma consciente, sustentável e segura através dos estudos científicos cada vez mais modernos que demonstram a riqueza, diversidade e propósito dos ingredientes vindos da natureza.

Embora isso tenha se tornado a norma, não precisamos recorrer a produtos químicos sintéticos para melhorar nossa vida ou resolver nossos problemas. Podemos usar o que a natureza já nos deu para ter uma vida saudável e feliz. Extraídos diretamente da terra, os óleos essenciais nos permitem captar todo o poder da natureza e trazê-lo para dentro de casa e fornecendo ao corpo o que ele realmente deseja: soluções suaves e naturais para os problemas. Com base em tradições antigas, agora temos a pesquisa científica e a tecnologia necessárias para colocar esse poder em um frasco.

Ao longo deste livro, você aprenderá sobre a história dos óleos essenciais, seus benefícios exclusivos, como usá-los com segurança e o poder que advém do uso dessas dádivas da terra para transformar sua vida. Nossos ancestrais dependiam do mundo natural para cuidar de si mesmos, proporcionar meios de subsistência, proteger a família e fazer a civilização humana avançar. Se abraçarmos o poder da natureza para fazer o mesmo hoje, imagine o que poderemos alcançar.



(1) World Industry Outlook, Healthcare and Pharmaceuticals, Economist Intelligence Unit, junho de 2017.

(2) United Health Foundation, Relatório de classificação de saúde da América, 2016.

O interesse pelos óleos essenciais hoje

Nos últimos anos, os óleos essenciais se tornaram cada vez mais populares e comuns; no entanto, o uso de óleos essenciais na verdade remonta aos tempos antigos. Os óleos essenciais eram usados pelos antigos egípcios, gregos e romanos, entre outros.

Não são apenas um modismo ou da última tendência; os óleos essenciais são extraídos das plantas e podem ser usados pra promover o bem-estar exatamente como faziam séculos atrás.

Embora muitas regiões do mundo tenham se afastado do uso de produtos naturais e se voltado para soluções sintéticas, os óleos essenciais são tão úteis hoje quanto eram no passado. As pessoas dessas civilizações antigas tinham a concepção correta: usar materiais vegetais potentes e naturais para proporcionar bem-estar e equilíbrio nas emoções.



Nossa vida hoje é drasticamente diferente em comparação com as pessoas da Roma antiga. As plantas e os extratos de plantas são realmente uma forma adequada de abordar nossos problemas modernos?

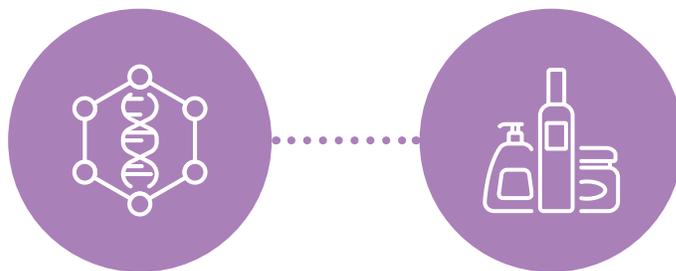
Em um determinado dia, usamos muitos produtos. Cozinhamos, limpamos, praticamos esportes, dormimos, trabalhamos e realizamos uma grande variedade de atividades. Quando você quer dar sabor à comida, vai ao mercado para comprar temperos. Quando seu filho não está se sentindo bem, vai à farmácia. Quando precisa tirar uma mancha da camisa, compra sabão em pó.

Além de uma simples ida ao supermercado, muitas vezes não dedicamos tempo para pensar sobre os produtos que estamos comprando, de que são feitos e de onde realmente vêm.



Quando foi a última vez que você parou para pensar: o que estou colocando no meu corpo (ou dentro dele)? Ou, de onde vêm meus produtos?

Quando você está descarregando as compras, talvez veja um rótulo longo e complicado no verso da caixa de cereais ou do detergente, cheio de palavras que você não consegue pronunciar ou de produtos químicos dos quais nunca ouviu falar. Mas pensa: "Ah, tudo bem". Porque, embora você possa ter diferentes marcas para escolher, a maioria dos outros produtos que você encontra nas prateleiras também têm longas listas de ingredientes misteriosos. Assim, em vez de pensar em alternativas, você simplesmente volta ao supermercado para comprar os suprimentos de que precisa para continuar cozinhando, limpando, dormindo, trabalhando e assim por diante. Sem sequer pensar nisso, nos expomos aos produtos químicos sintéticos que se escondem nos produtos de uso diário, como xampu, produtos de limpeza doméstica e perfumes. A verdade é que, na maioria das vezes, nem sabemos que eles estão presentes.



Apesar da crescente industrialização, muitos de nós ainda buscamos maneiras naturais de cuidar do corpo e da família. Embora seja necessário muito trabalho para manter um corpo e uma casa saudáveis, os produtos sintéticos não são a única maneira de cuidar de nós mesmos e da família; os óleos essenciais oferecem uma alternativa natural aos produtos que contêm substâncias químicas, proporcionando uma opção segura.

Pense em sua rotina diária



1

Você acorda, toma banho e se prepara, escova os dentes, vai até a cozinha ou banheiro e toma algumas vitaminas.



2

Ao longo do dia, você realiza tarefas como lavar roupa, despejando uma tampa cheia de alvejante na máquina de lavar.



3

Em seguida, limpa o balcão da cozinha com um produto químico de limpeza.



4

Talvez você acenda uma vela sintética para trazer um cheiro convidativo para sua casa enquanto limpa.



5

À tarde, você pode sentir um pouco de sono, então toma um café ou refrigerante para se animar.



6

À noite, você segue com a rotina noturna após um longo dia: lava o rosto com um produto de limpeza forte, escova os dentes novamente e talvez ligue um aparelho de som que toque o som das ondas do mar para ajudá-lo(a) a dormir.

Talvez você não perceba, mas os óleos essenciais podem ser usados para melhorar praticamente qualquer atividade do dia. Veja como seu dia poderia ser se você usasse óleos essenciais.



1

Ao acordar você pode inalar o óleo essencial Grapefruit para proporcionar um aroma energizante.



2

Você liga o chuveiro e usa um pouco de óleo de Melaleuca no couro cabeludo para ajudar o cabelo a parecer mais cheio, ou um sabonete com infusão de óleo essencial que vai limpar e suavizar



3

Ao se preparar para o dia, você ingere uma gota de aroma natural de Frankincense para saborizar sua água..



4

Durante a tarde, quando você precisar de foco e atenção, adicione uma gota do aroma de Hortelã-pimenta à sua bebida preferida para experimentar um sabor refrescante e energizante.



5

Ao se preparar para dormir à noite, coloca algumas gotas de Lavanda no travesseiro para proporcionar uma experiência exuberante e restauradora que será direcionada ao seu sono.

Os óleos essenciais ganharam popularidade nos últimos anos porque são uma alternativa natural para muitas tarefas cotidianas.

Quando usados de forma adequada, eles são seguros e eficazes. Além disso, têm aromas únicos e agradáveis. Como já dissemos, as pessoas das civilizações antigas usavam os óleos essenciais para tarefas como cozinhar, tomar banho, beleza, saúde e muito mais. Os óleos essenciais ainda podem ser usados para essas tarefas hoje em dia e, graças a anos de pesquisa e uso comprovado, podem ser usados para muito, muito mais.



Tarefas cotidianas como limpeza, sono e higiene pessoal (e a lista continua) tornam-se muito mais fáceis com a ajuda de óleos essenciais puros.



Sono



Higiene pessoal

Algumas pessoas não gostam dos óleos essenciais porque eles parecem difíceis de usar ou de entender. Embora seja necessário um conhecimento básico, não é preciso ser formado em química para usar os óleos essenciais com segurança e eficácia. Mesmo com um conhecimento básico, você pode experimentar os benefícios dos óleos de maneiras pequenas e simples. Afinal de contas, o motivo pelo qual tantas pessoas adotaram o uso de óleos essenciais hoje em dia é que eles oferecem uma maneira natural de facilitar a vida cotidiana.



Capítulo um

O que são Óleos Essenciais?

Já estabelecemos que os óleos essenciais podem ser uma ferramenta útil para quem busca por um estilo de vida mais natural e saudável. Mas o que são exatamente os óleos essenciais? De onde eles vêm? Como podemos obtê-los?

Se você estiver achando que os óleos essenciais são complexos, não está errado(a). Eles de fato têm propriedades químicas extremamente intrincadas e complexas. Entretanto, os óleos essenciais não são um mistério completo. Na verdade, eles estão ao nosso redor. Sem serem vistos a olho nu, os óleos essenciais se escondem dentro das sementes, caules, raízes, cascas, flores, folhas, frutas e plantas que vemos todos os dias. Nem todas as plantas produzem óleos essenciais, mas nas plantas em que eles são encontrados, o óleo geralmente encontra-se em glândulas microscópicas e especializadas da planta.

planta produz um óleo essencial, e nem todo óleo essencial encontrado em uma planta proporciona benefícios significativos. Mas, se considerarmos quantos tipos diferentes de plantas existem (e ainda estão sendo descobertos), há uma abundância de óleos essenciais poderosos para todos. Assim como as plantas usam os óleos essenciais para se proteger, também podemos usar as propriedades naturais e poderosas dos óleos essenciais para nos proteger e promover um corpo saudável.



As plantas produzem óleos essenciais por vários motivos importantes para a manutenção da vida vegetal.

Para muitas plantas, um óleo essencial é o que dá o aroma à planta. Além de deixar a planta com um cheiro agradável, o aroma pode ajudar a conter predadores como insetos ou animais herbívoros. Os óleos essenciais também desempenham um papel fundamental nos processos reprodutivos das plantas e são úteis durante sua polinização. Conforme foi mencionado, nem toda

Sabemos que os óleos essenciais são encontrados em muitos tipos de plantas, mas o que são realmente os óleos essenciais?

Do ponto de vista científico, os óleos essenciais são pequenas moléculas orgânicas que mudam rapidamente do estado líquido para o gasoso quando atingem a temperatura ambiente. É por isso que os óleos essenciais em frascos são tão poderosos. Um frasco de óleo essencial contém moléculas minúsculas em estado líquido. Quando você desrosqueia a tampa e abre o frasco, as moléculas mudam rapidamente do estado líquido para o gasoso.

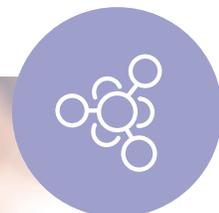


As moléculas de óleo essencial são frequentemente chamadas de "compostos aromáticos voláteis".

Essas moléculas são consideradas voláteis devido à rapidez com que mudam de líquido para gás. Por serem tão voláteis, os compostos químicos dos óleos essenciais podem se mover rapidamente pelo ar até entrarem em contato com sensores especiais do nariz.

Cada óleo essencial tem sua própria composição química exclusiva.

Os benefícios de cada óleo essencial são determinados, em grande parte, pelo tipo de planta da qual provém e pelas propriedades químicas que contém. Um óleo pode ser purificador, refrescante - entre vários outros benefícios - dependendo de seu perfil químico e da planta de origem.



Como, quando e por que as pessoas começaram a usar óleos essenciais?

O uso de plantas e extratos de plantas remonta a quase todas as civilizações antigas do mundo. Embora alguns pensem que os óleos essenciais são uma nova tendência, sabemos que o uso de plantas para promover o bem-estar do corpo é uma tradição consagrada que faz parte das sociedades há séculos.



Egito Antigo

O uso de produtos à base de plantas foi registrado já em 3000 a.C. com os egípcios, que usavam extratos de plantas para dezenas de tarefas. Ao analisar a múmia de Ramsés V, um antigo faraó egípcio, foram descobertos os compostos aromáticos de zimbro, cânfora e mirra, confirmando seu uso em rituais sagrados de sepultamento. Compostos vegetais preciosos, como a pimenta, a casca de canela, o incenso e a mirra, alimentavam as prósperas rotas comerciais que serpenteavam pelos desertos áridos da região. A reverência que essa cultura antiga tinha pelas plantas é evidente até mesmo nas representações botânicas encontradas nos hieróglifos e em outras obras de arte egípcias.



Os primeiros estudiosos dos óleos na Índia

A prática ayurvédica se desenvolveu ao longo de 5.000 anos na Índia - ela consiste em usar os elementos da Terra para encontrar o equilíbrio do corpo. Atualmente, a maioria das pessoas na Índia segue exclusivamente a tradição ayurvédica ou a combina com práticas ocidentais. Embora os métodos variem muito, o uso ayurvédico de plantas e compostos aromáticos é atualmente ensinado em mais de 100 universidades credenciadas do país.



Experimentação na Grécia antiga

Por volta de 2000 a.C., as primeiras civilizações da Europa estavam surgindo na Grécia, trazendo com elas o interesse pela perfumaria e outros tratamentos à base de plantas. Homens como Homero e Hipócrates adotaram as tradições dos egípcios e exploraram mais sobre aromas e plantas. Suas pesquisas permearam a cultura grega, influenciando as práticas da época. Existe documentação sobre extrações com solventes usando vinho e fontes de gordura para extrair os compostos voláteis das plantas.



Óleos essenciais no Império Romano

Na Roma antiga, os compostos aromáticos eram parte vital da cultura e da saúde. Os romanos eram conhecidos por usar extratos de plantas em coisas como banhos perfumados, massagens e perfumaria. O banho tornou-se uma espécie de arte, com perfumes e óleos desempenhando um papel importante. Homens e mulheres romanos visitavam as elaboradas casas de banho para relaxar, socializar ou se recuperar após um grande banquete. A literatura científica desse período mostra que os extratos de plantas e os compostos aromáticos eram amplamente utilizados por seus diversos benefícios.



Práticas históricas chinesas

As práticas tradicionais chinesas incorporam o uso de materiais vegetais para promover o bem-estar há séculos. Entre 500 e 1300 d.C., a China era uma das principais potências mundiais, com avanços na ciência e na tecnologia que superavam qualquer outra civilização da época. Foram realizadas pesquisas extensas, o que levou a muitos avanços no uso de plantas e partes de plantas.

A lenda chinesa fala de um homem chamado Shennong, que era imperador e professor. Embora a lenda nos diga que Shennong compreendia os efeitos das plantas por ter um corpo transparente - o que lhe permitia ingerir ervas diferentes e "ver" diretamente como elas afetavam seu corpo - ele também deixou textos que descreviam sua pesquisa sobre centenas de tipos diferentes de plantas. Os protocolos baseados em suas experiências e pesquisas foram transmitidos por gerações e ainda influenciam a saúde moderna até hoje.



A Pérsia medieval e a destilação de óleos essenciais

Na Pérsia medieval (conhecida como o atual Irã), as pessoas usavam e comercializavam regularmente resinas e especiarias que eram apreciadas para perfumaria e para ajudar a manter a saúde. Um médico persa conhecido como Avicena escreveu extensivamente sobre saúde e bem-estar e é considerado o pai da aromaterapia como a conhecemos hoje. Ele também deixou uma marca duradoura no campo da química por seus experimentos com destilação. Ele tentou vários métodos de destilação usando flores, acabando por isolar o aroma da rosa e produzir água de rosas.

A quintessência da vida

Durante a Idade Média, os primeiros químicos estavam buscando desesperadamente o que chamavam de "quintessência" da vida - um quinto elemento indescritível além da terra, do fogo, da água e do ar. Com base nas descobertas de Avicena, esses alquimistas fizeram experimentos com a destilação de plantas. Durante os experimentos, descobriram uma substância que subia à superfície da água durante o processo de destilação. Naquele momento da história, qualquer substância que não se misturasse com a água era classificada como óleo. Com essa descoberta, os alquimistas acreditavam ter encontrado a quintessência que estavam procurando - a essência de toda a vida. Foi assim que nasceu o termo óleo essencial.

O nascimento da aromaterapia

Uma grande mudança histórica começou no século XIX, quando novos desenvolvimentos na química aumentaram a sofisticação e a compreensão dos métodos de extração de óleos essenciais. Durante esse período, René Gattefosse (químico e perfumista) cunhou a expressão aromaterapia. Na França, os médicos distribuíam óleos essenciais em seus locais de consulta - e ainda hoje recebem algum treinamento em escolas de medicina sobre seu uso seguro por meio das práticas integrativas.

Como você pode ver nesse breve histórico dos óleos essenciais, muitas culturas usam plantas há séculos para cuidar do corpo. Portanto, para aqueles que acham que os óleos essenciais são apenas uma moda que logo passará, é importante saber que eles já existem há centenas de anos.

Muitas tentativas foram feitas ao longo dos anos para capturar a essência das plantas.

Como são feitos os óleos essenciais?

Muitas tentativas foram feitas ao longo dos anos para capturar a essência das plantas. Como exatamente se captura o cheiro doce de uma rosa ou o aroma acidulado de um limão? Como um óleo essencial vai de dentro de uma planta para dentro de um frasco? Embora seja relativamente fácil saber onde encontrar óleos essenciais, é necessário um processo delicado e científico para cultivar e cuidar de uma planta aromática, extrair seu óleo e processá-lo adequadamente para torná-lo útil.

Como uma planta se torna um óleo essencial?

O processo de produção de um óleo essencial varia de acordo com o tipo de planta da qual provém. A ideia básica é separar o óleo de sua parte original da planta. Isso é feito por meio de maquinário especializado. Os óleos essenciais ficam em diferentes partes das plantas, geralmente em quantidades microscópicas. O maquinário especializado ajuda a separar as moléculas microscópicas de óleo das partes vegetais.

Embora existam vários métodos para extrair com sucesso o óleo essencial de uma planta e prepará-lo para uso,

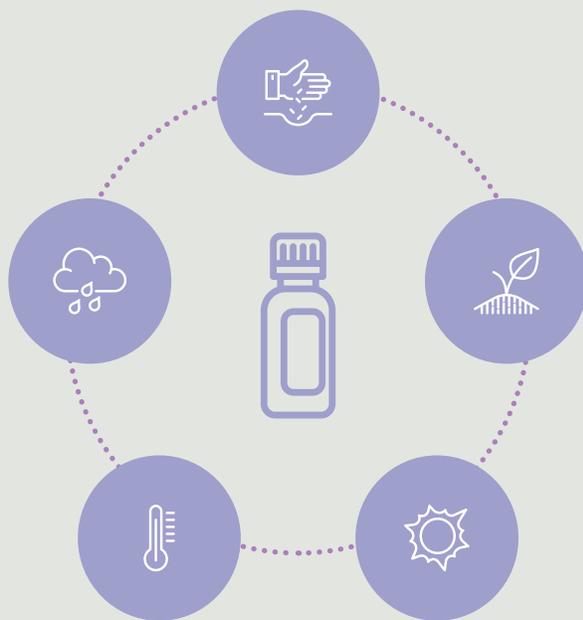
cada método tem uma coisa em comum: exige extrema cautela. Como as plantas são muito delicadas, é necessário um planejamento cuidadoso e preciso para extrair óleos essenciais de alta qualidade. A produção de óleos essenciais de qualidade também exige um conhecimento profundo das plantas que estão sendo usadas e dos métodos de extração adequados. E o mais importante: requer muito cuidado e atenção aos detalhes em todas as etapas do processo, já que cortar caminho em qualquer fase do processo resultará em um óleo essencial de qualidade inferior.

Vários fatores incontrolláveis podem influenciar a qualidade e a composição de um óleo essencial, mas muitas coisas podem ser feitas para preservar os potentes compostos aromáticos das partes da planta.



Plantio e cultivo de plantas aromáticas

A produção de um óleo essencial puro é um processo detalhado que começa com a escolha da terra, do solo e de sementes de qualidade. A composição de um óleo essencial é influenciada por fatores ambientais como condições climáticas, quantidade de chuva e temperatura. Por isso, a escolha cuidadosa da localização geográfica, do clima específico e da época do ano para o plantio, cultivo e colheita das plantas influenciará a qualidade do óleo essencial.



Por exemplo, a região de Reggio di Calabria, na Itália, há muito tempo é um santuário para o cultivo da bergamota devido ao seu clima e solo únicos. De fato, essa região é tão ideal para o cultivo da bergamota que é uma das principais áreas do mundo onde a fruta é cultivada. Como Reggio di Calabria fica perto do oceano, o solo ácido e o ar fresco do mar ajudam a fortalecer as árvores, o que permite que elas produzam os melhores frutos para o óleo essencial de bergamota.

Da mesma forma, a laranjeira-amarga - que produz galhos e folhas usados para a obtenção do óleo de Petitgrain - tem sido cultivada no Paraguai há séculos devido às chuvas abundantes e à vasta quantidade de terra ideal do país. Devido às fortes chuvas e ao espaço disponível para que as laranjeiras-amargas cresçam de modo silvestre na mata, o Paraguai é um país ideal para a produção de partes de plantas que eventualmente se tornarão o óleo essencial de Petitgrain.

Independentemente da localização geográfica, do tipo de planta ou do óleo que está sendo produzido, as plantas também devem ser cuidadosamente plantadas, cuidadas e observadas de perto por produtores e agricultores experientes. Quando são usados os melhores métodos de plantio, cultivo e manutenção de plantas saudáveis, eles contribuem para a obtenção de um óleo essencial de alta qualidade.

A composição de um óleo essencial é influenciada por fatores ambientais, como o clima, chuvas e temperatura.

Práticas ideais de colheita

Após as plantas terem sido cuidadosamente plantadas e cultivadas, elas devem ser colhidas no momento ideal para preservar a delicada química dos óleos essenciais da planta. Assim como as frutas e os legumes têm melhor sabor quando colhidos no auge da maturação, as plantas usadas para produzir óleos essenciais devem ser colhidas no momento certo para otimizar o perfil químico do óleo e produzir a maior quantidade possível de óleo. A preservação da composição química durante a colheita ajuda o óleo essencial a manter o poder de ação e a potência.

A preservação da composição química durante a colheita ajuda o óleo essencial a manter poder de ação e potência.

O momento de pico da colheita varia de acordo com a planta. Leva anos para que os colhedores determinem o período perfeito para a produção de óleo essencial, mas depois de bastante observação e pesquisa, eles podem restringir o momento de pico da colheita à estação ideal e até mesmo ao horário preferido do dia.

Por exemplo, o óleo essencial de jasmim é derivado das delicadas pétalas das flores de jasmim. Quando as flores desabrocham, não demora muito para que percam seus compostos aromáticos voláteis, por isso é fundamental que sejam colhidas no momento certo para preservar o perfil químico. As flores devem ser colhidas no início da manhã, antes que os botões tenham tido tempo de se abrir totalmente: mesmo que se espere apenas uma hora a mais, haverá perda de compostos químicos importantes.

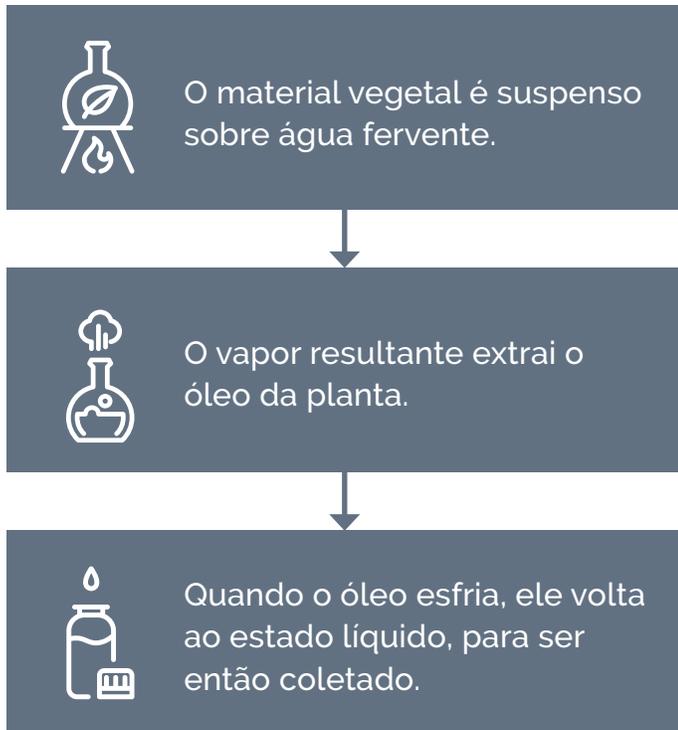


Extração de óleos essenciais

Após a colheita adequada, as partes da planta são transportadas para uma instalação, onde o óleo é extraído. Independentemente do cuidado e da perícia com que uma planta é selecionada, cuidada e colhida, a qualidade de um óleo essencial pode ser preservada ou arruinada durante o processo de extração. Há dois métodos principais de extração de óleos essenciais: destilação e expressão.

O principal objetivo de cada um desses métodos é separar o óleo essencial da parte da planta para torná-lo um produto utilizável. A destilação e a expressão são processos orgânicos que permitem que os compostos aromáticos sejam delicadamente separados do restante da planta, preservando também os potentes e delicados componentes químicos do óleo essencial.

A destilação é o processo de separação do óleo do material vegetal por meio de calor.

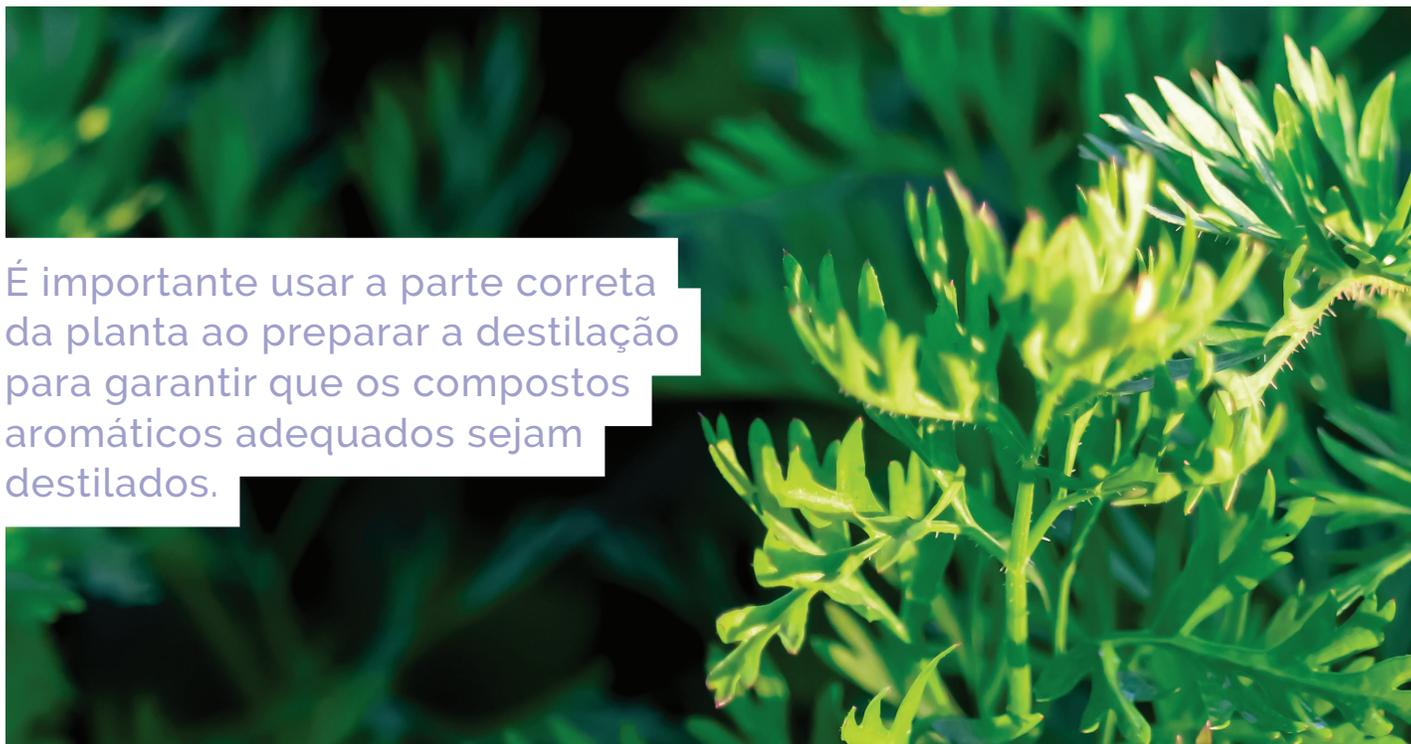


Durante o processo, os destiladores devem ser minuciosos, prestando muita atenção à temperatura, ao tempo de destilação, à quantidade de pressão usada e assim por diante.

O óleo essencial de sândalo é produzido por meio de destilação a vapor.

Para extrair o óleo da árvore de sândalo-do-havaí, as camadas externas da madeira são retiradas do cerne, ou seja, da madeira localizada no centro da árvore. O cerne é lascado em pedaços finos, filtrado e, em seguida, lascado ainda mais para proporcionar pedaços incrivelmente finos. Em seguida, a madeira é submetida a um processo de destilação a vapor de 36 horas, usando-se calor e pressão elevados para extrair o óleo de sândalo.



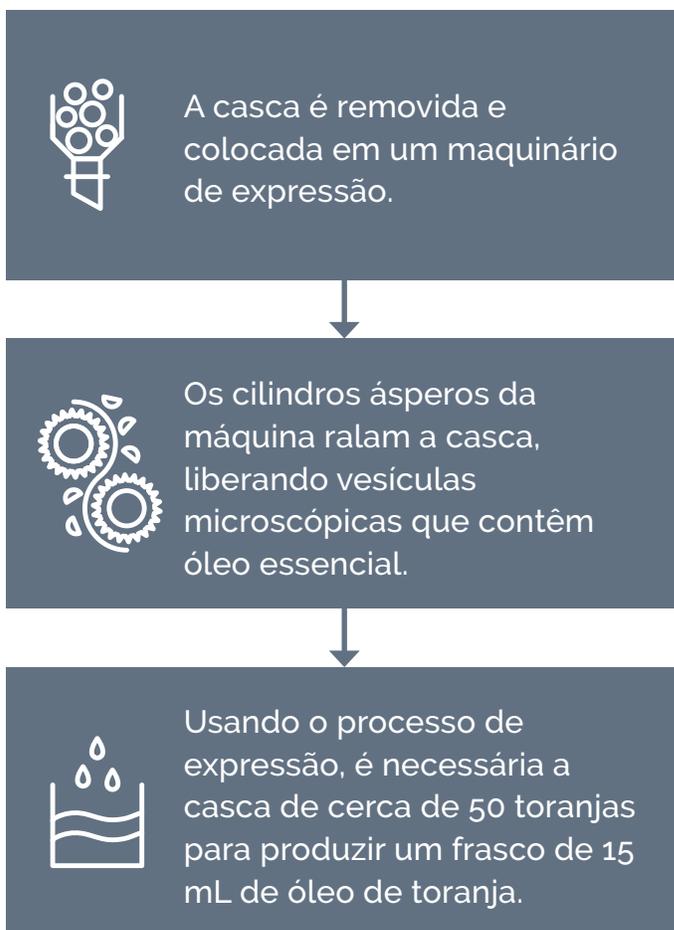


É importante usar a parte correta da planta ao preparar a destilação para garantir que os compostos aromáticos adequados sejam destilados.

Por exemplo, a planta *Coriandrum sativum* (coentro) produz dois tipos de óleos essenciais: Cilantro e Coriander. O óleo de Cilantro é derivado das folhas da planta, enquanto o óleo de Coriander é obtido das sementes. Estes óleos têm composição química diferente, propriedades diferentes e benefícios variados. Alguns óleos exigem a destilação de toda a planta, enquanto outros simplesmente vêm de uma parte específica, como as folhas, raízes, cascas ou flores.

Expressão ou "prensagem a frio"

O segundo método de extração de óleo, a expressão, é geralmente chamado de "prensagem a frio". Isso ocorre porque ele não envolve o uso de calor. É frequentemente usado para produzir óleos essenciais cítricos como Limão-siciliano, Limão e Tangerina. Por exemplo, o óleo essencial de Grapefruit é extraído da casca da toranja.



Capítulo Dois

Os benefícios dos óleos essenciais

Se você se perguntar: “Realmente preciso de óleos essenciais na minha vida?”, pense no exemplo anterior de como seria se você usasse óleos essenciais em quase todos os momentos do dia.

Os óleos essenciais podem se tornar uma parte regular do seu dia. Os óleos essenciais mudaram a rotina diária de milhões de pessoas no mundo inteiro que, como você, querem reduzir a quantidade de toxinas em sua vida.



Os benefícios dos óleos essenciais para o bem-estar

Como os óleos essenciais se tornaram uma solução popular para aqueles que desejam experimentar e manter o bem-estar.

Cada pessoa tem seus próprios motivos para usar óleos essenciais. Eles se tornaram uma solução alternativa muito difundida em relação a outras práticas porque podem ser adaptados para atender a preferências e necessidades específicas. Como há tantos óleos diferentes para escolher, mesmo as pessoas que têm objetivos específicos de bem-estar podem aproveitar os benefícios que os óleos essenciais têm a oferecer.

Como há tantos óleos diferentes para escolher, mesmo as pessoas que têm objetivos específicos de bem-estar podem aproveitar os benefícios que os óleos essenciais têm a oferecer.



Promover uma sensação de vias aéreas livres

Pesquisas sugerem que os constituintes químicos alfa-pineno, limoneno e eucaliptol - entre outros - podem ajudar a apoiar a respiração. Esses constituintes são encontrados em óleos essenciais como Hortelã-pimenta, Limão-siciliano e outros.

Quando usados adequadamente, esses óleos essenciais e vários outros são eficazes para promover a sensação de vias aéreas limpas. A Hortelã-pimenta, por exemplo, tem um forte vapor refrescante, que pode ser especialmente útil para proporcionar a sensação de vias aéreas abertas.



Cuidar do ambiente

Você também pode usar os benefícios aromáticos dos óleos para mantermos um ambiente agradável. Estudos científicos demonstraram que a difusão de óleos essenciais pode purificar e limpar o ar, fornecendo proteção adicional e ajudando a ter uma área mais limpa ao seu redor. Os óleos essenciais de Limão-siciliano e Melaleuca são escolhas especialmente populares para a limpeza do ar.



Apoiar uma digestão adequada

A digestão possibilita que seu corpo obtenha os nutrientes e a energia necessários para mantê-lo saudável, feliz e forte.

Embora o sistema digestório esteja frequentemente associado apenas ao estômago e aos intestinos, na verdade ele é muito mais complexo que isso. Para funcionar em níveis ideais, o sistema digestório requer o desempenho máximo de todas as partes do trato gastrointestinal (inclusive o estômago e os intestinos), bem como do fígado, dos rins e da vesícula biliar.

O mix de óleos essenciais ZenGest® contém gengibre, Erva-Doce e sementes de Coentro combinados com Hortelã-Pimenta, Estragão, Cardamomo, Anis e sementes de Cominho.

Pode ser aplicado topicamente no abdome antes de viajar de carro ou avião.

A versão em Pastilha é uma forma conveniente e fácil para ser usada em qualquer lugar.



Como proporcionar um ambiente tranquilo na hora de dormir

Os óleos essenciais têm sido usados há séculos para proporcionar ambientes confortantes. As propriedades químicas exclusivas encontradas em determinados óleos essenciais os tornam eficazes na promoção de um ambiente propício para um sono tranquilo.

Quando os óleos essenciais contêm propriedades químicas de natureza confortante, eles causam respostas positivas no cérebro e no corpo. Ao inalar um óleo essencial com um aroma confortante, o cérebro processa o aroma e o efeito se seguirá. Quando você tem uma noite de sono tranquila depois de usar o óleo, o cérebro faz o que chamamos de associação positiva com esse aroma. Isso significa que, da próxima vez que você sentir o aroma daquele óleo específico, seu cérebro terá uma reação semelhante - preparando-se para dormir. Depois de usar com sucesso um óleo essencial à noite, esse óleo pode ser usado continuamente como parte de um regime de suporte ao sono saudável devido à conexão positiva que o cérebro fez entre o aroma do óleo e uma boa noite de sono.

Os óleos essenciais de Lavanda, Camomila-romana e Bergamota são úteis para proporcionar um ambiente repousante na hora de dormir. Para proporcionar um ambiente repousante, os óleos essenciais podem ser usados como ferramentas poderosas que auxiliam sua rotina de sono.

Quando você tem uma noite de sono tranquila depois de usar o óleo essencial o cérebro faz o que chamamos de associação positiva com o aroma



Embelezamento da pele, dos cabelos e dos dentes

Entre seus muitos usos, os óleos essenciais têm amplas aplicações em cuidados pessoais, inclusive o embelezamento da pele e dos cabelos e a limpeza da boca, das gengivas e dos dentes, entre outros usos gerais de higiene. Afinal de contas, os óleos essenciais foram alguns dos primeiros produtos de beleza da história antiga.

Além de suas propriedades naturais de limpeza, suavização e purificação, os óleos essenciais são a escolha ideal para cuidados pessoais, pois também têm aromas agradáveis e convidativos.

Os óleos essenciais com propriedades suavizantes - como Rose, Sandalwood e Helichrysum - podem ser úteis para auxiliar a acalmar as irritações da pele e promover uma aparência saudável. Outros, como o Melaleuca e o Alecrim, ajudam a limpar o couro cabeludo. Você pode até mesmo usar óleos com propriedades de limpeza, como Cravo e Canela, para limpar os dentes, as gengivas e a boca. Como a Canela e o Cravo são considerados óleos fortes, é uma boa ideia diluí-los com creme dental antes da escovação ou em um copo de água antes de fazer gargarejo.



Alguns óleos essenciais podem suavizar a pele se aplicados topicamente.



Pele suave

Você sabia que alguns óleos essenciais contêm propriedades que podem aquecer e suavizar o corpo quando aplicados topicamente? Da mesma forma, certos óleos essenciais são refrescantes e podem ajudar a proporcionar uma sensação de resfriamento quando aplicados à pele. Embora esses óleos não alterem a temperatura real do corpo, eles são chamados de óleos "reconfortantes" e "refrescantes", porque suas propriedades interagem com os receptores nervosos da pele para proporcionar uma sensação de aquecimento ou resfriamento. Essa é a sensação de calor e frio que você experimenta após a aplicação de massagens esportivas e cremes tópicos.

As pessoas tendem a usar esses tipos de óleos reconfortantes ou refrescantes para suavizar o corpo após atividades físicas, como exercícios ou trabalho manual. Uma das melhores coisas sobre o uso de óleos essenciais para suavizar os músculos e as articulações é que eles podem ser aplicados em áreas específicas para um conforto concentrado.

Ao participar de atividades durante o dia, você pode sentir algum desconforto muscular ou articular, resultante de uso excessivo, estresse ou outros problemas. Isso pode impedir a movimentação e desencorajá-lo(a) a se exercitar e a desfrutar de um estilo de vida ativo. Os óleos essenciais, como Wintergreen e Cassia, têm propriedades reconfortantes que podem ser suavizantes, enquanto os óleos essenciais refrescantes, como Hortelã-pimenta, Lemongrass e Blue Tansy, podem dar ao corpo um conforto refrescante.

Os benefícios aromáticos dos óleos essenciais

Além dos benefícios para o bem-estar, os óleos essenciais têm muitas aplicações valiosas que vão muito além do corpo. Alguns óleos têm propriedades suavizantes e estabilizadoras, enquanto outros são energizantes, estimulantes ou renovadores. Em um único dia, temos uma grande variedade de experiências. Os óleos essenciais, com seus diversos benefícios, podem nos ajudar a administrar e manter a sensação de bem-estar.

Então, o que faz com que o aroma de um óleo essencial seja confortante, energizante, estimulante etc.? O design químico de um óleo essencial influencia seu benefício específico. Por exemplo, com uma alta concentração de cetonas, os óleos essenciais de menta normalmente têm significativas propriedades energizantes, revigorantes e estimulantes. Os óleos florais são compostos principalmente de álcoois e ésteres de monoterpênicos, conhecidos por promover propriedades tonificantes e confortantes. Ricos em monoterpênicos como o limoneno e o beta-pineno, os óleos essenciais cítricos costumam ter fortes características estimulantes.



Você sabia?

O aroma de um óleo essencial provoca respostas. Isso ocorre porque os aromas vão diretamente para o sistema olfativo do cérebro. O sistema olfativo é responsável pelo processamento dos odores.

Depois de processadas por esse sistema, as informações são enviadas diretamente para o sistema límbico, onde ficam suas lembranças.

Isso significa que quando você inala um óleo essencial, o sistema límbico proporciona uma resposta com base nas lembranças que você associa àquele aroma específico. Como as respostas do sistema límbico são baseadas na memória, cada pessoa sente algo diferente em relação a um aroma.

Embora o perfil químico de um óleo desempenhe um papel em sua resposta, sua experiência também tem muito a ver com a maneira como o cérebro funciona.

Todos nós já experimentamos a onda de lembranças que vem com o cheiro de biscoitos recém-assados, por exemplo, ou o cheiro do sabonete da casa da avó. Quando você respira um aroma - e os óleos essenciais têm aromas particularmente poderosos - o sistema límbico evoca emoções e lembranças para acompanhar o aroma.

Com tantos óleos, componentes químicos e benefícios diferentes, faz sentido que os óleos essenciais tenham se tornado comuns no mundo de hoje. Compreender a química e as funções básicas dos óleos será útil quando você começar a usá-los para melhorar sua saúde e bem-estar. Continue lendo para saber como integrar os óleos essenciais à vida cotidiana.

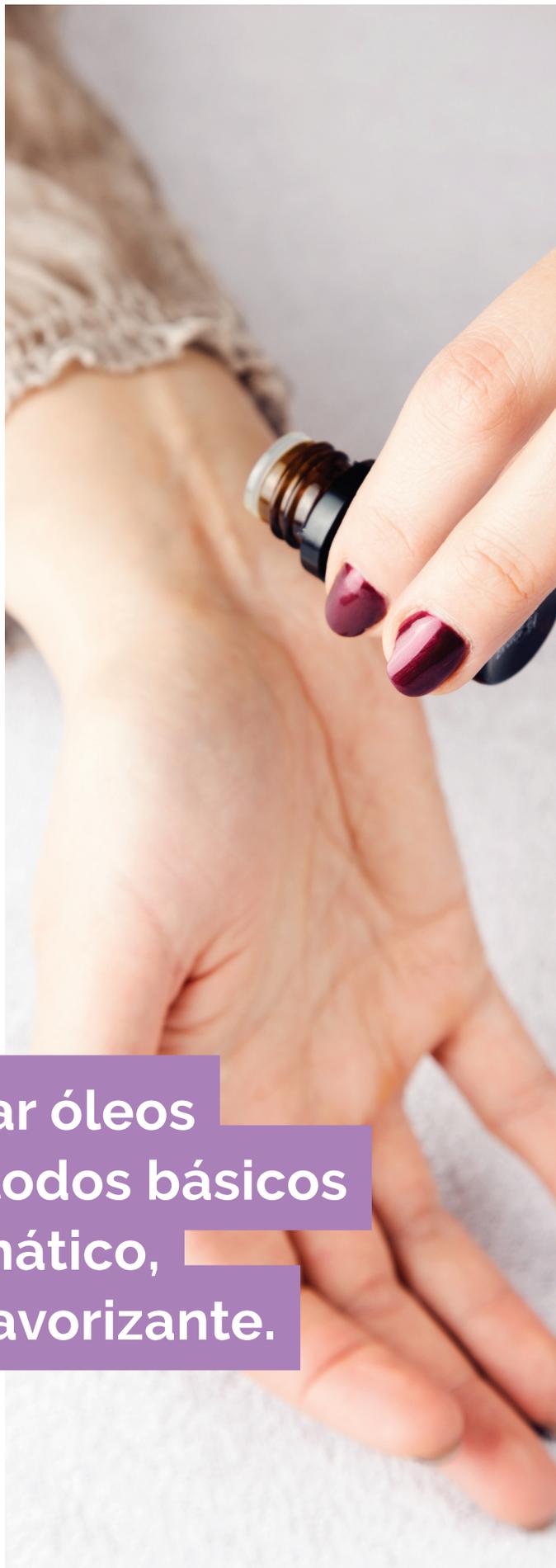
Capítulo Três

Como usar os óleos essenciais

Se você acha que aprender a usar óleos essenciais é complicado, talvez se surpreenda com a facilidade com que isso pode ser feito. Neste capítulo, você aprenderá vários usos dos óleos essenciais.

Felizmente, você não precisa ser um especialista para aproveitar a grande variedade de benefícios que os óleos essenciais oferecem. Tudo o que você precisa é de uma compreensão básica de como usar os óleos essenciais de maneira segura e simples em sua rotina diária, lembrando-se sempre de que as informações contidas no rótulo do produto são essenciais para te conduzir nesse uso. Há milhões de pessoas no mundo inteiro que, embora não sejam químicas, são apaixonadas pelo uso de produtos naturais para proteger a família e ter um estilo de vida saudável. Se elas podem fazer isso, você também pode!

Quando se trata de usar óleos essenciais, há três métodos básicos de aplicação: uso aromático, uso tópico e uso como flavorizante.





Uso aromático de óleos essenciais

Usar óleos essenciais aromaticamente é tão fácil quanto respirar. Se você usa um óleo "aromaticamente", significa que está sentindo as propriedades aromáticas, o aroma do óleo, por meio do ar. O uso aromático normalmente inclui respirar ou inalar um óleo essencial, permitindo que o aroma interaja com seus sentidos.



Nosso olfato é uma ferramenta poderosa. Pense no que sentimos quando inalamos o aroma agradável de uma flor favorita ou quando sentimos o cheiro nostálgico do pão assando no forno. Pense no que acontece em seu coração e em sua mente quando sente o aroma de uma árvore de Natal, respira fundo quando está perto de um oceano salgado ou inspira ao passar pela grama recém-cortada.

O sentido do olfato pode produzir respostas significativas, dependendo do aroma. Volte ao capítulo 1 - o que realmente são óleos essenciais? Estabelecemos que eles são compostos aromáticos, o que significa que têm

a capacidade de se dispersar rapidamente pelo ar. Você também se lembrará de que os óleos essenciais são considerados voláteis, o que significa que eles mudam rapidamente de líquido para gás. Isso nos permite sentir o aroma de um óleo essencial de maneira rápida e fácil, mesmo a partir do momento exato em que o frasco é aberto.

O uso de óleos essenciais de modo aromático oferece muitos benefícios. Os óleos essenciais podem nos influenciar de várias maneiras. Você pode treinar o cérebro a responder de maneiras específicas a um óleo. Se você associar um óleo a uma ação confortante, como meditar, escrever no diário ou respirar profundamente, cheirar aquele óleo mais tarde ajuda a mente a recriar a calma que você sentiu da primeira vez.



Você pode melhorar isso usando óleos com química confortante, como Lavanda ou Camomila-romana. O mesmo pode ser feito com óleos energizantes. Experimente inalar Tangerina ou Hortelã-pimenta antes de se exercitar. As aplicações para isso são limitadas apenas por sua criatividade.

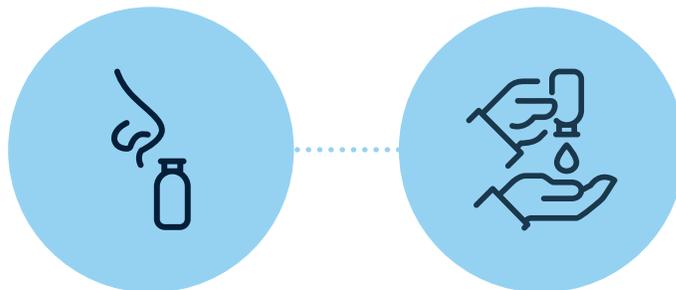
Os óleos essenciais não são apenas úteis para evocar uma memória e um sentimento, mas também podem ajudá-lo(a) a mudar seu ambiente externo. Talvez você queira proporcionar uma sensação de tranquilidade no quarto. Ou talvez queira que sua casa tenha uma sensação de elevação assim que alguém entrar pela porta. Você pode até mesmo transformar um cubículo monótono em um oásis com os aromas encantadores dos óleos essenciais.

Outro grande benefício do uso de aromas é que os óleos essenciais podem purificar o ar. Ao usá-los você pode eliminar odores indesejados e substituí-los por aromas puros e agradáveis. Muitos dos produtos purificadores de ar disponíveis no mercado - como velas ou purificadores de ar - contêm toxinas e produtos químicos sintéticos, o que torna o uso de óleos essenciais ainda mais desejável. Se você usar óleos que não contenham contaminantes nem enchimentos, eles proporcionarão uma maneira segura e natural de purificar o ar de qualquer cômodo. Óleos essenciais como Melaleuca, Limão-siciliano e Eucalipto são particularmente conhecidos por suas propriedades de limpeza e purificação.

Qual é a melhor maneira de usar óleos essenciais aromaticamente?

A difusão é uma das maneiras mais eficazes de apreciar aromaticamente os óleos essenciais e é realizada de modo mais eficiente com um difusor de óleos essenciais. O difusor pega um óleo e o transforma em uma névoa - ou gotículas microscópicas - para que você possa sentir o aroma do óleo por um longo período. É importante lembrar que os óleos essenciais têm estruturas químicas delicadas, portanto, você nunca deve usar um difusor que possa alterar o perfil químico do óleo por meio do calor. É melhor optar por difusores que usem água ou ar frio para fazer a difusão.

Embora os difusores facilitem o uso aromático dos óleos essenciais, você também pode experimentar os benefícios aromáticos de um óleo sem um dispositivo especial de difusão. Basta inalar o óleo essencial diretamente do frasco ou colocar uma gota nas mãos, esfregar as palmas e inalar para receber seus benefícios.



Considere a possibilidade de colocar um difusor de óleo essencial na cozinha e difundir óleos essenciais estimulantes ou de limpeza, como Hortelã-pimenta, Limão-siciliano ou Grapefruit. Quando estiver se preparando para dormir à noite, difunda óleos como Lavanda ou Sândalo para proporcionar um ambiente mais tranquilo. Se o quarto do seu filho adolescente estiver começando a cheirar um pouco mal, experimente difundir óleos essenciais refrescantes como Wild-orange, Lemongrass ou Douglas Fir. Você pode até colocar vários óleos diferentes no mesmo difusor para proporcionar um mix personalizado.





Uso tópico de óleos essenciais

Você sabia?

A pele é um órgão, assim como o fígado ou o coração? De fato, é o maior órgão do corpo devido ao seu peso e à sua área de superfície.

Como órgão importante, a pele tem muitas funções, inclusive a proteção contra o meio ambiente, o sentido do tato e a regulação da temperatura corporal. Como você pode ver, a pele desempenha um papel vital na proteção do corpo e na manutenção da saúde. Isso nos dá uma compreensão maior de como a aplicação tópica de óleos essenciais pode influenciar o bem-estar.

A aplicação de óleos essenciais topicamente, é uma maneira segura e eficaz de aproveitar os benefícios que eles oferecem à pele e a outras funções do corpo. Devido à sua composição química, os óleos essenciais podem penetrar facilmente na pele e proporcionar benefícios localizados na área aplicada. Ao usar um óleo para obter benefícios tópicos, você pode desfrutar simultaneamente de seu aroma exclusivo.

Embora os óleos essenciais sejam facilmente absorvidos pela pele, é possível prolongar os benefícios do óleo usando um óleo-base (carreador), permitindo que ele hidrate a pele.

O que é um óleo-base?

Os óleo-base são substâncias à base de lipídios que podem diluir os óleos essenciais. Como o nome sugere, um óleo-base ou carreador literalmente ajudará a "transportar" os óleos essenciais para a área desejada. O uso de um óleo-base, como o óleo de coco fracionado, permite a aplicação tópica eficaz de um óleo essencial, sem alterar seu poder de ação. Algumas pessoas temem que a diluição torne um óleo essencial menos eficaz; no entanto, quando você dilui um óleo essencial, aumenta a absorção, facilitando a dispersão do óleo em uma área de superfície maior.

Uma das funções mais importantes de um óleo-base é evitar sensibilidades da pele sem diminuir a eficácia do óleo. Isso é especialmente importante se estiver usando óleos essenciais em pessoas com pele sensível, ou se o óleo for particularmente forte.

O ideal é que o óleo-base seja um óleo vegetal puro para que dissolva facilmente o óleo essencial sem danificar seu delicado perfil químico. Se a composição química de um óleo for alterada ou danificada de alguma forma, a eficácia do óleo será reduzida e você não colherá os benefícios desejados. Óleos à base de plantas, como abacate, nozes, macadâmia, amêndoa doce, linhaça, girassol, oliva e óleo de coco, são escolhas apropriadas para diluição.



** Lembre-se sempre que, caso tenha qualquer dúvida sobre a utilização dos óleos essenciais em seu tipo específico de pele, é recomendável que procure um médico de sua confiança para uma análise prévia.*

Ideias para a aplicação tópica

Há dezenas de aplicações tópicas para os óleos essenciais; você pode usá-los praticamente da cabeça aos pés.



Lembre-se de que decidir quando e como diluir seus óleos essenciais é uma decisão específica para cada situação, que deve se basear na química do óleo, em suas preferências de uso e em qualquer sensibilidade pessoal a determinados óleos. Atente-se às instruções de uso do rótulo.

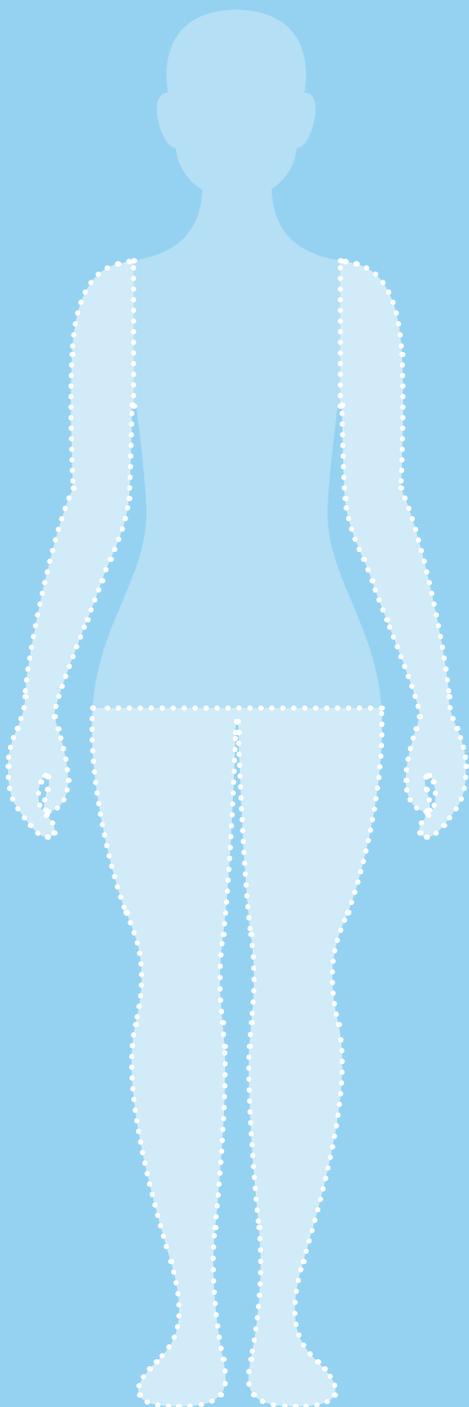
Cabeça

Começando pela cabeça, você pode adicionar óleos essenciais ao seu regime diário de cuidados da pele para melhorá-la e manter uma aparência radiante. Para incorporar os óleos essenciais à sua rotina de cuidados da pele, basta adicionar algumas gotas ao seu produto de limpeza facial, hidratante ou loção corporal. Você também pode diluir os óleos com um óleo-base, como o óleo de coco fracionado, e aplicá-los diretamente no rosto. Lavanda, Frankincense, Cedro e Melaleuca são comumente usados por suas propriedades embelezadoras.

A aplicação de óleos essenciais em áreas como as têmporas, a testa, a base do crânio e o pescoço permite promover uma sensação confortável e combater a sensação de tensão ocasional. Se você tende a manter muita tensão no pescoço por trabalhar longos dias atrás de uma escrivaninha ou se precisa apenas relaxar depois de um dia tenso, considere a possibilidade de fazer uma massagem relaxante em qualquer uma dessas áreas. Em particular, o óleo de Hortelã-pimenta pode ser útil para uma massagem para alívio das tensões diárias.



Ideias para aplicação tópica



Braços, pulsos, pernas e pés

A massagem com óleos essenciais nos braços, pulsos, pernas, pés e costas após um treino ou qualquer tipo de atividade física permite que você aproveite suas propriedades confortantes. Muitos óleos essenciais têm propriedades refrescantes e reconfortantes, o que torna as massagens relaxantes após o esforço do corpo. Wintergreen, Cassia ou Blue Tansy podem aumentar os efeitos relaxantes de massagens ou exercícios de alongamento. Se você usar Cassia, certifique-se de diluí-lo antes de qualquer aplicação tópica.



Ideias para aplicação tópica

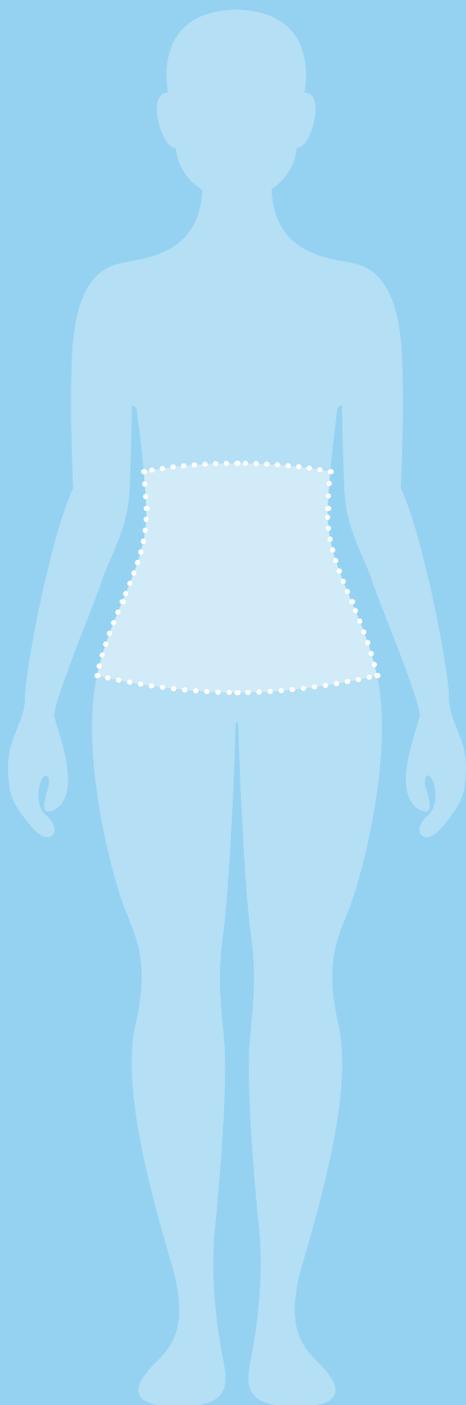


Tórax

As propriedades refrescantes e revigorantes dos óleos essenciais podem ajudar a promover a sensação de vias aéreas livres quando aplicados topicamente no peito. A aplicação de óleos no peito proporcionará acesso rápido aos benefícios aromáticos e pode até ajudar a proporcionar um vapor refrescante que promove a sensação de vias aéreas limpas. Alguns bons óleos a serem usados para isso incluem Eucalipto, Cardamomo e Hortelã-pimenta.



Ideias para aplicação tópica



Abdome

A aplicação de óleos essenciais no abdome ajuda a aliviar o desconforto ocasional. Erva-doce, Hortelã-pimenta, Gengibre e Coentro são apenas alguns dos óleos com propriedades confortantes.



Também é possível aplicar óleos essenciais como Sálvia-esclareia, Lavanda e Gerânio no abdome quando desejar uma massagem reconfortante.



Ideias para aplicação tópica



Esclarecemos que as dosagens para a utilização de óleos essenciais em crianças são diferenciadas, por isso a doTERRA possui linha própria direcionada aos pequenos - trata-se da linha "doTERRA Kids", que cuida com carinho das crianças. Observação: caso haja qualquer dúvida na utilização, procure seu médico de confiança.

Pés

Outra maneira útil de aplicar óleos essenciais topicamente é na sola dos pés. Ao experimentar um óleo pela primeira vez a sola dos pés é um bom lugar para começar, porque a pele é espessa e menos propensa à sensibilidade.





Uso interno de óleos essenciais

Uma outra forma bastante surpreendente de se usar Óleos Essenciais é na forma de Aromas Naturais para flavorizar alimentos e bebidas.



Mas o que são Aromas Naturais?

São os óleos essenciais classificados como Aromas Naturais utilizados em culinária. Isso mesmo: Culinária.

Da mesma forma que temos os óleos essenciais para uso Tópico (sobre a pele) e Aromático (nos difusores), também temos a categoria de Aromas Naturais. Eles são usados para dar sabor a alimentos, pasta de dente e muito mais.

Você provavelmente já ingere aromas naturais todos os dias, mesmo sem perceber. Eles tem usos específicos e na dōTERRA sempre recomendamos utilizar como parte de uma receita culinária.

E os benefícios que você pode obter com o uso interno de aromas naturais são diversos.

A dōTERRA tem um grande papel no pioneirismo deste conceito e na vanguarda da ciência dos óleos essenciais. O compromisso em desenvolver óleos essenciais da mais alta qualidade do mundo com sua equipe de consultores/pesquisadores e a colaboração com universidades nos permite trazer à tona informações confiáveis sobre óleos essenciais e suas aplicações.

Mas é claro que existem algumas regras que queremos seguir ao usar os Aromas Naturais em forma de ingestão.

Mas então o que preciso saber para usá-los com segurança?

Eles dão sabor aos nossos alimentos e bebidas e portanto podem fazer parte das nossas receitas tanto no preparo de pratos desde os mais comuns aos mais sofisticados, como também nos preparos de bebidas como sucos, mock tails, e etc.

São muito práticos e econômicos. Uma gota faz muita diferença. Além disso você pode ter por exemplo a Pimenta-preta (famosa pimenta do reino) em gotas, o Manjerão sem precisar comprar os maços e usar pouco e jogar fora o restante.

E para isso é muito importante observar a dosagem.

Como e quanto utilizar?

Nosso corpo só consegue lidar com óleos essenciais em doses apropriadas. Como regra geral, uma dose menor é melhor do que uma dose alta de uma só vez.

Eles são muito potentes. Por exemplo o orégano recomendamos começar com meia gota. Como meia gota? Simples: mergulhe um palito de dente no frasco e isto corresponde a meia gota.

Comece sempre com uma ou meia gota e acrescente mais conforme seu paladar. Não mais do que vinte gotas no total (incluindo o uso tópico) em um período de vinte e quatro horas.

Ah, nem todos os óleos essenciais podem ser utilizados como Aromas Naturais, ou seja, não podem fazer parte da sua culinária.

Um exemplo disso é o Arbovitae. O Eucalyptus Radiata não pode ser ingerido, mas a espécie botânica

Eucalyptus Globulus que está bala On Guard é seguro para ingestão.

Outros aromas naturais são muito fortes e a dosagem deve ser menor: Cassia, Cinamon Bark, Cravo, Orégano.

Tenha atenção sempre a indicação de uso descrita no rótulo. E é no rótulo também que contém a indicação de Aroma Natural, que se refere aos flavorizantes de alimentos e bebidas. Já a descrição de Óleo Essencial se refere ao uso tópico e aromático.

Importante dizer que o conteúdo é exatamente o mesmo. Por regulamentação, é necessária a divisão das categorias de produto alimentício e cosmético.

Um ponto importante de atenção é a pureza do produto. Os aromas naturais devem estar livres de contaminantes, impurezas e serem óleos vegetais verdadeiramente puros que foram testados e destilados adequadamente. Vamos falar sobre métodos e dicas de uso.



Bebidas aromatizadas

Os chás são uma ótima base para uso dos aromas naturais.

Preferencialmente um chá de ervas com algum leite vegetal, mas outras opções também são válidas. Adicione primeiro uma a duas gotas do aroma natural escolhido a uma colher de chá de mel ou extrato líquido de estêvia e depois misture no chá.



Vitaminas e shakes

São opções saudáveis e nutritivas para toda a família e uma ótima maneira de adicionar frutas, vegetais e ômegas extras. U se 1 a 5 gotas dependendo volume do líquido que está sendo usado.

Uma dica é já deixar frutas porcionadas e congeladas para facilitar o preparo e só bater na hora que quiser consumir.



Água aromatizada

Uma forma simples de incluir mais água no dia a dia e deixá-la mais saborosa.

Use 1 a 5 gotas direto em água gelada em uma garrafa de vidro ou inox e beba ao longo do dia. Agite bem antes de cada gole.

E é possível incrementar ainda mais e acrescentar algumas rodela de frutas cítricas, folhas ou sementes. É uma opção muito charmosa para deixar em uma suqueira e receber amigos.



Receitas com aromas naturais

Aromas naturais oferecem mais sabor do que ervas e estão livres de pesticidas e contaminantes. São mais econômicos, fáceis de guardar e são mais fáceis e rápidos para famílias ocupadas. Te poupa do trabalho de comprar, armazenar, lavar, picar condimentos. Em uma pequena caixa é possível ter um mundo de possibilidades culinárias.

Comece aos poucos aromatizando sais e açúcares. Azeite aromatizado também é uma ótima opção para finalizar pratos e adicionar mais uma camada de sabor.

Algumas dicas práticas:

Tente, experimente e se arrisque. É normal errar no começo, mas a prática ajuda a se ajustar. Use um palito de dente para pegar apenas um pouco de produto no orifício do frasco e então use-o para aromatizar seu prato. Acrescente mais, se necessário.

Em pratos quentes, use preferencialmente ao final da preparação. Se for assar, considere usar uma quantidade maior.

Incorporar hábitos saudáveis pode ser difícil no começo, pois tendemos a fazer apenas o que gostamos ou estamos acostumados.

Leva de 1 a 2 meses para que um novo hábito se torne automático. Deixe seus aromas naturais perto do local

de uso, só cuidando para não ficar próximo a fontes de umidade e calor.

Uma coleção na cozinha, em uma caixa de madeira é bastante útil. Os aromas cítricos podem ficar na geladeira ou perto das frutas. Outros podem ficar perto da cafeteira. Ao ver, você vai se lembrar de usar!

Uma outra forma muito fácil e prática de ingestão é em forma de pastilha. É fácil e prática de consumir. Já tem a indicação da dose ideal diária e a fórmula já está diluída em carreador vegetal para consumo interno.

Agora vamos explorar um guia do paladar com os grupos dos aromas naturais para que tenham ideias para explorar na cozinha. Começando pelos cítricos.



Cítricos

Bergamota, Toranja, Limão-siciliano, Limão, Tangerina, Laranja-selvagem

São úteis para: bebidas, alimentos cozidos ou assados, iogurte, patês, molhos e para dar sabor ácido.

Tem sabor: ácido, doce, pungente, refrescante.

Os aromas naturais cítricos acrescentam um sabor doce e refrescante a bebidas como chá, água ou smoothies e acidez a qualquer receita de alimentos assados, como broinhas, muffins ou cookies.

Os aromas naturais cítricos também podem ser úteis para dar sabor a iogurtes ou a seus patês e receitas de molho preferidos. Considere usar em receitas que pedem os sabores ácidos.



Condimentados

Pimenta-preta, Canela-cássia, Gengibre, Erva Doce, Cravo

São úteis para: marinar carnes, sopas, pães, batatas

Tem sabor: acentuado, quente

Os aromas naturais condimentados são úteis quando se deseja adicionar um realce de sabor ao prato. Pimenta Preta e Gengibre podem ajudar a realçar os sabores naturais ao cozinhar e a Erva Doce pode ajudar a conferir sabor extra tanto a receitas doces como condimentadas.

Os aromas naturais de Canela e Cravo são fortes e ótimos para receitas doces de alimentos assados ou consumidos no café da manhã.

Tenha em mente que todos esses óleos condimentados são extremamente fortes, de modo que é preciso usar só um pouquinho para acrescentar um intenso sabor ao prato.



Herbais

Manjeriçã, Coentro, Manjerona, Orégano, Alecrim, Coentro

São úteis para: substituir ervas secas ou frescas em pratos italianos, massas, molhos, legumes.

Tem sabor: herbal, fresco.

Os aromas naturais são práticos quando não se tem acesso a ervas frescas ou caso os temperos secos tenham acabado.

Como as ervas secas ou frescas, você também pode utilizar vários desses aromas naturais herbais em um único prato para obter um buquê adorável de sabores.

Lembre-se, muitos desses óleos são extremamente potentes e devem ser adicionados aos alimentos pelo método do palito de dente para assegurar que você não tempere em excesso ou estrague o prato ao usar demais.



Mentolados

Hortelã-pimenta, Hortelã-verde, Pinheiro-siberiano

São úteis para: bebidas, sobremesas, saladas, e certas carnes.

Tem sabor: mentolado, frio, refrescante, doce.

Aromas naturais mentolados podem ser extremamente úteis no preparo de sobremesas e doces com sabor de menta ou em qualquer ocasião em que você queira acrescentar um elemento gelado e refrescante à sua receita.

Muitas receitas que levam carneiro ou frango frequentemente utilizam o sabor da menta para complementar os sabores da carne, ou mesmo para complementar sabores picantes ou condimentados. Como os óleos essenciais mentolados são muito potentes, apenas uma pequena quantidade de óleo é necessária para se obter um sabor forte.



Florais

Lavanda, Gerânio, Baunilha, Patchouli, Ylang Ylang

São úteis para: suavizar sabores cítricos, acrescentar um toque a receitas simples, sobremesas, chá.

Tem sabor: leve, pulverulento, doce

Embora os óleos florais sejam mais comumente usados em produtos de beleza e fragrâncias, e com menos frequência na culinária, existem certos florais que podem ajudar a conferir um toque inesperado de sabor em sobremesas leves como cookies e bolos, geleias e chá.

Devido a seu sabor doce e punjente, os aromas naturais florais também podem ser úteis para suavizar sabores cítricos fortes em uma receita para alcançar equilíbrio.

Encontre diversas receitas criativas e todas as informações de produtos no site oficial da dōTERRA e aproveite essa forma segura e gostosa de aproveitar os aromas naturais.

Capítulo quatro

Os óleos essenciais são seguros?

Uma das primeiras coisas que as pessoas querem saber sobre os óleos essenciais é: "Eles são realmente seguros?"

Os óleos essenciais têm um longo histórico de uso seguro e eficaz. Quando você usa óleos essenciais puros na quantidade adequada, eles podem ser absolutamente seguros para sua casa, sua família e você mesmo. Como qualquer outra coisa que você usa em sua casa, os óleos essenciais são seguros quando você adere às dosagens recomendadas e os usa como devem ser usados.

Antes de usar um óleo, verifique se ele é um óleo essencial puro e de alta qualidade. Use somente óleos essenciais que tenham passado por testes extensivos para garantir a pureza e a segurança. Nem todos os óleos são iguais, e os óleos de baixa qualidade podem ter aditivos sintéticos ou impurezas. Se você não tiver certeza de que um óleo foi testado quanto à pureza e à segurança, evite usá-lo.

Nem todos os óleos são produzidos da mesma forma, e os óleos de baixa qualidade podem ter aditivos sintéticos ou impurezas.



Como posso ter certeza de que estou usando óleos essenciais com segurança?

Quando se trata de usar óleos essenciais, há algumas diretrizes de segurança que devem ser levadas em conta. Aqui estão cinco práticas recomendadas para o uso seguro de óleos essenciais:

1. Sempre leia o rótulo

Cada óleo essencial tem determinados usos e recomendações. Por exemplo, nem todos os óleos podem ser utilizados como Aromas Naturais, ou seja, não podem fazer parte da sua culinária, e outros exigem diluição quando usados topicamente. Preste atenção a todos os avisos específicos na embalagem do óleo essencial e siga todas as recomendações fornecidas pelo fabricante.

Alguns rótulos de óleos essenciais advertem que certas áreas do corpo devem ser evitadas. Entretanto, mesmo que o rótulo não mencione isso, sempre evite colocar óleos no nariz, na parte interna dos ouvidos ou nos olhos, bem como

Você sabia?

Alguns óleos essenciais aumentam a sensibilidade ao sol.

Isso é particularmente verdadeiro para óleos cítricos como Bergamota, Tangerina, Toranja, Laranja-selvagem, Limão-siliciano e Limão, bem como mixes que contenham esses óleos.

Essa não é uma lista completa, portanto, é importante verificar os rótulos quanto aos avisos de sensibilidade ao sol antes de aplicar óleos essenciais topicamente. Evite a luz solar direta ou os raios UV - inclusive camas de bronzamento artificial - por pelo menos 12 horas após o uso desses óleos na pele.

2. Estar ciente da possível sensibilidade

É importante considerar suas necessidades pessoais quando se trata de segurança. Por exemplo, se você tiver uma pele naturalmente sensível, talvez seja necessário diluir determinados óleos. Talvez você descubra que determinados óleos causam sensibilidade ao serem usados, mesmo quando diluídos. Se esse for o caso, você pode evitar o uso desse óleo, usar uma quantidade menor ou alterar o método de aplicação para evitar a sensibilidade. De qualquer forma, sempre que você tiver qualquer dúvida sobre a utilização dos óleos essenciais, em virtude da especificidade de sua pele, procure um médico de sua confiança.

Algumas pessoas podem se perguntar sobre óleos essenciais e alergias. É possível ter uma reação alérgica a óleos essenciais? As reações alérgicas ocorrem quando o corpo apresenta uma reação imunológica anormal a uma molécula de proteína. Os óleos essenciais puros são totalmente constituídos de compostos aromáticos encontrados na natureza; eles não contêm moléculas de proteína. Isso significa que eles não causam reações alérgicas da mesma forma que, por exemplo, amendoim ou ovos. No entanto, os óleos essenciais podem se ligar a proteínas na pele e criar um tipo de molécula que o corpo pode reconhecer como alérgeno, para proporcionar uma resposta alérgica. Isso é incomum e depende de muitas coisas, como o tipo e a quantidade de óleo que está sendo usado, os níveis de proteína das pessoas e até mesmo a genética.

Se você tiver uma reação adversa a um óleo essencial, pare de usá-lo imediatamente. No caso de reações tóxicas, não tente lavar o óleo essencial com água e não aplique outros óleos essenciais. Em vez disso, aplique um óleo-base neutro na área. Se o problema persistir, converse com um profissional de saúde.

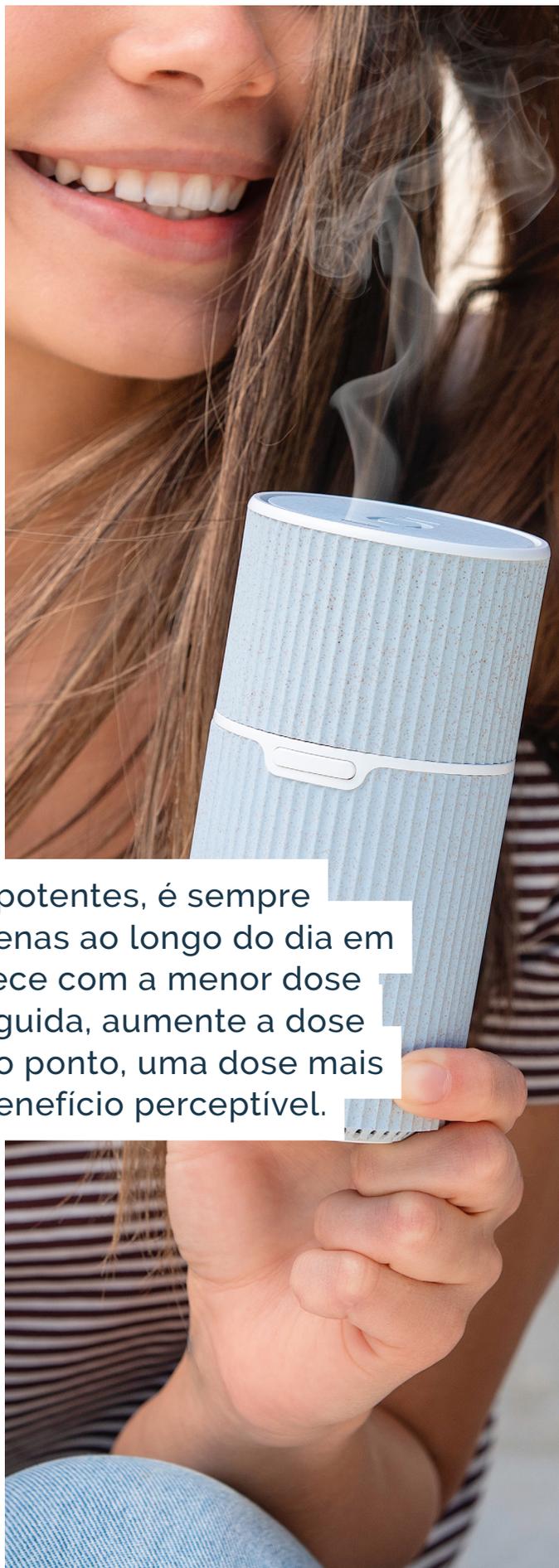
3. Preste atenção à quantidade de óleo que está usando.

O uso de óleos essenciais é seguro, desde que a dosagem adequada e os métodos de aplicação sejam observados e seguidos. Nos casos mais extremos, exceder as recomendações de dosagem dos óleos pode levar à toxicidade. Toxicidade é quando uma substância chega a um ponto em que se torna prejudicial ou danosa para o corpo. Qualquer substância pode ser tóxica se usada em uma dose ou de forma inadequada. Até mesmo substâncias naturais e aparentemente inofensivas, como água, minerais ou vitaminas, podem se tornar tóxicas quando usadas ou consumidas em excesso. Lembre-se de que seria necessário exceder em muito a dosagem recomendada para que um óleo essencial atingisse níveis tóxicos. Desde que leia os rótulos e siga as recomendações de segurança, você pode evitar a toxicidade.

Quer você esteja difundindo óleos essenciais, aplicando-os na pele ou usando-os internamente, geralmente é melhor começar com quantidades menores. Isso facilita ver como seu corpo reage e, então, você pode determinar a quantidade de óleo a ser usada regularmente.

Como os óleos essenciais são muito potentes, é sempre aconselhável usar várias doses pequenas ao longo do dia em vez de uma única dose grande. Comece com a menor dose possível (uma a duas gotas) e, em seguida, aumente a dose conforme necessário. Depois de certo ponto, uma dose mais alta deixa de acrescentar qualquer benefício perceptível.

Você pode minimizar a sensibilidade da pele ao usar óleos topicamente com um dos óleo-base discutidos no capítulo 3. Sempre dilua o óleo ao usá-lo pela primeira vez, ao aplicá-lo em pele sensível. A proporção de diluição sugerida é de uma gota de óleo essencial para três gotas de óleo-base. Os óleos que têm química particularmente forte devem ser diluídos ainda mais, usando-se uma gota de óleo com dez gotas de óleo-base. Alguns desses óleos incluem Cássia, Canela, Cravo, Orégano e Tomilho. Sempre preste atenção aos rótulos com avisos sobre óleos fortes e dilua-os antes de aplicá-los na pele.



4. Supervisionar crianças pequenas

Como as crianças são menores e mais sensíveis do que os adultos, é importante entender que as regras dos óleos essenciais são diferentes para elas. Depois de se informar sobre as diretrizes de segurança necessárias para o uso de óleos essenciais com crianças, é fácil ajudar seus filhos a colher os benefícios que os óleos têm a oferecer. Se seus filhos tiverem problemas de saúde ou problemas específicos, consulte um médico. Embora devam ser tomadas precauções especiais ao se usar óleos perto de crianças, os pais ainda podem ter certeza de que é seguro para elas usarem óleos essenciais.

Justamente com o objetivo de adequação das dosagens para as crianças, a doTERRA possui linha própria direcionada aos pequenos - trata-se da linha doTERRA Kids, que é recomendável para esse público.

Sempre supervisione a aplicação de óleos essenciais com seus filhos. Tente aplicar o óleo na sola dos pés da criança antes de aplicar em outras áreas. Guarde seus óleos essenciais fora do alcance das crianças para evitar o uso sem supervisão. Além disso, você também pode usar tampas resistentes a crianças para garantir que elas não tenham acesso acidentalmente à sua coleção de óleos essenciais.



5. Em caso de dúvida, converse com seu profissional de saúde.

Conforme mencionado, cada pessoa vivencia os óleos essenciais de modo diferente. Se você tiver problemas de saúde específicos, é uma boa ideia consultar seu médico antes de usar óleos essenciais. Seu médico conhece você e seu histórico médico e pode lhe dar uma opinião fundamentada sobre as melhores maneiras de usar os óleos essenciais para sua situação. Felizmente, mesmo que tenha problemas específicos de saúde, você pode adaptar o uso dos óleos essenciais às suas necessidades e ainda assim aproveitar a variedade de benefícios.



Nunca pare de aprender

Se você se sentir sobrecarregado(a) com todas essas diretrizes de segurança, lembre-se de que os óleos essenciais são usados com segurança todos os dias por milhões de pessoas. Embora seja importante se instruir sobre os usos seguros dos óleos, você tem inúmeros recursos à sua disposição para continuar a aprender e aproveitar tudo o que os óleos essenciais têm a oferecer.

Munido(a) da instrução adequada, você pode ser um(a) embaixador(a) do bem-estar em sua própria casa e talvez até mesmo ajudar outras pessoas a aprender como remover produtos sintéticos de sua vida para melhorar o bem-estar com óleos essenciais.

Conclusão: Aproveitar o poder de toda a Terra

Ao iniciar este livro, você pode ter se preocupado com a quantidade de toxinas que encontra todos os dias e se perguntou se havia algo que pudesse fazer a respeito. Você pode ter sido cético(a) em relação aos óleos essenciais, perguntando-se se eles realmente funcionam. Ou talvez não soubesse exatamente o que é um óleo essencial.

Agora, você aprendeu que os óleos essenciais estão ao nosso redor. Viu como nossos ancestrais usavam o mundo natural para cuidar de si mesmos e da família. Até mesmo percorremos a jornada pela qual uma planta deve passar para se tornar um óleo essencial. Você sabe que, quando usa óleos essenciais, tem o poder da Terra em suas mãos. Com esse conhecimento, esperamos que seja fácil entender por que as pessoas no mundo inteiro usaram e continuam a usar óleos essenciais para melhorar sua qualidade de vida.

Sua jornada com os óleos essenciais não termina aqui. Munido(a) do melhor que a Mãe Natureza tem a oferecer, você está pronto(a) para aproveitar o poder de toda a Terra para transformar sua vida.

Deseja saber mais sobre óleos essenciais? Acesse o site [doterra.com.br](https://www.doterra.com.br) para continuar sua jornada.