



ÓLEOS ESSENCIAIS

Um Guia de
Tratamento Natural
para dores

ÓLEOS ESSENCIAIS E AROMATERAPIA – UM GUIA PARA O TRATAMENTO DE DORES CRÔNICAS

AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS

Aromaterapia é um método de tratar o corpo com óleos essenciais derivados de plantas. Esta é uma das formas mais agradáveis e acessíveis para restaurar e promover a saúde.

Óleos essenciais não são tóxicos, quase não têm efeitos colaterais, estimulam os processos de autorregulação no organismo sem causar vício. Isso explica o crescente interesse na aromaterapia, um método único, eficaz e seguro de cura e rejuvenescimento.



Um único óleo essencial pode incluir mais de 150 substâncias químicas diferentes, que, dependendo das circunstâncias, podem afetar o corpo de várias maneiras. Isso explica a variedade de propriedades terapêuticas características dos óleos essenciais. Absolutamente todos os óleos essenciais têm efeitos bactericidas, antissépticos e anti-inflamatórios, têm também um

efeito positivo no sistema nervoso, nas emoções, na saúde mental e no mecanismo de autorregulação do corpo.

Mais da metade dos óleos essenciais eliminam rapidamente defeitos da pele após queimaduras e lesões, têm efeitos analgésicos, são estimulantes eróticos, têm um efeito benéfico sobre as funções e condições do sistema respiratório, normalizam as funções e condição dos órgãos circulatórios.

Um terço dos óleos essenciais melhora o trabalho do sistema digestivo, restaura a saúde funcional e tecidual dos sistemas excretores, limpa o corpo de toxinas, neutraliza venenos, restaura e aumenta a atividade do sistema imunológico, melhora o funcionamento de glândulas endócrinas, normaliza o fundo hormonal do corpo e tem ação antiparasitária.

AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS

Óleos essenciais têm várias propriedades curativas. Eles são usados com sucesso para tratar várias doenças e dores, ajudando a superar sensações desagradáveis.

COMO FUNCIONA A AROMATERAPIA

O mecanismo de ação da aromaterapia é o seguinte. Entrando em contato com a pele, por exemplo, ao tomar banhos, os óleos essenciais penetram facilmente e rapidamente no sangue. Quando tomados por via oral, eles também penetram facilmente através das paredes do estômago e entram no sangue. Com o fluxo de sangue, as moléculas de óleos aromáticos entram em todos os órgãos e sistemas onde seus efeitos benéficos começam a se manifestar. Em seguida, são excretados pelos pulmões e rins.

Durante o processo, eles agem como agentes desinfetantes e estimulantes para esses órgãos. Quando inalados, os óleos essenciais agem através dos órgãos olfativos diretamente sobre o sistema nervoso. O olfato influencia nossas emoções, humor geral e atividade motivacional.

REGRAS DA AROMATERAPIA

Em vista da sua alta concentração, óleos essenciais requerem precisão de uso e conformidade com certas regras.

1. Nunca use óleos essenciais não diluídos, porque isso pode causar queimaduras e alergias.
2. Certifique-se de seguir a dose indicada. Uma overdose pode causar dor de cabeça e náusea.
3. Não é recomendado usar mais de cinco óleos ao mesmo tempo, isso pode ter várias consequências desagradáveis.
4. Não consuma óleos essenciais por via oral sem receita médica.
5. Ao trabalhar com óleos essenciais, não se esqueça de que eles são inflamáveis.
6. Não use o mesmo óleo essencial por mais de 3 semanas consecutivas sem intervalo.
7. Verifique se você é alérgico a qualquer óleo. Aplique 1 gota de óleo na curva do cotovelo e veja se aparecem reações alérgicas na pele. Verifique se há alergia a odores – aplique uma gota de óleo em um lenço e segure-o perto do nariz. Sinais de reações alérgicas incluem coriza, lacrimejamento e espirros.
8. Ao tomar banhos aromáticos, as primeiras 2 sessões não devem durar mais do que 5 minutos. Com lâmpadas

aromáticas, as primeiras 2 sessões não devem exceder mais de 10 minutos. Se você se sentir bem – as sessões podem ser aumentadas gradualmente.

9. Não use óleos essenciais se tiver intolerância a odores.

10. Aromaterapia não é recomendada para mulheres grávidas.

MÉTODOS DE USO

Atualmente, existem centenas de óleos aromáticos, mas na prática médica, apenas algumas dúzias deles são usados.

Através dos óleos aromáticos, você pode fazer várias misturas e tratar doenças mais comuns, sem recorrer a medicamentos potentes e caros. Podemos distinguir os seguintes métodos de uso de óleos aromáticos:

USO INTERNO DA AROMATERAPIA

A dosagem de óleos essenciais para ingestão em sua forma pura não deve exceder 1 a 3 gotas, e a duração da ingestão não pode ser maior a 3-4 semanas seguidas.

Um cuidado especial deve ser exercido ao prescrever óleos essenciais de anis, orégano, canela, noz-moscada, erva-doce, tomilho e sálvia. Óleos essenciais de hortelã, lavanda e árvore de chá são usados quase sem restrições.

Para uso interno, um solvente é necessário. A quantidade recomendada de óleo essencial deve ser adicionada a uma colher de sopa de óleo comestível ou uma colher de chá de mel ou geleia. O óleo pode ser pingado em um pedaço de pão ou usado como molho de salada, misturado com maionese.

USO EXTERNO DA AROMATERAPIA

Existem duas maneiras principais de uso externo de óleos essenciais: por inalação e através da absorção pela pele.

A inalação de óleos essenciais ganhou muita popularidade recentemente. Para isso, várias lâmpadas aromáticas são usadas.

A absorção através da pele ocorre ao tomar banho, em uma sauna, no chuveiro, bem como durante uma massagem aromática.

LÂMPADA AROMÁTICA – MÉTODO DE USO

Lâmpada aromática é uma maneira simples e muito eficaz de aplicar aromaterapia. Elas vêm em uma ampla variedade de formas. Lâmpadas cerâmicas e elétricas são as mais comuns.

A água é despejada na bacia superior da lâmpada, e algumas gotas de um óleo essencial ou uma mistura deles são colocadas dentro dela. A água é aquecida e os óleos essenciais começam a evaporar, enchendo a sala de aromas mágicos.

A lâmpada aromática é um excelente assistente na luta contra várias doenças.

BANHOS AROMÁTICOS

Os banhos aromáticos são tomados um dia sim, um dia não ou em dois cursos de 10 – 15 vezes cada. Algumas gotas de um óleo essencial ou uma mistura são dissolvidas em um solvente e, em seguida, é adicionada a uma banheira cheia de água. Banhos aromáticos são um tratamento eficaz para muitas doenças.

COMPRESSAS COM ÓLEOS ESSENCIAIS

Compressa é um tipo de banho aromático de uso local. Compressas quentes são ótimas para dor nas costas, reumatismo, artrite, inflamação, dor de ouvido e dor de dente.

Adicione 2 – 6 gotas de óleo essencial a 300 – 400 ml de água quente, tão quente quanto o corpo pode suportar, molhe um tecido de algodão, toalha ou pano nessa mistura, esprema levemente e aplique no lugar certo.

Mantenha a compressa até que sua temperatura esfrie até a temperatura do corpo, depois mergulhe o pano em água quente e repita o procedimento. A compressa deve ser coberta com papel alumínio e um pano térmico. Use durante até 2 horas.

Compressas frias são usadas para dores de cabeça, febre ou lesões em tendões e nas articulações. Para isso, adicione 6 a 10 gotas de óleo essencial em 0,5 litro de água gelada. Recomenda-se manter a compressa até a mesma atingir a temperatura do corpo. Em seguida, molhe novamente em água fria, esprema e aplique no corpo.

Receita 1: para compressas frias e quentes 3 – 5 gotas de gerânio e cravo.

Receita 2: para compressas frias e quentes 5 – 7 gotas de hortelã, lavanda, eucalipto, jasmim e coentro.

Receita 3: para compressas frias e quentes 6 – 7 gotas de zimbro, patchouli e alecrim.

AROMATERAPIA E MASSAGEM

A massagem é um dos métodos mais eficazes e populares de aromaterapia. Para fazer uma boa mistura de massagem, é importante escolher o óleo base certo.

O mais comum é o óleo de amêndoa, damasco e pêssigo.

Dilua o óleo essencial no óleo base. Comece com 1 a 3 gotas de óleo essencial por 1 colher de sopa de óleo base. A massagem é

excelente para o sistema nervoso central, a circulação sanguínea e os órgãos respiratórios.

EFEITOS COLATERAIS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

A aromaterapia pode ter vários efeitos colaterais. Ao usar óleos de melissa, salsa e sálvia, podem ocorrer reações alérgicas. Quando aplicados à pele, os óleos essenciais de frutas cítricas podem levar a fotodermatose – irritação da pele causada pelo sol.

O óleo de algumas variedades de sálvia, que crescem na América do Sul, tem um efeito narcótico. Óleo de salsa pode causar a estimulação da circulação pélvica, o que pode causar um aborto espontâneo em uma mulher grávida.

Os óleos de zimbro e sândalo podem irritar o tecido renal e o óleo de sálvia tem o mesmo efeito no fígado. Com o aparecimento de tais sintomas, você deve parar de usar o óleo essencial e consultar um especialista.

De qualquer forma, é sempre melhor realizar aromaterapia sob a orientação de um médico. Antes de usar qualquer óleo ou planta para tratamento de saúde consulte um médico.

MELHORES ÓLEOS ESSENCIAIS PARA ALIVIAR DORES MUSCULARES E NAS ARTICULAÇÕES

Dores nas costas e articulações são uma ocorrência comum no mundo moderno. Elas podem surgir devido a uma variedade de

razões – uma consequência de lesões e tensões, exercícios intensos, trabalho exaustivo ou doenças inflamatórias.

As dores mais pesadas são dores crônicas nas costas, que aparecem devido a doenças da coluna.

Fibromialgia, osteocondrose, espondilose, artrite, ciática, qualquer tipo de espasmo muscular – essa está longe de ser uma lista completa, mas todas essas doenças afetam fortemente o bem-estar e são capazes de tornar a vida de uma pessoa insuportável.

Os médicos nesses casos prescrevem pílulas e injeções, que são capazes de aliviar os músculos por um tempo e eliminar a dor persistente. No entanto, a constante ingestão de medicamentos causará danos irreparáveis ao corpo, destruindo-o por dentro!

Então, como uma pessoa que sofre de dores nas costas pode recuperar a alegria da vida? Se você estiver procurando a resposta para esta pergunta, preste atenção aos óleos essenciais.

Ao longo de muitos milhares de anos, os óleos essenciais ajudam as pessoas a curar dores, cãibras e vértebras comprimidas, relaxam os músculos, eliminam edema e melhoram a circulação sanguínea nos tecidos.

Além disso, o uso correto de óleos essenciais ajudará a restaurar tecidos danificados, o que pode eliminar completamente o problema.



COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS?

Para se livrar de dores, é melhor usar óleos essenciais durante uma massagem. Essa última pode ser realizada de forma independente, se a dor ficar surgindo em um local facilmente acessível (no pescoço ou na lombar), ou você pode recorrer a serviços de um massagista profissional.

Se não tiver essa oportunidade, você pode usar uma esponja de tecido para aplicar e esfregar o produto curativo no corpo na área pouco acessível.

Apenas lembre-se de que todos os óleos essenciais devem ser diluídos em óleo base antes de usar. Como óleo transportador (óleo base) você pode usar os seguintes óleos: damasco, abacate, jojoba, noz, ylang-ylang, óleo de mamona ou manteiga de cacau.

Além de massagem, os médicos recomendam o uso de aromaterapia, ou seja, inalação de óleos essenciais para relaxamento dos músculos dolorosos.

ÓLEOS ESSENCIAIS QUE ALIVIAM DORES NAS COSTAS

Agora vamos considerar os produtos mais eficazes, separando-os nas seguintes categorias:

ÓLEOS QUE ELIMINAM DORES MUSCULARES

ÓLEO ESSENCIAL DE MANJERONA

O óleo desta planta incrível tem sido usado por muitos séculos para remover a dor na coluna.



Distingue-se por seu efeito de aquecimento, graças ao qual alivia a dor muscular. Ao mesmo tempo, o óleo de manjerona tem uma ação anti-inflamatória leve que ajuda a tratar artrite, neuralgia e dor nas articulações.

Mais do que isso, aromaterapia com esse óleo alivia dores de cabeça e enxaquecas, cólicas estomacais e problemas intestinais. A fim de aumentar o impacto do óleo de manjerona e tratar doenças crônicas da coluna, você precisa misturar o óleo de manjerona com óleo de hortelã-pimenta, lavanda ou pimenta do reino. Essas combinações poderosas podem tratar qualquer tipo de dor.

ÓLEO ESSENCIAL DE CAMOMILA

Este é um conhecido remédio natural para aliviar a dor que relaxa perfeitamente os músculos e alivia câibras musculares. O óleo essencial de camomila é frequentemente usado no combate a sintomas de neuralgia, como reumatismo, lombalgia ou dor ciática, bem como para a dor causada pelo deslocamento das vértebras. Além disso, bem como o óleo de lavanda, o óleo essencial de camomila é famoso por sua ação relaxante, o que significa que elimina a ansiedade e irritabilidade, ajudando na luta com as consequências do estresse. Para isso, basta respirar os vapores deste maravilhoso óleo 10 minutos por dia.



ÓLEOS QUE ELIMINAM DORES CRÔNICAS

ÓLEO ESSENCIAL DE MANJERICÃO

Essa planta serve como base para o óleo essencial curativo, que relaxa perfeitamente e alivia a tensão nos músculos. É bom usá-lo para neurite, bem como dores musculares causadas por fadiga e estresse.



Sozinha, a ação sedativa e anti-inflamatória do óleo essencial de manjerição já pode reduzir bastante a contração muscular, inclusive com osteocondrose, mas a maneira mais eficaz de usar esse óleo é em combinação com óleo de eucalipto e óleo de camomila.

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

A lista dos óleos mais populares para combater a dor nas costas não pode estar completa sem mencionar o óleo de lavanda. Os compostos valiosos presentes neste óleo têm um efeito suave e sedativo no sistema nervoso, relaxando perfeitamente os músculos e removendo os espasmos. Ao mesmo tempo, esse óleo ajuda a se livrar da ansiedade e do estresse.

Numerosos estudos mostraram que a ação analgésica e anti-inflamatória do óleo de lavanda não é apenas igual, mas até mesmo superior àquele da maioria dos produtos medicinais disponíveis no mercado.

Uma massagem com óleo de lavanda alivia a dor na lombar, pescoço e entre as omoplatas. As opiniões de usuários desse óleo

dizem que este óleo único é capaz de levantar uma pessoa até com fase aguda de dor nas costas. Além disso, especialistas em medicina não tradicional recomendam respirar os vapores do óleo essencial de lavanda para mulheres com menstruações difíceis e enxaquecas.



ÓLEO ESSENCIAL DE GENGIBRE

O gengibre é especialmente reverenciado no Ayurveda, onde é chamado de curandeiro universal. Realmente, o óleo essencial de raiz de gengibre pode aliviar a inflamação, cansaço e dores musculares. Isso se deve a um componente especial – o gingerol. Esse óleo é usado para aliviar dores nas costas causadas por reumatismo, osteoartrite e artrite reumatoide.



Nesse caso, é mais eficaz usar esse óleo durante uma massagem, esfregando o líquido medicinal na pele perto da fonte de dor. Segundo os médicos, a ação deste óleo essencial é comparável ao uso da droga Ibuprofeno. E para aumentar o impacto do óleo de gengibre no corpo, você pode combiná-lo com óleo de sempre-viva ou abeto.

ÓLEO ESSENCIAL DE GAULTHERIA

Este é um óleo único obtido a partir de uma planta rastejante chamada Gaultheria ou wintergreen americano. Ele é muito valorizado na medicina não tradicional, principalmente graças a sua capacidade de eliminar rapidamente dores crônicas causadas por doenças de coluna.



O fato interessante é que uma massagem com óleo de gaultheria não só alivia a dor e espasmos musculares, mas também melhora a mobilidade das articulações e da coluna vertebral. Graças a esse efeito específico, este produto é utilizado com sucesso no tratamento de osteocondrose cervical e hérnia intervertebral.

A propósito, os médicos comparam a ação dessa planta com o efeito da aspirina. Porém, diferentemente das drogas disponíveis na

farmácia, no caso de gaultheria, não há contraindicações e efeitos colaterais.

ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ

Esse óleo essencial merece uma explicação detalhada também. Todos nós sabemos sobre a ação sedativa desta erva saudável, que ajuda a acalmar o sistema nervoso e relaxa bem os músculos no processo de massagem.

Mas, o que é mais importante ainda é que o óleo de hortelã elimina perfeitamente a inflamação, esfria os músculos tensos e alivia as câibras.



Além disso, esse óleo tem efeito descongestionante, o que significa que sua ação pode ser chamada de complexa.

ÓLEO ESSENCIAL PARA DORES MUSCULARES E NAS ARTICULAÇÕES

ÓLEO ESSENCIAL DE SEMPRE-VIVA

Às vezes, não é suficiente agir apenas sobre o músculo. Na presença de um processo inflamatório que afeta as articulações, é preciso ter um óleo universal a fim de aliviar a dor, um óleo que seja capaz de eliminar não apenas uma dor muscular, mas também uma dor nas articulações. Neste sentido, o óleo de sempre-viva pode ser uma boa solução.

Este é um poderoso medicamento para alívio da dor, usado para ciática, lumbago e outras doenças graves da coluna e medula espinal. Uma massagem com esse óleo elimina fortes dores nos joelhos e cotovelos.

O que é mais encorajador ainda, a aplicação regular desse produto tem o efeito de restaurar as articulações danificadas e os tecidos afetados.

ÓLEO ESSENCIAL DE PIMENTA

Uma pessoa com fase aguda de dor nas costas, que simplesmente não consegue levantar da cama por causa de dores fortíssimas nas costas pode usar óleos essenciais de pimenta de reino e pimenta-caiena.



Esses produtos poderosos aquecem muito bem os músculos, aliviam os espasmos existentes e eliminam os sintomas de nervo comprimido, que é a causa da dor.

Uma massagem com óleo de pimenta pode ajudar com dores nas costas, com artrite que afeta os joelhos e as articulações do cotovelo, bem como com osteocondrose que afeta a coluna cervical. No entanto, esteja ciente de que antes de usar esses óleos,

você deve diluir uma pequena quantidade dele em óleo transportador, pois o produto é forte e pode causar irritação ou queimaduras.

ÓLEOS ESSENCIAIS COM FORTE AÇÃO ANTI INFLAMATÓRIA

ÓLEO ESSENCIAL DE SÂNDALO

Este é um produto bem caro, que é frequentemente usado em aromaterapia para o relaxamento do sistema nervoso e dos músculos.

Por outro lado, o óleo essencial de sândalo se distingue por suas poderosas propriedades anti-inflamatórias, graças às quais ele pode ser usado para qualquer dor causada por uma inflamação nas articulações e nos músculos.



Curiosamente, esse fluido saudável é usado não apenas para massagens ou aromaterapia – ele também pode ser ingerido. Para alguns problemas de inflamação, os curandeiros tradicionais recomendam que se tome 3 gotas desse óleo diariamente, mas não se esqueça de diluir o óleo em um copo de água.

ÓLEO ESSENCIAL DE SCHISANDRA (MAGNÓLIA)

Este óleo maravilhoso se distingue não apenas por sua atividade antiespasmódica, mas também elimina perfeitamente a inflamação nos músculos.

Na maioria das vezes, é usado para artrite e reumatismo, embora devido a suas propriedades, este óleo possa ser chamado de um meio universal para quaisquer dores musculares ou nas articulações.



CONTRAINDICAÇÕES PARA O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS

É necessário entender que óleos essenciais são produtos de alta concentração que possuem uma ação forte sobre o corpo. Consequentemente, para não danificar sua própria pele e obter o efeito máximo, é recomendável diluir 2-4 gotas de óleo essencial em 1 colher de sopa de um óleo base.

Além disso, lembre-se de que os óleos essenciais não podem ser usados durante a gravidez e amamentação, também que eles não são adequados para crianças pequenas, se não houver indicação especial de um pediatra.

Vale lembrar também das características individuais do organismo.

Para algumas pessoas, pode haver intolerância ou reação alérgica ao uso de um óleo específico.

É por isso que, antes do uso, uma gota de óleo essencial, diluída em óleo base, deve ser aplicada na pele da mão e mantida por 20-30 minutos. Se não houver sintomas adversos, você pode usar o óleo com segurança.

Por fim, vale a pena acrescentar que os óleos essenciais para dores musculares e nas articulações são uma boa alternativa à medicina farmacológica. No entanto, você precisa entender também que você não pode curar doenças de músculos ou articulações apenas com óleos.

Estes são apenas um ótimo complemento, que, como uma abordagem complexa do tratamento, permitirá obter um excelente resultado e trazer a alegria de volta para a sua vida.