

INSTITUTO VANUSA FEITOSA

Material didático oferecido aos alunos inscritos no Módulo: 21 - AROMATERAPIA APLICADA COMO SUPORTE NO AUTISMO (OS MELHORES ÓLEOS E COMO USAR) - Aulas: 54 e 55.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA, PARA FINS COMERCIAIS, SUJEITANDO-SE O INFRATOR ÀS PENALIDADES CIVIS E CRIMINAIS CABÍVEIS NO DESCUMPRIMENTO DA LEI DE DIREITOS AUTORAIS Nº 9.610 DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.



Para saber mais, receber dicas e trocar informações, faça parte do grupo **Chat VIP CCA Vanusa Feitosa** no Telegram. Utilize a câmera do seu celular para ingressar no grupo.

ÓLEOS ESSENCIAIS NO SUPORTE DO AUTISMO

Neste capítulo, falaremos sobre como podemos abençoar a vida das pessoas com óleos essenciais, ser um suporte para as mães num momento de aflição. Espero que você se empodere, porque se existe algo importante nesse momento, é se posicionar como anjos de luz em momentos de dores. É um momento muito difícil, passar pelo processo de se dar conta que algo está acontecendo dentro de casa.

AUTISMO

O autismo é um quadro de cunho psiquiátrico, também conhecido como Transtorno do Espectro do Autismo (TEA). A sua manifestação se dá no nascimento ou logo na primeira infância, com identificação comum entre 1 e 3 anos. Embora não se saiba exatamente quais são as causas desse transtorno, há uma série de estudos e teorias em estágio avançado. Alguns estudos apontam como fatores primordiais o desenvolvimento do feto e a herança genética. No entanto, as causas hereditárias não são apontadas como principal para o diagnóstico.

SINAIS DO AUTISMO

Os sintomas relacionados ao espectro do autismo, são principalmente, comportamentais. Em geral, podem ser identificados ainda na primeira infância, ou em alguns casos, em bebês antes do primeiro ano de vida. Entre os sintomas podemos citar:

- Dificuldade na interação social;
- Dificuldade em manter um diálogo;
- Comportamento repetitivo ou interesse fixo;
- Hipersensibilidade;
- Apego excessivo às rotinas;
- Dificuldade de imaginação, geralmente, compreende as coisas no sentido literal;
- Em níveis severos pode acarretar dificuldades na fala, comunicação gestual, convivência social e até mobilidade.

TRATAMENTO DE AUTISMO NO BRASIL

Segundo o estudo publicado no artigo “Um retrato do autismo no Brasil” da Universidade de São Paulo (USP), uma das grandes dificuldades enfrentadas pelos brasileiros após o diagnóstico do espectro do autismo é encontrar profissionais qualificados para lidar com o quadro. De fato, o país ainda engatinha no que diz respeito a um tratamento verdadeiramente acessível. Dessa forma, muitas pessoas continuam em busca de soluções médicas que provam maior qualidade de vida aos autistas.

USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DO AUTISMO

O primeiro passo para iniciar um tratamento alternativo com óleos essenciais para autismo é encontrar um profissional qualificado para lhe orientar. Os óleos essenciais requerem um conhecimento prévio de suas finalidades, bem como, uma indicação da melhor maneira de aplicá-los, por isso, um bom profissional é indispensável. Além disso, é interessante que esse tratamento ocorra em paralelo com qualquer acompanhamento médico convencional, dessa forma, informe o médico sobre a intenção de usar os óleos essenciais.

A forma de utilização dos óleos essenciais no tratamento do autismo é versátil. Existem inúmeras possibilidades e os efeitos podem ser benéficos em todas elas. Primeiramente, é necessário compreender qual é o uso correto para cada tipo de óleo essencial, bem como a forma em que o autista conseguirá aproveitar melhor a experiência com a aromaterapia. A soma desses dois fatores trará resultados incríveis.

PESQUISAS E COMPROVAÇÕES

As pesquisas acerca do autismo apontam uma série de outros comportamentos e reações que podem ser percebidos. Os estudos de novas descobertas continuam em andamento, portanto, podemos afirmar que se trata de um assunto que ainda nos guarda muitos mistérios. Mas o que se sabe é que os autistas tendem a desenvolver ansiedade e encontram dificuldades em diferentes atividades, como uma simples interação social. Tratar essa condição aliada ao uso dos óleos essenciais e a medicina tradicional pode ser uma excelente alternativa.

O médico Terry Friedmann, um dos pesquisadores mais importantes a respeito do uso dos óleos essenciais no tratamento de autismo, testou os óleos em 40 crianças e fez uma pesquisa de 2 anos a respeito de seus efeitos. Uma das ações percebidas é justamente aquela que ajuda a conter a ansiedade e faz com que portadores de diferentes níveis de autismo consigam uma qualidade de vida elevada.

RELATO DE UMA MÃE DE AUTISTA

Os estudos científicos acerca do tratamento do autismo com o uso dos óleos essenciais, são naturalmente importantes para fundamentar qualquer conclusão. Porém, são nos relatos das mães que conseguimos compreender melhor a dimensão desses benefícios.

- ❖ A mãe relata a melhoria do filho diagnosticado com autismo severo, utilizando os óleos essenciais de vetiver, olíbano, *Blend* do descanso, *Blend* regenerativo muscular e outros.

Esse é apenas um dos relatos. Existem muitos conteúdos relacionados a isso na internet, onde podemos ver a emoção de mães que conseguiram melhorar a vida e a interação de crianças a partir da aromaterapia.

DIMINUIÇÃO DAS CRISES

Um dos efeitos apontados por muitos pais é com relação a diminuição das crises nervosas às quais estão acostumados. Autistas costumam se sentir emocionalmente abalados quando passam por uma situação de estresse. Uma crise pode ter longa duração, onde o autista se mostra extremamente nervoso, triste e verdadeiramente desolado. Por esse motivo, é comum que os pais de crianças e jovens autistas evitem sair com seus filhos para locais onde possam ocorrer interações, isso acaba levando a família a uma situação de isolamento, o que também pode prejudicar o desenvolvimento do autista. No entanto, a busca por conforto e qualidade de vida não precisa vir somada ao estresse e medo de manter contato com outras pessoas. Óleos com finalidades calmantes tendem a trazer excelentes resultados no controle dessas crises.

Comportamentos naturais dos autista que os óleos essenciais podem diminuir

É importante ressaltar que o tratamento do autismo com óleos essenciais envolve, na verdade, o controle dos comportamentos naturais. Cada óleo tem o seu efeito, por isso, o tratamento é

pautado sempre em *blends* específicas. Ou seja, são misturas cuja combinação consegue oferecer bem-estar ao diminuir os seguintes quadros:

- Ansiedade: lavanda, *blend* tranquilizador, *blend* descanso, *blend* aterrador, laranja e olíbano;
- Raiva: *blend* do perdão, *blend* aterrador, sempre viva, *blend* tranquilizador, *blend* do descanso e olíbano;
- Hiperatividade: vetiver, lavanda, *blend* do foco, petitgrain e *blend* tranquilizador;
- Déficit de atenção: olíbano, alecrim e vetiver;
- Medos noturnos, hipersensibilidade, insônia e agitação: *blend* reconfortante, *blend* tranquilizador, bergamota, laranja, zimbro e *blend* do descanso;
- Fala: cardamomo, *blend* regenerativo celular, spearmint, lavanda, jasmim e patchouli;
- Traumas: melissa, olíbano, *blend* do perdão, *blend* tranquilizador e *blend* reconfortante.

Todas as pessoas podem passar por situações como estas, mas para os autistas ocorre com mais frequência e pode alcançar níveis preocupantes, a ponto de realmente interferir no bem-estar. Nesse sentido, os óleos essenciais podem ajudar no tratamento do autismo de forma bastante pontual e competente.

Apesar de sabermos que o autismo não tenha cura, há comprovações científicas quanto aos efeitos dos óleos essenciais, amenizando alguns dos sintomas mais severos. A aromaterapia age proporcionando uma qualidade de vida elevada ao trazer calma, conforto e tranquilidade. O melhor de tudo é que se trata de um tratamento seguro quando utilizado corretamente. O ponto mais importante é verificar com antecedência se há alguma rejeição com relação a essência escolhida, além de fazer o uso na quantidade correta para evitar qualquer problema adverso.

* Reforço que o uso dos óleos essenciais não substitui o tratamento da medicina convencional, os dois podem ser utilizados juntos.

Autistas podem apresentar extremo apreço em atividades que lhes despertam a atenção, mas ao mesmo tempo em que não conseguem se concentrar em outras coisas. Isso pode dificultar o desenvolvimento cognitivo e intelectual, impactando diretamente no aprendizado. Para contornar essa situação sem promover grande estresse a criança ou ao adulto com autismo pode ser um desafio. Alguns óleos essenciais agem justamente nesse sentido, auxiliam na concentração e também estimulam sentimentos positivos, ajudando pessoas do espectro autista a se sentirem mais confortáveis durante interações sociais.

PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA O AUTISMO

A seguir vamos listar alguns dos principais óleos essenciais utilizados no tratamento do autismo. Em geral, eles são voltados para o relaxamento, dar suporte a concentração e facilitarem o controle emocional. As sugestões selecionadas são:

❖ Vetiver

Esse óleo é considerado muito seguro, por não ser tóxico e não produzir nenhum tipo de irritação ou alergia. Para pessoas com distração fácil, impaciência e irritação, ajuda a ter mais foco, concentração e calma. Além disso é tônico para os nervos, antisséptico, sedativo, cicatrizante, circulatório, anti-inflamatório e analgésico.

❖ **Sândalo**

Um dos maiores benefícios desse óleo é que ele promove clareza mental, especificamente quando usado com o difusor. O óleo de sândalo também tem efeito relaxante e calmante, sendo útil para crianças autistas. Possui propriedades anti-inflamatórias, anti-envelhecimento e anti-viral.

❖ **Madeira de cedro**

O óleo essencial de cedro pode ajudar crianças autistas e com TDAH, pois tem propriedades calmantes e relaxantes. Seu perfume promove a liberação de melatonina no cérebro. Ajudando, assim, a combater transtornos do sono, proporcionando sono tranquilo e restaurador.

❖ **Lavanda**

Tem efeito calmante eficaz, age como regenerador dos tecidos (queimaduras, cortes, arranhões e ferimentos), anticonvulsivante, sedativo, bactericida, diurético, ajuda na circulação sanguínea, estimula o sistema cardiovascular.

Ajuda a destruir os agentes patogênicos, combate afecções (epilepsia) e cicatrizes na pele, dores, antisséptico, analgésico, citofilático, antiespasmódico, tônico, cicatrizante, anti-inflamatório, antiparasitário, relaxante muscular, adstringente, condicionador cutâneo e antidepressivo, desodorante, sudorífero, hipotensor, citofilático.

❖ **Hortelã-pimenta**

Por conta da ansiedade e do estresse, os autistas podem desenvolver tensões musculares que causam grande desconforto físico. Um blend a base de hortelã-pimenta consegue oferecer conforto e diminuir esse quadro. Além disso, ele traz efeitos positivos contra problemas digestivos, que também podem aparecer com frequência em casos de autismo.

❖ **Ylang-Ylang**

É um dos óleos mais indicados para tratar as emoções humanas. Ele é amplamente utilizado para promover bem-estar emocional, controlando qualquer sentimento negativo que possa afligir uma pessoa. Auxilia para que autistas mantenham um controle emocional mais qualificado em situações que naturalmente lhes causam ansiedade. Há também benefícios identificados com relação ao tratamento de problemas relacionados ao sistema cardiovascular e digestivo.

❖ **Bergamota**

Conhecida como um excelente estimulante do humor, a bergamota é considerada um grande óleo essencial para o autismo. Ajuda a criar uma sensação de alegria, frescor e energia, ajudando a melhorar a circulação do sangue para diferentes partes do corpo. Ao mesmo tempo, o óleo essencial de bergamota é considerado um relaxante, pois tem um efeito calmante e pode reduzir os sentimentos de estresse, ansiedade e hiperatividade.

❖ **Camomila**

Tem um efeito calmante para o cérebro, combatendo a tensão nervosa, insônia e ansiedade. Também ajuda no sistema digestivo (gases e inchaço) e é anti-inflamatório,

antiespasmódico, cicatrizante, sedativo e tônico. É eficaz para transtornos depressivos, combate inflamações nos tecidos, elimina bactérias, previne ou reduz a febre, combate infecções causadas por microorganismos, é hepático anti-infeccioso, fortificante para o estômago, alivia dores de cabeça, ouvido, dente e musculares, até mesmo aquelas provocadas por infecções agudas.

❖ **Capim-limão**

Promove acolhimento e calma, seu aroma cítrico desperta interesse de crianças e jovens, fazendo com que usufruem ainda mais da essência.

❖ **Olíbano**

Esse óleo essencial contém cetonas que passam na barreira hematoencefálica, ajuda como alimento para o cérebro, no foco, concentração, estresse, sendo por esse motivo, um dos óleos mais importantes para o autismo, junto com a lavanda. Também é restaurador celular dentro e fora do corpo. Ajuda também com sentimentos profundos, traumas, tristeza, trazendo equilíbrio mental. Ajuda no sistema imunológico, nervoso e na pele. É adstringente, antisséptico, anti-inflamatório, carminativo, cicatrizante, digestiva, emenagoga (facilita o fluxo menstrual), expectorante, sedativo e ajuda a tirar emoções ruins.

❖ **Mandarin**

Age reduzindo a insônia, é particularmente útil para crianças porque muitas crianças gostam do seu doce aroma cítrico. Também pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e estresse. É perfeito para crianças com autismo e TDAH, por que dá uma sensação refrescante e um efeito calmante sobre o corpo após o uso. O óleo de mandarin é muito conhecido por ajudar a melhorar o foco mental.

❖ **Manjeriço**

No autismo, ajuda no foco, alerta de diminuir a ansiedade, tensão, dores de ouvido, algo comum em crianças no espectro do autismo.

❖ **Alecrim**

Possui propriedades antidepressivas e estimulantes. Age como estimulante da memória, melhora a atenção e concentração, circulação, por isso é útil na fadiga mental e física. Auxilia nos tecidos neurológicos, melhorando as funções cerebrais dos nervosos, aviva a mente e ajuda a aliviar dores de cabeça e enxaquecas. Limpa a mente confusa, age contra o estresse, é anti-espasmódico, ajuda no processo digestivo a aliviar gases, flatulência, constipação, colite e dores estomacais, também estimula o fígado. Analgésico suave, pode ser um leve relaxante muscular sem efeitos sedativos.

Óleos essenciais e o sono da criança autista

Um estudo conduzido pela universidade de Ohio aponta que o tratamento de autismo a partir do uso de óleos essenciais tem um efeito especialmente benéfico para crianças. Isso porque, os pequenos podem apresentar uma resistência e dificuldade maior nos períodos chamados de transição durante a rotina. Ou seja, é o momento em que a criança precisa deixar de lado uma atividade para se dedicar a outra.

Autistas desenvolvem um comportamento metódico, portanto, essas pequenas mudanças podem causar um quadro de ansiedade e sofrimento, fazendo com que esses pacientes se sintam profundamente incomodados com a situação.

A agência *Food and Drug Administration*, a *Anvisa* americana, não libera nenhum tipo de medicamento para o sono com finalidade pediátrica. Isso significa que crianças com insônia precisam lidar com esse problema, sem que haja uma solução farmacológica para isso. Mas, o uso de óleos essenciais para o tratamento do autismo tem se mostrado bastante eficiente para combater o problema.

O óleo essencial *blend* do descanso é um mix de vários óleos essenciais equilibrantes e calmante que podem ser sentidos imediatamente. Ele promove relaxamento, diminui sentimentos de tensão, irritação, fadiga mental, estresse e ansiedade, ajuda a acalmar emoções e relaxar a mente. O *serenity* combina óleos essenciais conhecidos por sua habilidade de diminuir sentimentos de tensão e acalmar emoções, quando usado aromaticamente ele promove sono tranquilo. Composto pelo óleos de:

- Lavanda
- Cedro
- Manjerona
- Camomila Romana
- Sândalo
- Baunilha

Uma das principais vantagens do uso da aromaterapia para essa finalidade, é justamente o fato de que pode ser combinada com outros tratamentos sem interferir em seus resultados. Além disso, os óleos essenciais no tratamento de autismo, também, podem ser aplicados em diferentes níveis do quadro. Portanto, eles auxiliam desde os quadros com manifestações singelas, até aqueles em que há reações mais severas.

Óleos essenciais ansiolíticos

- Lavanda
- Laranja
- Bergamota
- Petitgrain
- Lemongrass
- Limão
- Sálvia esclareia
- Tangerina
- Vetiver
- Gerânio

AROMATERAPIA: APOIO EMOCIONAL DOS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA O AUTISMO

Nesse capítulo ainda trataremos dos óleos essenciais que ajudam a diminuir os efeitos dos distúrbios comportamentais causados pelo espectro do autismo. Importante frisar que o uso dos óleos essenciais não substitui o acompanhamento da fonoaudióloga e do médico especialista, medicamentos já prescritos, o que nós fazemos é trazer o equilíbrio dos distúrbios e alívio dos sintomas.

A seguir separei mais explicações sobre as funções de cada óleo essencial e *blend*:

❖ **Olíbano**

O olíbano é um dos primeiros óleos a ser usado no autismo.

- Anti-inflamatório
- Alivia ansiedade
- Facilita foco, concentração e clareza mental
- Aterrador
- Antioxidante
- Aumenta imunidade
- Relaxa

❖ **Vetiver**

- Equilíbrio
- Estabiliza o humor
- Dissipa a raiva

❖ **Lavanda**

- Acalma
- Reduz ansiedade
- Relaxa o sistema nervoso
- Melhora o sono
- Óleo da comunicação

❖ **Patchouli**

- Controle da ansiedade
- Alivia sintomas da depressão
- Ajuda na função cognitiva

❖ **Blend da proteção**

- Bactericida
- Antifúngico
- Aumenta imunidade
- Protege o organismo

❖ **Balance**

- Equilibra as emoções
- Melhora o humor
- Reduz agitação
- Aterrador
- Anti-estresse
- Reduz hiperatividade e déficit de atenção

Aromaterapia para condições específicas

❖ **Relaxamento:**

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA, PARA FINS COMERCIAIS, SUJEITANDO-SE O INFRATOR ÀS PENALIDADES CIVIS E CRIMINAIS CABÍVEIS NO DESCUMPRIMENTO DA LEI DE DIREITOS AUTORAIS Nº 9.610 DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998



- Lavanda
- Sândalo
- Flor de laranjeira
- Erva-cidreira
- Rosa
- Jasmin
- Salvia esclareia
- Camomila romana
- Gerânio com aroma de rosa
- Bergamota

❖ **Hiperatividade**

- Lavanda
- vetiver
- *Blend* do foco
- Petitgrain
- *Blend* tranquilizador

❖ **Transtorno afetivo sazonal (TAS)**

Geralmente, ocorre durante o inverno, causa sintomas como tristeza, sono em excesso, aumento do apetite e dificuldade de concentração.

- *Blend* animador
- Bergamota
- *Blend* encorajador
- *Blend* da alegria
- *Blend* inspirador

❖ **Transtorno de ansiedade social**

É basicamente a dificuldade em interagir socialmente, apresentar um trabalho em público ou comer na frente de outras pessoas, por medo de ser julgada, sentir-se humilhada ou das outras pessoas notarem suas fraquezas.

- *Blend* tranquilizador
- Bergamota + Patchouli
- Douglas fir
- Cedro
- *Blend* do descanso
- *Blend* reconfortante

❖ **Transtorno bipolar**

Alteração mental grave em que ocorrem oscilações de humor que podem variar desde depressão, até euforia extrema, ou hipomania, que é uma versão mais leve da mania.

- Melissa
- *Blend* da alegria
- *Blend* da tranquilidade
- *Blend* do descanso
- Bergamota

❖ **Transtorno de apego reativo (TAR)**

Distúrbio que afeta especialmente bebês e crianças e que perturba sua forma de criar laços e relacionamentos.

- Olíbano
- *Blend* aterrador
- *Blend* tranquilizador
- *Blend* reconfortante
- *Blend* do perdão

❖ **Transtorno de estresse pós traumático (TEPT)**

Síndrome psicológica onde "reviver" algum acontecimento do passado, é difícil e desafiador.

- Melissa
- Camomila romana
- Sempre viva + Vetiver
- *Blend* aterrador
- Neroli

❖ **Transtorno de movimento periódico dos membros**

- *Blend* da massagem
- *Blend* aliviar tensões
- Manjerona
- Manjerição
- Lavanda

❖ **Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)**

Preocupação generalizada com organização, perfeccionismo e controle.

- Cedro
- *Blend* do descanso
- *Blend* do perdão
- *Blend* do foco
- Ylang-Ylang

❖ **Transtorno opositor desafiador**

Geralmente ocorre durante a infância, e caracteriza-se por comportamentos frequentes de raiva, agressividade, vingança, desafio, provocação, desobediência ou ressentimento.

- *Blend* da tranquilidade
- *Blend* de aliviar tensões
- *Blend* do perdão
- Cardamomo
- *Blend* animador

❖ **Trauma de abuso**

- Melissa
- Camomila romana
- *Blend* reconfortante

- Olíbano
- *Blend* da alegria

❖ **Trauma emocional**

- Olíbano
- Melissa
- Sempre viva
- *Blend* do perdão
- *Blend* da tranquilidade

SINERGIAS

Assim como o uso dos óleos essenciais, algumas combinações de óleos essenciais podem ajudar a acalmar autistas de maneira natural sem uso de medicações. É importante lembrar que qualquer medicação possui efeitos colaterais a curto ou longo prazo. Reações exageradas a algum estímulo ou mudanças de humor repentinas são problemas frequentes experimentados por autistas, seja pelas dificuldades de processamento sensorial ou pela rigidez, tão próprias de pessoas acometidas por esse transtorno. O uso de óleos essenciais pode tornar mais leve e pacífica a aceitação de determinadas situações.

❖ **Acalmar sistema nervoso**

Combine o óleo essencial *Blend regenerativo muscular* com óleo essencial copaíba, coloque dentro de um roll on 20 gotas de cada um dos dois óleos e complete com óleo de coco. Misture bem.

Aplique desde a metade da nuca até a base da coluna e na sola dos pés duas vezes ao dia. Caso haja muita sensibilidade na pele, reduzir para 10 gotas de copaíba.

❖ **Irritabilidade, agressividade, impaciência**

Camomila romana: óleo essencial que traz acolhimento, reduz muito a agressividade.

Tangerina: dose de alegria, descontração, entusiasmo.

O resultado dessa junção é alegria com efeito de agressividade e irritabilidade. **Forma de uso:** aplicação na sola dos pés, duas vezes ao dia. Para 100 gramas de creme neutro, 10 gotas de camomila e 10 gotas de tangerina.

Gerânio: incentiva a dar e receber amor, ajuda a diminuir agressividade na TPM, oscilação de humor, crianças agressivas que costumam morder colegas, ambiente familiar agressivo.

Benjoim: vai trazer aconchego e carinho.

Tangerina: dose de alegria.

Resultado trará bastante amorosidade e carinho. Para cada 100 gramas de creme neutro, 10 gotas de óleo essencial de gerânio, 5 de benjoim e 10 de tangerina. Aplicar nas solas dos pés e massagear por 2-5 minutos, duas vezes ao dia.

❖ **Adaptação escolar e socialização**

Tangerina: traz profundo relaxamento, descontração, alegria, entusiasmo e vontade de compartilhar as coisas boas da vida.

Capim-limão: acolhimento, aconchego, pertencimento.



Diluídos em creme neutro, para cada 100 gramas adicione 30 gotas de óleo essencial de tangerina e 7 gotas de capim-limão. Usar pela manhã e à noite, fazendo massagem nos pés.

❖ **Concentração e cognição**

Limão taiti e melaleuca: estimula a clareza, traz renovação mental, auxilia na concentração e memorização, alivia estresse mental e estimula cognição e foco.

Vetiver: traz integração entre o corpo e mente, diminui a hiperatividade e agitação mental, trazendo para o momento presente muita tranquilidade e calma, aumenta a imunidade.

Aromatizador de ambiente: 2 gotas de limão e vetiver, 1 gota de melaleuca.

Difusor pessoal: 1 gota de limão e vetiver.

As sinergias a seguir devem ser feitas utilizando uma medida de 5 a 10 gotas de cada óleo, diluída em 10 ml de óleo transportador, como o óleo de coco, adicionado em um frasco roll on. O ideal é usar de forma tópica, passando o frasco rollon nos locais dos maiores receptores do corpo, como planta dos pés, pulso, nuca e costas. Ou adicionando em um difusor elétrico, mas não ultrapassando de 8 a 10 gotas no total das misturas.

Terror noturno

- Lavanda + ylang-ylang + camomila romana + zimbro

Sono

- Vetiver + *Blend* do descanso + olíbano
- *Blend* do descanso + camomila romana
- Olíbano + lavanda
- Lavanda + cedro
- Lavanda + *Blend* respiratório
- Tangerina + manjerona + lavanda
- *Blend* do descanso + vetiver + olíbano

Produção de melatonina

- Cedro + vetiver + lavanda + olíbano

Aterrador

- Cedro + pinheiro siberiano + vetiver

Controle de irritabilidade

- Lavanda + gerânio + camomila romana
- Olíbano + copaíba + *Blend* aterrador

Blend relaxante para difusor

- Ylang-ylang + laranja-lima + lavanda + tangerina + sândalo

Mudança de humor

- Ylang-ylang + gerânio + sandalo

Equilíbrio e serenidade

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA, PARA FINS COMERCIAIS, SUJEITANDO-SE O INFRATOR ÀS PENALIDADES CIVIS E CRIMINAIS CABÍVEIS NO DESCUMPRIMENTO DA LEI DE DIREITOS AUTORAIS Nº 9.610 DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998



- *Blend* aterrador + serenity
- Cedro + vetiver + lavanda + olíbano

Comportamento

- *Blend* aterrador + laranja-lima
- *Blend* tranquilizante + lavanda
- Ylang-ylang + gerânio

Comunicação

- *Blend* regenerativo muscular + spearmint + copaíba + olíbano

Sistema nervoso

- Olíbano + copaíba + pinheiro siberiano
- Olíbano + vetiver + copaíba
- Olíbano + laranja-lima + sândalo
- Olíbano + copaíba + laranja-lima

Socialização

- Pinheiro siberiano + cedro + laranja-lima + manjerona

Regeneração celular

- *Blend* regenerativo muscular + olíbano + copaíba
- Olíbano + gerânio + hortelã-pimenta + capim-limão + manjerição
- Olíbano + laranja-lima + capim-limão + cravo

Detox

- Limão + alecrim + zimbro
- *Blend* detox + zimbro
- Patchouli + sal amargo (banho detox)

Adicionar 15 gotas de óleo essencial e 30 gramas de sulfato de magnésio em uma banheira com água morna. Misture até a total dissolução antes de entrar.

Disbiose

Os óleos essenciais podem ajudar em questões de disbiose, trazendo equilíbrio à flora intestinal.

- Tangerina + limão siciliano (uso interno para maiores de 6 anos, primeira bebida da manhã no óleo de coco).
- *Blend* digestivo + gengibre (uso tópico).

TDAH

- Lavanda + olíbano + vetiver (roll on)
- Lavanda + olíbano + manjerição (difusor pessoal)

Foco e concentração

- Alecrim + limão + hortelã-pimenta
- *Blend* revigorante + lavanda + hortelã-pimenta

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA, PARA FINS COMERCIAIS, SUJEITANDO-SE O INFRATOR ÀS PENALIDADES CIVIS E CRIMINAIS CABÍVEIS NO DESCUMPRIMENTO DA LEI DE DIREITOS AUTORAIS Nº 9.610 DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998



- Cedro + lavanda + vetiver
- Vetiver + hortelã-pimenta + alecrim

Saúde cerebral

- Olíbano + zimbro
- Lavanda + sálvia + ylang-ylang + laranja -lima + olíbano
- Sempre viva
- Vetiver + ylang-ylang + olíbano + sálvia + manjerona

Memória

- Alecrim + hortelã-pimenta + olíbano
- Vetiver + laranja-lima + olíbano + hortelã-pimenta

Desinflamação

- *Blend* regenerativo muscular + curcuma + copaíba

Suporte da tireóide

- Olíbano + mirra + capim-limão + cravo

Suporte adrenal

- Olíbano + limão + cravo + alecrim + manjeriço

Agradeço a todos
Instituto Vanusa Feitosa