

LYUDMILA ANANIEVA



ÓLEOS ESSENCIAIS

• Para sua Saude e Beleza •

Lyudmila Ananieva
Óleos Essenciais Para
Sua Saúde E Beleza

Óleos Essenciais Para Sua Saúde E Beleza:
ISBN 978-8-87-304436-9

Содержание

Óleos Essenciais	6
DIREITOS AUTORAIS	7
Índice	8
Determinando seu tipo de pele:	12
Como determinar seu tipo de pele?	13
Este livro apresenta:	14
Influência no corpo humano	17
Várias maneiras de utilizá-lo:	21
Para as unhas	22
Para o rosto	23
Para o corpo	24
Action of an essential oil of a basil	27
Propriedades e utilizações do óleo essencial de manjeriço	28
Cuidado facial, da pele, do corpo e cabelo	29
Receitas para a beleza e saúde	31
Cosmético para espinhas	32
Tônico para o cabelo	33
Precauções	34
O óleo essencial de bergamota na cosmetologia	37
Tratamento com óleo de bergamota	39
Contraindicações	40
Aplicação para fins cosméticos:	43

Propriedades Ãteis para a pele do rosto, do corpo e para o cabelo	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Ã#leos Essenciais

Para sua SaÃºde e Beleza

Parte 1

Escrito por
Lydmila Ananieva
tradutor:
MÃ¡rcia Maciel

DIREITOS AUTORAIS

Copyright © 2017 por Lyudmila Ananieva

Todos os direitos reservados.

Este livro digital está licenciado somente para seu entretenimento. Em formato eletrônico, este livro não pode ser vendido ou dado a outras pessoas. Se quiser partilhar uma versão eletrônica deste livro com outra pessoa, por favor adquira uma cópia adicional para cada pessoa com quem compartilhe. Se você está lendo este livro e não o comprou, por favor adquira sua própria cópia. Obrigada por respeitar o trabalho da autora.

Índice

Capa

Título

Direitos autorais

Introdução: Características Gerais dos Óleos

Essenciais

Laranja

Manjerico

Bergamota

Baunilha

Valeriana

Cravo (Hastes de cravo)

Gerânio

Toranja (Grapefruit)

Jasmim

Ylang-ylang

Gengibre

Cedro

Lavanda

Olíbano (Frankincense)

Capim-limão (Lemongrass)

Limão-siciliano

Tangerina

Hortelã-pimenta

Abeto

Palmarosa

Alecrim

Sândalo

Malaleuca (Tea tree)

Sálvia

Eucalipto

Agradecimentos

INTRODUÇÃO: Características Gerais dos Óleos

Essenciais

Óleos essenciais são aromas que, além de benéficos para o estado de espírito e para a saúde, possuem também propriedades medicinais únicas. Eles aumentam a resistência do organismo face a fatores adversos do meio ambiente, tais como: radiação ionizante, xenobióticos e substâncias cancerígenas; são úteis para profilaxia de doenças e otimizam o ar ambiente, visto que, entre outras coisas, aumentam a resistência do organismo a fatores ecológicos adversos.

Óleos essenciais são substâncias muito concentradas. Por isso, em sua forma pura esses óleos quase nunca são utilizados, com exceção dos óleos de lavanda e malaleuca.

Todos os outros óleos essenciais devem sempre ser dissolvidos em uma base solvente de rápida evaporação. Óleos vegetais (de oliva, amêndoas, abacate, semente de uva e similares que prolongam a evaporação dos óleos essenciais,

fazendo-os evaporar mais lentamente em contato com o ar), leite, iogurte, Álcool, xampus, loções e cremes. Também é possível misturá-los com sal.

Leite, cremes, iogurte, bases de óleo alifático e também mel, vinho ou vodka são usados como bases solventes.

Óleos essenciais são de grande interesse para a cosmetologia. Com óleos de frutas e vegetais é possível resolver uma série de problemas dermatológicos. Uma grande variedade de procedimentos cosméticos são realizados com o uso de óleos essenciais já que eles têm efeito bactericida e agem na pele, cabelo e unhas.

Com a idade, a pele necessita mais umidificação e nutrição, além de proteção contra os efeitos do sol, do vento e do frio. Para o cuidado de sua pele do rosto e do corpo, o melhor é passar a usar óleos essenciais naturais que, ao mesmo tempo, podem ser úteis na profilaxia de diversas doenças.

Algumas propriedades dos óleos essenciais como anti-inflamatório, antisséptico, clareador, umectante, suavizante e outras vêm sendo usadas com sucesso por séculos na cosmética.

Para pele seca use os óleos essenciais de lavanda, gerânio, rosa, ylang-ylang, erva-doce, alecrim, manjerona, jasmim, sandalo e pau rosa combinados com óleos básicos.

Óleos básicos para pele seca: macadâmia, jojoba, amêndoas, óleo de caroço de damasco e passiflora.

Para pele normal $\tilde{\text{C}}$ possível usar $\tilde{\text{3}}$ leos essenciais de lavanda, gerânio, rosa, limão siciliano combinados com $\tilde{\text{3}}$ leos básicos.

$\tilde{\text{\#}}$ leos básicos para pele normal: macadâmia, jojoba, amêndoas, $\tilde{\text{3}}$ leo de caroço de damasco, pêssego e $\tilde{\text{3}}$ leo de semente de uvas.

$\tilde{\text{\#}}$ leos essenciais para pele oleosa: bergamota, laranja, vetiver, toranja, gerânio, limão siciliano, lavanda, ylang-ylang, cipreste, zimbro e cedro.

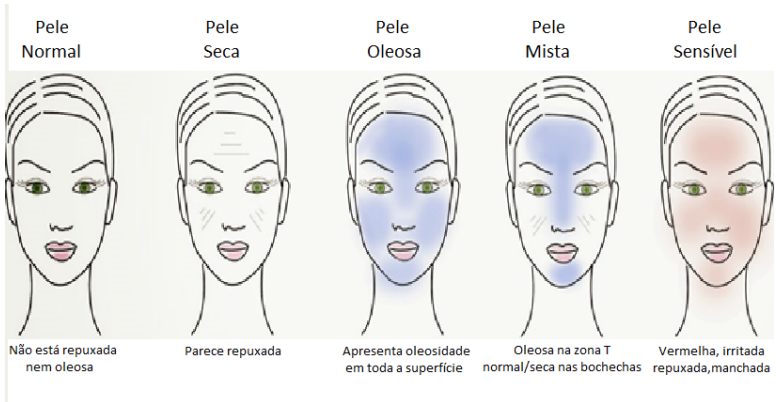
$\tilde{\text{\#}}$ leos básicos para pele oleosa: : $\tilde{\text{3}}$ leo de semente de uva, de caroço de damasco e pêssego, e amêndoas. Estes $\tilde{\text{3}}$ leos combinados com $\tilde{\text{3}}$ leos essenciais normalizam a oleosidade da pele.

Determinando seu tipo de pele:

Cosmetologistas determinam 5 principais tipos de pele: normal, seca, oleosa, mista e sensível. A diferença entre um tipo e outro é a intensidade de sebo secretada pelas glândulas sebáceas e em que áreas da face esta secreção é mais ativa. Há também um parâmetro geneticamente determinado que é a habilidade da pele para reter umidade.

Como determinar seu tipo de pele?

1. Para determinar o tipo de pele, primeiro é necessário remover toda a maquiagem para que ela esteja completamente limpa.
2. Deixe a pele descansar por algumas horas sem maquiagem.
3. Então examine cuidadosamente a pele à luz do dia com um bom espelho de aumento. O que você vir servirá como um guia para a escolha de seus cosméticos.



Este livro apresenta:

1. As propriedades medicinais dos Óleos Essenciais e como podem ser utilizados.
2. Suas propriedades cosméticas.
3. Receitas caseiras de cosméticos com Óleos Essenciais.

LARANJA



O Óleo essencial de laranja representa os lípidos de cor amarela e laranja.

Influência no corpo humano

Fresco e doce, o aroma de laranja sempre foi muito atrativo e é utilizado para tratamentos há muito tempo. Pesquisas recentes demonstram que as principais propriedades medicinais deste óleo se evidenciam em aplicações como:

- calmante;
- anti-inflamatório;
- antisséptico;
- imunoestimulante;
- tônico;
- regenerador.

O uso interno deste óleo é recomendado para melhorar as funções intestinais, aumentar o apetite, baixar a pressão arterial, melhorar o metabolismo, reduzir dores espasmódicas e para abrandar inflamações. Podem ser usadas uma ou duas gotas do óleo de laranja em um copo de qualquer bebida, no máximo duas vezes ao dia.

1. O óleo essencial de laranja é muito eficiente quando usado para fazer gargarejos e bochechos no combate à angina (inflamação da faringe), estomatite (inflamação da mucosa bucal), dores de dente e em inalações para diluir o catarro. Para gargarejos e bochechos use uma gota do óleo em um copo de água. Para inalação dilua três gotas em um copo de água bem quente.

2. Para inalar o óleo a seco, três gotas são aplicadas em um pano seco ou em uma superfície cerâmica e o aroma deve ser inalado com os olhos fechados. Este uso é recomendado para ativar as propriedades calmantes e anti-inflamatórias do óleo de laranja.

3. O óleo de laranja é comumente usado esfregando-o sobre a pele, em aplicações tópicas, compressas para dores nas articulações, espasmos e dores espasmódicas, resfriados e anginas. Aplicado nas gengivas ou em um dente dolorido, o óleo essencial de laranja deve ser misturado com a mesma quantidade de outro óleo vegetal. Esta mistura também é usada para lubrificar as cavidades nasais em caso de rinite.

4. Massagear e esfregar na pele para dores de cabeça, resfriados e TPM, misturando três gotas do produto com uma colher de outro óleo vegetal. No uso em crianças (por exemplo, para massagens tranquilizantes), use apenas uma gota do óleo essencial para uma colher de outro óleo.

5. Para esfregar as articulações e fazer compressas, três gotas de óleo essencial são adicionadas a uma colher de chá de outro óleo vegetal.

Em casos de insônia, estresse ou agitação, o efeito tranquilizante e relaxante dos ingredientes do óleo de laranja é mais efetivo ao inalar seus vapores ou perfumar com o óleo essencial a água quente de uma banheira. Seu uso em um difusor de aromas durante o banho também faz muito

bem: usá-lo na proporção de 1 gota para cada 5 metros quadrados; para quartos de bebês 1-2 gotas são suficientes; para banheiras com outros emulsificantes como sal, leite, água com gás 5 gotas devem ser usadas.



Na cosmetologia, o óleo de laranja se mostra muito efetivo no combate à celulite. É usado misturado a outros óleos para massagens (mesmo quando pulverizado) e também em body wraps e máscaras aplicadas na pele e envolvidas com filme plástico ou faixas compressoras. Para preparar esta máscara, adicione 5 gotas do óleo essencial a 2 colheres de sopa de

um creme para celulite ou 2 colheres de argila cosmética misturada com água atempada que se obtenha uma consistência pastosa. Aplique esta mistura nas áreas afetadas e deixe agir por várias horas. O óleo de laranja restaura a elasticidade da pele e a revigora, suaviza as marcas de acne e clareia nevos pigmentados (pintas com massa pigmentada de cor azul ou parda). É particularmente útil para pele e cabelos secos e em caso de caspa. Adicionar o óleo essencial ao creme, máscara ou xampu pouco antes do uso.

Para o cuidado do rosto rosto são necessárias 3 gotas do óleo em uma colher de sopa da base utilizada; em um xampu a dose pode ser duplicada.

O óleo de laranja tem efeito milagroso no cabelo: acelera seu crescimento, elimina ressecamento e caspa, dá brilho e sedosidade, além de perfumá-lo suavemente. É muito utilizado por pessoas que sonham em ter cabelo comprido, uma vez que estimula seu crescimento.

Várias maneiras de utilizar:

adicione de 3-5 gotas do óleo a uma porção de xampu ou condicionador;

aplique algumas gotas em sua escova para perfumar o cabelo;

use como componente na preparação de máscaras para o cabelo. Misture o óleo de laranja com uma colher de sopa de óleo de amêndoas doces, por exemplo, e mantenha essa mistura aquecida no cabelo por pelo menos meia hora. Depois, lave com xampu).

Para as unhas

Pode ser regularmente aplicado sobre a superfície das unhas e cutículas. Desta forma as unhas ficarão mais fortes e brilhantes, protegidas do ressecamento e fragilidade. Faça este procedimento apenas uma vez por semana para evitar alergias.

Para tratar suas mãos com carinho, também possível usar o óleo de laranja em banhos quentes: adicione 1 colher de sopa de sal marinho e 5 gotas de óleo à água aquecida.

Para o rosto

O Óleo de laranja tem um efeito potente na circulação sanguínea periférica, sendo insubstituível no combate a muitos problemas faciais.

Para pele com inflamações superficiais esta máscara calmante será útil: bata uma clara de ovo em neve, misture uma colher de sopa de argila azul e adicione 3-4 gotas de Óleo de laranja.

Peles secas e cansadas se beneficiarão com uma máscara de Óleo de Lucco misturado com Óleo de laranja na proporção de 2:1.

No combate à acne e cravos o Óleo de laranja atua como genuíno método antimicrobiano. Aplique-o pontualmente nos lugares inflamados. Mais de uma aplicação por dia pode causar irritação da pele.

Para o corpo

E finalmente, receitas com Óleo de laranja para combater a celulite. Estas são reconhecidas como as mais eficazes no combate a esta imperfeição da pele.

adicione mel e várias gotas de Óleo de laranja à borra de café. Use esta mistura como esfoliante nas áreas afetadas.

Este Óleo também pode ser usado como base tratamentos contra celulite com faixas (body wraps). Para isto, você só misturá-lo a outro Óleo base, aplicar sobre as áreas afetadas e esperar uma hora, disfrutando de seu maravilhoso aroma. Então, remova com água.

[MANJERICÃO](#)



Propriedades: poderoso antioxidante e antimicrobiano, anti-inflamatório, imunomodulador e antiespasmódico.

O óleo essencial de manjeriço combate infecções virais, bacterianas e fúngicas, a imunodeficiência, além de atuar na profilaxia de gripes e no fortalecimento do cabelo.

Action of an essential oil of a basil

potent antioxidatic and antimicrobial of wide range influence (bacteria, viruses, fungi, mycoplasmas), anti-inflammatory, immunomodulatory, spasmolytic, anti-sclerosis, desensitizing, antiallergenic, wound healing, diuretic, anesthetizing, anti-anxiety.

Propriedades e utilizações do óleo essencial de manjeriço

Poderoso antioxidante e antimicrobiano de ampla utilização (contra bactérias, vírus, fungos, micoplasmas); anti-inflamatório, imunomodulador, antiespasmódico; ajuda no tratamento da esclerose; atua como dessensibilizante, antialérgico, cicatrizante, diurético, anestésico e ansiolítico.

Cuidado facial, da pele, do corpo e cabelo

Conexões com propriedades antioxidantes são amplamente usadas em cosméticos que previnem o envelhecimento e em recursos para cuidar de problemas nos tegumentos (revestimentos do corpo: pele, mucosas, unhas, pelos, etc.). Óleo de manjerico é um poderoso antioxidante natural. Componentes de líqüidos perfumados ajudam a eliminar a influência negativa dos radicais livres. Estas partículas químicas instáveis pioram o estado geral da pele e agravam fenômenos inflamatórios. O rosto e o corpo necessitam de cuidados diários, de limpeza e hidratação de manhã e à noite. Isto ajuda a prevenir rugas, espinhas e calvície prematura. Os líqüidos perfumados estão presentes na composição de géis e loções e enriquecem esfoliantes, máscaras e cremes.



Receitas para a beleza e saúde de Cosmético para eliminar rugas

Benefício: Clareia, hidrata e tonifica a pele flácida e sem tã-
nus. **Receita:** : 10 a 12 gotas de óleo de manjeriço em seu
creme diurno. **Aplicação:** Adicione a quantidade de óleo
indicada acima a seu tônico ou creme diurno. Aplique usando
algodão prensado ou um lenço demaquilante. Para pele seca
diminua a quantidade de óleo.

Em peles sensíveis pode causar irritação.

Cosmético para espinhas

Ação: Reduz o excesso de gordura das peles oleosas, limpa em profundidade e purifica. **Receita:** 10 a 12 gotas de óleo de manjerico em 50ml de óleo de jojoba. **Aplicação:** Misture os componentes e aplique na pele limpa usando algodão prensado ou um lenço demaquilante.

Tônico para o cabelo

Benefícios: Melhora a microcirculação e ativa os folículos, estimula o crescimento do cabelo e dá brilho.

Receita: Leite de coco 1 a 2 copos. Óleo de ricino 3 colheres de sopa. Óleo de jojoba 15 gotas. Óleo de manjeriço 5 a 7 gotas. Aplica-se. Misture os componentes, aplique no couro cabeludo e deixe agir por 10 minutos. Em seguida, lave o cabelo com xampu após adicionar 15 gotas de óleo de manjeriço a cada 50 ml de xampu.

Precauções

Quando aplicado na pele, pode apresentar efeito fototóxico. Quanto a este aspecto, a Associação Internacional de Fragrâncias (IFRA) limita o uso do óleo de laranja amarga nas composições de perfumes e veta seu uso durante a gravidez e em caso de coagulação sanguínea aumentada. O uso excessivo pode causar irritação na pele de pessoas com pele sensível e também depressão do sistema nervoso central.

BERGAMOTA



O óleo de bergamota tem muitas propriedades. É usado como antiespasmódico, calmante, antisséptico e como solvente para massagear peles cansadas.

Em procedimentos cosméticos, as propriedades do óleo de bergamota ajudam a normalizar a seborreia e a ação das glândulas sudoríparas, além de contribuir para o fechamento dos poros.

O Óleo essencial de bergamota na cosmetologia

Para massagens: Misture 5 a 7 gotas do Óleo de bergamota com 10g do Óleo principal e use em massagens corporais.

Aditivo para cosméticos: adicione 1 a 5 gotas de Óleo de bergamota a qualquer creme, tônico ou loção. Qualquer um destes tratamentos será enriquecido com as propriedades do Óleo de bergamota.

Agente purificador da pele: dilua em 1 colher de sopa de Óleo de semente de uva 5 gotas de Óleo de bergamota e a mesma quantidade de Óleo de tomilho. Esta mistura deve ser aplicada na pele diariamente a qualquer momento do dia.

Óleo para o corpo: usando Óleo de amêndoas doces como base (50 ml), adicione 5 gotas de Óleo de bergamota, 5 gotas de Óleo de limão siciliano, 3 gotas de Óleo de flor de laranjeira e 1 gota de Óleo de alecrim. Esta mistura tem efeito refrescante e revigorante.

Para tratamento de peles maduras: adicione 15 ml de glicerina a 75 ml de água destilada. Então coloque 5 gotas de Óleo de gerânio, 5 gotas de Óleo de bergamota e 3 gotas de Óleo de sândalo. Misture tudo muito bem, aplique no rosto e deixe agir durante a noite. Esta mistura retira o excesso de oleosidade da pele e normaliza o funcionamento das glândulas sebáceas.

Para tratamento do cabelo: aplique 1 gota de Óleo de

bergamota em uma escova massagedora e escove vÃ¡rias vezes. O cabelo vai ganhar brilho e um aroma inesquecÃ¡vel.

Para tratamento de mÃ¡os e unhas: aplicar 1 a 2 gotas de Ã³leo de bergamota na pele das mÃ¡os massageando uniformemente sobre toda a superfÃ¡cie, inclusive nas unhas. Suas mÃ¡os ficarÃ£o com sensaÃ§Ã£o de frescor e rejuvenescidas.



Tratamento com Óleo de bergamota

Receita: 30 minutos antes de comer, tome 1 colher de sopa de mel com 2 a 5 gotas de Óleo de bergamota. Esta receita combate inflamações da garganta, ouvido e nariz; alivia infecções urinárias e aumenta o desejo sexual. Também tem efeito antiparasitário, aumenta o apetite e extermina parasitas intestinais.

Contraindicações

O óleo de bergamota e o sol são incompatíveis! Portanto, após qualquer procedimento com óleo de bergamota, a exposição aos raios solares deve ser evitada, pois a pele pode adquirir uma pigmentação indesejada. Por esta razão, o óleo natural de bergamota não é utilizado em formulações de cosméticos. Seu uso também é desaconselhado para pessoas com doenças agudas do trato digestivo, grávidas e para quem tem epilepsia.

[BAUNILHA](#)



Propriedades: antisséptico, anti-inflamatório, analgésico, calmante (sedativo), reconfortante e antidepressivo.

O óleo essencial de baunilha é um excelente emoliente, com forte ação energética.

Aplicação para fins cosméticos:

Tem impacto rejuvenescedor e muito positivo na pele, tornando-a mais forte, firme e elástica por promover sua revitalização e preservar a umidade. Remove inflamações e elimina erupções e irritações de origem nervosa. Tem efeito clareador e ilumina a pele.

Propriedades Óleos para a pele do rosto, do corpo e para o cabelo

O Óleo aromático de baunilha é amplamente usado para o cuidado da pele do rosto e do corpo, além de servir como base para a elaboração de diversos cremes e máscaras. Seus componentes são óleos para alimentar e umidificar células, remover uma inflamação, e devolver sedosidade e elasticidade à pele.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.