

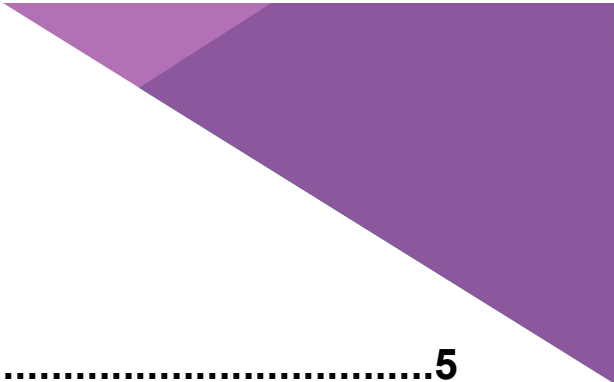
The background of the entire page is a photograph of a lavender field. The field is filled with rows of purple lavender plants in bloom. In the background, there is a green field and some distant trees under a clear sky. The image is overlaid with geometric shapes: a large purple triangle on the right side, a teal triangle on the bottom left, and a smaller purple triangle at the bottom left corner.

# **AROMATERAPIA**

## **ÓLEO ESSENCIAL**

### **LAVANDA**

**ORIGEM**  
**BENEFÍCIOS**  
**MODO DE USO**



# SUMÁRIO

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ÓLEO CORINGA.....                  | 5  |
| MAS O QUE É ÓLEO ESSENCIAL.....    | 6  |
| A ORIGEM DESSE ÓLEO ESSENCIAL..... | 7  |
| INDICAÇÕES DO ÓLEO CORINGA.....    | 8  |
| DICAS DE USO.....                  | 9  |
| LAVANDÁRIO.....                    | 15 |
| BIBLIOGRAFIA.....                  | 16 |
| SOBRE A AUTORA.....                | 17 |
| VERCURA.....                       | 18 |



“A doença é, em essência, o resultado do conflito entre a Alma e a Mente... Enquanto nossa Alma e personalidade estão em harmonia, tudo é prazer e paz, felicidade e saúde. Quando nossas personalidades são desviadas do caminho traçado pela Alma, quer por nossa própria vontade mundana, quer pela persuasão de terceiros, surge o conflito”

(Edward Bach).



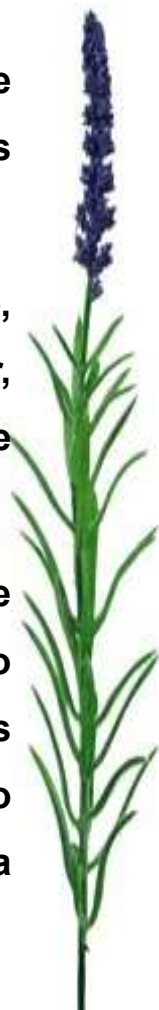
# AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus e tudo que o representa, pela beleza de viver, perceber e sentir.

Agradeço imensamente aos amigos e familiares que se permitiram experimentar as ferramentas “novas”, que eu lhes apresentava, contribuindo com o meu aprendizado.

Aos meus companheiros de jornada, que num pacto de apoio, me mantêm sempre firme no ideal do descobrir e tratar, dividindo ainda, suas próprias experiências, sorrisos, dores e conquistas.

Dedico este livro aos meus pais (in memória), que possibilitaram tudo isso, com o incentivo ao estudo e o despertar da buscadora interior., e também aos meus filhos Juan Carlos e Jean Gabriel, pelo amor, paciência, compreensão e apoio nesta jornada pelo transcender e procura da cura da alma, além do corpo.



# ÓLEO CORINGA

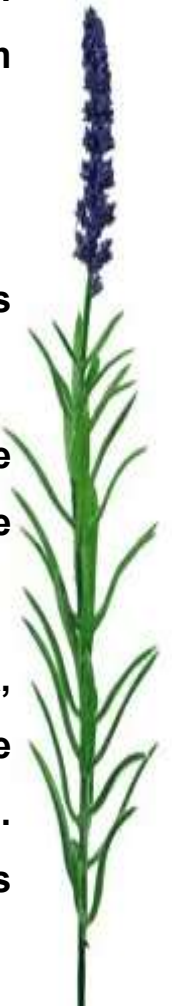
*Lavandula officinalis; Lavandula angustifolia; Lavandula vera* é o nome científico dele. Sua Origem é da região do Mediterrâneo. A França é o principal produtor. A Itália e Inglaterra também cultivam.

Estamos falando do óleo essencial de Lavanda.

Indicado para uma diversidade de situações, devido aos muitos componentes químicos, o que lhe deu o apelido de “coringa”.

Ele é regulador, traz equilíbrio para o corpo e a mente e emoções. Excelente para insônia, dores de cabeça decorrente de tensão nervosa.

É também antidepressivo, analgésico, sedativo, bactericida, antisséptico, descongestionante, hipotensor, repelente de insetos,, cicatrizante, cardiotônico, TPM, cólicas menstruais. Peles oleosas, agitação, Dermatites, queimaduras e assaduras da pele. Cabelos opacos e fragilizados



# MAS O QUE É ÓLEO ESSENCIAL ?

Óleos essenciais são substâncias voláteis extremamente concentradas, que possuem princípios ativos variados, conforme sua origem.

Se originam de várias partes das plantas, como folhas, bagas, gramíneas, flores (como a lavanda), pétalas, raízes, cascas das frutas, resinas ou madeira.

É muito importante saber a procedência do óleo essencial de lavanda e certificar de que é puro e não misturado com outros produtos, caso seja, não surtirá o efeito esperado.



# A ORIGEM DESSE ÓLEO ESSENCIAL



Este Óleo Essencial é obtido pelo método da destilação à vapor das flores da planta de lavanda. Para produção com rendimento de 1 quilo de Óleo Essencial se faz necessário o uso de em média 200 kg de flores.

A lavanda originária da França, conhecida inclusive como “lavanda francesa” contém o mais alto teor de acetato de linalila e apresenta aroma mais floral, frutado e adocicado.

O Óleo Essencial de Lavanda apresenta tonalidade entre o amarelo e o verde escuro.

O aroma é suave e agradável.



# INDICAÇÕES DO ÓLEO CORINGA

É um dos poucos óleos essenciais mais seguros e atóxico e pode ser usado puro sobre a pele, inclusive em crianças. (1 gota)

Excelente para picadas de insetos, ferimentos, queimaduras e acnes.

Na dimensão emocional, acalma as emoções trazendo serenidade, clareza e alívios nas tensões. Reduz a irritação, acalma os sentimentos de raiva, medo e mágoa. Indicado também para ansiedade e estresse.

Use-o diluído em óleo vegetal de amêndoas doces, Óleo vegetal de coco, de sementes de uva ou mesmo um bom azeite para massagens nos casos de cólicas, tensão, dores musculares, insônia. Se usar puro, use em pouca quantidade.



# DICAS DE USO

## **Para aliviar tensão nervosa**

- 10 gotas no difusor,
- Ou aplique 1 gota sobre cada têmpora e massageie.

## **Para insônia:**

- 4 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro.
- Ou coloque 1 gota no pulso, esfregue e inale profundamente.

## **Dor de cabeça de origem nervosa**

- Coloque 1 gota em cada têmpora e massageie.

## **Dores musculares:**

- 5 gotas de óleo de lavanda para cada 10 ml de óleo vegetal.



# DICAS DE USO

## Para cólicas menstruais

- Utilize 10 gotas de óleo essencial de lavanda em meio litro de água quente, usando uma compressa sobre a barriga por 15 minutos.
- Ou ainda, misture 4 gotas de óleo essencial de lavanda em 10 ml de óleo de amêndoas doces (ou de semente de uva) e massagear a pelve. Se não tiver medidor, use 2 colheres de chá.



# DICAS DE USO

## Irritação na garganta

- Faça uma inalação do vapor de 5 gotas do óleo essencial de lavanda em 200 ml de água fervendo.
- Se houver tosse, pode ser adicionado 5 gotas óleo essencial de eucalipto.



# DICAS DE USO

## **Queimaduras ou irritações na pele**

- 4 gotas de óleo essencial de lavanda em 10 ml de água gelada, e borrifo no local
- 4 gotas de óleo essencial de lavanda em 10 ml em óleo de coco e massageia o local.

## **Para assaduras de bebê**

- 4 gotas de para 10ml de óleo de coco a cada troca de fraldas.



# DICAS DE USO

## **Para acne**

- 1 ou 2 gotas no cotonete ou algodão e passa diretamente na acne, 2 vezes ao dia.

## **Para peles secas e irritadas**

- Coloque a quantidade normalmente usada de hidratante na palma da mão e adicionar 2 gotas do óleo essencial de lavanda, misturar e passar na pele.



# DICAS DE USO

## Queda de cabelo

- Em 5 ml de um óleo vegetal de sua preferência, acrescentar 3 gotas de óleo essencial de lavanda.

Misture e passe no couro cabeludo massageando bem.

Deixe agir por 30 minutos e lave os cabelos normalmente.



# LAVANDÁRIO



# BIBLIOGRAFIA

PRICE, Shirley. Guia Prático de Aromaterapia. São Paulo, Editora Siciliano, 1995.

TISSERAND, Robert. A Arte da Aromaterapia. São Paulo, Ed. Roca, 1993.

Hoare, Joanna. Guia Completo de Aromaterapia. São Paulo, Ed. Pensamento, 2010

Corazza, Sonia. Aromacologia. Uma ciência de muitos cheiros, Ed. Senac, 2015.

Maluf, Sâmia. Aromaterapia. Uma abordagem sistêmica, Ed. Sâmia Maluf, 2008.

[http://www.vyvedas.com.br/category.php?id\\_category=14](http://www.vyvedas.com.br/category.php?id_category=14)



## **SOBRE A AUTORA**

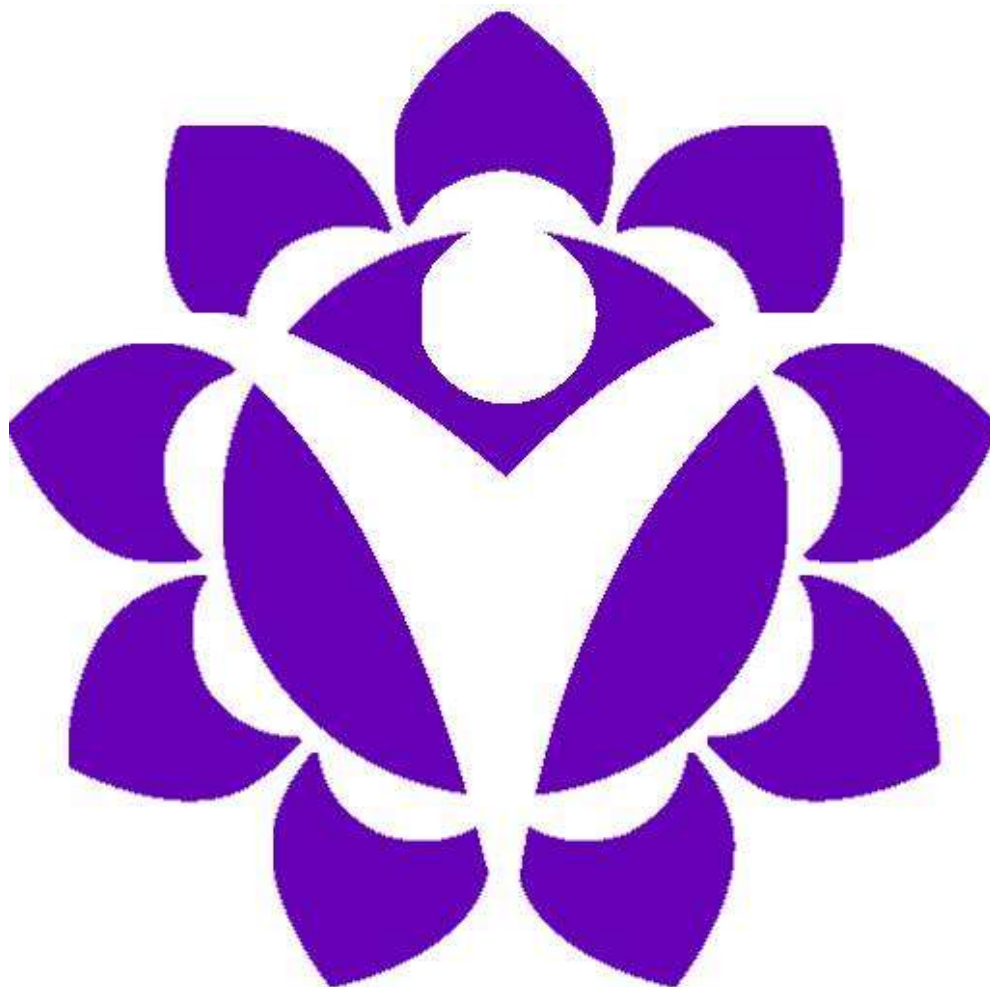
### **Vera Lúcia Rodrigues de Souza**

Advogada há aproximadamente 24 anos, formada na universidade Braz Cubas, Vera Lucia é Coordenadora do PROCON de Poá desde 2006. Pós Graduada em Psicologia Transpessoal pelo CLASI. Possui diversas formações livres, como Aromaterapia, Constelação Familiar - sistema Bert Hellinger, Terapia Floral Saint Germain; Terapia Floral Aromaterapia Egício Vibracional, Reiki I, II e III; Reiki Xamânico e Cone Hindu.

[www.vercura.com.br](http://www.vercura.com.br)

**Facebook: vercura**

**VERCURA**



**[www.vercura.com.br](http://www.vercura.com.br)**

**Facebook: vercura**

The background of the entire page is a photograph of a lavender field. The field is filled with rows of purple lavender plants in bloom. In the background, there is a green field and some distant trees under a clear sky. The image is overlaid with large, semi-transparent geometric shapes: a teal triangle on the left side and a large purple triangle on the right side that covers the bottom right corner and part of the lavender field.

# **AROMATERAPIA**

## **ÓLEO ESSENCIAL**

### **LAVANDA**

ORIGEM  
BENEFÍCIOS  
MODO DE USO