



terra flor

AROMATERAPIA

Guia Prático de Aromaterapia

3ª edição

Aromaterapia

É a arte-ciência de utilização dos OE, um sistema terapêutico natural que visa equilibrar o corpo e a mente no dia a dia.

Estimula a saúde e o bem-estar pessoal, familiar e profissional, sendo um importante apoio por sua eficácia e facilidade de utilização.

Óleos Essenciais

São substâncias orgânicas e naturais formadas pelas moléculas químicas responsáveis pelo aroma das plantas.

Possuem propriedades terapêuticas específicas.

Podem ser obtidos pelos processos de destilação a vapor de folhas, flores, talos, madeiras e resinas ou ainda, por prensagem a frio das cascas dos frutos cítricos.

Formas de utilização

As formas mais comuns são: difusores de aromas, colares aromáticos, sprays ambientais, rechauds, banhos, compressas, inalação, vaporização, diluídos em óleos vegetais para massagens e hidratação do rosto e corpo. Podem também ser adicionados a xampus, cremes, argilas e loções.

[Mais informações sobre uso na parte central do guia]

A Aromaterapia é uma terapia complementar. Não substitui os cuidados médicos.

Precauções: óleos essenciais são substâncias altamente concentradas.

Alguns deles devem ser diluídos para utilização. Consulte quais são eles na tabela de propriedades deste guia.

Antes de usar um óleo essencial, teste-o pingando 2 gotas no antebraço e aguarde 12 horas.

Se houver reação dérmica, suspenda o uso.



Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais












Para melhor visualizar as informações da tabela, utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
ALECRIM qt. Cânfora <i>Rosmarinus officinalis camphoriferum</i>	Anti-inflamatório e relaxante muscular, trata mialgias, torcicolo, dor localizada por esforço esportivo, câimbras [B-C-F-M]	OE do caminhante Permite o livre fluir do movimento, antes e após longas caminhadas e atividade física [A-B-CA-F-I-M-S]	Acne [T] Entorse, contusões [C-F-M-T] Caspa, queda de cabelos [M-O-T]
ALECRIM qt. Cineol <i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>	Tônico geral [A-B-CA-F-I-M-S] Digestivo, dor de cabeça [A-C-CA-F-I-M] Dor muscular e reumática [B-C-F-M] Expectorante e mucolítico [C-F-I-V] Hemorroidas, varizes [BA-O-T] Otite [O]; Hipertensor [B-CA-M]	OE dos estudantes Estimula a memória e a sensação de alerta, revigora, alegria, ânimo, combate a letargia mental, e o cansaço físico, antidepressivo, prepara para o dia [A-B-CA-F-I-M-S]	Trata a oleosidade da pele, acne [T] Caspa, queda de cabelos [O] Parasitas (piolho e sarna) [T] Adstringente, protege a pele no pós-barba e pós-depilatório [T]
ALECRIM qt. Verbenona <i>Rosmarinus officinalis verbenoniferum</i>	Estimula e desintoxica o fígado e a vesícula biliar [B-CA-F-I-M] Regulador hormonal feminino [CA-M]	OE do bom humor Alivia o mal-humor e mal-estar advindo da fragilidade nervosa [A-B-CA-F-M]	Tônico cutâneo, repara o ressecamento da pele madura na menopausa [B-M-O]
ANIS ESTRELADO <i>Illicium verum</i>	Antisséptico, anti-infeccioso respiratório, resfriados, gripes e pneumonia [F-I-V] Antiespasmódico, alivia tosse, asma, cólicas de bebê e gases [C-EP-F-V] Estimula a produção do leite materno [I-M] Digestivo, gases, azia [A-CA-F-I-M]	OE do amor incondicional Favorece o contato com a essência do feminino. Promove a cura das relações através da doação e do amor incondicional, facilita a avaliação e compreensão de relações conflitantes [A-CA-F-I-M-S]	Emoliente, hidratante [M-O] Edemas, celulite, drenagem linfática [C-M-O] Recupera o brilho e a maciez da pele na menopausa [O-T]
BÁLSAMO DO PERU <i>Myroxylon pereirae</i>	Expectorante, antitussígeno, coadjuvante no tratamento de bronquite, asma [C-CA-I-M-V]	OE da criatividade Inspira a criatividade, desenvolvimento e conclusão de teses, monografias [A-CA]	Hidrata pele sensível [M-O] Rachaduras na pele [O-T] Alivia coceiras [O-T]
BENJOIM <i>Styrax tankinensis</i>	Expectorante, bronquite, tosse, dor de garganta [B-C-CA-F-G-I-M-V] Anti-inflamatório, artrite reumatóide [M]	OE da purificação Purificador ambiental. Afasta energia negativa e obsessiva [A-CA-I-S]	Antioxidante, rejuvenesce e protege peles maduras [M-O] Cicatrizante [T]; Frieira [EP-T]
BERGAMOTA <i>Citrus bergamia</i>	Útil em distúrbios do apetite como inapetência e anorexia [B-CA-I-M] Ameniza sintomas da febre da malária [B-C] Antisséptico e antifúngico, cistite, corrimento e candidíase [B-BA-F]	OE da auto aceitação Promove auto estima, ameniza autocrítica, negatividade e compulsões. Alivia sentimentos de medo, timidez, vergonha, rejeição [A-B-CA-I-M-S]	Antisséptico, anti-infeccioso e cicatrizante, útil na limpeza e assepsia da pele, acne, psoríase, dermatite, vitiligo [C-O-T] Seborréia, oleosidade capilar [O-T]
BÉTULA DOCE <i>Betula lenta</i>	Antálgico, alivia dor muscular e reumática, entorse, tendinite ligamento rompido, fratura óssea, dor de cabeça [B-C-F-I-M-T] Anti-inflamatório, drena a linfa [F-M]	OE analgésico Originário de regiões frias, aquece o corpo e a alma, favorece a humanização nas relações, alivia a dor reforçando a positividade [F-I-M]	Massagem esportiva, aquece a musculatura, age na dor e inflamação [B-C-F-M]
BREU BRANCO <i>Pratium Sp</i>	Expectorante, bronquiolítico, útil para asma e bronquite [C-CA-F-I-V] Analgésico, dor reumática, dor de cabeça e muscular [CA-F-M]	OE da espiritualidade Para limpeza energética do ambiente, acalma e foca a mente facilitando a meditação [A-B-CA-S]	Cicatrizante [B-C-M-O] Inflamações na pele advindas de picadas de insetos [T]
CAFÉ TORRADO <i>Coffea arabica</i>	Auxilia a produção enzimática do sistema digestório [A-B-CA-F-I-M] Estimulante e tônico, combate desânimo, frigidéz e apatia [B-CA-M] Útil para sonolência e a lentidão do raciocínio [A-CA-F-I-M-S]	OE da ação Aumenta a concentração e atenção em geral, reduz o cansaço e a fadiga [A-B-CA-I-M] Desperta, gera ação, movimento e realização [A-B-CA-I-M]	Hidrata e protege a pele da radiação UVB [M-O] Antioxidante [B-M-O]
CAMOMILA AZUL <i>Matricaria chamomilla</i>	Anti-inflamatório, cicatrizante [C-T] Acalma a irritação da gengiva e cólicas do bebê [M] Conjuntivite [C]	OE da moderação Dissolve tensões, harmoniza e tempera todos os excessos, auxilia a adaptação [A-CA]	Útil em tratamentos dermatológicos, dermatoses, feridas infectadas, úlceras, abscessos, eczema, pele seca, alergias, fungos [B-C-M-O-T]
CAMOMILA ROMANA <i>Chamomile nobilis</i>	Calmanete do sistema nervoso, ameniza o stress pré-operatório [M] Alergias e irritações respiratórias [V]	OE da temperança Ameniza depressão de causa desconhecida, atenua nostalgia [CA-M]	Cociceira, furúnculo, pele sensível e inflamada, erupção na pele por efeito medicamentoso [C-O-T]

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
CANELA CASCA <i>Cinnamomum cassia</i> <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Digestivo, infecção intestinal, diarreia, vermicíto (ameba, giárdia) [I-M] Infecção urinária [M] Estimula a circulação [EP-M] Emenagogo, auxilia o trabalho de parto, ameniza cólica menstrual [M]	OE da celebração Afródísíaco, estimulante da libido, desinibe, favorece a intimidade, libera a amorosidade e sexualidade criativa, ajuda pessoas envergonhadas e reservadas relacionarem-se [A-CA-I-M-S]	Piolho, sarna [O-T] Redutor de verrugas [T] Flacidez e celulite [M] Alergênico
CANELA FOLHA <i>Cinnamomum cassia</i> <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Relaxante muscular, anti-inflamatório, analgésico, ameniza dor muscular, LER, fibromialgia, reumatismo, artrite, artrose, lombalgia e tendinite [C-F-M]	OE da fluidez Ajuda no resgate da jovialidade de pessoas rígidas, frias, de difícil acesso. Auxilia a superação do sentimento de isolamento [A-CA-M-S]	Coadjuvante em tratamentos de celulite e flacidez [M]
CARDAMOMO <i>Elettaria cardamomum</i>	Revitalizador, digestivo [CA-I-M] Útil em náuseas e azia na gestação [I] Verminoso [I]; Expectorante e anticatarral [I-F-V]; Ameniza o efeito gástrico irritante da cafeína.	OE do empoderamento Encoraja, traz segurança para falar em público, realizar provas e entrevistas. Afródísíaco, útil para impotência e frigidez [A-B-CA-I-M]	Sudorífero, elimina toxinas via transpiração [B-F-M] Combate o mau-hálito [BO-G]
CEDRO ATLAS <i>Cedrus atlantica</i>	Diurético, ativa a circulação de líquidos. Útil em edemas, gordura localizada, e varizes. Reduz a hipertensão por retenção de líquido [C-BA-EP-F-M] Combate cândida e cistite [BA-F-M]	OE da maestria interior Favorece a conexão com o "mestre espiritual interno", aporta firmeza e estabilidade espiritual [A-B-CA-M-S]	Acne, seborréia [T] Queda de cabelos, piolhos [O-T] Psoríase, alergia, dermatite [O-T] Atenua estrias e celulite [M]
CIPRESTE <i>Cupressus sempervirens</i>	Tornozelos inchados, pés e pernas cansadas [EP-T] Menstruação excessiva [BA-F-M] Descongestionante da próstata, hemorroidas e varizes [BA-EP] Bronquite, tosse com catarro, rinite, asma [B-C-G-I-M-V]; Hipotensor [F-M]	OE da transformação Trata a afonia e enurese infantil [G-M] Libera mágoas antigas, culpa e tristezas [A-B-CA-F-I-M-S] Conduz ao silêncio interior, ao desabrochar da sabedoria e ao amadurecimento da personalidade [A-I]	Adstringente, cicatrizante, acne, caspa [B-M-T] Transpiração excessiva nas mãos, pés e axilas [EP-F-T] Drenagem linfática, celulite [M] Micoses, furúnculos e abscessos [T] Mau-hálito [BO]
CITRONELA <i>Cymbopogon winterianus</i>	Repelente de insetos [A-F-S] Picada de insetos [T]	OE repelente de insetos Higienizador ambiental [A-S]	Trata inflamação de picadas de insetos [O-T]
COPAÍBA bálsamo e destilada <i>Copaifera officinalis</i>	Cicatrizante, antisséptico, útil para gastrite, úlcera, feridas infectadas [C-T] Anti-inflamatório bucal, amigdalite [G] Reumatismo, artrite, bursite [B-C-F] Desinfetante geniturinário [BA]	OE do rejuvenescimento Seu aroma reduz o stress, reconforta, cria uma atmosfera segura auxiliando o centramento [A-B-M-S]	Rejuvenesce e hidrata a pele e os cabelos [B-M-O] Antioxidante [M] Frieira, psoríase, herpes, lábios rachados [O-T]; Afta [BO]
CRAVO botão e folha <i>Eugenia caryophyllus</i>	Analgésico e antisséptico, dor de dente, aftas, retração de gengiva, mau-hálito [BO] Alivia dor do parto e dor muscular [M] Hipotireoidismo [I-M]; Hipertensor [M]	OE da limpeza energética Remove a energia velha do ambiente. Revitaliza, muda o foco da contemplação para a ação, promove força e coragem para as mudanças [A-I-S]	Redutor de verrugas [T] Micoses, fungos de unha, liquen plano [T] Sarna, carrapato [O-T]
EUCALIPTO citriodora <i>Eucalyptus citriodora</i>	Anti-inflamatório, analgésico, anti-infeccioso, bursite [B-C-F-M] Fungicida [B-BA-F-M-T] Hipotensor	OE da assepsia ambiental Útil para limpar a energia de locais onde circulam muitas pessoas como hotéis, clubes, escolas, banheiros [A-S]	Repelente e calmante cutâneo de picadas de pulgas, carrapatos e mosquitos [B-C-F-M-O] Pé de atleta, micose [T]
EUCALIPTO globulus <i>Eucalyptus globulus</i>	Descongestionante respiratório, útil para tosse, sinusite, asma, rinite [F-I-V] Expectorante, mucolítico, bronquite, pneumonia, enfisema [A-F-G-I-M] Desinfetante aéreo ambiental, antiviral, vírus influenza [A-S]	OE da assertividade Renova a energia do ambiente. Fortalece o foco mental, auxilia a sintonização das idéias para concluir tarefas intelectuais [A-B-CA-F-I-M-S]	Antisséptico [A-B-M-O-T] Dermatoses [O-T] Cicatrizante de feridas [T] Analgésico, dor muscular [B-C-M]

Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais

Para melhor visualizar as informações da tabela, utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
GENGIBRE <i>Zingiber officinale</i> 	Digestivo, laxante [C-F-M] Evita a formação de coágulos de gordura, útil no colesterol alto [B-F-M] Anti-inflamatório, bursite, tendinite, ciática, dor de garganta [B-C-G-M]	OE do poder pessoal Afrودیسیaco masculino [A-B-CA-M] Direciona a mente, dissipa dúvidas, favorece o posicionamento [A-B-F-M] Mal do mar, mal-aéreo [I]	Reduz inflamação muscular e articular [C-F-M] Coadjuvante em tratamentos de emagrecimento [B-F-M]
GERÂNIO <i>Pelargonium graveolens</i> 	Regulador hormonal (estrogênio e testosterona), reduz TPM, menstruação excessiva, seios doloridos e inchados, leucorréia, sintomas da menopausa, inflamação da próstata [B-BA-CA-F-M] Fungicida, cândida [BA]	OE da feminilidade Ameniza depressão na TPM, pré-menopausa e climatério [CA-F-M] Combate insegurança, instabilidade emocional, medos, fortalece autoestima ameniza crise existencial [A-B-F-I-M]	Regenerador cutâneo [T] Regula a oleosidade da pele, acne [M-O] Eczema infeccioso [T] Edemas, celulite [M-O] Tornozelos e pés inchados [EP]
GRAPEFRUIT <i>Citrus paradisi</i> 	Diurético, ativa a circulação linfática, útil em dietas de emagrecimento [F-M] Tônico digestivo [B-C-F-M] Antidepressivo [A-CA-F-I-M-S]	OE da harmonia Encoraja o entusiasmo, restaura a alegria de viver e a espontaneidade. Bom para convalescentes [A-B-I-S]	Drenagem linfática, edemas, loções anticelulite [B-C-M] Lipolítico, auxilia a redução de gordura localizada [F-M]
HO WOOD <i>Cinnamomum camphora</i> Substituto do Pau Rosa 	Dores musculares [B-C-F-M] Antisséptico, antimicrobiano, queimaduras, infecção ginecológica, bronquite [BA-C-I-T-V]	OE da cooperação Recupera o sistema nervoso abalado, alivia a insônia [A-B-CA-F-I-M] Estimula a cooperação [A-B-S]	Desodorante [T] Citofilático, acne, escaras [M-O] Regenera os tecidos, alivia inflamações da pele [M-O-T]
HORTELÃ PIMENTA <i>Mentha piperita</i> 	Alivia sinusite, bronquite, rinite alérgica [I-F-V]; Digestivo, útil para náusea, enxaqueca, labirintite, vermicífugo [A-C-F-I-M]; Dor muscular, entorse, luxação, torcicolo, hematomas [C-F-M]; Hipertensor [F-M]	OE da concentração Estimula a atenção, revigora, acorda, alivia estafa mental e esgotamento nervoso [A-I-M-S] Ablanda temperamentos impulsivos e explosivos [A-CA-I-M-S]	Chulé [EP-T] Aftas [BO-G] Refresca a pele, alivia coceira, dermatite e eczema alérgico [O-T] Celulite, varizes [EP-F-M]
HORTELÃ VERDE <i>Mentha spicata</i> 	Tonifica ovários e próstata, revitaliza, afrodisíaco masculino [BA-CA-F-M] Reduz a produção do leite materno, útil no desmame [B-CA-I-M]	OE da segurança emocional Favorece a abertura do centro cardíaco. Traz vitalidade afetiva, estimula a coragem para ser quem se é [A-CA-I-M]	Trata coceira intensa da pele, alivia sarna e picada de carrapato [O] Enrijece os seios [M]
LARANJA amarga <i>Citrus aurantium</i> 	Anticoagulante e fluidificante do sangue [F-M] Anti-inflamatório, diurético, estimula a circulação venosa e linfática, gastrite, varizes [F-M]	OE da tonificação Renova e regenera a energia despertando o poder de cura interior. Tonifica o sistema nervoso em período de convalescença [CA-I-F-M]	Reduz edemas e celulite, regenerador cutâneo, auxilia a formação do colágeno [B-F-M-O] Tonifica pele seca e enrugada [M-O]
LARANJA doce <i>Citrus aurantium</i> <i>vr. dulcis</i> 	Digestivo, inapetência [A-F-I-M] Regulador intestinal, diurético [F-I-M] Ansiolítico, combate insônia [B-CA] Hipertensor leve [B-F-M]	OE das crianças Acalma a hiperatividade infantil, aporta leveza e tranquiliza o ambiente, induz ao sono reparador [A-CA-I-S]	Celulite [B-C-M-O] Drenagem linfática, edemas [C-M] Hidratante para todos os tipos de pele [M-O]
LAVANDA FRANCESA <i>Lavandula officinalis</i> 	Cicatrizante, antisséptico, analgésico, anti-infeccioso [C-F-M-T] Antiespasmos, cólica, câibra [C-F-M] Queimaduras [C-T] Taquicardia, palpitação [B-CA-F-M] Hipertensor [B-CA-F-I-M]	OE do relaxamento Rescue da Aromaterapia Relaxante, sedativo, acalma angústia, insônia, choque [A-B-F-M] Controla a emotividade [A-CA-I-M] Tranquiliza bebês [A-B-S]	Eczema, acne, rugas [O-T] Assaduras de bebês [O] Picada de insetos, micoses, alergias, escaras, insolação, manchas na pele [O-T] Herpes, frieiras [T]
LAVANDIN <i>Lavandula hybrida</i> 	Antisséptico e descongestionante respiratório infantil, tosse [F-I-M-V] Queimadura [C]; Rigidez muscular e rompimento de tendão [C-F-M]	OE da tolerância Calmante emocional, combate a fadiga nervosa, ameniza a irritação e a impaciência [A-CA-B-M-S]	Desodorante [O-T] Pele seca e opaca [B-M-O] Eczema [O-T]
LEMON GRASS CAPIM LIMÃO <i>Cymbopogon citratus</i> 	Vasodilatador, hipertensor [I-M] Enxaqueca, ressaca, insônia [A-I-M] Desmineralização, osteoporose [M] Desintoxica a vesícula biliar [I-M] Elimina ácido láctico, dor e câibra [M]	OE da perdão Calmante, elixir que cura o coração ferido e magoado [A-CA-I-M-S] Diminui a dispersão, o esgotamento mental e a negatividade [A-B-F-I-M-S]	Antisséptico, pé de atleta [O] Anti-inflamatório, celulite, tônico muscular, flacidez [C-M] Repelente de insetos [A-S]













Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
LIMA <i>Citrus aurantifolia</i> (limão tahiti destilado) 	Digestivo [B-F-I-M] Antiviral, imunestimulante [CA-I-M] Hipotensor [B-CA-I-M]	OE da perseverança Antidepressivo. Ideal para pessoas sem persistência [A-B-CA-M-S]	Varizes [C-M] Celulite [C-M] Tonifica e fortalece a pele [M]
LIMÃO SICILIANO <i>Citrus medica limonum</i> (pressão a frio da casca) 	Anti-infeccioso e antimicrobiano. Útil em infecção respiratória, doenças contagiosas e epidemias [A-B-CA-F-I-S] Coadjuvante na redução do colesterol, em dieta de emagrecimento, fluidificação sanguínea, trata hemorroidas [B-F-M] Desintoxica o fígado e ameniza sintomas de labirintite [CA-F-I-M-V]	OE da produtividade mental Purifica o ambiente, traz foco, clareza e organização [A-B-I-M] Otimiza a produtividade mental, ameniza a apatia [A-CA-I-S] Antisséptico aéreo. Purifica o ambiente de salas de espera, escolas, hospitais, escritórios e quartos [A-S]	Estimula a microcirculação, reduz a oleosidade da pele e cabelos. Trata caspa e celulite [B-F-M-O-T] Combate varizes, flebite, câibras, trombose, edemas, circulação fraca [B-C-F-M-T]
MANDARINA <i>Citrus nobilis</i> 	Digestivo, laxante [A-C-CA-I-M] Estimula o apetite infantil [A-CA-S] Reenergiza, revitaliza, tonifica, útil para atenuar jet lag [A-B-CA-I-M]	OE da criação interior Reduz ansiedade, ativa o bom humor, traz espontaneidade ao ambiente, abranda irritação infantil [A-B-CA-I-M]	Previne estrias durante a gestação [M-O] Suaviza peles ásperas [M-O]
MANJERICÃO <i>Ocimum basilicum</i> 	Indigestão de origem nervosa, flatulências [C-CA-F-I-M] Inflamação da próstata [BA-C] Fortalece o fígado [F-I-M-O]	OE da integração Traz clareza mental, auxilia o aprendizado, diminui o nervosismo de apresentação em público [A-B-I-M-S]	Estimulante capilar [M-O] Drenagem linfática [M] Problemas circulatórios, varizes, flebite, trombose [C-F-M]
MANJERONA <i>Origanum majorana</i> 	Analgésico, artrite, artrose, reumatismo, dor lombar [B-C-F-M] Nutre e equilibra o SN, reduz o stress, trata hipertireoidismo [A-B-CA-F-I-M] Hipotensor [B-CA-EP-F-I-M]	OE do afeto Libera memórias de traumas, abranda o sentimento de solidão e abandono, auxilia a expressão do afeto [A-B-F-I-M] Indicado para a melhor idade.	Antisséptico [O] Afta [BO] Otite [O] Rinite e sinusite alérgica [I-V]
MAY CHANG <i>Litsea cubeba</i> 	Arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia [A-CA-F-I-M] Ansiolítico e antidepressivo [CA-I] Moderador da hipertensão [CA-EP-M]	OE da prece Ansiolítico, suaviza a sensação de desamparo e insegurança, foca a intenção dispersa [A-CA-I-M]	Cicatrizante, dermatites [O] Diminui a oleosidade da pele e cabelos, acne e seborréia [O-T] Regenerador celular [M-O]
MENTA BRASILEIRA <i>Mentha arvensis</i> 	Sinusite, rinite [CA-I-V] Náusea de quimioterapia, gestação [A-I] Analgésico, dor muscular e luxação [F] Enxaqueca [CA-F-I-M]	OE do despertar Estimulante, revitalizante e tônico geral [A-I-M] Útil para estafa mental [A-I-M]	Dermatites [C-O-T] Alergias, coceira [O-T] Mau-hálito [BO-G] Chulé [EP-T]
MIRRA <i>Commiphora myrrha</i> 	Anti-inflamatório, artrite [C-F-M] Leucorréia [BA]; Regulador endócrino, excesso de estrogênio, endometriose, reduz o fluxo menstrual [BA-C-F] Hipertireoidismo [CA-I-M]	OE da maturidade Equilibra as emoções, estrutura a psique, ajuda a reflexão, ameniza o medo do desconhecido, favorece o desapego emocional [A-B-CA-I-M-S]	Agente antioxidante, combate a formação dos radicais livres, hidrata, retarda o envelhecimento precoce da pele [M-O] Pele maduras [M-O]
NOZ-MOSCADA <i>Myristica fragrans</i> 	Digestivo, diarreia, vermicífugo [C-M] Tônico sexual, impotência e frigidez, reduz stress, facilita o parto [A-I-M]	OE do entusiasmo Animador, eleva o astral, traz alegria ao ambiente [A-B-M-S]	Antioxidante [M-O] Antisséptico [M-O]
OLÍBANO <i>Boswellia carterii</i> 	Expectorante, anticatarral, tosse, bronquite e asma [CA-F-I-V] Bursite, rigidez articular [C-F-M] Imunestimulante [CA-EP-F-I-M]	OE da meditação Purifica o ambiente, pacifica a mente, desperta a espiritualidade [A-B-CA-F-I-M-S]	Antioxidante, rejuvenescedor, previne rugas [M-O] Pele inflamada [O]
ORÉGANO <i>Origanum vulgare</i> 	Anti-infeccioso cutâneo e respiratório, antibacteriano potente, antiviral, imunestimulante, fungicida [C-M-O] Combate sinusite e dor de ouvido [V-O]	OE da defesa Para defesa psíquica. Ameniza a energia mental negativa [A-S]	Cicatrizante [O] Trata micoses e frieiras [O] Verrugas [T]
PALMAROSA <i>Cymbopogon martinii</i> 	Fungicida, bactericida potente, micoses pano branco, cândida e cistite [BA-T] Oite [O] Imunestimulante [A-CA-F-M-S] Tônico uterino, facilita o parto [BA-M]	OE da amizade Acalante, alegre e descontraí o ambiente. Sensibiliza, flexibiliza, ajuda a atrair e cultivar amizade duradouras [A-B-CA-F-I-M-S]	Traz beleza e suavidade à pele, antioxidante, hidrata, regenera e previne rugas [B-M-O] Antisséptico, escaras [O-T] Pé de atleta [EP-T]; Acne [C-T]

Tabela de Indicações dos Óleos Essenciais

Para melhor visualizar as informações da tabela, utilize o zoom do seu leitor de PDF.

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
PATCHOULI <i>Pogostemon cablin</i>	Regula o apetite compulsivo, auxilia dietas de emagrecimento, trata obesidade [A-B-CA-F-I-M-S] Cicatrizante, anti-inflamatório [O-T] Descongestionante venoso, varizes, hemorroidas, prostatite [BA-C-O-T]	OE da emagrecimento Afrودیسیасо [A-B-F-I-M-S] Diminui a ansiedade, estabiliza a psiquê. Sacia, aporta satisfação e preenchimento interior [B-CA-I-F-M] Combate a falta de confiança [I]	Hidrata a pele ressecada [M-O-T] Inflamações da pele, coceira, psoríase, urticária, dermatite, calcanhar rachado [EP-O-T] Retenção de líquidos, edemas, celulite, flacidez [B-EP-F-M-O]
PETITGRAIN <i>Citrus aurantium ssp. aurantium</i> (folha)	Azia, dor estomacal [C] Asma nervosa, dispnéia [CA-I] Taquicardia e arritmia nervosa [F-I-M] Dismenorréia [CA-F-I-M]	OE da união mente-coração Calmante, sedativo e antidepressivo. Alivia dor emocional e tristeza causadas por decepções [A-B-F-I-M-S]	Regenerador cutâneo, cicatrizante, acne [M-T] Liquen plano [T]
PIMENTA PRETA <i>Piper nigrum</i>	Desordens gastrointestinais [B-F-I-M] Estimula o metabolismo, trata hipotireoidismo [B-CA-F-I] Ativa a circulação, aquece a musculatura, queima calorias auxiliando o emagrecimento [F-M] Fibromialgia, cefaléia, torcicolo [F-M]	OE da vitalidade Estimula a produção de endorfina, antidepressivo e revitalizante [B-F-M] Afrودیسیасо, aumenta a sensualidade e o apetite sexual [B-CA-F-I-M] Otimiza a tomada de decisão e a realização de mudanças [A-B-CA-I]	Ativa a circulação corporal e do couro cabeludo, trata pés e mãos frias, combate a queda de cabelos, evita calvície [EP-F-M-T] Trata cabelos oleosos com as pontas ressecadas [M-O]
PINHO DA SIBÉRIA <i>Abies sibirica</i>	Descongestionante respiratório, asma, tosse, rinite, bronquite [B-F-I-M-V] Previne epidemias de inverno [A-B-F-I] Dor muscular, reumatismo [F-M]	OE da acolhimento Traz generosidade e aceitação para o ambiente. Incentiva a irmandade. Acalma o coração oprimido [A-CA-S]	Antifúngico, antiviral, bactericida [O]
SÁLVIA SCLAREA <i>Salvia sclarea</i>	Atenua distúrbios hormonais femininos, TPM, cólica menstrual, seios doloridos e inchados, sintomas pré-menopausa, fogachos, repositores hormonais naturais na menopausa [B-BA-C-CA-F-M] Emenagogo, facilita o parto [A-I-M]	OE da mulher Strogen like, antidepressivo, estimula a autoestima [B-I-F-M] Alivia crise de pânico e a raiva [I] Útil em convalescença, friagem, atenua a crise da meia idade [A-B-CA-F-M]	Ativa a circulação do couro cabeludo, evita a queda e estimula o crescimento dos cabelos [M-T] Retarda o envelhecimento da pele, controla a transpiração excessiva de pés e mãos [B-F-M-O]

Fonte: FRANCHOME, P.; Dr. PÉNOËL, D. - L'aromathérapie exactement / Dr. DUPONT, P.; Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles

Óleo Essencial	Terapêutica	Aromacológica*	Dermatológica
SÂNDALO AMYRIS <i>Amyris balsamifera</i>	Coagulante, cicatrizante de cortes [T] Fadiga cardíaca [B-M] Descongestionante linfático e venoso, varizes, hemorroidas [BA-C-O-T] Anti-infeccioso geniturinário [BA]	OE da sensualidade Ameniza a tensão nervosa, eleva o espírito, incentiva a abertura do coração, estimula a libido e a intimidade nos relacionamentos [A-B-I-M]	Queimadura solar, coceira, rachaduras na pele, dermatites, eczema [O] Edemas, celulite [B-C-M] Fixador de perfumes
TANGERINA <i>Citrus reticulata</i>	Antiespasmódico, gases e cólicas infantis [C-M] Digestivo, aperiente [A-B-CA-I-M]	OE da alegria Alegria o ambiente, auxilia na falta de apetite infantil [A-CA-S]	Celulite, drenagem linfática, suavizante da pele [B-C-M-O]
TEA TREE <i>Melaleuca alternifolia</i>	Cicatrizante, bactericida, viricida, anti-infeccioso, feridas, herpes [T] Fungicida, candidíase [BA-T] Febre, imunostimulante, afecções respiratórias [B-CA-F-I-M]	OE da proteção Renova, refresca, purifica e protege o ambiente [A-S] Desinfetante, antiviral [S]	Caspa, pele irritada, acne [T] Micoses, frieiras, escaras, psoríase, herpes [T]; Aftas gengivite [BO] Loção pós-depilatória e pós-barba [O-T]
TOMILHO <i>Thymus vulgaris</i>	Anti-infeccioso, bactericida, viricida, fungicida, sinusite [I-G-T-V]; Otite [O] Imunostimulante, estimula digestão, tônico geral pós-infecção [A-CA-I-S]	OE da coragem Combate a fraqueza e a falta de ânimo [A-CA-I-M-S] Encoraja o posicionamento [A-CA-I]	Sarna, piolhos, seborréia [O] Antimicrobiano, frieiras [O-T] Fixador de perfumes
VETIVER <i>Vetiveria zizanioides</i>	Tônico glandular, emenagogo, oligomenorréia, amenorréia [B-C-M] Regulador hormonal pós-parto [B-M] Dor articular, artrite [B-F-M] Imunodepressão [A-B-CA-I-M-S]	OE do enraizamento Relaxa, tranquiliza, combate insônia e estafa nervosa [A-B-I-M-S] Centra, enraíza, útil para pessoas facilmente influenciáveis [A-B-I-M-S]	Umectante, pele seca, madura, refresca a pele [M-O] Urticária [O] Fixador de perfumes
YLANG-YLANG <i>Cananga odorata</i>	Arritmia cardíaca, palpitação, taquicardia [A-B-F-I-M] Tônico uterino pós-parto [BA-M] Útil na depressão pós-parto e em crises de pânico [A-B-I-M] Hipotensor [B-CA-F-I-M]	OE da sedução Cria atmosfera de romance, desperta a sensualidade, a libido e a paixão. Incita a celebração e suaviza a irritação [B-CA-I-M] Ameniza friagem e impotência [B-I-M]	Suaviza e tonifica a pele [O] Hidrata a pele seca [B-M-O] Tônico capilar, alopecia [O-M]

Responsável técnico: Luciane T. B. Schoppa - CRBio: 62053/04-D

Legenda de contraindicações:



Desaconselhável o uso nos três primeiros meses de gestação;



Desaconselhável o uso durante toda a gestação;



Dermoagressivo, diluir em óleo vegetal. Se usado puro sobre a pele pode provocar ardência, vermelhidão ou irritação;



Fotosensível, deve-se evitar exposição ao sol durante 6h após seu uso.

As informações da tabela apresentam uma síntese das propriedades terapêuticas e formas de uso dos óleos essenciais (OE). Use-os com a orientação de um aromaterapeuta profissional.

Alguns óleos essenciais são dermoagressivos e podem irritar a pele. Para usá-los, dilua-os em óleo vegetal.

Ao utilizar óleos cítricos puros sobre a pele não exponha-se ao sol, pois são fotossensibilizantes, podendo ocasionar manchas na pele.

Muitos óleos essenciais são contraindicados apenas durante os três primeiros meses de gestação.

Outros são contraindicados durante toda a gestação e lactação. Durante a gestação, só utilize-os com orientação de um terapeuta qualificado.

Legenda de formas de uso:

A- AROMATIZAÇÃO AMBIENTAL: adicionar 12 gotas de OE em rechaud ou difusor ambiental.

B- BANHO DE IMERSÃO (BANHEIRA, OFURÔ, etc...): para aromatizar a água da banheira, dissolva 3 colheres de leite em pó em um copo d'água. Pingue 21 gotas de OE nesta solução e adicione à água da banheira; ou pingue 21 gotas de OE em uma colher de óleo vegetal e adicione à banheira. Nunca use OE diretamente na banheira sem diluição.

BA- BANHO DE ASSENTO: dilua 10 gotas de OE em uma colher de sopa de óleo carreador e adicione à água do banho de assento.

BO- BOCHECHO: 3 gotas de OE diluídas em um copo d'água. Não engolir.

C- COMPRESSA LOCAL: 5 a 10 gotas de OE em compressas frias ou quentes.

CA- COLAR AROMÁTICO: pingue 3 gotas no orifício do colar. Adicione mais gotas toda vez que o aroma acabar.

EP- ESCALDA-PÉS: dilua 15 gotas de OE em uma colher de sopa de óleo carreador e adicione à água de um balde ou ofurô de pés.

F- FRICÇÕES: pingue entre 10 e 20 gotas de OE distribuídas por todo o corpo e friccione a pele vigorosamente. Evite as mucosas genitais e a área próxima aos olhos.

G- GARGAREJO: pingue de 2 a 3 gotas de OE em um copo d'água morna. Não engolir.

I- INALAÇÃO: pingue 3 gotas de OE em um lenço ou 5 gotas de OE no inalador ou 2 gotas nos pulsos e inale.

M- MASSAGEM: adicione de 80 a 100 gotas de OE em 120ml de óleo vegetal.

O- ÓLEO PARA O ROSTO E CORPO: para o rosto pingue 5 gotas de OE em uma colher de sopa de óleo vegetal; para o corpo pingue de 80 a 100 gotas de OE em 120ml de óleo vegetal.

S- SPRAY: adicione 40 gotas de OE em uma solução de 60ml de álcool de cereais e 40ml de água deionizada.

T- USO TÓPICO: pingue 5 gotas de OE diluídas em 1 colher de sopa de óleo de abacate ou rosa mosqueta, ou 2 gotas de OE diretamente sobre o local a ser tratado.

V- VAPORIZAÇÃO: pingue 15 gotas de OE em um recipiente com água quente, cubra a cabeça com uma toalha e inspire até a água esfriar.

Classificação dos Óleos Essenciais

AFRODISÍACOS: anis estrelado, canela casca, cardamomo, gengibre, gerânio, patchouli, pimenta preta, sálvia sclarea, sândalo amyris e ylang-ylang.

ANALGÉSICOS: alecrim qt. cânfora, bétula doce, breu branco, camomila romana, canela folha, cravo botão e lavanda francesa.

ANIMADORES: alecrim qt. cineol, anis estrelado, café torrado, limão siciliano, mandarina, noz-moscada e tangerina.

ANTIDEPRESSIVOS: bálsamo do Peru, bergamota, gerânio, laranja doce, lima, manjeriço, manjerona, olíbano, petitgrain, sálvia sclarea, tomilho e vetiver.

DIGESTIVOS: anis estrelado, café torrado, canela casca, cardamomo, cravo, gengibre, laranja doce, manjeriço, noz-moscada, menta brasileira e pimenta preta.

EMAGRECEDORES: cedro Atlas, cravo, gengibre, grapefruit, limão siciliano, patchouli e pimenta preta.

ESTIMULANTES: alecrim qt. cineol, café torrado, canela casca, cardamomo, cravo, gengibre, hortelã pimenta, menta brasileira, pimenta preta e tomilho.

INSÔNIA: gerânio, laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemon grass, manjerona, may chang, olíbano, petitgrain, sálvia sclarea e vetiver.

REJUVENESCEDORES DA PELE: anis estrelado, cedro Atlas, cipreste, copaíba destilada, gerânio, ho wood, laranja amarga, lavanda francesa, mirra, olíbano, palmarosa, patchouli e sândalo amyris.

RELAXANTES: benjoim, bergamota, breu branco, eucalipto citriodora, gerânio, ho wood, laranja doce, lavanda francesa, lavandin, lemon grass, manjerona, may chang, palmarosa, petitgrain e olíbano.

RESPIRATÓRIOS: alecrim qt. cineol, anis estrelado, bálsamo do Peru, benjoim, breu branco, cipreste, copaíba destilada, eucalipto globulus, hortelã pimenta, lavandin, menta brasileira, olíbano, pinho da Sibéria e tea tree.

SINERGIAS VEGETAIS E AROMÁTICAS

para massagem e hidratação corporal pós-banho



Sinergias Aromáticas

REFRESCANTE

Composta por óleos vegetais de germe de trigo, girassol e semente de uva que hidratam e nutrem a pele. A sinergia dos óleos essenciais de alecrim e menta apresenta um aroma revitalizante que estimula a circulação da energia vital. Indicada para cansaço mental, desânimo, fadiga e dores musculares.

RELAXANTE

Composta por óleos vegetais de germe de trigo, girassol e semente de uva que regeneram e amaciam a pele. A sinergia dos óleos essenciais de laranja doce, lavanda francesa, manjerona e sândalo amyris apresenta aroma sutil e delicado que acalma a tensão nervosa. Útil no alívio do stress, insônia e ansiedade.

SENSUAL

Composta por óleos vegetais de germe de trigo, girassol e semente de uva que hidratam e nutrem a pele. A sinergia dos óleos essenciais de noz-moscada, patchouli, sândalo amyris e ylang-ylang apresenta um aroma envolvente e afrodisíaco que estimula os sentidos.

Sinergias Vegetais

SINERGIA VEGETAL

Composta por cinco óleos vegetais - abacate, germe de trigo, jojoba, rosa mosqueta e semente de uva - esta sinergia contém propriedades regeneradoras, nutritivas e hidratantes. É facilmente absorvida pela pele, pode ser usada pura ou aromatizada com óleos essenciais de sua escolha.

SINERGIA DA MAMÃE

Composta por óleos vegetais de amêndoa doce, barú, macaúba, semente de uva e vitamina E. Desenvolvida para aquele tempo especial antes, durante e após a gestação. Tonificante, previne a formação de estrias, acalma a coceira e amacia a pele da barriga. Bom para a mamãe e seguro para o bebê.

ÓLEOS VEGETAIS EXTRA VIRGENS

Os óleos vegetais Terra Flor são obtidos por prensagem a frio de partes gordurosas dos vegetais. Este processo de extração mantém a bioatividade de suas moléculas, preservando intactas suas propriedades.



ARGAN

Argana spinosa: o "ouro do Marrocos". Potente ação **anti-age**. Composição única, protege a pele dos danos causados pelos radicais livres. Por conter Esqualeno, componente da pele humana, é facilmente absorvido, sendo considerado um ultra-hidratante. Estimula a circulação do couro cabeludo, previne queda e repara o ressecamento dos cabelos. Dá brilho à pele e aos cabelos.

GERGELIM

Sesamum indicum: hidrata e rejuvenesce a pele. Trata pele seca, irritada e danificada, aumentando sua tonicidade e firmeza. Protege da ação de agentes exteriores como sol e vento. Excelente hidratante do couro cabeludo.

SEMENTE DE UVA

Vitis vinifera: combate o envelhecimento celular. Amacia e suaviza a pele, auxilia na recuperação da elasticidade dos tecidos e reduz edemas. Para todos os tipos de pele, inclusive acneicas. Indicado para **Shantala**: técnica de massagem para bebês.

BARÚ

Dypterix alata: o "ouro do Cerrado", o barú é uma castanha típica do Cerrado brasileiro. Hidrata todos os tipos de pele, previne a formação e atenua estrias.

MACAÚBA

Acrocomia aculeata: nutritivo, emoliente e de agradável aroma. Por seu excelente poder de absorção é recomendado para massagens e drenagem linfática. Indicado para peles sensíveis e delicadas.

ROSA MOSQUETA

Rosa moschata: mundialmente conhecido como regenerador da pele. Usado em tratamentos dermatológicos, atenuação de cicatrizes, envelhecimento precoce, eczemas, psoríase, peles ressecadas, desvitalizadas e acneicas. Indica-se o uso diário para os cuidados faciais.

SINERGIAS AYURVÉDICAS

Com origem na Índia, Ayurveda é o mais antigo sistema de cura conhecido da humanidade. Baseia-se na harmonia entre os elementos ar, éter, água, fogo e terra.

Esses elementos combinam-se em pares formando os três biotipos ayurvédicos, denominados de Doshas: VATA, PITTA e KAPHA.

As Sinergias Ayurvédicas Terra Flor são compostas por óleos vegetais extra virgens e óleos essenciais 100% puros. Foram formuladas especificamente para harmonizar cada Dosha.

Faça o teste e descubra seu Dosha em: www.terra-flor.com/artigo/doshas

VATA éter e ar

A Sinergia VATA acalma a agitação. Indicada para mentes criativas e idealistas, porém ansiosas e dispersas. Hidrata a pele seca.

PITTA fogo e água

A Sinergia PITTA equilibra temperamentos intensos e explosivos. Indicada para acalmar irritação e a impaciência das mentes realizadoras. Para todos os tipos de peles.

KAPHA terra e água

A Sinergia KAPHA estimula a energia vital, reduz o acúmulo de líquidos e gorduras. Revigorante, incentiva a autoestima das mentes inseguras e românticas. Para pele oleosa.

Em *equilíbrio*

VATA planeja

PITTA age

KAPHA mantém

Em *desequilíbrio*

VATA dispersa

PITTA critica

KAPHA deprime





terra flor

AROMATERAPIA

Chapada dos Veadeiros

Alto Paraíso - GO

SAC: (62) 3446.1965

atendimento@terra-flor.com

www.terra-flor.com