



ÓLEOS ESSENCIAIS

Por: Grécia Santos
greciasantos.com.br



FITOTERAPIA



O que é Fitoterapia?

Fitoterapia é uma técnica (tratamento) que estuda as funções terapêuticas das plantas e vegetais para prevenção e tratamento de doenças.

Este tratamento é baseado nos princípios ativos da planta, substâncias químicas que exercem efeito farmacológico.

Os princípios ativos podem estar presentes em todo o vegetal ou em alguma de suas partes, como as flores, folhas, frutos, caule, raízes ou sementes.





AROMATERAPIA

A Aromaterapia é um ramo da Fitoterapia, que utiliza os **ÓLEOS ESSENCIAIS** – substâncias químicas de baixo peso molecular, pois são voláteis – constituídos por terpenos, sesquiterpenos, cetonas, aldeídos, ésteres, fenóis etc

Os óleos essenciais podem ser extraídos de diversas partes das plantas: folhas, rizomas, caules, flores, cascas.

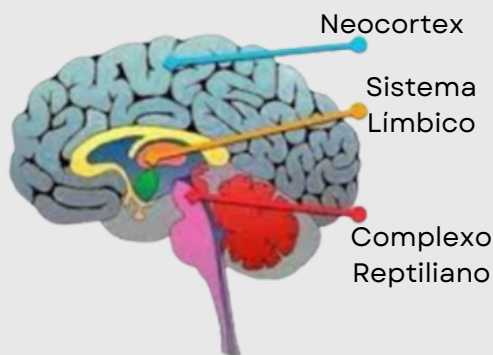
Por serem extremamente concentrados, podem ser tóxicos quando ingeridos, principalmente os óleos de funcho (*Foeniculum vulgare*) e sálvia (*Sage officinalis*).

Podem ser utilizados em banhos, carregados em cremes ou óleos para massagem, por inalação ou ingestão.

COMO AGEM OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

A grande vantagem do uso dos óleos essenciais é que, após sentir o perfume de uma determinada planta, sua ação se dá, principalmente, através de uma resposta neuropsíquica capaz de influenciar respostas emocionais **agindo rapidamente em centros nervosos.**

Os óleos essenciais atuam diretamente no sistema límbico.



O Sistema Límbico é um grupo de estruturas específicas do cérebro associadas à memória e aos comportamentos emocionais. Está diretamente ligado ao controle da resposta ao estresse e às seguintes funções relacionadas às emoções:

- Frequência cardíaca
- Equilíbrio hormonal
- Respiração
- Humor
- Memória



ÓLEOS ESSENCIAIS AUXILIAM MUITO NAS CURAS EMOCIONAIS

O Sistema Límbico está associado ao processamento do olfato. Por isso, aromas têm impacto enorme nas emoções.

O olfato, sem dúvida, é uma ferramenta que proporciona diversas sensações, o que o torna extremamente imprescindível, uma vez que tem ligação direta com o sistema nervoso.

Os aromas influenciam o equilíbrio fisiológico e psicológico.





ÓLEOS ESSENCIAIS NA GRAVIDEZ

A utilização de alguns óleos durante a gravidez, por via inalatória em difusor ou por via tópica, como, por exemplo, através de uma massagem relaxante e banhos aromáticos proporciona muitos benefícios.

A aromaterapia para gestantes é mencionada como uma das práticas integrativas e complementares existentes em muitas regiões do mundo.

* Cuidados Básicos na Escolha dos Óleos Essenciais:

O uso de óleos essenciais na gestação é um procedimento seguro, **utilizado após o primeiro trimestre gestacional** e desde que adequadamente diluídos (1%) em seu carreador, respeitando igualmente a dose recomendada.

Entre os óleos essenciais permitidos estão os de lavanda francesa, gerânio, limão siciliano, bergamota e laranja doce. O carreador sugerido é o óleo vegetal de amêndoa.

OBS: Consulte seu médico antes de usar os óleos essenciais.



O QUE SÃO ÓLEOS CARREADORES?

Os óleos carreadores, também conhecidos como óleo base ou óleo vegetal, são usados para diluir os óleos essenciais, uma vez que estes são altamente concentrados.

Os óleos carreadores mais utilizados são: óleo de coco, semente de uva, girassol, linhaça, amêndoas, argan, dentre outros.

Para finalidades cosméticas também podemos utilizar bases neutras como cremes, xampus ou loções como carreadores.



COMO PODEMOS UTILIZAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS?



Difusor de aromas



Massagem



Escalda pés



Banho

COMO PODEMOS UTILIZAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

* O uso por inalação, ou seja, quando você respira o óleo essencial, é o mais seguro e na maioria das vezes suficiente para promover efeitos significativos. Por esta via, as pequenas moléculas serão absorvidas pela respiração, por onde caem na corrente sanguínea. Uma sugestão é usar 3 a 4 gotas de óleo essencial para um difusor com volume de 100 mL.



ASSISTA OS VÍDEOS NO CANAL
CLÁUDIA GRÉCIA



Acesse o vídeo aqui



Acesse o vídeo aqui

Grécia Santos

*Psicoterapeuta Holística, Mestre Reiki Usui, Thetahealer,
Terapeuta Floral.*

Especialista em Neurociência e Física da Consciência.

Orientadora Educacional, Pedagoga

Autora dos livros:

- *Eu Vibro, Tu Vibras, Tudo Vibra: Conexão Corpo, Mente, Espírito, publicado em 2018.*
- *Pedagogosofia: acolher e conduzir crianças com sabedoria, publicado em 2024.*



Grécia Santos

Site: greciasantos.com.br

greciassouza@yahoo.com.br