



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

Curso de Fisiologia Energética e Aromaterapia

Aula 3- Toque Aromático

Sinergias para Dores no Corpo e na Alma

. Aromaterapia

. Benefícios através da atuação dos princípios ativos químicos nas nossas células, nossos tecidos e nossos sistemas.

. Benefício sutil obtido através da comunicação sutil da planta em contato com nossa água, nosso campo sutil e vibracional.

. Sempre que eu uso os óleos essenciais eu obtenho esses dois benefícios.

. Dor é estagnação. Precisamos sempre mover.

. Toque Aromático

. Ato de massagear durante a aplicação da sinergia aromática.

. Melhora a absorção dos princípios ativos por aumentar o metabolismo local.

. Benefício mecânico de mobilização da pele e dos músculos que irá ajudar na mobilização de toxinas físicas e energéticas, facilitando a eliminação.

. Oleação Corporal

Prática diária de aplicação de óleos no corpo que nutrem a pele.

Diluir os óleos essenciais em Óleo Gorduroso

. Óleo de Coco – Verão.

. Óleo de semente de uva, semente de maracujá ou girassol –

Primavera/Outono.

. Óleo de gergelim – Inverno.



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

. **Para 100 ml de óleo gorduroso podemos colocar de 20 a 25 gotas de óleo essencial.**

. Aplicamos no corpo com movimentos circulares, massageando suavemente a pele.

. **Sugestão de Óleos essenciais para oleação corporal:**

. Todos com finalidade drenante.

. Óleo essencial de Coníferas: Pinheiro, Abeto, Espruce, Cipreste, Junípero, Cedro.

. Óleo essencial Cítrico: Laranja, Limão, Bergamota, Mandarina e Tangerina.

***ATENÇÃO:** Cítricos são fotossensibilizantes, NUNCA devem ser utilizados puros na pele. SEMPRE DILUÍDOS!

. **Detox Mental:**

. Usar para inalação: Hortelã Pimenta, Eucalipto Glóbulos, Grapefruit.

. **Para Dor e Rigidez Muscular e articular**

. Rigidez no corpo é expressão de uma mente rígida: Excesso de crítica e autocrítica, perfeccionismo, amargura, não aceitação, necessidade de controlar, necessidade de se defender constantemente.

. Rigidez se manifesta na articulação.

. Energia de Cura: Adaptação e Maleabilidade

. Saber avançar e retroceder

. Sou firme e não sou rígida

. Vejo e foco no que é realmente essencial.

Conheço meu espaço energético e estabeleço limites saudáveis.

. **Óleos Essenciais:**

. Wintergreen – Para dor e inflamações musculares.

. Turmérico – Para articulações enrijecidas. Potente anti-inflamatório.



Alternativas Terapêuticas

Taís R. Perez

. Usar óleos essenciais que aquecem:

. Orégano, gengibre, cravo, capim limão etc...

. Usar óleos essenciais que relaxam:

. Lavanda, ylang ylang, manjerona, petitgrain etc

. Se houver edema ou calor local, NÃO usar óleos essenciais que aqueçam, mas outros óleos anti-inflamatórios como copaíba, sucupira e também algum drenante como cipreste ou pinheiro.

. Uso como guia para minha escolha sempre os benefícios emocionais que quero trazer para aquela pessoa.