

10 ÓLEOS PARA SUA FARMÁCIA NATURAL

LUZQUESOUL



EBOOK

ÓLEOS ESSENCIAIS
PARA TER EM CASA

Óleos SAÚDE & BEM ESTAR Essenciais

A Importância da Farmácia Natural em Casa

Por Aline Gobbi, Aromaterapeuta:

Em um mundo cada vez mais acelerado e repleto de desafios diários, encontrar formas naturais de cuidar da nossa saúde e bem-estar tornou-se essencial.

Os óleos essenciais são aliados poderosos nessa jornada, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para tratar uma variedade de condições físicas e emocionais.

Manter uma farmácia natural em casa com óleos essenciais permite que você tenha acesso imediato a tratamentos naturais que podem aliviar sintomas comuns, promover o relaxamento e até mesmo melhorar a qualidade do sono. Esses óleos não só proporcionam benefícios terapêuticos, mas também podem ser utilizados para criar um ambiente harmonioso e equilibrado em seu lar.



Oleo Essencial de Lavanda

- *Benefícios: Calmante,*
- *promove o sono,*
- *alivia a ansiedade,*
- *ajuda em queimaduras leves e cortes.*

Muitas pessoas apostam em uma relação da planta com a espiritualidade, e acreditam que ela é capaz de acalmar, purificar e proporcionar tranquilidade e proteção contra energia negativa.

Luzquesoul



Oleo Essencial de Melaleuca (Tea Tree)

- *Benefícios: Antisséptico,*
- *auxilia em cortes e picadas de insetos.*
- *Micoses*
- *herpes*
- *coceiras*
- *Antifúngico potente, antiviral e bactericida.*
- *Combate pé de atleta, onimicose, furúnculos, verrugas, herpes e previne candidíase.*
- *Anti-inflamatório, trata sinusite, bronquite e acne. Reduz a caspa e oleosidade do couro cabeludo.*
- *Promove insights, conscientização e compreensão de diferentes perspectivas. Purifica os 7 chakras.*

Luzquesoul

*Precauções: É
fotosensibilizant
e, não se
exponha ao sol
por até 12 horas
após o uso
tópico.*



Oleo Essencial Laranja Selvagem (Citrus sinensis)

- *Benefícios: Elevador de humor,*
- *energizante,*
- *ajuda na digestão,*
- *propriedades antissépticas*
- *.Reduz a ansiedade.*
Promove foco e concentração.
- *Especialmente indicado para equilíbrio emocional, TPM e menopausa. Estimula o 2°, 3°, 4° e 6° chakra.*

Luzquesoul



Oleo Essencial Hortelã-pimenta (Mentha piperita))

- *Benefícios: Alivia dores de cabeça,*
- *melhora a digestão,*
- *alivia congestão nasal*
- *dores musculares.*
- *Dá um up na energia para dias cansativos*
- *Muito utilizado para práticas de atividades físicas*
- *Otimo para utilização de sinergia entre casais.*

Luzquesoul



Oleo Essencial Ylang Ylang (Cananga odorata)

- *Benefícios: Calmante,*
- *ajuda em casos de ansiedade e estresse,*
- *equilibra a oleosidade da pele.*
- *Conhecido por ser um óleo afrodisíaco, o ylang ylang ajuda a despertar a libido e resgatar a autoestima.*
- *Antidepressivo, calmante, analgésico, estimulante do sistema circulatório,*
- *sedativo e rejuvenescedor da pele e do cabelo,*
- *diminui os sintomas da tensão pré-menstrual*

Luzquesoul



Oleo Essencial Gerânio (Pelargonium graveolens)

- *Benefícios: Equilibra os hormônios,*
- *melhora a saúde da pele,*
- *alivia a ansiedade e o estresse.*
- *Auxilia em casos de fobia, oscilação de humor, irritabilidade e depressão.*
- *É um dos melhores óleos essenciais para quem reprime suas emoções e não consegue equilibrar a balança do dar e receber nas relações. Ideal para pessoas perfeccionistas. Promove a intuição, sensibilidade e aceitação. Estimula o 2º, 3º e 4º chakra.*

Luzquesoul



Oleo Essencial de Eucalipto (Eucalyptus globulus)

- *Benefícios:*
Descongestionante,
- *alivia sintomas de resfriados e gripes,*
- *propriedades anti-inflamatórias.*
- *Reduz a fadiga,*
- *promove foco e clareza mental.*
- *Promove insights, incentiva o desapego e a reflexão.*
Atua no 4°, 5° 6° e 7° chakra.

Luzquesoul



Oleo Essencial Alecrim (Rosmarinus officinalis)

- *Benefícios: Estimulante mental,*
- *melhora a memória e foco*
- *alivia dores musculares e articulares.*
- *Excelente para queda capilar*
- *óleo de alecrim é capaz de diminuir a liberação de cortisol, que é o hormônio responsável pelo aumento do estresse.*
- *Trás a conexão com a alegria, no chakra cardíaco*
- *Na área emocional, ele é um óleo utilizado para aumentar a autoconfiança, a firmeza e a segurança, sem deixar de citar o gás para dar energia e foco.*
- *promove a melhora da circulação sanguínea, além de possuir propriedades analgésicas,*

Luzquesoul

Quem sou eu?



- Aromaterapeuta e Terapeuta Holística (Aline Gobbi)
- Amante da natureza e dos óleos essenciais e seus benefícios.
- Posso lhe auxiliar com protocolos individuais. Agende um atendimento.
- Comprometida em ajudar pessoas a si conectarem com sua real essência.

www.luzquesoul.com.br

Óleos SAÚDE & BEM ESTAR Essenciais

Ao incorporar esses óleos em sua rotina diária, você está adotando um estilo de vida mais consciente e conectado com a natureza. Esta prática não só beneficia a sua saúde, mas também contribui para um planeta mais sustentável, já que muitos produtos convencionais de cuidados pessoais contêm ingredientes sintéticos que podem ser prejudiciais ao meio ambiente.

Os óleos essenciais, quando usados corretamente, podem ajudar a prevenir doenças, fortalecer o sistema imunológico e proporcionar uma sensação de bem-estar geral. Eles são ferramentas versáteis que podem ser usadas em difusores, massagens, banhos e até mesmo em cuidados com a pele e o cabelo.

“

*Coisas incríveis
acontecem quando você
sai da sua zona
de conforto*

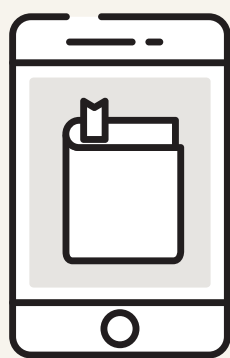
WWW.LUZQUESOUL.COM.BR

Referências

BIOGRAFICAS

von Braunschweig, R. (Ano). Aromaterapia para quem cuida: Um guia para profissionais da saúde e cuidadores.von Braunschweig, R. (Ano). Aromaterapia para quem cuida: Um guia para profissionais da saúde e cuidadores.

Editora.Althea Press. (2015). Essential Oils Natural Remedies: The Complete A-Z Reference of Essential Oils for Health and Healing.Althea Press. (2015). Essential Oils Natural Remedies: The Complete A-Z Reference of Essential Oils for Health and Healing. Althea Press.



WWW.LUZQUESOUL.COM.BR

