



THIERRY FOLLIARD

LAROUSSE DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

GUIA COMPLETO
DA AROMATERAPIA PARA
A SAÚDE E O BEM-ESTAR

EDITORA
ALAÚDE

THIERRY FOLLIARD

LAROUSSE
DOS ÓLEOS
ESSENCIAIS

GUIA COMPLETO
DA AROMATERAPIA PARA
A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Tradução

Rosane Albert

EDITORA
ALAÚDE

SUMÁRIO

Introdução 9

As origens dos óleos essenciais 11

Para saber tudo sobre os óleos essenciais 15

OS ÓLEOS ESSENCIAIS NA PRÁTICA

Tratamentos com óleos essenciais 36

Como comprar óleos essenciais 46

Como escolher um bom óleo essencial? 49

OS PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS

Alecrim 56

Angélica 58

Cajepute 60

Camomila-romana 62

Canela 64

Capim-limão 66

Cedro-do-atlas 68

Cipreste 70

Citronela-do-ceilão ou Citronela-de-java 72

Cravo 74

Cúrcuma 76

Espruce negro 78

Esteva 80

Estragão 82

Eucalipto citriodora 84

Eucalipto globulus 86

Eucalipto radiata 88

Gaulthéria 90

Gerânio-rosa 92

Grapefruit 94

Helicriso italiano 96

Hortelã-pimenta 98

Junípero 100

Katrafay 102

Laranja-amarga 104

Laranjeira-doce 106

Lavanda 108

Lavanda aspic 110

Lavandin 112

Lentisco 114

Limão 116

Litsea 118

Louro 120

Manjeriço 122

Manjerona 124

Murta 126

Niaouli 128

Olíbano 130

Orégano-compacto 132

Palmarosa 134

Patchuli 136

Pinheiro-silvestre 138

Ravintsara 140

Rosa-damascena 142

Sálvia esclareia 144

Saro (mandravasarotra) 146

Segurelha 148

Tangerina 150

Tea tree 152

Tomilho 154

Ylang-ylang 156

MAIS DE 100 OUTROS ÓLEOS ESSENCIAIS

Abeto-balsâmico 159

Abeto-siberiano 160

Aipo 160

Ajowan 161

Alcaravia 161

Alho 162

Amíris 162

Anis 163

Anis-estrelado 164

Aroeira-vermelha 165
Bálsamo-de-tolu 165
Bálsamo-do-peru 166
Benjoim 167
Bergamota 167
Bétula-amarela 168
Buchu 169
Cabreúva 169
Cade 170
Camará 170
Camomila-dos-alemães 171
Canela-da-china 172
Cânfora 173
Cânfora-de-bornéu 173
Cardamomo 174
Cedro-da-virgínia 175
Cenoura 175
Citronela-de-madagascar 176
Clementina 177
Coentro 177
Combava 178
Cominho 179
Copaíba 180
Elemi 181
Endro 181
Erva-cidreira 182
Espruce-branco 183
Eucalipto-hortelã 183
Eucalipto phellandra 184
Eucalipto polibractea 185
Eucalipto smithii 185
Eucalipto staigeriana 186
Famonty 187
Fragônia 187
Funcho (erva-doce) 188
Gálbano 189
Gatária 190
Hipérico 191
Hissopo 191
Hissopo com cineol 192
Ho wood 193
Hortelã-bergamota 193
Hortelã-do-campo 194
Hortelã-silvestre 195
Hortelã-verde 196
Iary 196
Ínula 197

Issa 198
Jasmim 198
Khella 199
Kunzea 200
Ledum 200
Levístico 201
Limão-siciliano 202
Limão-taiti 202
Lírio-do-brejo 203
Madeira-do-sião 204
Magnólia 204
Maniguette 205
Manjericão-de-folha-grande 205
Manjericão-de-folha-miúda 206
Manjericão-folha-de-alface 207
Manjericão-sagrado 208
Manuka 209
Milefólio azul 209
Mirra 210
Monarda 211
Murta-limão 211
Nardo 212
Noz-moscada 213
Opopânax 214
Orégano Kaliteri 214
Palo santo 215
Pau-rosa 216
Pau-santo 217
Perrexil 217
Pimenta-da-jamaica 218
Pimenta-preta 219
Pinheiro-amarelo 220
Pinheiro-bravo 220
Pinheiro-das-montanhas 221
Pinheiro-larício 222
Ravensara 222
Rosalina (tea tree lavanda) 223
Rosmaninho 224
Salsa 224
Sândalo 225
Sempre-viva faradifani 226
Sempre-viva fêmea 226
Sempre-viva macho 227
Serpilho 228
Tanaceto 228
Tanaceto-azul 229
Tea tree limão 230

Tomilho (outros quimiotipos) 231
Tomilho bela-luz 231
Tomilho qt borneol 232
Vara-de-ouro 233
Verbena-limão 234
Vetiver 237

TRATANDO COM ÓLEOS ESSENCIAIS

Abandono de vício, desintoxicação
 (álcool, tabaco) 237
Abscesso 238
Abscesso dentário 239
Acidez gástrica 239
Acne 239
Aerofagia 240
Aftas 241
Agitação 241
Angina 242
Ansiedade, angústia 242
Apetite (falta de) 243
Arrotos 243
Arteriosclerose 243
Asma 244
Assaduras 245
Bronquite 245
Cãibras 246
Cálculos 247
Calos 247
Câncer 247
Candidíase 248
Carrapatos 249
Caspa 250
Celulite 250
Cicatrização difícil 251
Cieiros 251
Cirrose 251
Cistalgia 252
Coceiras 252
Colesterol, hipercolesterolemia 253
Cólica intestinal ou colite 253
Concentração 254
Condiloma 254
Congestão do fígado 255
Conjuntivite 256
Constipação 256
Contusões 257

Convalescença 257
Cortes 258
Crostras de leite (bebês) 258
Depressão 259
Descamações 260
Desmame 260
Diabetes 260
Diarreia 261
Digestão difícil 262
Displasia do colo 263
Doenças autoimunes 264
Doença de Crohn 264
Doenças infecciosas 265
Dor de cabeça 266
Dor de dente 267
Eczema 267
Emagrecimento 268
Emotividade 269
Enjoo 269
Enjoo de movimento 270
Entorse, distensão 270
Enurese, xixi na cama 270
Equimoses, roxos, hematomas 271
Espasmodia 271
Espasmos digestivos 271
Estomatite 272
Estresse 272
Estrias 273
Estufamentos 273
Excitação nervosa, nervosismo 274
Excitação sexual, libido 275
Febre 275
Feridas, lesões cutâneas, machucados
 benignos 277
Fissura anal 277
Flatulência 277
Flebite 278
Fragilidade capilar 279
Fraqueza, fadiga anormal (astenia) 279
Frieiras 280
Furúnculos 281
Gastroenterite 281
Gastroparesia 282
Gengivite 283
Gota 283
Gripe 284
Hemorroidas 285

Hepatite 286
Herpes labial/genital 287
Herpes-zóster 288
Hipertensão arterial 289
Hipotensão arterial 290
Icterícia 290
Impetigo 291
Infecções urinárias 291
Ingurgitamento mamário 292
Insônia 293
Insuficiência biliar 294
Insuficiência hepática 294
Insuficiência renal 295
Insuficiência venosa 295
Intertrigo 296
Irritações da pele, vermelhidão 297
Lactação insuficiente (aleitamento) 297
Leucorreia (flores-brancas) 298
Líquen plano 299
Lumbago 299
Lyme (doença de), borreliose 300
Manchas marrons (manchas senis) 300
Mastose, mastite 301
Mau hálito 301
Menopausa 302
Menstruação 302
Micoses 304
Molusco contagioso 305
Nervosismo 305
Nevralgia 306
Obesidade 306
Ondas de calor 307
Osteoporose 307
Otite 308
Pálpebras (irritação, inflamação) 308
Palpitações 309
Panarício 309
Parasitas cutâneos 310
Pernas agitadas 310
Petéquias 311
Picadas de insetos, irritação por urtiga 311
Piolhos, pediculose 312
Pitiríase versicolor 312
Preparação para o parto 313
Próstata (aumento da) 314
Prostatite 315
Prurido vulvar, vulvite 315
Psoríase 316
Queda de cabelo 316
Queimaduras (cutâneas) 317
Rachaduras nos seios (aleitamento) 318
Retenção de água 318
Retocolite hemorrágica (RCH) 319
Reumatismo 319
Rinite 320
Rinite alérgica 320
Ronco 321
Rosácea 321
Rugas, linhas de expressão 322
Sangramento 322
Sapinho 323
Síndrome do intestino irritável 323
Sinusite 324
Sistema imunológico (estimulação do) 325
Tensão muscular, tendinite 326
Terçol 327
Tiques 327
Tireoide 327
Torcicolo 328
Tosse 328
Úlcera cutânea 330
Úlcera gástrica 330
Uretrite 330
Vaginite 331
Varicela 331
Varizes 332
Vermes 333
Verrugas 333
Vitiligo 334
Zumbido nas orelhas (acufenos) 335

Índice remissivo 336
Crédito das imagens 351



25. pilocarpine



INTRODUÇÃO

Plantas e óleos essenciais despertam inegavelmente um grande entusiasmo por parte do grande público. Hoje em dia, é incontável o número de artigos, reportagens, conferências e livros que tratam de plantas medicinais, aromaterapia e óleos essenciais.

Por definição, a aromaterapia pertence à “medicina das plantas”, também chamada de “fitoterapia”. Utiliza-se frequentemente o termo “fitoaromaterapia”. A aromaterapia é o ramo da fitoterapia que consiste em utilizar os componentes químicos mais sutis das plantas medicinais, muitas vezes voláteis e extremamente potentes.

Por que esse entusiasmo? Ele se explica pelo interesse crescente das pessoas por uma medicina mais próxima da natureza, dos cuidados com o meio ambiente, o mais perto possível de algo tão caro ao médico e cientista francês Claude Bernard, que dizia: “O micróbio não é nada, o terreno é tudo”. Naturopatia, fitoterapia, aromaterapia, medicina tradicional chinesa e acupuntura, ioga, tai chi chuan e chi kung têm cada vez mais adeptos nas sociedades em que as condições de vida, o estresse e a poluição prejudicam a saúde.

Num contexto de desconfiança em relação à medicina convencional, após os escândalos ligados a certos medicamentos cujos efeitos secundários foram deliberadamente minimizados ou escondidos pelos fabricantes, os remédios não convencionais devem encontrar seu lugar e provar sua eficácia, assim como sua segurança, por meio de pesquisas científicas e testes clínicos, de acordo com o conceito conhecido como “medicina baseada em evidências” (seguindo a expressão em inglês *Evidence Based Medicine*). O que ocorre hoje com as plantas e os óleos essenciais: foram feitos progressos consideráveis para se conhecer suas composições químicas e propriedades, mesmo que, às vezes, nem tudo se explique unicamente por meio da química...

E a aromaterapia não é somente uma “medicina da terra”, porque a potência dos óleos essenciais – utilizados com conhecimento de causa – pode e deve permitir, nas mãos de médicos e profissionais da área de saúde habilitados, interromper coisas como uma infecção grave, desequilíbrios neurovegetativos (espasmos) ou psíquicos sérios, uma inflamação crônica, quando por vezes a medicina convencional falha. Assim, ela não é verdadeiramente uma “medicina suave”, mas uma medicina potente, que, bem controlada, deve trazer na medida do possível uma cura total e definitiva ao paciente com o mínimo de efeitos secundários.

O óleo essencial é a fração odorífera volátil extraída dos vegetais. Trata-se de um concentrado de inúmeras moléculas sintetizadas pelas plantas para se defenderem das agressões do meio, assim como contra agentes físicos (sobretudo o calor do sol) e agentes biológicos (bactérias, vírus, cogumelos, insetos, minhocas etc.).

Frequentemente, odor e volatilidade formam um par. Para que uma molécula tenha cheiro, é preciso que ela possa se espalhar fracamente pelo ar. A aromaterapia explora as propriedades naturais dos óleos essenciais para uso terapêutico.

A legislação que trata dos óleos essenciais é relativamente branda. Com exceção daqueles cuja comercialização depende de receita médica devido a sua neurotoxicidade, todos os outros têm venda livre, não apenas em farmácias como também em lojas de produtos naturais; ainda assim, seu uso requer certas precauções e um bom conhecimento de suas propriedades por parte das pessoas que os utilizam e daqueles que os comercializam, mesmo que tenham diploma de farmacêutico. É preciso saber que seus efeitos têm potência muito superior à das plantas das quais se originaram, empregadas na forma de infusão ou como complementos alimentares. A automedicação deve sempre ser vista com prudência. Para aconselhar e vender um óleo essencial, é preciso conhecê-lo. E conhecer bem um óleo essencial implica, na realidade, identificá-lo por seu nome latino, especificar a parte utilizada, sua composição química, seu quimiotipo se necessário, suas propriedades e, sobretudo, as contraindicações, tanto para uso interno quanto externo; o uso interno geralmente depende de prescrição médica.

Ao longo do livro, indicaremos os óleos essenciais cujo emprego exige mais cuidado por meio do seguinte símbolo: ⚠

Thierry Folliard

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Alguns benefícios da aromaterapia são reconhecidos pela medicina, mas o uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor e não devem ser usadas para tratar doenças ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a médicos ou nutricionistas.





OS
PRINCIPAIS
ÓLEOS
ESSENCIAIS



ALECRIM

O alecrim tem a particularidade de fornecer três óleos essenciais com três quimiotipos diferentes, de acordo com a região onde cresceu. É um excelente óleo essencial para o fígado, assim como relaxante muscular.

SUAS PROPRIEDADES

- **O óleo essencial de alecrim com cânfora** é usado externamente: é relaxante muscular, alivia cólicas e câibras e é **anti-inflamatório** ativo contra artrose e reumatismo. Também **faz descer a menstruação**, em caso de atraso ou ausência. **Estimula o fígado** e favorece a eliminação de gorduras. Ele previne ainda a formação de cálculos biliares e renais. Finalmente, é **um remédio para zumbido na orelha**.
- **O óleo essencial de alecrim com cineol** é expectorante, **anti-infeccioso das vias respiratórias**, fungicida e digestivo. Também é indicado contra cistites, candidíases, sinusites e otites. Tônico no plano psíquico, ele estimula as funções cognitivas e **previne doenças neurodegenerativas**.
- **O óleo essencial de alecrim com verbenona estimula e descongestiona o fígado**. Serve também como reequilibrante nervoso, regulador cardíaco e hormonal, descongestionante das vias respiratórias e regenerador cutâneo. Anti-infeccioso, é indicado contra gastroenterites virais e infecções vaginais.

COMO UTILIZAR

- **Uso interno:** somente para o alecrim com cineol – ou eventualmente com verbenona –, tomar 1 a 2 gotas, 3 vezes por dia, em 1 colher (chá) de mel, azeite ou pasta de amêndoa, ou em miolo de pão ou cápsula de acerola, durante 7 dias.
- **Uso externo:** aplique puro sobre as regiões doloridas ou dilua a 20% em óleo de massagem para aplicação local. Utilize-o em inalação como antisséptico do ar e descongestionante das vias respiratórias.

CONTRAINDICAÇÕES E CUIDADOS NO USO

O uso do OE de alecrim com cânfora é proibido para uso interno. Os três quimiotipos do OE de alecrim são, além disso, desaconselhados para bebês, epilépticos, durante a gravidez e o aleitamento, assim como para pessoas hipertensas. Pode-se eventualmente tomar os OE dos alecrins com cineol e com verbenona para tratamento de problemas digestivos.

NOME LATINO *Rosmarinus officinalis*

FAMÍLIA *Lamiaceae*

OUTROS NOMES alecrinzeiro, rosmarinho, alecrim ABV (para o quimiotipo verbenona)

PROPRIEDADES

- Anti-inflamatório (OE de alecrim com cânfora)
 - Anti-infeccioso das vias respiratórias, estimulante psíquico e antifadiga (OE de alecrim com cineol)
- Estimulante do fígado, regulador cardíaco e hormonal (OE de alecrim com verbenona)

OUTROS USOS

Para estimular o fígado, aplique na região desse órgão 1 gota de OE de alecrim com verbenona em 1 colher (chá) de azeite, 2 vezes por dia.

A PLANTA E SUA HISTÓRIA

O alecrim é um arbusto de 50 cm de altura, típico dos maquis mediterrâneos. Tem folhas perenes, estreitas, verdes em cima e cinza-prateado embaixo, e flores azuis ou brancas. É uma erva aromática utilizada há muito tempo como condimento na culinária, assim como em chá para o fígado. Planta melífera, dá um mel muito bom. O alecrim era conhecido dos egípcios, dos gregos e dos romanos, e os seus ramos eram frequentemente associados a cultos ou utilizados em fumigação.

PARTES DESTILADAS

As extremidades floridas

PRINCÍPIOS ATIVOS

OE de alecrim com cânfora (França e Espanha): cetona 20%, 1,8 cineol (óxido 20%)

OE de alecrim com cineol (Marrocos): 1,8 cineol (óxido 40%)

OE de alecrim com verbenona (França e Córsega): cetona 6%, acetato de bornila (éster 10%)

Os outros componentes são monoterpenos (α -pineno 10-30%, canfeno 5-10%, β -pineno 2-8%), sesquiterpenos (β -cariofileno 2-4%), monoterpeneóis (cânfora-de-bornéu 3%, α -terpineol 1-2%), ésteres (acetato de bornila) etc.

PAÍSES PRODUTORES

França, Córsega, Marrocos

COR

Incolor ou amarelo-claro

ODOR

Fresco, canforado ou cineolado (*eucaliptol*)



ASSOCIAÇÕES POSSÍVEIS

Para uma massagem relaxante dos músculos, é possível associar ao alecrim canforado os OE de junípero (*Juniperus communis*), katrafay (*Cedrelopsis grevei*), chá-montês (*Gaultheria procumbens*) e eucalipto citriodora (*Eucalyptus citriodora*).



MAIS DE 100 OUTROS

ÓLEOS

ESSENCIAIS

A composição química destes óleos essenciais geralmente é obtida com fornecedores ou, conforme o caso, extraída de obras de referência (ver bibliografia).



Este símbolo indica que a toxicidade do óleo essencial pede um cuidado especial em sua utilização e, de preferência, os conselhos de um aromaterapeuta experiente. Seu uso interno é desaconselhado ou deve ser empregado por prazo muito limitado.

ABETO- -BALSÂMICO

NOME LATINO: *Abies balsamea*

FAMÍLIA: *Abietaceae*

O óleo essencial de abeto-balsâmico é antisséptico das vias respiratórias e analgésico.

Partes destiladas: as agulhas

Princípios ativos: monoterpenos (α -pineno 15%, β -pineno 30%, δ -3-careno 15%, limoneno 8%, β -felandreno 5% etc.), ésteres (*acetato de bornila* 6%), cetonas (*piperitona fraca*)

País produtor: Canadá

Cor : amarelo-claro

Odor: fresco, resinoso, balsâmico

SUAS PROPRIEDADES

- O óleo essencial de abeto-balsâmico é **expectorante e descongestionante das vias respiratórias**, agindo contra problemas como bronquite, sinusite, constipação e rinite.
- Anti-inflamatório, ele é indicado **em caso de artrose e dores articulares**.
- É também **antisséptico das vias**

pulmonares e urinárias, assim como tônico geral, útil **em caso de fadiga**.

- No plano psíquico, ele **libera emoções tóxicas, enraíza e ajuda a pessoa a se soltar**.

COMO UTILIZAR

- **Uso externo:** de preferência diluído a 20% em óleo vegetal, aplique localmente na pele, 2 vezes por dia, durante 7 dias: no peito para infecção respiratória e na região lombar para estimular as glândulas suprarrenais, em caso de fadiga. Utilizar aspirando ou em inalação para reequilíbrio psíquico.

CONTRAINDICAÇÕES E CUIDADOS NO USO

Nenhuma contraindicação conhecida, mas deve ser evitado durante os três primeiros meses de gravidez.



Abeto-balsâmico

TRATANDO COM
ÓLEOS
ESSENCIAIS



ADVERTÊNCIA: a descrição resumida dos sintomas apresentados aqui não substitui o diagnóstico de um médico, e as sugestões de tratamento não devem tomar o lugar de um tratamento em curso. É preciso consultar um profissional diante da menor dúvida ou se os sintomas persistirem.

O SÍMBOLO  indica um sintoma associado a uma patologia grave ou suscetível de assim se tornar, e para a qual a consulta a um médico é obrigatória.

DE MANEIRA GERAL, deve-se evitar o uso interno dos preparados durante o aleitamento e a gravidez – principalmente nos três primeiros meses –, e para crianças de menos de 7 anos.

SIGLAS UTILIZADAS:

OE: Óleo essencial

OV: Óleo vegetal

QSP: quantidade suficiente para

ml = mililitro = 0,001 litro = 1 g

mg = miligrama = 0,001 g

1 gota = cerca de 25 mg

1 ml de OE = cerca de 30 gotas

TODAS AS FÓRMULAS PROPOSTAS AQUI PODEM SER FEITAS EM FARMÁCIA (para cápsulas, supositórios e óvulos) e em determinados ervanários. Elas empregam óleos essenciais geralmente comuns, e também outros, mais recentes no mercado, que podem ser encomendados.

VOCÊ PODE PREPARAR ALGUMAS MISTURAS, calculando 30 gotas

por 1 ml de óleo essencial. Entretanto, tome cuidado com as misturas contendo óleos essenciais que podem queimar a pele (como orégano, canela e segurelha, entre outras): lave cuidadosamente as mãos com sabonete depois da manipulação.

**ABANDONO DE VÍCIO,
DESINTOXICAÇÃO
(álcool, tabaco)**

Abandono de vício e desintoxicação provocam síndrome de abstinência, associada ao estresse.

A FÓRMULA

Um óleo essencial eficaz

• Existe um óleo essencial específico para deixar de fumar, difícil de encontrar

e que não apresentamos até aqui, o da casca da raiz de sassafrás (*Sassafras albidum*), originário da América do Norte. Ele contém 3% de cânfora e 70-80% de safrol. Preste atenção para não confundir-lo com o OE de um dos tipos de sassafrás do Brasil (*Ocotea pretiosa cymbarum*), muito carregado em safrol (90-95%), que é tóxico e tem venda proibida.

• Se o OE de sassafrás não estiver disponível, é possível substituí-lo pelo de kunzea (*Kunzea ambigua*). Aplique 1 gota de OE de kunzea na região do plexo solar e no lado interno dos pulsos,

2 vezes por dia, durante 20 dias, em associação com aspiração do frasco.

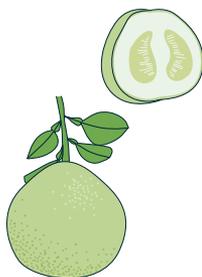
Uma fórmula mais completa, mas também mais cara

- Uso externo, prepare a seguinte mistura em um frasco 5 ml:
 - 1 ml de OE de sândalo (*Santalum austrocaledonicum*)
 - 1 ml de OE de raspa de grapefruit (*Citrus grandis*)
 - 1 ml de OE de gerânio-rosa (*Pelargonium x asperum*)
 - 1 ml de OE de lírio-do-brejo (*Hedychium coronarium*)
 - 1 ml de OE de sassafrás (*Sassafras albidum*) ou kunzea (*Kunzea ambigua*)

Aplique 1 a 2 gotas da mistura pura na região do plexo solar e no lado interno dos pulsos, 2 a 3 vezes por dia, e faça também aspiração, passando o frasco sob o nariz diversas vezes por dia.

ASSOCIE essa aplicação à ingestão de 1 cápsula por dia de kudzu (*Pueraria lobata*), exceto em caso de estrogênio em excesso no organismo ou de antecedentes de câncer hormonodependente.

Contraindicações: não se exponha ao sol, por causa do OE de grapefruit.



ABSCESSO

O abscesso é resultado da acumulação de pus em um tecido tumeficado. Pode ser superficial (sob a pele) ou profundo (sobre um órgão). O abscesso quente ocorre pelo desenvolvimento de bactérias (como estafilococos e estreptococos) ou de amebas (que atacam o fígado) e se manifesta por uma inflamação (vermelhidão, calor, inchaço e dor). O abscesso frio é provocado pelo bacilo de Koch (o agente da tuberculose) e não apresenta inflamação.

A FÓRMULA

Para tratar e desinfetar o abscesso

- Uso externo, aplique no abscesso, de manhã e à noite, durante 1 semana, 1 gota dos óleos essenciais de cravo (*Eugenia caryophyllata*) e lavanda aspic (*Lavandula latifolia spica*), com um cotonete previamente embebido com um pouco de óleo vegetal de amêndoa doce (*Prunus dulcis*) para reduzir a causticidade do OE de cravo.

Para você fazer ou mandar preparar na farmácia

- Uso interno, misture os seguintes óleos anti-infecciosos em um frasco de 15 ml:
 - 1 ml de OE de orégano-compacto (*Origanum compactum*)
 - 1 ml de OE de canela (*Cinnamomum zeylanicum*)
 - 1 ml de OE de tomilho com tujanol (*Thymus vulgaris* qt tujanol)
 - Dispersante do tipo Disper qsp 15 ml

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a hashtag
#LarousseDosÓleosEssenciais
nas nossas redes sociais:



/EditoraAlaude



/AlaudeEditora

O GUIA DEFINITIVO SOBRE ÓLEOS ESSENCIAIS



Com informações práticas e consulta fácil sobre centenas de óleos essenciais, este livro é perfeito para quem se interessa por caminhos mais naturais para cuidar da saúde física e mental e também para prevenir e tratar as mais diversas dores e doenças cotidianas.

Os principais óleos essenciais são descritos em detalhes – propriedades, usos, particularidades da planta, princípios ativos e contraindicações. – e assim como suas aplicações, combinações possíveis e aplicações recomendadas. E mais: o livro traz em destaque páginas especiais com os óleos essenciais mais importantes disponíveis, descritos em ordem alfabética para consultas rápidas e eficientes.

Ainda, faz parte do livro um dicionário prático de dezenas de males e doenças para as quais há recomendações de óleos essenciais ou combinações seguras deles para tratamento ou alívio de sintomas.

- Aprenda como escolher os melhores óleos essenciais de acordo com suas propriedades.
- Descubra todas as maneiras de utilizá-los: em massagens, na aromaterapia, em tratamento de doenças e usos terapêuticos.
- Crie suas próprias combinações de óleos essenciais.
- Aprenda sobre extração e manuseio, partes utilizadas da planta, ingredientes, princípios ativos e propriedades terapêuticas.
- Conheça as recomendações para utilizar os óleos no tratamento de doenças, assim como as combinações eficientes e eventuais contraindicações.



EDITORA
ALAÚDE

