

# RECEITAS PARA A FAMÍLIA



### Afta e Gengivite

Aftas (ou estomatite aftosa) são áreas de pequenas ulcerações da mucosa na cavidade da boca que acontecem por um rompimento do seu epitélio e exposição do tecido conjuntivo. Já a gengivite é uma inflamação da gengiva que se não for adequadamente tratada pode progredir até atingir o osso alveolar. Em seguida, compartilhamos duas receitas, cada uma para combater cada um desses problemas correlatos.

#### Receita 1

Para a gengivite, vamos utilizar o bochecho aromático. Em um recipiente contendo 1 colher de sopa de óleo vegetal, dilua:

- 2 gotas de óleo essencial de tomilho
- 1 gota de óleo essencial de eucalipto
- 2 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta

Misture em um copo contendo água morna e adicione também 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Faça o bochecho aromático 3 vezes ao dia.

**Dica:** além de combater a gengivite, também é um aliado para a manutenção do bom hálito!

#### Receita 2

Para as aftas dilua, em um recipiente adequado contendo 1 colher de sopa de Aloe Vera:

- 2 gotas de óleo essencial de Lavanda
- 1 gota de óleo essencial tea tree (melaleuca)

Aplique a mistura diretamente no ponto afetado.

### Caspa

É natural da pele do couro cabeludo eliminar, por descamação, as células velhas, dando lugar às novas. Essas células são tão pequenas que o processo nem chega a ser percebido. No entanto, quando há uma dermatite (inflamação da pele) no couro cabeludo, a pessoa perde escamas da pele em forma de flocos brancos, chamados de caspa. Para o tratamento dessa inflamação, compartilhamos duas receitas eficazes.

### Receita 1: Óleo de massagem

Em um recipiente com 15ml de óleo vegetal:

- 5 gotas de óleo essencial de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 5 gotas de óleo essencial de tea tree

Aplique massageando o couro cabeludo em toda sua área, fazendo movimentos circulares com a ponta dos dedos. Deixe o óleo agindo o máximo de tempo possível.

**Óleos vegetais indicados:** Jojoba, coco ou macadâmia.

### Receita 2: Xampu

Pingue, no frasco de xampu (utilizar xampu neutro ou colocar em seu xampu normal do dia a dia):

- 5 gotas de óleo essencial de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 5 gotas de óleo essencial de alecrim

Utilize o xampu normalmente.

**Óleos essenciais alternativos:** manjerição, limão, tea tree, patchouli, camomila romana e tomilho.

## Catarro

Muitas vezes somos acometidos pelo muco proveniente de inflamação das mucosas, popularmente chamado de catarro. Para tratar tal inflamação compartilhamos uma técnica utilizada principalmente para cuidados com o sistema respiratório: a vaporização.

Ela é bem simples e altamente eficaz, podendo auxiliar em casos de gripe, resfriado, congestão nasal, sinusite, rinite e bronquite. E também um composto para massagem, que certamente trará conforto e melhora. Em casos de asma é indicado o acompanhamento de um especialista.

### Receita 1

Em um recipiente, preferencialmente de cerâmica ou vidro, coloque 200 ml de água quente

(não é necessário esperar a água ferver). Adicione:

- 1 gota de óleo essencial de alecrim
- 2 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 1 gota de óleo essencial de tea tree

Aproxime o rosto do recipiente com cuidado e com os olhos fechados (até uma distância segura, para não se queimar). Cubra sua cabeça com uma toalha, de forma que o vapor não saia pelas laterais.

Lembre-se de manter seus olhos fechados e respirar profundamente para receber os benefícios dos óleos. Óleos essenciais alternativos: lavanda, cravo, pinho cedro, eucalipto e olíbano.

## Constipação

A constipação, popularmente chamada “prisão de ventre”, é uma situação em que o paciente evacua com pouca frequência (uma vez a cada três ou quatro dias ou mais) e sob grande esforço, fezes excessivamente duras e pequenas.

A constipação é apenas um sintoma e não uma doença em si. É válido prestar atenção na alimentação e na quantidade de líquidos ingeridos.

### Receita 1

Em um recipiente contendo 10ml de óleo vegetal, dilua:

- 7 gotas de óleo essencial de alecrim
- 5 gotas de óleo essencial de patchouli
- 3 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta

Aplique 3 vezes ao dia, massageando a região inferior do abdômen no sentido horário.

## Dor de cabeça e enxaqueca

A enxaqueca é uma condição clínica em que a pessoa sente graus diversos de dores na cabeça. Certas dores na região do pescoço também podem ser chamadas de enxaqueca. Para tratar esse problema compartilhamos três receitas eficazes.

### Receita 1

Mergulhe uma compressa limpa em um recipiente com água. Retire o excesso de água da

compressa e pingue:

- 3 gotas de óleo essencial de lavanda
- 3 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta

Deixe a compressa na região da testa por cerca de 15 minutos, com cuidado para não tocar os olhos.

### Receita 2

Em um recipiente com 5ml de óleo vegetal, dilua:

- 3 gotas de óleo essencial de Hortelã Pimenta
- 2 gotas de óleo essencial de Lavanda

Aplique, massageando a região do pescoço, testa e têmporas.

**Óleos essenciais alternativos:** neroli e limão

### Receita 3

Utilize no difusor de ambientes, um desses óleos essenciais:

- 3 gotas de óleo essencial de limão
- 3 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 3 gotas de óleo essencial de lavanda.

## Dores musculares

A dor muscular é um sintoma comum e pode envolver um ou mais músculos. Em geral, tem por causa a tensão muscular gerada por exercícios físicos ou outras atividades. Para tratar essas dores, que podem ser inconvenientes em nosso dia-a-dia, compartilhamos duas excelentes receitas aromáticas.

### Receita 2

Em um recipiente contendo 10ml de óleo vegetal, dilua:

- 5 gotas de óleo essencial de erva baleeira
- 5 gotas de óleo essencial de alecrim
- 2 gotas de óleo essencial de wintergreen

Aplique diretamente na região dolorida.

## Febre

Febre é a elevação da temperatura corporal para além dos limites considerados normais (36° a 37,4°C). A febre não é uma doença, mas um sintoma. Você pode auxiliar na diminuição da temperatura mantendo o corpo fresco, aplicando compressas geladas. Para aliviar esse sintoma, compartilhamos três receitas aromáticas:

### Receita 1

Mergulhe uma compressa limpa em um recipiente com água. Retire o excesso de água da compressa e pingue:

- 3 gotas de óleo essencial de tomilho
- 2 gotas de óleo essencial de lavanda
- 2 gotas de óleo essencial de eucalipto

Deixe a compressa na região da testa por cerca de 15 minutos, tomando cuidado com os olhos.

### Receita 2

Utilize no difusor de ambientes:

- 3 gotas de óleo essencial de tomilho
- 2 gotas de óleo essencial de lavanda
- 2 gotas de óleo essencial de limão

### Receita 3

Em um recipiente contendo 10ml de óleo vegetal, dilua:

- 5 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 2 gotas de óleo essencial de manjeriço
- 2 gotas de óleo essencial de limão

Aplique massageando a região das costas.

### Lábios rachados

É muito comum, principalmente no inverno, a ocorrência de lábios desidratados e rachados. Nessas condições é preciso hidratá-los de maneira eficaz.

#### Receita 1

Aplique nos lábios os seguintes óleos essenciais diluídos em 2 colheres de sopa de Aloe Vera:

- 2 gotas de óleo essencial de camomila romana
- 2 gotas de óleo essencial de gerânio

### Pé de atleta (frieira)

Pé de atleta é sinônimo de frieira ou micose nos pés. É uma infecção causada no pés por um fungo. É uma das doenças fúngicas mais comuns dentre aquelas que acometem a pele. A seguir, compartilhamos duas receitas aromáticas para tratar essa infecção.

#### Receita 1

Misture em um recipiente:

- 2 gotas de óleo essencial de tea tree
- 1 gota de óleo essencial de lavanda

Com um cotonete, passe diretamente no local afetado.

#### Receita 2

Misture em um recipiente:

- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 5 gotas de óleo de tea tree
- 1 gota de óleo essencial de limão siciliano

Massageie bem a região dos pés, principalmente em volta dos dedos. Lembre-se sempre de secar bem os pés após o banho, pois os fungos desenvolvem-se em ambiente úmido. Para isso é uma opção utilizar secador de cabelo.

**Óleos alternativos e também eficazes:** tomilho, lavanda, cidreira do mato e aroeira.

### Picada de insetos

Algumas pessoas são mais sensíveis que outras às picadas de inseto. Há também algumas espécies de insetos que provocam uma irritação maior na pele. Em todo caso, as receitas que seguem aliviam os efeitos das picadas de insetos.

#### Receita 1

Aplique 1 gota de óleo essencial de lavanda ou camomila romana diretamente na área.

#### Receita 2

Mergulhe uma compressa limpa em um recipiente com água. Retire o excesso de água da compressa e pingue:

- 5 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de manjeriço

Em seguida, deixe a compressa na região por cerca de 20 minutos.

### Queda de cabelo

A queda de cabelo pode ter razões variadas e pode ocorrer em qualquer idade, embora seja mais frequente em pessoas mais velhas. Uma das causas é o estresse, que hoje é comum em muitas pessoas. Outras causas conhecidas são: genética, anemia, má alimentação, tabagismo, entre outros. Para tratar a queda de cabelo, compartilhamos duas receitas aromáticas.

#### Receita 1

Em um recipiente contendo 20ml de óleo vegetal, dilua:

- 6 gotas de óleo essencial de alecrim
- 4 gotas de óleo essencial de lavanda
- 2 gotas de óleo essencial de cipreste

Aplique massageando o couro cabeludo por 5 minutos.

**Óleos essenciais alternativos:** camomila romana, cedro, sálvia sclarea, tomilho e tea tree.



### Receita 2

Pingue, no frasco de xampu (utilizar xampu neutro ou colocar em seu xampu normal do dia a dia):

- 5 gotas de óleo essencial de manjerição
- 2 gotas de óleo essencial de ylang ylang
- 2 gotas de óleo essencial de alecrim
- 2 gotas de óleo essencial de tea tree

Utilizar normalmente.

**Óleos essenciais alternativos:** lavanda e cedro.

### Queimaduras

Queimaduras são lesões nos tecidos que envolvem as diversas camadas do corpo – pele, cabelos, pelos, tecido celular subcutâneo, músculos, olhos etc. Geralmente são causadas pelo contato direto com objetos quentes superaquecidos ou incandescentes, mas podem também ser provocadas por substâncias químicas como ácidos, soda cáustica e outros. Para aliviar as queimaduras compartilhamos duas ótimas receitas aromáticas.

### Receita 1

Aplique água gelada por pelo menos 10 minutos. Depois aplique 2 gotas de óleo essencial de lavanda pura diretamente no local.

### Receita 2

Coloque 5 gotas de óleo essencial de lavanda em uma compressa seca e gelada e cubra a área durante alguns minutos.

### Repelente de insetos

Preparar seu próprio repelente pode ser muito mais barato e eficiente do que comprar um produto industrializado. Além de saber o que ele contém e poder aplicá-lo com tranquilidade. Segue uma receita consagrada da terapeuta holística Carla Vêscovi, proprietária da Aromaluz.

### Receita 1

Em 100ml de loção neutra, dilua:

- 6 gotas de óleo essencial de cravo botões
- 4 gotas de óleo essencial de copaíba
- 4 gotas de óleo essencial de eucalipto citriodora
- 4 gotas de óleo essencial de laranja doce ou mandarina
- 4 gotas de óleo essencial de gerânio

**Contraindicações:** grávidas, especialmente no início da gestação. Para elas, exclua o óleo de cravo e substitua o gerânio por lavanda. Em crianças utilize metade da quantidade de cada óleo.

### Receita 2: Água de cheiro de citronela

- 70ml de álcool de cereais (70%)
- 30ml de água destilada (30%)
- 20g folhas desidratadas de citronela (quantidade suficiente para encher o frasco)

Em um recipiente de vidro escuro colocar as folhas desidratadas e cobri-las com álcool de cereais e água. Aguardar a maceração por 30 dias em local escuro. Após esse período, coar a solução acondicionar em recipiente esterilizado.

**Modo de uso:** Pode ser utilizado como água de cheiro para o corpo ou ambiente. Para potencializar a tintura acrescentar até 2% de óleo essencial, no caso, de citronela.

### Spray desinfetante

O spray desinfetante é de grande importância para a manutenção diária de nossos lares. Infelizmente, muitos produtos encontrados no mercado possuem elementos nocivos à saúde e também odores desagradáveis. A receita que segue, além de deliciosamente aromática, é eficaz para uma limpeza desinfetante.

Em um frasco de 100ml com borrifador, misture bem os seguintes ingredientes:

- 70ml de água destilada
- 20ml de vinagre de maçã
- 15 gotas de óleo essencial de limão siciliano
- 10 gotas de óleo essencial de tea tree
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

### TPM

Tensão Pré-Menstrual (TPM) é uma condição de difícil identificação. Seus sintomas são diversos e variam de mulher para mulher. A TPM é classificada como uma síndrome, já que é um conjunto de sintomas que aparecem na segunda fase do ciclo menstrual (de uma a duas semanas antes da menstruação) e desaparecem nos primeiros dias do início do ciclo menstrual, geralmente de dois a três dias após o início da menstruação.

Alterações do humor, mamas doloridas, compulsão por comer certos alimentos (principalmente doces), fadiga, irritabilidade e depressão estão entre os sintomas mais comuns da TPM. A maioria das mulheres apresenta certo desconforto antes da menstruação, mas aquelas com TPM sentem os sintomas atrapalharem o seu dia-a-dia em casa e no trabalho. Para tratar esses sintomas compartilhamos duas receitas aromáticas que podem tornar seu dia mais fácil.

### Receita 1

Em um recipiente contendo 20ml de óleo vegetal, dilua:

- 5 gotas de óleo essencial de gerânio
- 3 gotas de de óleo essencial sálvia sclarea
- 2 gotas de óleo essencial de ylang ylang

Aplique massageando a região inferior do abdômen em sentido horário.

### Receita 2

No difusor de ambientes, misture os ingredientes:

- 3 gotas de óleo essencial de mandarina
- 3 gotas de óleo essencial de alecrim
- 3 gotas de óleo essencial de manjerona