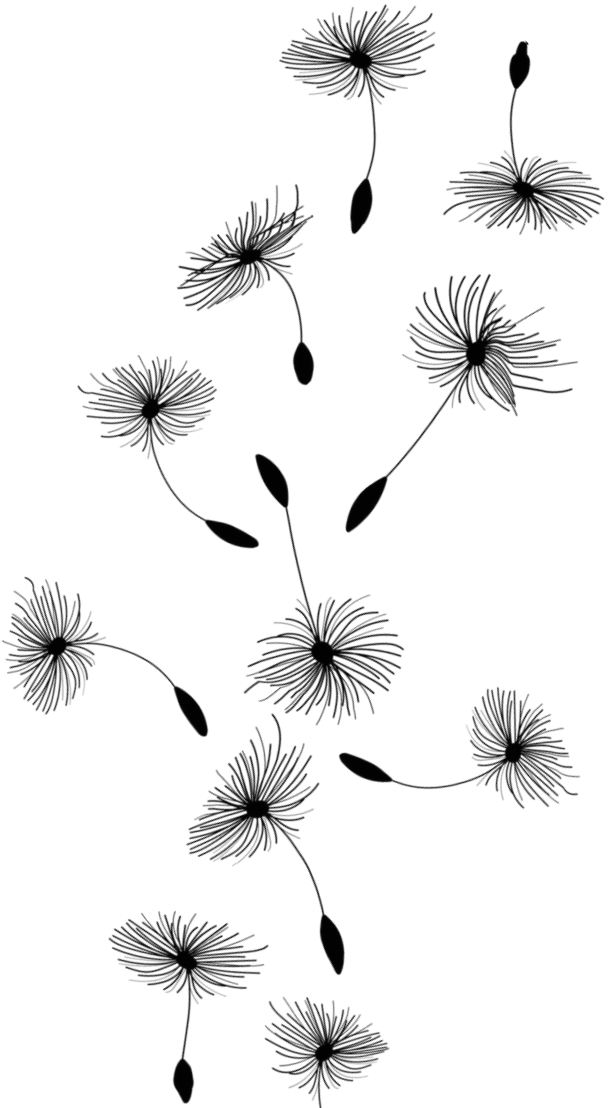
Natu Donum
Presentes da natureza para nossa saúde!
Óleos essenciais na saúde física, mental e espiritual

Edna Caliari Boni

Sou bacharel em Naturopatia pela Logos University Int., especialista em Naturologia com pós-graduação latu-sensu pela FABIC/FACMED, formação em terapeuta Ayurveda, formação em Reiki, Fitoenergética, Florais da Amazônia, além de outras formações em autoconhecimento, física quântica... Sou apaixonada por óleos essenciais, sendo este meu tema do TCC da graduação. Sempre estou buscando aprimorar meus conhecimentos e ao mesmo tempo evoluir como ser humano, cada vez mais conectada com minha essência, pois só assim posso extrair o melhor de mim para contribuir com o TODO. Sempre amei e continuo amando muito estudar, pois isso nos mantém em movimento e possibilita caminharmos na vida com entusiasmo!! Estou cursando agora uma nova graduação, desta vez em Farmácia!

Óleos essenciais na saúde física, mental e espiritual

Edna Caliari Boni



Índice:

Objetivo deste e-book 03
O que são óleos essenciais 04
Por que os óleos essenciais são tão efetivos? 07
Muito além do corpo físico 11
Contraindicações e Cuidados 15
Propriedades dos óleos essenciais 16
E os óleos vegetais? 39
Referências Bibliográficas 42
Conheça nossos produtos 45

Objetivo deste e-book:

Criei este e-book para que todos possam conhecer um pouco mais do maravilhoso mundo dos óleos essenciais (OEs) e o que efetivamente eles podem fazer por nós. Suas composições químicas ricas, trabalham em sinergia agindo terapeuticamente e minimizando os efeitos colaterais. Os OEs tem seus mecanismos de ação em nosso corpo e mente, sem falar de toda a carga energética que altera nossas vibrações. Cada óleo essencial, em função de sua complexa composição pode possuir inúmeras indicações terapêuticas, e neste e-book são apresentadas de forma sucinta 34 óleos essenciais. Abordo também a questão dos óleos vegetais que são usados como carreadores para os OES, destacando também que os mesmos possuem propriedades terapêuticas, que cooperam no efeito do OE. Cito as bibliografias consultadas, pois houve muita leitura, pesquisa e estudo envolvido que embasaram todas as informações apresentadas aqui. Por fim, apresento a linha de produtos da Natu Donum que tem toda sua base nos óleos essenciais e vegetais. Espero que o que você veja aqui também desperte seu apreço pelos óleos essenciais, verdadeiros presentes da Mãe Natureza para nossa saúde. Gratidão!!

O que são óleos essenciais?

Os óleos essenciais (OEs) são compostos (substâncias químicas) produzidos pelas plantas e utilizados para sua sobrevivência, pois exercem funções de autodefesa, atração, proteção contra perda de água e aumento de temperatura foliar, entre outras. A nomenclatura óleo é utilizada pois trata-se de uma substância lipossolúvel, ou seja, que possui características físico-químicas de se solubilizar em fase oleosa.

Com as pesquisas químicas realizadas desde o século XIX, descobriu-se que os óleos essenciais também exercem funções antissépticas, narcóticas, excitantes, cicatrizantes, etc. Assim, os compostos aromáticos foram estudados quimicamente e foram descobertos os terpenos, um tipo de hidrocarboneto muito frequente nos organismos vegetais e animais, que, por exercer diferentes papéis metabólicos, tem afinidade com muitas funções orgânicas.

Porém, além dos hidrocarbonetos (terpenos), os OEs têm em sua composição substâncias químicas de diversas classificações, como os aldeídos, cetonas, fenóis, ácidos orgânicos voláteis, gorduras, álcoois, entre outros, bem como possuem muitas combinações diferentes e únicas.

Os componentes de um óleo essencial estão em concentrações distintas, sendo que alguns têm concentração acima de 84% do total e outros abaixo de 0,1%. Contudo, a atuação terapêutica do óleo depende da interação (sinergia) de todos estes componentes, tanto os princípios ativos majoritários, como os que ocorrem em pequenos resíduos ou traços e cada componente é tão significativo para a eficácia geral do óleo quanto suas partes maiores. Por isso, um OE pode ser mais seguro do que seus componentes isolados, pois muitas vezes o óleo completo contém pequenas quantidades de uma substância química que podem neutralizar os danos de outras substâncias potencialmente prejudiciais.

A proporção de óleo presente nas plantas é muito variável, podendo ir de 0,01% até 10%, porém a média fica entre 1% e 2%. Algumas plantas têm muito óleo, como por exemplo, as cascas das frutas cítricas enquanto outras, como as rosas, têm tão pouca essência que são necessárias toneladas de flores frescas para produzir uma pequena porção de seu óleo essencial, por isso alguns OEs são tão caros.

Ainda, os óleos essenciais de uma mesma planta serão diferentes quando forem: extraídos de partes diferentes da espécie vegetal; cultivados de formas diferentes; extraídos por métodos diferentes. Essas variações são chamadas de quimiotipos, e existem também os geotipos que se referem às variações na composição encontradas em plantas da mesma espécie que são cultivadas em regiões geográficas distintas.

Por que os óleos essenciais são tão efetivos?

Em razão dos OEs serem voláteis, ou seja, evaporarem facilmente assim que entram em contato com o ar, independente do método de aplicação, parte dos OEs será sempre inalada. Na inalação, além de acionar o sistema neurológico, o fluxo sanguíneo também é atingido por meio da troca respiratória pulmonar. Nesse caso, a absorção dependerá do tamanho, solubilidade e polaridade da molécula. A circulação sanguínea será alcançada muito mais rapidamente pelo método de inalação do que a aplicação dérmica. Ainda com relação à inalação dos óleos, ela é considerada o mais importante caminho, em termos de efeitos profundos no corpo.

Como os óleos essenciais agem na inalação?

Quando respiramos as moléculas são absorvidas pela mucosa do nariz de onde passam rapidamente para o sangue e para o cérebro afetando o sistema nervoso. A área olfativa do cérebro (que recebe e processa cheiros) fica dentro do sistema límbico, uma das primeiras partes do cérebro a se desenvolver. O sistema límbico é relativo aos instintos, humor, emoções e memória, que podem ser transformados em resposta física através do hipotálamo via sistema nervoso autônomo. Os estímulos por odor liberam neurotransmissores tais como endorfina, serotonina e noradrenalina no sistema límbico. Dependendo da sua gama de influência os neurotransmissores podem ajudar a reduzir a dor, relaxar o corpo ou a mente, acalmar, estimular e criar sentimentos de bem-estar.

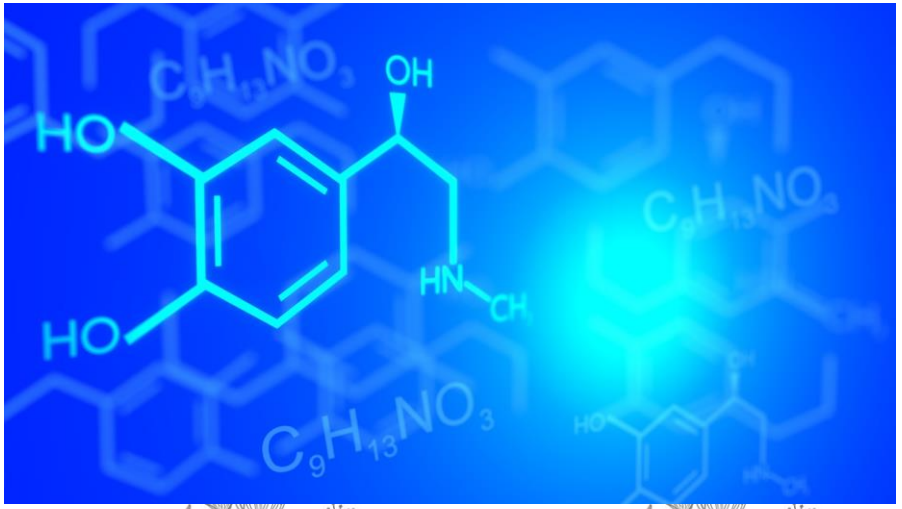
Como eles agem quando são aplicados sobre a pele?

Porém, existe também a possibilidade dos óleos essenciais serem aplicados topicamente, e nesse caso eles agem na membrana celular das células da epiderme e da derme. Assim, ocorre a penetração dos componentes do óleo essencial para o interior da célula pela membrana celular, alcançando o citoplasma, e, desse modo, podem, tanto atuar no metabolismo das organelas celulares quanto entrar na corrente sanguínea dos capilares da derme profunda, atuando então em células e órgãos mais distantes. Essa interação é possível devido à natureza química lipofílica (solúveis em óleos) dos componentes dos óleos essenciais, uma vez que a membrana celular é capaz de ser penetrada por substâncias lipofílicas.

E sobre a ingestão?

Outra forma de uso dos óleos essenciais seria a ingestão, porém a maioria dos autores não recomenda essa prática, pois consideram os óleos altamente ativos e ainda que em pequenas doses podem ser prejudiciais se mal administrados. Se for feito uso oral deve ser com muito cuidado e conhecimento de seus componentes.

Em todos os processos, o óleo essencial será metabolizado pelo nosso corpo. Durante o processo de metabolização, as reações enzimáticas que ocorrem transformam os componentes dos óleos essenciais, formando metabólitos que apresentam elevada atuação terapêutica, às vezes superior a do componente original. Essas reações enzimáticas também modificam a capacidade de solubilização em água, o que possibilita a excreção pela urina, e por causa da sua volatilidade natural, normalmente deixam o corpo dentro de 48 horas.



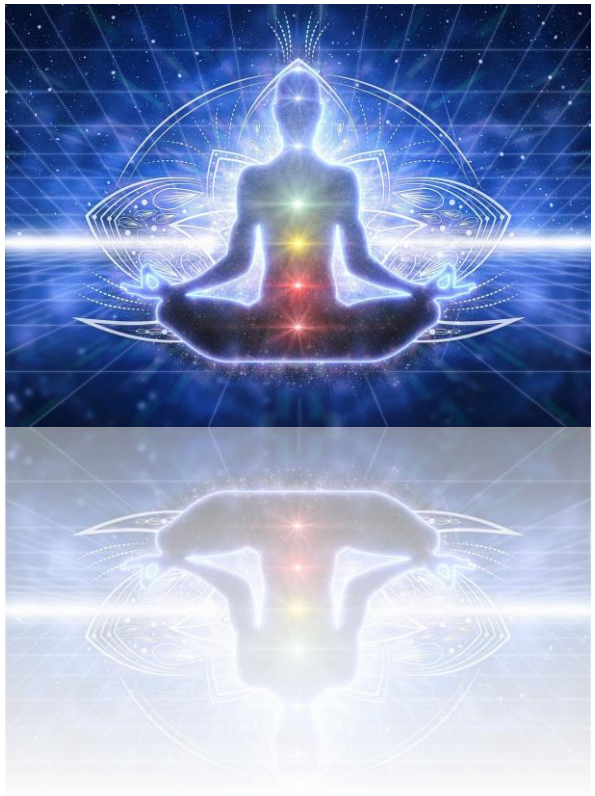
Muito além do corpo físico

Existem muitos estudos publicados comprovando as ações físicas dos óleos essenciais através de seus componentes químicos, o que é excelente pois nos permite utilizá-los para inúmeros fins terapêuticos. Porém sabemos que não são somente essas propriedades que agem sobre nós, mas que há um impacto mais sutil das moléculas aromáticas.

Os óleos essenciais podem atuar no reestabelecimento da saúde, sob o parâmetro da frequência vibracional ou frequência energética.

Óleos essenciais na saúde física, mental e espiritual

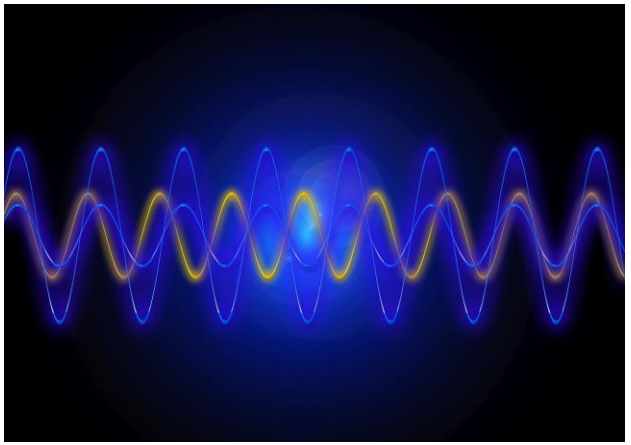
Edna Caliari Boni



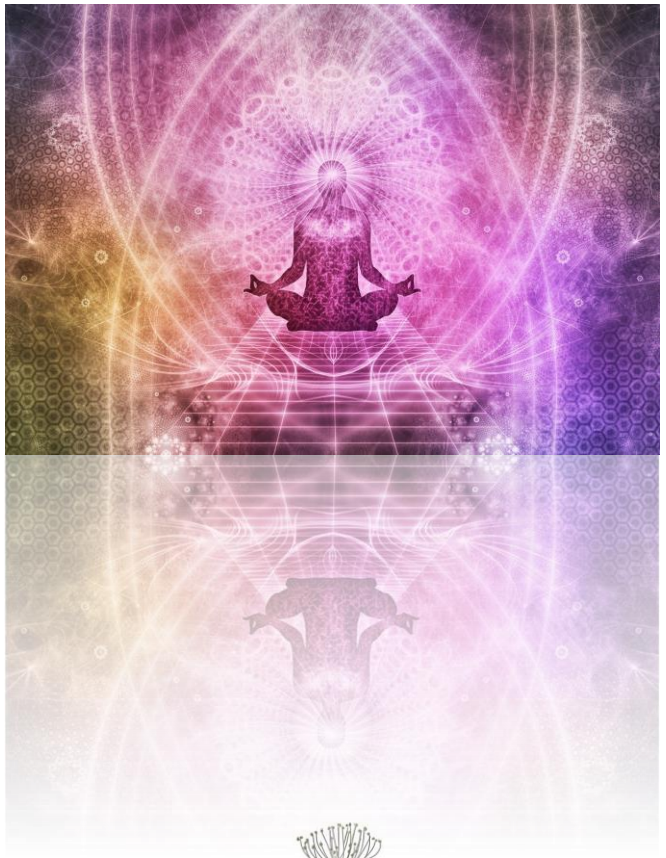
Na cultura oriental, o ser humano sempre foi considerado além do corpo físico ou material, e para integrar sua saúde somaram-se outros corpos ou energias. Apesar dessa abordagem ser nova no ocidente, é uma verdade conhecida pelas filosofias orientais há milênios. Se pegarmos como exemplo as medicinais tradicionais antigas como a *ayurveda* e a medicina chinesa, estas já englobavam a abordagem holística em seus rituais de cura.

Na cultura ocidental o que alterou a definição de energia foi a física quântica, que prova que matéria e energia estão intrinsecamente relacionadas e assim, até mesmo a ciência, compreende hoje, que além da comunicação verbal ou corporal nos comunicamos por trocas vibracionais ou energéticas. E sabemos que esse campo energético existente em nós deve ser cuidado através de abordagens que possam nos equilibrar antes que um desequilíbrio no campo se somatize e se torne uma doença física. Nossa cultura está necessitando de um retorno a verdadeira natureza do ser humano onde a saúde é o normal.

Desse modo, como os óleos essenciais possuem frequências, quando aplicados no indivíduo, elevarão a frequência vibracional da pessoa, ou seja, as propriedades terapêuticas da planta geram uma frequência vibracional especial. Essa frequência tem a capacidade de reestabelecer os equilíbrios físico, mental e espiritual no ser humano. Os óleos são um presente do reino das plantas, uma ponte por meio da qual podemos interagir com elas.



Além disso, os óleos essenciais são a força vital das plantas. A energia individual de cada óleo pode desencadear inúmeros estados de consciência. Estas energias provocam um encorajamento gentil para que nos tornemos conscientes dos padrões emocionais e de pensamento que criam nossa realidade.



Esse entendimento está coerente com uma mudança na consciência moderna em que o que realmente importa é o todo, corpo, mente e espírito, pois sabemos que somente tratar os sintomas físicos com drogas sintéticas não nos levará a uma melhora real, uma vez que todas as doenças nascem de desequilíbrios iniciados na nossa mente e espírito.

Realizar transformações exige coragem e determinação. Os óleos essenciais são ferramentas energéticas e catalisadoras dessas mudanças. As energias dos óleos nos tornam mais conscientes de nossas reações emocionais aos eventos nos ajudando a avaliar se elas são respostas automáticas. As propriedades dos diferentes óleos essenciais podem nos auxiliar em uma variedade de bloqueios energéticos que limitam nossa saúde e desenvolvimento espiritual.

Contraindicações e Cuidados

Alguns óleos essenciais possuem contraindicações com relação a grupos que não devem utilizá-lo, a dosagens e diluições seguras e a frequência de utilização (pois se usados por longo período podem ser hepatotóxicos ou nefrotóxicos). Além disso, existem cuidados que deverão ser tomados com relação à aplicação na pele, pois alguns, principalmente os óleos cítricos são fotossensibilizantes, outros, como os OEs que possuem citral, eugenol, farnesol podem causar alergia e irritação cutânea. Como orientação geral, os óleos essenciais devem ser evitados por gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos, principalmente os OEs que contém constituintes neurotóxicos como a tuiona, cânfora, que também deve ser evitado por pessoas com epilepsia. Também existem óleos essenciais que contém substâncias alucinógenas que podem interagir com medicamentos antidepressivos, como é o caso do componente miristicina. Outra regra geral é sempre usar diluído em óleo vegetal (carreador).

Então sempre antes de usar um OE, sugiro uma pesquisa mais aprofundada, pois não é porque são naturais que não fazem mal a saúde. Tudo deve ser usado adequadamente, até mesmo produtos naturais.

No caso da Natu Donum, em cada produto é informado se há contraindicações, ou seja, por qual grupo não podem ser utilizados, além disso os óleos essenciais são sempre diluídos em concentrações eficazes e não prejudiciais.

Propriedades dos Óleos essenciais

Apresentamos aqui, de forma sucinta as indicações e propriedades terapêuticas de 34 óleos essenciais.

Em cada um deles você encontra as suas indicações principais, uma foto da planta da qual o óleo essencial é extraído, bem como os produtos da Natu Donum que contém o referido óleo essencial.

Sempre lembrando que apesar de serem naturais, os óleos essenciais por serem altamente concentrados devem ser utilizados com os devidos cuidados como foi explicado na seção Contraindicações e Cuidados!

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) QT Cânfora

Analgésico tópico, anti-inflamatório, descontraturante, miorrelaxante, antiespasmódico, bactericida. Possui ação mucolítica, aliviando problemas respiratórios, rinite, sinusite, bronquite, pulmão congestionado. Ótimo para o raciocínio lógico, concentração, falta de memória, lassidão, sonolência. Auxilia no tratamento e prevenção da queda de cabelo e caspa.

Contém OE de alecrim: Blend Dores Musculares, Blend Tônico Capilar, Sinergia do Estudante, Sinergia Tonificante e Sinergia Ambiental Foco & Atenção

Contém OE de benjoim: Sinergia Meditação e Sinergia Ambiental Purificar

Benjoim (*Styrax tonkinensis*)

Expectorante, alivia sintomas de bronquite e tosse. Conservante, antifúngico. Potencial ansiolítico e antidepressivo, situações estressantes, harmonização emocional. Estimula meditação.

Bétula doce (*Betula lenta*)

Seu principal componente é o salicilato de metila. É analgésico local e anti-inflamatório. Alivia dores musculares e reumáticas, pancadas e luxações. Coadjuvante em tratamentos para tendinite, entorse, fratura óssea.

Contém OE de bétula doce: Blend Dores Musculares

Canela - casca (*Cinnamomum cassia*)

Analgésico e anti-inflamatório. Antimicrobiano (fungos e bactérias) e antiviral. É estimulante digestivo e da circulação. Por ser estimulante geral, possui propriedades antidepressivas. Também possui propriedades antioxidantes.

Contém OE de canela: Blend Normalização Ritmo Intestinal, Sinergia Tonificante e Sinergia Ambiental Alto Astral

Contém OE de cânfora: Blend Dores Musculares e Blend Descongestionante Respiratório

Cânfora (*Cinnamomum canphora*)

Analgésico tópico e anti-inflamatório. Para tratamento de dores musculares e reumáticas, artrite, contusão, pancadas e luxações. Auxilia o fluir da respiração e da energia vital.

Capim limão (*Cymbopogon citratus*)

Analgésico, anti-inflamatório, relaxante e tônico muscular. É relaxante do Sistema Nervoso Central, e portanto sedativo e ansiolítico. Vasodilatador e hipotensor. É bom para a concentração diminuindo dispersão e esgotamento mental. Possui propriedades imunoestimulantes e antivirais. Reduz edemas, celulite e flacidez. Também é repelente de insetos.

Contém OE de capim limão: Blend Dores Musculares,
Sinergia do Estudante e
Sinergia Ambiental Foco & Atenção

Cipreste (*Cupressus sempervirens*)

Anti-inflamatório e cicatrizante. Estimula o movimento dos líquidos corporais sendo coadjuvante na redução de edemas. É descongestionante linfático e venoso, podendo se utilizado para tratar veias varicosas e aliviar mal estar de pernas cansadas. Pode ser usado para tratamento de prostatites e no alívio dos sintomas da menopausa. Por ser adstringente e antibacteriano ameniza acne, caspa, seborreia, furúnculos e abcessos. Também possui propriedades que aliviam sintomas de bronquite, tosse, catarro e, rinite. Facilita a introspecção.

Contém OE de cipreste: Blend Descongestionante Respiratório, Blend Tônico Venoso, Blend Tônico Capilar, Sinergia Meditação e Sinergia Ambiental Proteção & Acolhimento

Citronela (*Cymbopogon nardus*)

Analgésico, anti-inflamatório, relaxante muscular (para inflamações doloridas no sistema locomotor). Calmante, relaxante, vasorrelaxante e hipotensivo. Repelente de insetos.

Contém OE de citronela: Blend Dores Musculares

Contém OE de cravo: Sinergia Tonificante e
Sinergia Ambiental Alto Astral

**Cravo-da-India (*Syzygium aromaticum,*
sin. *Eugenia caryophyllus*) Botão**

Anti-infeccioso(vírus, bactérias, fungos, parasitas), infecção intestinal, diarreia, flatulências e inchaços abdominais. Anestesiante, analgésico, anti-inflamatório, muito útil em dores dentárias e aftas. Antioxidante e antiproliferativo.

Espruce Negro (*Picea mariana*)

Anti-inflamatório, analgésico, no tratamento de reumatismos musculares e artroses. Estimulante do sistema endócrino. Descongestionante e expectorante (bronquites e infecções pulmonares). Antiespasmódico (para cólicas em geral). Auxiliar no tratamento de prostatites e estimulante do sistema endócrino. Para fadiga, falta e concentração, astenias gerais e acessos de cansaço. Na pele para tratamento de acne, eczemas, psoríase e manchas.

Contém OE de espruce negro:
Sinergia Ambiental Aroma da Floresta

Contém OE de de eucalipto glóbulos: Blend Descongestionante Respiratório e Sinergia Ambiental Foco & Atenção

Eucalipto glóbulus (*Eucalyptus globulus)*

Melhorador respiratório, mucolítico, expectorante. Para tratar asma, bronquite, sinusite, congestão nasal. Anti-inflamatório, analgésico, para alívio de dores musculares, articulares e reumáticas. Antisséptico, antifúngico, adstringente, e antiseborreico. Estimulador mental.

Funcho doce (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*)

Antiespasmódico neuromuscular e analgésico. Comporta-se como hormônio em um largo espectro (distúrbios menstruais, cólicas, TPM, menopausa). Carminativo (eliminação de gases, constipação). Ação antidepressiva e tonificante.

Contém OE de funcho doce: Blend Bem-Estar Feminino e Blend Normalização Ritmo Intestinal

Contém OE de gengibre: Blend Dores Musculares, Blend Normalização Ritmo Intestinal e Blend Viagem sem Enjôo

Gengibre *(Zingiber officinale)*

Analgésico e anti-inflamatório, auxiliando na redução da inflamação muscular e articular, tendinite, fibromialgia. Digestivo e antiemético, reduzindo náuseas e vômitos. Carminativo e laxativo, auxilia no tratamento da constipação crônica. Possui ação antibacteriana, descongestionante pulmonar útil em resfriados e bronquites. É imunoestimulante, estimulante geral e tônico.

Gerânio *(Pelargonium graveolens)*

Possui ação anti-inflamatória e analgésica, vasorrelaxante e hipotensiva. É cicatrizante e anti-hemorrágico, sendo útil em tratamentos de feridas, cortes, dermatites. Tônico e adstringente cutâneo (peles envelhecidas e desidratadas, acne, rugas e linhas de expressão, regula a oleosidade da pele). Antifúngico, auxilia no combate à cândida e micoses cutâneas. É antidepressivo e ansiolítico. Coadjuvante em tratamentos de regulação hormonal, reduz sintomas da TPM, climatério e menopausa. Promove brilho e maciez no cabelo.

Contém OE de gerânio: Blend Bem Estar Feminino, Blend Hidratação Cabelo, Blend Recuperação Facial e Sinergia Entusiasmo

Hortelã pimenta (*Mentha piperita*)

Analgésico (dores de cabeça e enxaquecas) e anestésico tópico. Digestivo e alivia náuseas e enjôo de viagem. Expectorante e mucolítico, coadjuvante no alívio dos sintomas da sinusite, bronquite, rinite alérgica. Hipertensivo (para momentos onde a pressão baixou além do normal). Refresca a pele, alivia coceira, dermatite, eczema alérgico e manchas de pele. Pesquisas demonstraram que é eficaz no tratamento de alopecia. Conduz ao estado de alerta, clareia a mente e revigora.

Contém OE de hortelã pimenta: Blend Dores Musculares, Blend Viagem sem Enjôo, Blend Tônico Capilar e Sinergia Ambiental Foco & Atenção

Laranja doce (*Citrus aurantium* var. *dulcis)*

Digestivo, hepatoprotetor e auxilia na redução de náuseas. Carminativo, útil em prisão de ventre e flatulências. Possui ação antidepressiva, sedativa e ansiolítica. Estimulante, trazendo alegria e positividade. Também possui ação antisséptica e anti-inflamatória para pele.

Contém OE de laranja doce: Blend Normalização Ritmo Intestinal, Sinergia Entusiasmo e Sinergia Ambiental Alto Astral

Contém OE de lavanda francesa: Blend Tratamento Dermatológico e Sinergia Relaxante

Lavanda Verdadeira ou Francesa (*Lavandula angustifolia* sin. *Lavandula officinalis*)

Cicatrizante, analgésico, anti-inflamatório, antiespasmódico e antialérgico. Pode ser usado para queimaduras e cuidados com a pele como eczemas, alergias. Hipotensivo, sedativo (depressor do Sistema Nervoso Central),ansiolítico, para insônia.

Lavanda Dentata (*Lavandula dentata*)

Tem propriedades descongestionantes e expectorantes, com uso potencial na parte respiratória, em sinusites, bronquites, infecções pulmonares. Excelente para o alívio de dores musculares. Tem propriedades cicatrizantes e analgésicas.

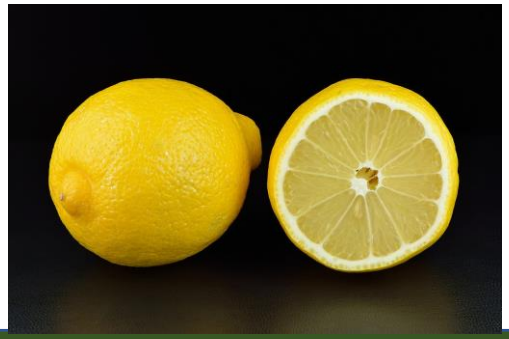
Contém OE de lima mexicana: Sinergia do Relaxante

Lima mexicana (*Citrus aurantifolia)*

Vasorrelaxante e hipotensivo. Calmante e ansiolítico. Antiespasmódico (para cólicas e espasmos). Coadjuvante nos cuidados de varizes.

Limão siciliano (*Citrus limon*)

Antimicrobiano e antisséptico atmosférico (desinfecção do ar). Fluidificante sanguíneo (atenua varizes). Insuficiência digestiva e hepática (ameniza sintomas de intoxicação do fígado). Atenua o mal de transporte (terrestre, mar e avião). Coadjuvante na redução do colesterol. Tonificante, melhora a cognição e concentração.



Contém OE de limão siciliano: Blend Descongestionante Respiratório, Blend Viagem sem Enjôo, Sinergia do Estudante, Sinergia Ambiental Foco & Atenção e Sinergia Ambiental Purificar

Contém OE de litsea cubeba: Sinergia Ambiental Pacificar

Litsea cubeba (*Litsea cubeba*) ou May Chang

Calmante, tranquilizante e relaxante (estresse, agitação) anti-inflamatório e analgésico (inflamações doloridas do sistema locomotor). Micoses cutâneas.

Manjericão *(Ocimum basilicum)*

Antiespasmódico neuromuscular e anti-inflamatório (ameniza dores reumáticas, artrite, tendinite). Estomáquico e tônico digestivo. Atenua o mal de transporte (terrestre, mar e avião). Potencial antiviral, alivia sintomas de virose tropical. Tônico geral, alívio do esgotamento mental e fadiga.

Contém OE de manjericão: Blend Dores Musculares, Blend Viagem sem Enjôo , Sinergia Tonificante e Sinergia Ambiental Purificar

Contém OE de melaleuca: Blend Tônico Capilar

Melaleuca - tea tree (*Melaleuca alternifolia)*

Anti-infeccioso de largo espectro de ação, bactericida, fungicida, auxiliar no tratamento de candidíase, frieiras, herpes, acne. Anti-inflamatório e analgésico periférico. Imunoestimulante e antialérgico (reduz histaminas e citocinas). Ação cicatrizante. Broncodilatador, expectorante, antigripal.

Noz moscada (*Myristica fragrans)*

Digestivo, carminativo, atenua sintomas de diarreia. Anti-inflamatório, analgésico, para dores articulares e musculares. Antisséptico e anticonvulsivante. Estimulante, tônico geral e antidepressivo. Auxilia na desintoxicação na dependência química.

Contém OE de noz moscada: Sinergia Entusiasmo

Contém OE de olíbano: Blend Recuperação Facial, Sinergia do Estudante, Sinergia Meditação e Sinergia Ambiental Meditação

Olíbano (*Boswellia carterii)*

Potencial expectorante, acalma tosse com catarro, ameniza sintomas de resfriados. Anti-inflamatório (inflamações articulares e tendinosas). Antitumoral potencial, antiproliferativo, e imunoestimulante. Previne rugas, rejuvenesce o tônus da pele, para tratamento de dermatites. Para depressão, ansiedade, equilíbrio emocional. Potencial melhorador da cognição. Facilita a meditação, pacifica a mente.

Palmarosa (*Cymbopogon martinii)*

Potencial antimicrobiano, antisséptico, para dermatites infecciosas, inflamação da pele e infecções fúngicas superficiais. Hidrata e equilibra a oleosidade da pele. Estimulante digestivo e neurotônico.

Contém OE de palmarosa: Blend Tratamento Dermatológico, Blend Hidratação Pele e Blend Recuperação Facial

Contém OE de patchouli: Blend Tônico Venoso, Blend Tratamento Dermatológico, Blend Hidratação Pele, Blend Recuperação Facial, Sinergia Meditação e Sinergia Ambiental Meditação

Patchouli (*Pogostemon cablin)*

Descongestionante venoso, linfático e prostático (varizes, hemorróidas, prostatite, pernas pesadas, edemas). Efeito cicatrizante e anti-inflamatório. Para tratamento de inflamações da pele, psoríase, acne, eczema, rachaduras, escaras, rosáceas). Efeito calmante (estresse e tensão).

Salvia esclaréia (*Salvia sclarea)*

Comporta-se como estrogênio, desordens menstruais, síndrome da pré-menopausa, balanço hormonal na menopausa. Flebotônico, coadjuvante para tratamento de hemorróidas e varizes. Relaxante nervoso, sedativo, alivia crise do pânico. Tônico geral e antidepressivo, utilizado em tratamento de fadiga nervosa, cansaço crônico. Antitranspirante (controla transpiração excessiva de pés e mãos).

Contém OE de sálvia esclareia: Blend Bem-Estar Feminino e Sinergia Entusiasmo

Contém OE de sândalo amyris: Blend Tônico Venoso, Blend Tratamento Dermatológico e Sinergia Ambiental Proteção & Acolhimento

Sandalo Amyris (*Amyris balsamifera)*

Relaxante do sistema nervoso, ameniza a tensão nervosa, coadjuvante em tratamentos de síndrome de pânico. Para a pele, útil em rachaduras, dermatites, eczema, acne e ressecamento.

Tomilho (*Thymus vulgaris) QT Timol*

Anti-infeccioso muito potente, de largo espectro de ação. Cicatrizante de feridas. Nos cuidados cutâneos: abcessos, feridas infectadas, furúnculos e escaras. Analgésico, antisséptico e anti-inflamatório. Broncodilatador e expectorante. Infecções respiratórias, bronquite, sinusite. Tônico e estimulante geral.

Contém OE de tomilho: Blend Descongestionante Respiratório

Tuia Maçã (*Thuya occidentalis)*

Analgésico e antiviral potente, fortalecedor imune, age estimulando os linfócitos T, mobilizando o sistema imunológico. Tônico respiratório e expectorante leve, age tratando bronquites, infecções pulmonares, sinusite e tosse seca irritável. Possui potente ação antifúngica, útil no tratamento de candidíase e micoses. Possui efeito estrogênico que age melhorando sensações desagradáveis da menopausa e TPM. Age positivamente combatendo a exaustão dos nervos, o que melhora estados de stress, cansaço mental e físico. Também auxilia na eliminação de pequenas verrugas.

Contém OE de tuia maçã: Blend Descongestionante Respiratório e Sinergia Ambiental Aroma da Floresta

Verbena (*Lippia alba*)

Ameniza estados depressivos, potencial sedativo, melhora os distúrbios do sono, acalmando as tensões, nervosismo, inquietação, e ansiedade. Estimula a digestão, e combate a flatulência. Analgésico e antiespasmódico, acalma cólicas intestinais e uterinas. Potencial calmante e cicatrizante para a pele.

Contém OE de verbena: Sinergia Relaxante e
Sinergia Ambiental Pacificar

Vetiver(*Vetiveria zizanioides)*

Analgésico e anti-inflamatório (alivia dores articulares). Imunoestimulante. Descongestionante das vias circulatórias e dos tecidos, tônico venoso e arterial(útil no cuidado de varizes, hemorroidas), para tratamento de congestão prostática. Regulador de sintomas femininos da pré-menopausa e distúrbios menstruais como TPM e dismenorreia. Antidepressivo, relaxante e sedativo. Umectante da pele seca e madura, tratamento de dermatite, eczema, acne, manchas escuras da pele e prevenção de rugas. Cicatrizante de feridas.

Contém OE de vetiver: Blend Tônico Venoso

Ylang-ylang (*Cananga odorata)*

Reequilibrante nervoso e sexual, harmonizador, calmante e sedativo. Antiarrítmico (problemas de ritmo cardíaco). Hidratante, suavizante e tonificante da pele. Tônico capilar (alopecia) e aumenta o brilho do cabelo.

Contém OE de ylang-ylang: Blend Hidratação Cabelo, Blend Hidratação Pele e Sinergia Relaxante

E os óleos vegetais?

O óleo vegetal é um alimento nutritivo, muito utilizado na culinária, mas por ser muito versátil e conter muitas propriedades benéficas vem sendo muito utilizado também na indústria cosmética e na parte terapêutica. Os óleos vegetais têm em sua composição ácidos graxos, sendo alguns, ácidos graxos poliinsaturados considerados como ácidos graxos essenciais (AGE), como é o caso dos pertencentes às famílias ômega 3 e ômega 6, além do ácido araquidônico. Estes ácidos graxos essenciais participam em muitos processos fisiológicos (processos inflamatórios, imunidade, proliferação celular), possuem ações benéficas no sistema cardiovascular e no sistema nervoso (memória, aprendizado, cognição, humor, doenças neurodegenerativas), é muito importante para a pele, além de tantas outras propriedades demonstradas pelas inúmeras pesquisas científicas que encontramos acerca dos AGE.

Porém só encontramos os ácidos graxos essenciais nos óleos vegetais puros prensados a frio, ou seja, não refinados, pois as etapas do refinamento envolvem uma série de ações que eliminam os ácidos graxos essenciais ou os transformam em isômeros que perdem sua função. Além dos ácidos graxos essenciais os óleos vegetais possuem muitas outros componentes benéficos ao nosso corpo, como por exemplo, a vitamina E, que é antioxidante.

Desse modo o uso dos óleos vegetais nas composições dos produtos, não somente tem ação como carreadores*, mas também atuam com suas propriedades terapêuticas que se somam às dos óleos essenciais.

Os óleos macerados que utilizamos, são na verdade os óleos vegetais aos quais são adicionadas plantas medicinais que ficam em contato com óleo por tempo determinado, para que seus princípios ativos sejam extraídos e incorporados ao óleo, assim teremos no óleo as propriedades da planta medicinal. São exemplos os óleos de calêndula, de arnica brasileira e de confrei que utilizamos em nossos produtos.

*óleo carreador: é um óleo vegetal utilizado para diluir os óleos essenciais, para que estes últimos possam ser utilizados na pele sem causar irritação, uma vez que são altamente concentrados.

Referências Bibliográficas

BAUDOUX, Dominique. **O grande manual da aromaterapia de Dominique Baudoux**. Tradução: Mayara Correa e Castro. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

BUCKLE, Jane. **Aromaterapia Clínica**: óleos essenciais no cuidado da saúde. Tradução de Maurício Gaggero. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

CATTY, Suzanne. **Hydrossols**: the next aromatherapy. Rochester: Healing Art Press, 2001.

CURI, Rui *et al.* **Entendendo a Gordura**: os ácidos graxos. Barueri: Manole, 2002. 580 p.

EIDSON, Deborah. **Cura vibracional**: revelando a essência da natureza por meio dos óleos essenciais na aromaterapia. Tradução de Rosana Laura Romeros.Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

FARRER-HALLS, Gill. **A Bíblia da aromaterapia**: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais. Tradução de Denise de Carvalho Rocha. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2015.

Guia Prático de Aromaterapia. 2ª edição on line 2019. Disponível em https://terra-flor.com/loja/ebooks/guia-pratico-de-aromaterapia-2a-edicao/. Acesso em 14/05/2020.

GUMBEL, Dietrich. **Fundamentos da terapia holistica com óleos essenciais das plantas**. Tradução de Ane Walsh. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2016.

HIRABARA, Sandro M *et al*. **Ácidos graxos na saúde e na doença:** influência na genética, nutrição, exercício físico e esporte. Curitiba: CRV, 2015

HOZZEL, M. **Ensaios sobre a aromaterapia holística**. Tradução: Luciana Chamma. Belo Horizonte: Editora Laszlo:2019

Lipidios. São Paulo: ILSI Brasil – International Life Sciences Institute Brasil, 2009.

MANDARINO, José M.G.; ROESSING, Antonio C.; BENASSI, Vera de Toledo. **Óleos - alimentos funcionais**. Londina: Embrapa Soja, 2005.

MILLER, Light; MILLER, Bryan. **Ayurveda & Aromatherapy:** The Earth Essencial Guide to Ancient Wisdom and Modern Healing. Twin Lakes: Lotus Press, 1996.

RHIND, Jennifer Peace. **Sinergias Aromáticas**: Aprendendo a combinar corretamente os óleos essenciais. Tradução de Renata Maria Badin. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

SCHMIDT, Michael A. **Gorduras inteligentes**: como as gorduras e os óleos da dieta afetam as inteligências mental, física e emocional . Tradução de Dirceu Henrique Pereira. São Paulo: Roca, 2000.

WOLFFENBÜTTEL, Adriana Nunes. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia**: abordagem técnica e científica. 2ª ed. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2016.

Conheça nossos produtos

Nossos produtos são elaborados de forma artesanal, são 100% naturais contendo apenas óleos essenciais e óleos vegetais. São criados por profissional com formação acadêmica e conhecimento no assunto. Os óleos essenciais são puros, com ótima qualidade, pois são adquiridos de fornecedores confiáveis com renome no mercado. Os óleos vegetais utilizados são puros, extra-virgens e prensados a frio o que mantém suas propriedades terapêuticas. Existem muitos estudos e publicações no mundo todo que comprovam a eficácia dos óleos essenciais. Os óleos vegetais apesar de serem utilizados nos produtos como carreadores, também possuem propriedades terapêuticas, como já foi confirmado em estudos mais recentes. Possuímos também revenda de óleos essenciais, consulte nosso site.

Linha Blends Terapêuticos

Blend Bem-Estar Feminino

Indicação: Para distúrbios menstruais, reduz sintomas de TPM e menopausa, pois possui ação estrogênio-like auxiliando o balanço hormonal. Frasco 30 mL.

Blend Descongestionante Respiratório

Indicação: Alívio de congestão nasal, tosse, catarro, bronquite, sinusite e resfriados. É mucolítico e expectorante, antibacteriano e antisséptico. Frasco 30 mL.

Blend Dores Musculares

Indicação: relaxante muscular, analgésico local, alivia dores musculares, pancadas, luxações, contusões, contraturas, anti-inflamatório tópico e tônico muscular. Frasco 50mL.

Blend Normalização Ritmo Intestinal

Indicação: auxilia na normalização do ritmo intestinal pois combate a prisão de ventre ou constipação, é carminativo (auxilia na eliminação dos gases) e digestivo. Frasco 30 mL.

Blend Tônico Venoso

Indicação: atua como tônico circulatório e descongestionante linfático e venoso, podendo ser utilizado para tratar veias varicosas e aliviar mal estar de pernas cansadas. Frasco 50 mL.

Blend Tratamento Dermatológico

Indicação: problemas dermatológicos e doenças de pele como dermatites, psoríase, rachaduras, rosácea. É hidratante, cicatrizante e regenerador da pele. Frasco 30 mL.

Linha Blends Terapêuticos

Blend Viagem sem Enjôo

Indicação: na prevenção e tratamento de tonturas, enjôos e vômitos causados por movimentos durante as viagens (avião, barco, ônibus, automóvel, etc.). Alivia os sintomas de náuseas, enxaqueca e labirintite, além de auxiliar na digestão e desintoxicação do fígado. Frasco roll-on 10mL.

Linha Cuidados Pessoais

Blend Hidratação Cabelo

Indicação: Para cabelos desidratados e sem brilho. Proporciona fios macios, brilhantes e sedosos, redução frizz e pontas duplas, diminui o volume. Ideal como hidratante por seu alto poder nutricional. Frasco 30 mL.

Blend Hidratação Pele

Indicação: Pele ressecada e desidratada. Hidratação profunda. Age também como emoliente, tonificante e suavizante da pele, estimulando a secreção natural da oleosidade. Frasco 30 ou 50 mL.

Blend Recuperação Facial

Indicação: Para peles envelhecidas , sem tônus e desidratadas. Possui ação antioxidante, atua como renovador celular da pele, rejuvenescendo seu tônus, prevenindo rugas e linhas de expressão. Frasco 30 mL.

Blend Tônico Capilar

Indicação: Para enfraquecimento, queda de cabelo(alopecia), caspa e seborréia. É adstringente e estimula o crescimento capilar. Frasco 30 mL.

Linha Sinergias Emoções

Sinergia Entusiasmo

Indicação: Alívio de sintomas depressivos e de ansiedade. Fortalece a auto-estima, é tônico e estimulante, trazendo alegria e positividade. Não pode ser utilizado se estiver fazendo uso de medicamentos antidepressivos. Frasco roll-on 10mL.

Sinergia do Estudante

Indicação: Estimula a concentração e a memorização durante os estudos. Os óleos essenciais utilizados, demonstraram em pesquisas científicas serem efetivos no aumento da concentração, foco e memória. Frasco roll-on 10 mL.

Sinergia Meditação

Indicação: Facilita a introspecção e a harmonização emocional, pacificando a mente ,estimulando a meditação e despertando a espiritualidade. Frasco roll-on 10 mL.

Sinergia Relaxante

Indicação: Para insônia, ansiedade e tensões. Tem ação como sedativo e ansiolítico, melhorando os distúrbios do sono, acalmando as tensões, nervosismo e inquietação. Frasco roll-on 10 mL.

Sinergia Tonificante

Indicação: Para alívio do esgotamento mental e da fadiga, aporta energia para corpo e mente. Possui ação tônica e estimulante geral. Não indicado para hipertensos. Frasco roll-on 10 mL.

Linha Sinergias Ambientais

Os sprays para uso em ambientes, elaborados com óleos essenciais, tem como sua principal característica o efeito energético e de assepsia que vai proporcionar ao ambiente, além dos efeitos terapêuticos e energéticos às pessoas que estiverem convivendo neste ambiente.

O olfato nos conecta diretamente a estados emocionais e comportamentais e é o único dos cinco sentidos conectado diretamente com o sistema límbico, que por sua vez está diretamente conectado com partes do cérebro que controlam batimentos cardíacos, pressão sanguínea, respiração, memória, níveis de estresse, equilíbrio hormonal e assim os óleos conseguem ter efeitos fisiológicos e psicológicos profundos. Como os óleos essenciais são muito voláteis sentiremos o seu aroma porém o mesmo não perdurará por tanto tempo quanto um aroma sintético, mas suas moléculas já terão penetrado em nosso sistema e agirão sobre nosso corpo e emoções. Assim todos os que estiverem no ambiente serão beneficiados pelo aroma ou sinergia que escolhermos aplicar, seja ela tonificadora, pacificadora, etc.

Além dos óleos essenciais, temos na composição de nossos sprays de ambiente outras poderosas ferramentas sutis como os florais da Amazônia, os hidrolatos e os extratos vegetais, todos trabalhando em sintonia, principalmente em nossa parte energética que sabemos ser o ponto de equilíbrio de nosso corpo e emoções. **Apresentação**: frasco de vidro transparente spray de 120mL.

Sinergia Ambiental Alto Astral

A Sinergia Ambiental Alto Astral é composta por óleos essenciais com propriedades terapêuticas que possuem efeito imunoestimulante, estimulante geral e tônico, trazendo alegria e positividade. Energeticamente tanto os óleos essenciais, como os extratos vegetais e os florais que compõem a fórmula trabalham movendo a energia estagnada e trazendo um sentimento de revitalização e equilíbrio, dissipando a negatividade. O Spray é indicado para ser utilizado em ambientes com a energia estagnada e onde as pessoas tem muitos sentimentos de negatividade e baixa auto-estima.

Linha Sinergias Ambientais

Sinergia Aromas da Floresta

Inspirada na técnica terapêutica japonesa chamada "banho de floresta" onde as pessoas andam entre árvores coníferas para revitalizar o sistema imunológico, essa sinergia contendo óleos essenciais de coníferas atua terapeuticamente no sistema nervoso e endócrino, estimulando e revigorando. Energeticamente esta sinergia nos transmite um sentimento de paz que lembra o silêncio das florestas no inverno, além de nos lembrar da conexão com toda a vida no planeta. Auxilia a desligar o "piloto automático" e se permitir a conexão com nossa essência.

Sinergia Foco & Atenção

Esta sinergia é composta por óleos essenciais e hidrolatos que são efetivos no estímulo da concentração e memorização, diminuindo dispersão e esgotamento mental. Aplicado no ambiente é um estimulador mental, diminuindo a lassidão e sonolência de quem estiver no ambiente. Energeticamente concentra as energias dispersas eliminando pensamentos confusos. Indicado para ambientes onde as pessoas necessitam de foco e concentração nas atividades que estiverem realizando.

Sinergia Meditação

A Sinergia meditação tem em sua composição óleos essenciais que estabilizam e equilibram a psique, pacificam a mente e auxiliam o enraizamento no momento presente, facilitando a meditação e despertando a espiritualidade. Todos os componentes da sinergia promovem uma limpeza mental e energética, reestabelecendo a pureza interior. Indicado para utilizar no ambiente antes da meditação, bem como quando desejamos favorecer a introspecção.

Linha Sinergias Ambientais

Sinergia Pacificar

É composta por óleos essenciais e hidrolatos com ações terapêuticas sobre o Sistema Nervoso Central, tendo efeito calmante e relaxante, reduzindo estresse, agitação e acalmando as tensões, inquietações e ansiedade. Todos os componentes desta fórmula atuam energeticamente contribuindo para a harmonia e equilíbrio, tornando o ambiente "leve". É indicado para ambientes onde há muito tumultuo, estresse e agitação. Também pode ser utilizado antes de dormir, borrifando o ambiente para auxiliar o sono.

Sinergia Proteção & Acolhimento

Possui em sua composição óleos essenciais extraídos de madeiras, os quais possuem efeitos reconfortantes, aterradores e fortalecedores. Agem fortificando e aterrando o sistema nervoso, suavizando tensões, transmitindo força e discernimento. Esta sinergia aporta harmonia e confiança ao ambiente, proporcionando sensação de aconchego e calma, nutrição, estrutura, segurança e equilíbrio.

Sinergia Purificar

A Sinergia Ambiental Purificar tem em sua composição óleos essenciais e extratos vegetais com ação antimicrobiana e antisséptica atmosférica, auxiliando na desinfecção do ar. Toda a fórmula age energeticamente como purificador ambiental, afastando energias negativas, pensamentos repetitivos, trazendo clareza, autoconfiança e organização. Indicada para ambientes onde circulam muitas pessoas, pois teremos o benefício da assepsia do ar além da limpeza energética do ambiente.

Conheça as composições e formas de uso de nosso produtos. Acompanhe também nosso blog! Nele disponibilizamos matérias completas sobre óleos essenciais e vegetais citando estudos publicados sobre suas ações terapêuticas.

Para ficar informado sobre todas as novidades acesse periodicamente o nosso site ou nos acompanhe nas redes sociais!!

Acesse e se inscreva também em nosso canal no youtube, onde disponibilizamos séries de vídeos com muito conhecimento sobre os óleos essenciais, além de informações completas sobre os nossos produtos!

natudonum.com.br

@natudonum

54-99106-6632 **contato@natudonum.com.br**