



Guia completo de Óleos Essenciais PARA INICIANTEs

Descubra como utilizar os óleos essenciais para transformar sua saúde e equilibrar suas emoções

por *Beatriz Almeida Sobrinho*

Guia Completo de Óleos Essenciais para Iniciantes
Copyright© 2021 by Beatriz Almeida Sobrinho
Proibido a Venda e reprodução total ou parcial sem autorização.
www.biaoleosessenciais.com.br



Olá! Sou a Beatriz! É com muita alegria que compartilho com vocês o mundo maravilhoso dos óleos essenciais através desse e-book!

Comecei a utilizar os óleos essenciais para proporcionar mais saúde e bem-estar para minha família, principalmente para meu filho Benjamin!



Este e-book foi feito pensando em todos que estão iniciando ou que já estão a algum tempo estudando os óleos essenciais. Ele é um complemento de nossas aulas do **Minicurso Básico de Óleos Essenciais**. Aproveitem, estudem e vamos compartilhar bem-estar a todos que amamos!

Gratidão!

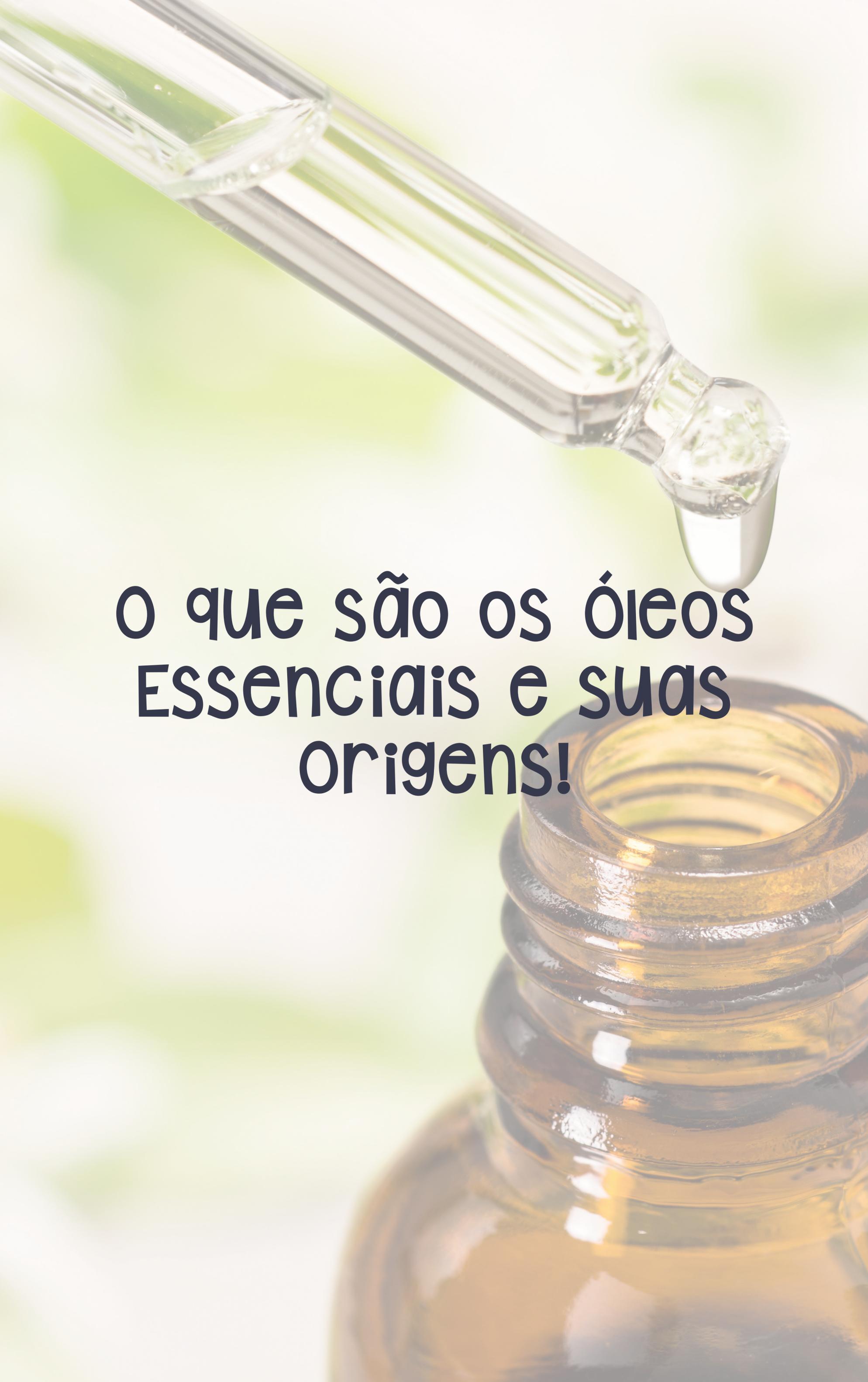


Índice

.....

1. O que são os Óleos Essenciais?.....	1
2. Porque as Plantas Produzem óleos Essenciais?.....	2
3. Quais são os Benefícios dos Óleos Essenciais?.....	3
4. Óleos Essenciais e Emoções.....	4
5. De Onde Vêm os Óleos Essenciais?.....	5
6. Origens dos Óleos Essenciais.....	7
7. Como eles Atuam e Formas de Uso.....	8
8. Qualidade de um Óleo Essencial.....	13
9. Óleos Essenciais e as Crianças.....	14
10. Os Principais Óleos Essenciais para Autismo e TDHA.....	18
11. Os principais Óleos Essenciais.....	22
12. Sinergias e Óleos Essenciais.....	25
13. Aromaterapia e os Chakras.....	31
14. Aromaterapia e os Cristais.....	43



A close-up photograph of a glass dropper with a drop of clear oil falling into the neck of an amber glass bottle. The background is a soft, out-of-focus green and white. The text is overlaid in the center of the image.

**O que são os óleos
ESSENCIAIS e suas
origens!**

Introdução

.....

Aromaterapia como o próprio nome indica, aroma significa cheiro agradável e terapia, tratamento. É uma técnica terapêutica, a ciência e também a arte que utiliza substâncias aromáticas naturais – os Óleos Essenciais das plantas, tratando nosso corpo de forma natural, buscando reestabelecer o equilíbrio do organismo.

Pode ser incorporada ao dia a dia de diversas formas:

- preventivo
- terapia complementar
- cuidado pessoal e da beleza.

O que são os Óleos Essenciais?

.....



Eles são compostos naturais altamente concentrados e voláteis encontrados nas raízes, cascas, sementes, flores e outras partes de uma planta e são apreciados por sua potencialização da beleza, sabor e saúde!

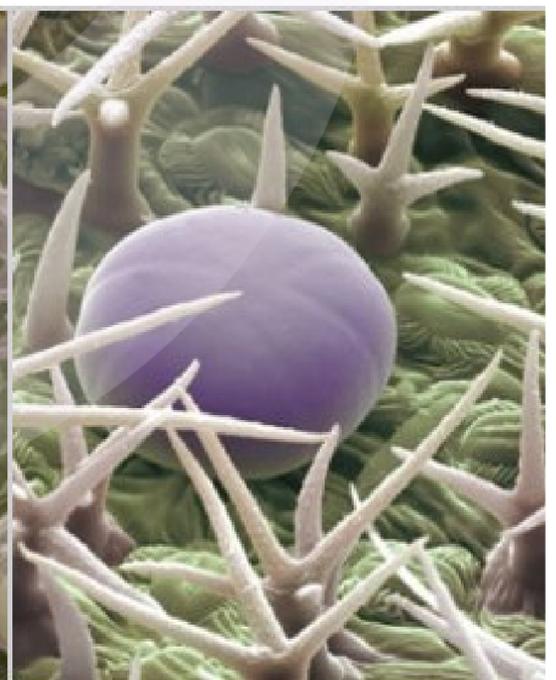
Eles são usados a milhares de anos e atualmente estão sendo estudados devidos aos seus inúmeros benefícios para o bem-estar e saúde em geral.



Bolsões de óleo essencial nas folhas de hortelã pimenta.



Bolsões de óleo essencial nas folhas de cipreste.



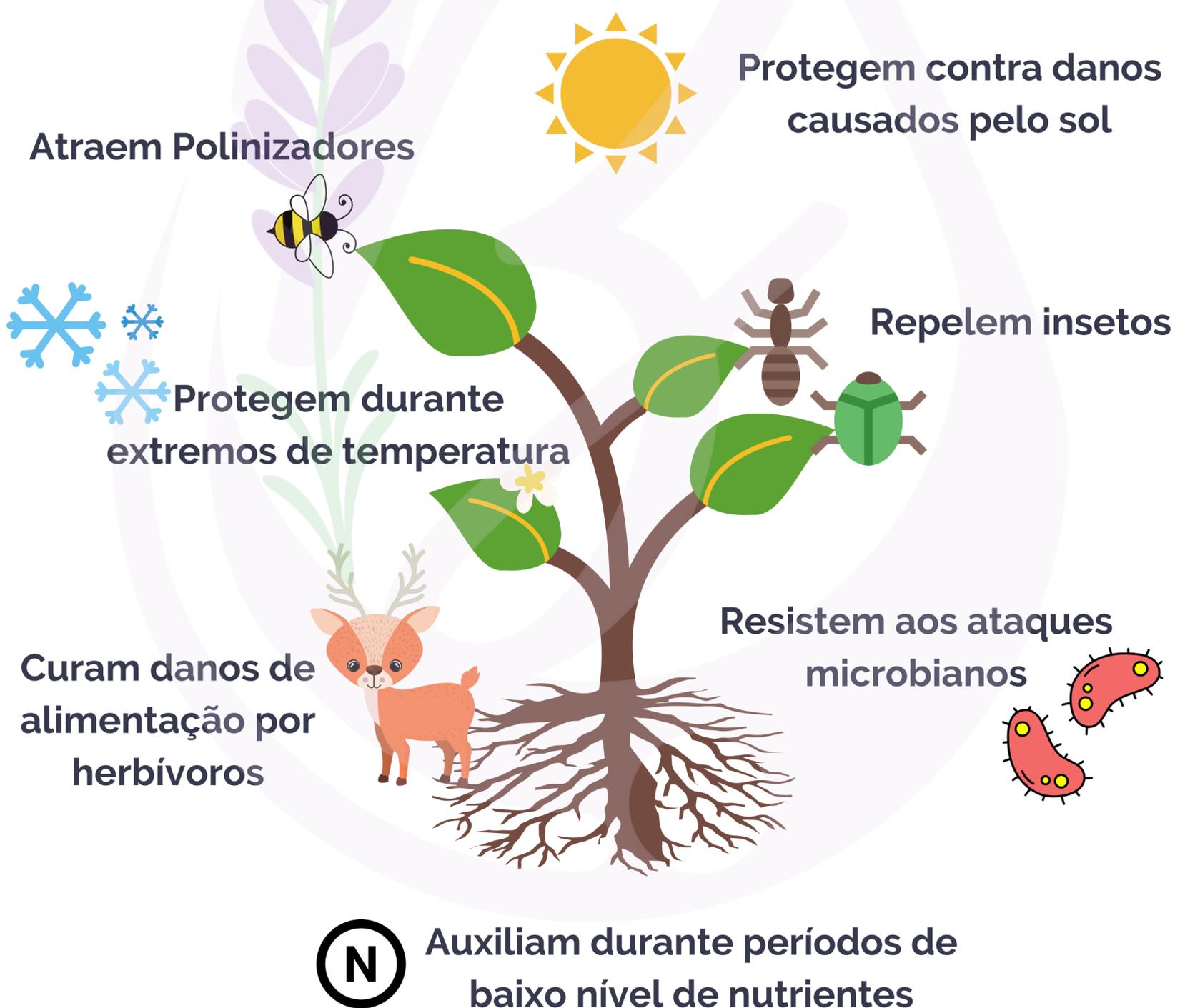
Bolsões de óleo essencial nas flores de lavanda.

Porque as plantas produzem óleos essenciais?

.....

Os óleos essenciais podem ser encontrados em diferentes partes de uma planta viva. Por exemplo, em algumas plantas o óleo essencial pode ser encontrado nas flores, ao passo que outras plantas apresentam óleos essenciais nas folhas ou na casca.

Em muitos casos, os óleos essenciais conferem à planta seu aroma, e além disso, alguns óleos essenciais possuem propriedades de defesa que protegem a planta ao manterem longe os insetos e herbívoros. Eles também desempenham um papel importante na polinização e nos processos reprodutivos da planta, e podem até mesmo ajudá-la a se recuperar de lesões.



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS?



São vários os benefícios dos óleos essenciais para a saúde e o bem-estar. Talvez os mais importantes sejam as qualidades naturais auxiliando a corrigir problemas causados pelo uso excessivo de substâncias não naturais.

MENTE
Promovem o relaxamento, Acalmam a tensão e os nervos, Aumentam sentimentos positivos e ajudam a diminuir o estresse

ALIMENTAÇÃO
Promovem a digestão saudável - Ajudam a reduzir a irritação estomacal ocasional - Promovem o metabolismo saudável

IMUNILÓGICO
Apoiam o funcionamento imunológico saudável - Protegem contra ameaças ambientais e sazonais

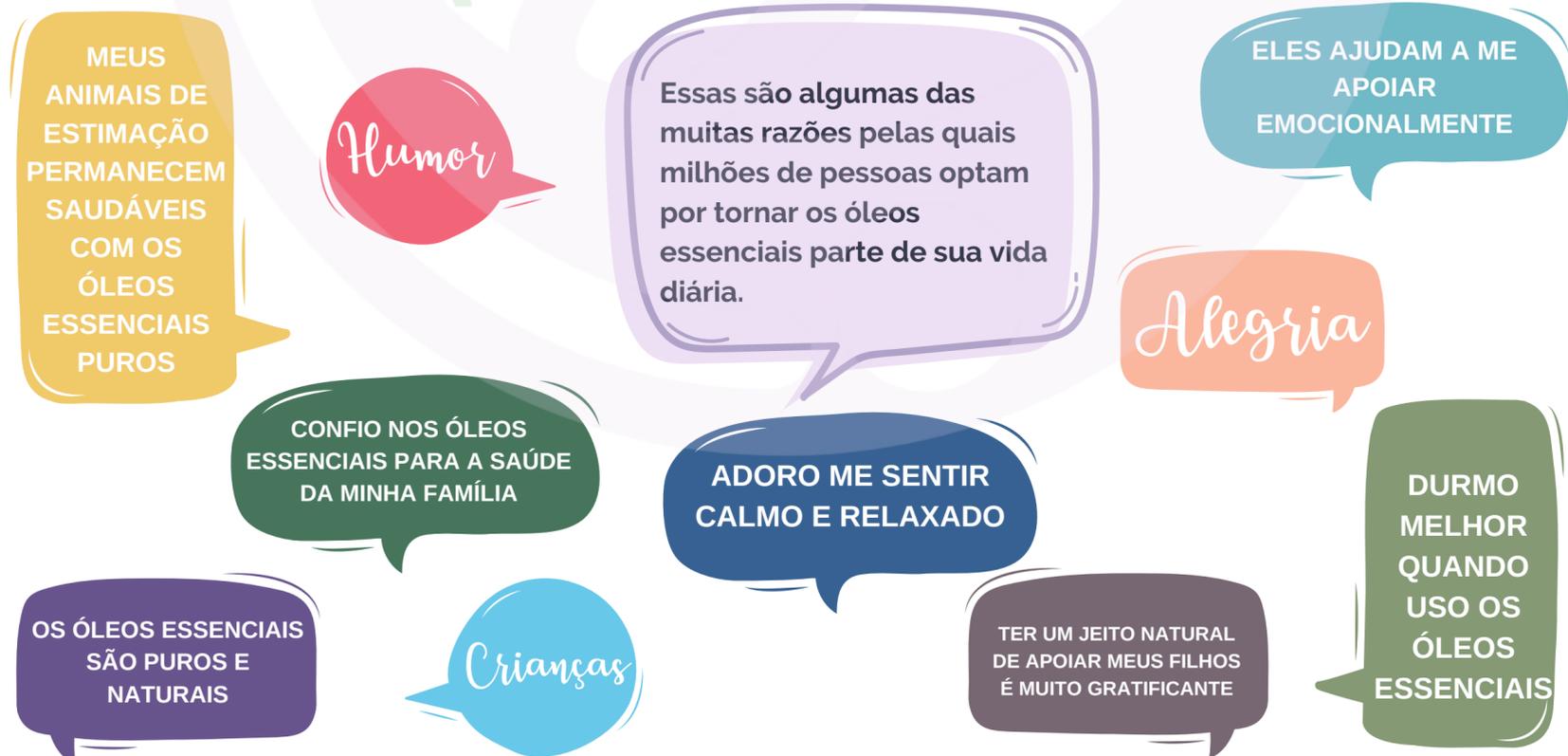
ATIVIDADE FÍSICA
Fortalecem o funcionamento muscular e das articulações - Proporcionam suporte à energia e ao vigor

CARDIOVASCULAR
Mantém a circulação saudável - Fortalecem o sistema respiratório saudável

SISTEMAS CORPORAIS
Melhoram a aparência da pele - Acalmam irritações ocasionais da pele - Fornecem antioxidantes - Repelem insetos



Por que usamos óleos...



Referências

.....

Livros:

1. A Bíblia da Aromaterapia - Gill Farrer-Halls. Editora Pensamento
2. Os Fundamentos Essenciais - essentiallife.com/br
3. Manual Modern Essentials - Aromatools.com

Aplicativos: The Essential Life

Nota: Antes de usar a medicina alternativa e suplementos naturais, você deve comunicar ao seu médico o que estiver usando ou pretende usar, especialmente se estiver grávida ou amamentando.

Todas as informações contidas nesse livro são apenas para fins de referência e pesquisa e não se destinam a substituir as orientações fornecidas por um médico ou outro profissional de saúde.

ADQUIRA O LIVRO COMPLETO AQUI

