

www.vocessencial.com

# DIY - DO IT YOURSELF

FAÇA VOCÊ MESMO

## Óleos Essenciais

Almofada aromática . Sachê com óleos  
essenciais . Aromatizante para carros .  
Velas aromáticas . Sais de banho .  
Bolas para secadora . Pout Purri de  
flores e folhas secas



# INTRODUÇÃO

## O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

São substâncias naturais e voláteis encontradas nas plantas, responsáveis pelos odores aromáticos que as ajudam em sua defesa e reprodução. Estão presentes em flores, folhas, cascas, frutos e raízes.

Os óleos essenciais sempre foram utilizados ao longo da história para preparo de alimentos, tratamentos de beleza e práticas de bem-estar.



## PARA QUÊ ELES SERVEM?

São indicados para inúmeros benefícios, desde problemas de pele, fortalecimento do sistema imunológico até quadros emocionais e psíquicos. Podem também ser utilizados de forma geral para substituir produtos de limpeza, cosméticos e temperos.

Podem ter propriedades anti-inflamatórias, bactericidas, fungicidas, sedativas, estimulantes, antissépticos, entre outras.

## O QUE É A AROMATERAPIA?

É uma terapia alternativa que usa substâncias aromáticas naturais, tais como os óleos essenciais, para auxiliar no tratamento de enfermidades físicas, emocionais e espirituais, promovendo saúde e bem-estar.

## O QUE SÃO “CARREGADORES” OU “ÓLEOS CARREADORES”?

São veículos que vão auxiliar a atuação dos óleos essenciais, conduzindo-os para dentro do corpo. Óleos vegetais e cremes neutros são alguns exemplos.

## O QUE SÃO ÓLEOS VEGETAIS? POR QUE ELES AJUDAM?

São as gorduras extraídas principalmente das sementes dos vegetais. Eles permitem que os óleos essenciais sejam melhor absorvidos pela pele. Além disso, desempenham uma função de hidratação, nutrição e permitem que os óleos essenciais cubram uma maior área do corpo.



## QUAL A DIFERENÇA ENTRE ÓLEO VEGETAL E ÓLEO ESSENCIAL?

Existem inúmeras diferenças, ex.

Os óleos vegetais são um ácido graxo (“tipo de gordura”), os óleos essenciais por sua vez, são uma mistura de substâncias voláteis. Eles são normalmente extraídos de diferentes partes das plantas e vegetais.

## COMO SE USA UM ÓLEO ESSENCIAL?

### Aromática - Óleos essenciais com difusor

Uma das formas de se utilizar os óleos essenciais é a aromática. Quando difundidos ou inalados podem ser revigorantes, calmantes e suavizantes. Difundir óleos essenciais também ajuda a limpar e purificar o ar. Utilize o difusor dōTERRA.



### Interna - Óleos essenciais ingeríveis

Alguns óleos essenciais de qualidade, podem ser utilizados em receitas deliciosas, incrementando o sabor e as qualidades terapêuticas dos alimentos. Beba com água ou outros líquidos, sob a língua ou em cápsulas.



## **Tópica - Óleos essenciais para uso tópico**

Outra forma de se utilizar os óleos essenciais é aplicação em massagens. Eles podem ser aplicados com segurança sobre a pele gerando inúmeros benefícios. Aplique na sola dos pés ou na área afetada.



## **DILUIÇÃO EM ÓLEOS CARREADORES**

Como extremamente concentrados, muitos óleos essenciais necessitam diluição em óleos carreadores. Alguns podem ser aplicados diretamente na pele. Convém conhecer o óleo em questão e testar sempre em pequenas áreas quando a aplicação for tópica, pois muitos podem causar irritações se aplicados sem a diluição correta.

Você pode diluir:

- Em um frasco de vidro para uso posterior.
- Nas mãos para poder utilizar imediatamente.

## EM QUAL QUANTIDADE USAR? – DILUIÇÃO DE SEGURANÇA

De forma geral as diluições de óleos essenciais em óleos carreadores podem variar de **0,25%** a **4%**, dependendo da área onde serão aplicados. Essa é uma **diluição** utilizando uma margem de **segurança** grande.



**Dica:** Quantidade do óleo carreador.



Quantidade de óleo essencial a **1%**

**5 ml carreador** (100 gotas) – **1** gota de óleo essencial

**10 ml carreador** (200 gotas) – **2** gotas de óleo essencial

**50 ml carreador** (1000 gotas) – **10** gotas de óleo essencial

**100 ml carreador** (2000 gotas) – **20** gotas de óleo essencial

Ex: Para massagem corporal, use **40** gotas de óleo essencial em **100 ml** de óleo vegetal. Logo, temos **2%** de Óleo essencial nessa mistura.

Para aumentar ou diminuir as quantidades, basta manter a proporção.

Alguns óleos essenciais não precisam diluição. Eles podem ser utilizados diretamente na pele sem a diluição nos óleos carreadores.

Você pode diluir a uma porcentagem maior, 25% ou 50% quando quiser uma ação mais penetrante, ou para poder espalhar melhor o óleo sobre uma área maior do corpo, como massagens nas costas por exemplo.

## DILUIÇÃO SIMPLES

Quando utilizamos os óleos essenciais em crianças, idosos, gestantes, pessoas com algum problema mais sério de saúde, precisamos de um cuidado especial, e devemos optar pela diluição de segurança.

Em todos os outros casos (jovens e adultos) podemos utilizar a diluição simples.



### PURO - 1:1

Em óleos que podem ser aplicados diretamente na pele (não precisam de diluição) podemos diluir para melhorar a absorção, para ajudar a espalhar o óleo na pele por exemplo e podemos utilizar a diluição 1:1. Uma parte de óleo essencial para 1 parte de óleo carreador.

Obs. Esses óleos são representados com um **N** dentro de um círculo azul. “**Neat**” em inglês quer dizer puro – sem diluição.



### PELES SENSÍVEIS 2:1

Em óleos que podem devem ser diluídos em peles sensíveis podemos diluir para melhorar a absorção, para ajudar a espalhar o óleo na pele e também para evitar algum tipo de reação por conta da sensibilidade

da pele da pessoa. Nesses casos podemos utilizar a diluição 2:1. Duas partes de óleo essencial para 1 parte de óleo carreador.

Obs. Esses óleos são representados com um **S** dentro de um círculo lilás. “**Sensitive**” em inglês quer sensível.



### DILUA - 3:1

Alguns óleos devem ser sempre diluídos quando aplicado topicamente. Nesses casos podemos utilizar a diluição 3:1. Três partes de óleo essencial para 1 parte de óleo carreador.

Obs. Esses óleos são representados com um **D** dentro de um círculo vermelho. “**Dilute**” em inglês quer dizer diluir.



### ÓLEOS FOTOSSENSIBILIZANTES

Alguns óleos são fotossensibilizantes, os cítricos por exemplo, nesse caso deve-se evitar a exposição ao sol (na área onde o óleo foi aplicado) por pelo menos 12 horas após a aplicação

Obs. Esses óleos são representados em nossos materiais com um “Sol cortado com uma faixa vermelha”.

## QUALIDADE DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

### CPTG® – Um padrão inovador

O Certificado de Pureza Testada e Garantida dos óleos essenciais doTERRA representa hoje os óleos mais seguros e benéficos disponíveis no mundo. Para que um óleo seja certificado como CPTG®, ele deve ser:





- Puro e natural, com compostos aromáticos cuidadosamente extraídos de plantas
- Livre de enchimentos ou compostos artificiais; sem diluição de princípios ativos
- Livre de contaminantes, pesticidas ou resíduos químicos
- Testado rigorosamente para padrões de composição química
- Teste-cruzado, usando espectrometria de massa e cromatografia gasosa para garantir pureza e potência de composição exata
- Supridos por uma rede global de químicos e produtores de óleos essenciais para garantir espécies corretas, crescimento em ambientes ideais e colheita cuidadosamente feita no tempo correto de matérias-primas vegetais

## PORQUE DOTERRA?

Porque além de serem os melhores óleos essenciais do mercado brasileiro, a doTERRA é uma empresa com responsabilidade social e ambiental.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL CORPORATIVA

### Fornecimento po Cō-impacto da dōTERRA®



A dōTERRA trabalha para melhorar vidas e comunidades em todo o mundo. Muitos dos óleos essenciais oferecidos pela dōTERRA são originados de países em desenvolvimento, onde os produtores e os destiladores estão frequentemente à mercê de terceiros. O Fornecimento por Co-impacto da dōTERRA ajuda a criar associações de produtores e destiladores que garantem que as comunidades locais recebam pagamentos justos e oportunos para sustentar suas famílias e comunidades. A dōTERRA trabalha com essas associações para fornecer recursos, ferramentas e treinamento necessários para garantir uma parceria duradoura.

### **DōTERRA HEALING HANDS™**



A dōTERRA concentra esforços filantrópicos através da dōTERRA Healing Hands. Sua missão é trazer cura e esperança para o mundo, para erradicá-lo de doenças e pobreza, e, finalmente, ensinar as culturas carentes a serem autossuficientes.

A Healing Hands é apoiada por contribuições dos distribuidores independentes da dōTERRA, conhecidos como Consultores de Bem-Estar, clientes varejistas e preferenciais, funcionários e executivos da empresa e outros que compartilham nossa visão. As doações são coletadas através de contribuições mensais, contribuições únicas e vendas de produtos selecionados. Para mais informações, visite a Healing Hands.

## A DOTERRA HEALING HANDS ESTÁ ENVOLVIDA EM VÁRIOS PROJETOS, INCLUINDO:

- Empréstimos de microcrédito que fornecem financiamentos renováveis para empresários nas comunidades em desenvolvimento
- Poços e programas de água limpa

## RECEITAS

### ALMOFADA AROMÁTICA



Que tal uma solução simples e prática para ajudar a aliviar dores, cansaço e dar um “up” na sua energia. Pois bem, os óleos essenciais podem fazer isso e muito mais. Hoje vamos aprender a fazer uma almofadinha para utilizar com os óleos essenciais.

Costumamos utilizar arroz com óleos essenciais. Ela pode ser utilizada tanto frio como quente.

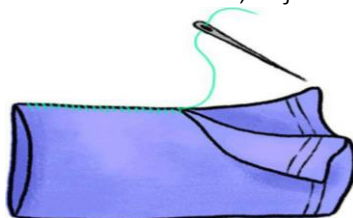
É uma excelente ideia para presentes, pra seu uso pessoal e porque não, pra revender e ganhar um dinheirinho extra.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Arroz para encher a almofada (o suficiente para o tamanho que escolheu);
- Um pedaço de tecido – (você pode utilizar toalhas de rosto ou toalhas de bebê 30 cm x 25 é um bom tamanho);
- Óleos essenciais – (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA);
- Linha e agulha – (pode ser uma máquina de costura)

## PASSO A PASSO:

- Costure o seu tecido nas laterais e na parte de baixo, deixe a parte de cima aberta, veja a figura.



- Encha a almofada com o arroz. Deixar um pouco de espaço o no topo para dar uma folga e mobilidade na almofada.
- Com a agulha e a linha, costure a parte de cima da almofada. Feche bem para o arroz não escapar.
- 

Pronto! Você pode usar sua almofadinha tanto quente (micro-ondas por 2 minutos) ou fria (freezer por cerca de 10 min (coloque em um saco plástico se não quiser que o tecido fique umedecido).

O ideal é ter uma almofada para quente e outra para frio. Adicione algumas gotas do óleo essencial quando retirar a almofada do freezer ou do micro-ondas. Isso garante que a qualidade do óleo e sua eficácia não sejam afetadas.

**Obs:** Eu só colocaria a almofada no freezer ou no micro-ondas apenas almofadas que foram utilizadas com óleos essenciais puros para evitar alguma contaminação por sintéticos ou químicas nocivas a sua saúde. Pode utilizar dōTERRA com segurança.

### SUGESTÕES DE ÓLEOS ESSENCIAIS DÔTERRA:

#### PARA RELAXAR

Lavanda, ylang ylang, vetiver, olibano (frankincense), gerânio.

#### PARA ESTIMULAR

Limão, toranja, alecrim, bergamota, cravo, gengibre, hortelã pimenta.

### SACHES COM ÓLEOS ESSENCIAIS

Você não tem ideia do quanto a aromaterapia pode ser importante para melhorar sua autoestima, dormir melhor, ter mais foco e atenção e até mesmo se livrar de insetos ou prevenir ácaros e mofo.



Algumas fragrâncias nos trazem imediata sensação de conforto ou lembranças da nossa infância. Então, que tal personalizar o seu cantinho com um cheiro agradável e que ainda te traga benefícios reais para saúde física e emocional?

Você pode utilizar difusores, velas e borrifadores de ambiente com

essenciais artificiais e sintéticas, mas eu realmente aconselho utilizá-los com óleos essenciais dōTERRA.

Uma outra opção muito charmosa são os sachês caseiros. Eles podem ser colocados em armários, gavetas e pendurados em janelas, entre outros cantinhos.

## VAMOS FAZER UM?

Escolha um tecido natural que respire. As melhores opções são o algodão, lã, seda, linho, tecido de cânhamo, aniagem ou bambu. Evite sintéticos.

## SACHÊS SEM COSTURA

1 - Corte quadrados de 20x20cm ou círculos de 23cm de diâmetro aproximadamente.

Obs: Se souber costurar os saquinhos, corte o tecido no formato que quiser.

Sugestão. O tamanho final do sache 5x5cm para gavetas pequenas e 10x10cm para espaços maiores.

2- Escolha uma fita ou lã que combine com o tecido que você escolheu e corte pedaços de 25 cm para amarrar cada saquinho.

3 - Coloque o material escolhido (você pode usar sal grosso, sagu, arroz) no centro do tecido em quantidade suficiente para encher metade ou até dois terços do sachê. Acrescente ervas e flores secas se quiser.

4 - Adicione de 5 a 10 gotas dos seus óleos essenciais de preferência. Reponha a cada 7-10 dias.

5 - Junte as pontas e amarre o saquinho com um pedaço de fita.

Obs. Os sachês costurados, feche apenas 3 lados. Coloque a mistura que escolheu. Amarre com uma fita o lado aberto. Assim fica mais fácil repor o cheiro com os óleos essenciais.



Sugestões de ervas que além de serem aromáticas são repelentes naturais:

**Para prevenir traça:** alfavema, alecrim, capim-vetiver, cascas de limão, pétalas de rosa, cravo da índia, lascas de madeira de cedro, hortelã, tomilho, ginseng e sálvia.

**Para prevenir pulgas:** menta, cedro, poejo, citronela, eucalipto, capim-limão, arruda e alfavema.

**Para espantar moscas:** junte algumas folhas de eucalipto, louro, cravo-da-índia e manjeriço.

## SUGESTÕES DE ÓLEOS ESSENCIAIS DÕTERRA:

### FOCO E ATENÇÃO:

Óleos cítricos como limão siciliano, bergamota, laranja lima, etc. Alecrim, eucalipto ou hortelã pimenta.

### RELAXANTE:

Lavanda, sândalo havaiano, vetiver, ylang ylang.

### PARA PROTEÇÃO ENERGÉTICA:

Cravo, canela, cardamomo, manjeriço.

## AROMATIZANTES PARA CARROS



**Aromatizantes** ajudam a manter um cheiro agradável em nosso **carro**. Os produtos industrializados são em sua maioria feitos com essenciais sintéticas, que além de fortes, não trazem nenhum benefício a saúde.

Que tal fazer um aromatizante com óleos essenciais? Além de cheiroso, você pode ajudar a manter-se desperto, calmo, concentrado etc... Vamos ver 3 modelos diferentes.

Antes de começar aqui vão algumas dicas para evitar cheiros ruins.

- Não fume em seu carro.
- Deixe tapetes no sol depois de um dia chuvoso.
- Mantenha seu carro limpo.
- Não deixe restos de comida nos bancos.
- Sempre que possível deixe as janelas abertas para ventilar.



## SUGESTÕES DE ÓLEOS ESSENCIAIS PARA OS 3 MODELOS:

### PARA ACALMAR E FICAR MAIS TRANQUILO NO TRÂNSITO.

Lavanda, arbovitae, capim limão, olibano (Frankincense), gerânio.

### PARA DESPERTAR E DAR MAIS FOCO E ATENÇÃO

Limão, toranja (grapefruit), bergamota, cravo, gengibre, hortelã-pimenta, etc.

## 1. SAQUINHOS DE LAVANDA

Os clássicos saquinhos de lavanda para pendurar em armários também são perfeitos para trazer uma fragrância agradável para o seu carro. Se você puder coloque lavanda ou quaisquer outras **flores secas**. Para criar os saquinhos use algodão, linho, meias-calças velhas e coloridas ou os saquinhos que foram usados como embalagem de presente para bijuterias. Feche o saco com uma fita para pendurá-lo no carro. Até mesmo um simples pacote de chá de flores e frutas podem servir como um delicioso aromatizador de carro.

Com retalhos de tecidos grossos o suficiente ou algum pedaço de feltro, desenhe o contorno de uma flor em um cartão e use-o para cortar a sua flor. Coloque algumas gotas de óleo essencial no interior e de vez em quando renove o perfume. (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA)





Recorte um tecido no tamanho desejado.  
Sugestão 18 cm x 9 cm  
Costure as laterais. Vire do avesso.

Costure a parte de cima (cerca de 1 cm) deixando aberto nas pontas.  
Você vai passar um cordão por dentro para amarrar o saquinho.

Coloque o material desejado dentro. Pode ser da mesma forma do  
sache.



Passe o cordão e amarre. Pronto

## 2. CORAÇÃO

Você vai precisar de tecido, cola, uma tesoura, um furador, e papelão  
[www.voceessencial.com](http://www.voceessencial.com)

ou papel cartão (para fazer o molde). Use material reutilizável ou reciclável sempre que possível.



Escolha um desenho. Vamos dar um exemplo de coração. Use sua criatividade. Utilize uma folha de papel.



Corte no formato desejado.

Coloque o desenho recortado sobre o tecido e corte 2 pedaços no formato escolhido.



Faça o mesmo com o papelão ou papel cartão.



Cole o tecido recortado nas duas faces do papelão ou papel cartão. Deixe secar.



Coloque 5 -10 gotas do óleo essencial sobre o tecido. (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA)



Faça um furo. Passe uma fita, cordão, barbante ou o que achar mais legal para poder pendurar no seu retrovisor.



Pronto.

Reponha o óleo essencial quando necessário.

Que tal aproveitar o clima de natal e fazer uma árvorezinha de natal?



### 3. ESTRELA

Corte o feltro em forma de estrela. Preencha seu interior com algodão, **meia-calça velha** ou retalhos de tecidos, perfumando-os com óleos essenciais.

Utilize um molde de uma estrela previamente desenhado em uma folha de papel e recortado no formato desejado.

Corte 2 partes de tecido no mesmo formato.



De uns pontinhos com uma linha que destaque bem. Deixe um pedacinho aberto.



Coloque um pouco de algodão dentro da sua estrela.  
Termine de costurar.



Escolha uma fita e costure uma parte na estrela, ou faça um furo na estrela para passar a fita, barbante ou cordão.

Aplique 5 -10 gotas dos seus óleos essenciais favoritos. (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA)

## VELAS AROMÁTICAS COM ÓLEOS ESSENCIAIS

### Ingredientes



- 4 xicaras de flocos de soja (ou cera para vela)
- 2 pavios com base de metal
- 20-30 gotas de óleo essencial (lavanda por exemplo)
- 20-30 gotas de óleo essencial (alecrim por exemplo)
- 3-5 colheres de alecrim seco por vela (opcional)
- 3-5 colheres de lavanda seca por vela (opcional)
- 2 potes de vidro ou metal (pode ser uma

xicara, copo, ou o que escolher)

- Espetos ou varetas para mexer a cera na jarra

- 2 panos de prato ou toalhas pequenas, não é obrigatório, mas ajuda a prevenir a vela de esfriar muito rapidamente e encolher ou rachar.



1 - Ferva a água. Reduza a temperatura e coloque a cera em banho maria. Mexa a cera até que se torne totalmente líquida. Isso pode levar 5 min.

2 - Quando a cera estiver líquida, desligue o fogo e mergulhe a parte de baixo dos pavios com o metal para baixo na cera. Coloque depois os pavios com o metal para baixo dentro dos potes e aperte o metal com os espetos ou varetas até estar grudado.



3 - Assim que colar, endireite o pavio e prenda gentilmente o pavio com um pregador de roupas (para que não saia do lugar).

4 - Despeje gentilmente a cera (uma jarra com bico para servir líquidos ajuda muito). Adicione os óleos essenciais no pote. (nunca ferva os óleos para não perder as propriedades medicinais). Adicione 15 gotas de cada óleo que escolheu. Você pode adicionar as ervas secas (opcional). Mexa gentilmente.

5 - Enrole as jarra com os tecidos para evitar que a cera resfrie muito rapidamente.



6 - Deixe as velas descansarem por 24 horas.

7 - Remova os tecidos e corte o pavio deixando cerca de 2 cm acima da vela.

Obs. 4 xicaras de cera vai fazer 2 velas de 200 gramas.

Você pode aumentar a receita dobrando ou triplicando os valores dos ingredientes.



#### SUGESTÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS:

##### COMBINAÇÃO PARA ACALMAR

Lavanda, manjerição, vetiver, gerânio.

##### COMBINAÇÃO PARA DESPERTAR

Hortelã pimenta, cravo, limão e copaíba.

##### COMBINAÇÃO PARA DAR ALEGRIA

Limão, bergamota e toranja (grapefruit)

##### CONEXÃO ESPIRITUAL

Arbovitae, frankincense (olibano) e lavanda

## SAIS DE BANHO COM ÓLEOS ESSENCIAIS

Nada melhor do que um bom banho ou escalda pés depois de um longo dia de trabalho ou estudo.

### MATERIAIS

- Sal grosso (pode ser sal de rocha ou sal marinho se quiser)
- Sal amargo (opcional)
- Bicarbonato de sódio
- Óleos essenciais (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA)
- Corantes naturais para culinária (opcional) Ex. Urucum, cúrcuma, clorofila etc.
- Ervas secas (opcional) Ex lavanda, alecrim, erva cidreira etc.



1 - Em um recipiente grande misture 1 1/2 xícara do sal grosso, 1 xícara de sal amargo (para aliviar músculos cansados e reduzir a inflamação, ½ xícara de bicarbonato de sódio para aliviar irritações na pele.

2 - Adicione cerca de 20-25 gotas de óleo essencial escolhido, misture bem. Sugestão Lavanda e melaleuca, ou Hortelã pimenta e melaleuca por exemplo.

3 - Adicione algumas gotas de corante natural para culinária e as ervas secas (opcional)

4 - Guarde em um recipiente bem fechado para evitar a umidade. De preferência potes de vidro com tampa.

Obs. Você pode fazer o sal rosa em uma vasilha e o sal branco (amargo) em outra. Quando for adicionar ao pote para guardar, pode alternar colocando algumas colheres de um, e depois algumas colheres de outro, isso vai dar um ar de camadas de cores diferentes.

### SUGESTÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS

#### PARA RELAXAR

Lavanda, vetiver e arbovitae

#### PARA ESPANTAR A TRISTEZA

## BOLAS AROMÁTICAS PARA SECADORA



Se você não está acostumado com bolas de lã para secadoras, elas são uma alternativa para aquelas com tecido sintético e folhas para secadoras.

Como são feitas de 100% lã, elas ajudam a remover a umidade deixando a roupa mais macia e cheirosa e ainda reduz o tempo de secagem ajudando a economizar na conta de luz.

Aquelas bolinhas de plástico que encontramos me lojas, não são tão naturais, pois o plástico ao aquecer deixa resíduos tóxicos, o mesmo se aplica a bolas de tênis, por exemplo.

Você pode usar de 4-6 bolas na secadora de cada vez. Quando não estiver usando, você pode deixa-las na secadora.

Obs.

Se você é alérgico a lã, cuidado, mas muitas pessoas dizem não ter reação alérgica a essa receita, porque a bola vai ser lavada de 2 a 4 vezes antes de ser utilizada na secadora.

### O que você vai precisar.

- De 4-6 meadas de lã pura. (de preferência lã penteada). Cada meada vai ser tornar uma bola para a secadora.
  - Uma agulha de crochê ou uma agulha grande de tapeçaria. Isso vai ajudar a colocar pra dentro aqueles últimos centímetros de lã dentro da bola.
  - Um par de meia calça/ meia de náilon. Isso vai ser utilizado no processo de feltragem. Se tiver um par velho, mas inteiro pode usar.
  - 1 novelo de linha acrílica. Você vai usar isso apenas para amarrar o náilon, pode usar uma mais barata. É possível improvisar com o que tiver a mão para amarrar, até fio dental pode ser utilizado.
  - Tesoura
- Uma lavadora e secadora para o processo de feltragem.



Veja como fazer as bolas de lã.

Comece enrolando o final de um novelo em seus dedos.



Enrole a lã em volta dela mesma algumas vezes.



Enrole a lã e comece a criar o formato de uma bola.



Alterne os lados algumas vezes para que você não acabe com o formato de um ovo.



Continue enrolando a lã até você ter terminado o novelo todo.  
Deveria ser do tamanho de uma grande toranja ou poncã



Coloque o excesso de lã para dentro da bola cuidadosamente.



Corte a perna da meia calça, ou utilize uma das partes da meia de seda. Coloque as bolas dentro da meia. Coloque elas até o final.



Amarre com o fio para manter a bola no lugar.

Repita o processo até que tenha colocado todas as bolas dentro da meia. Cada uma amarrada individualmente. No final, vai se parecer a uma centopeia. Amarre bem para não soltar durante a lavagem.

Coloque as bolas na sua máquina de lavar junto com roupas coloridas (se estiver usando lã colorida). Toalhas e calças jeans são ótimos para ajudar nesse processo. Se possível lave com água quente.

Lave as bolas junto com a roupa em um ciclo com água quente ou morna e depois coloque-as na secadora e seque na temperatura quente / alta.



Você pode precisar repetir esse processo 2-4 vezes até que as bolas estejam “feltradas” (uniformes).

Se ainda estiver com pelinhos soltos depois desse processo, use a tesoura para aparar os fiozinhos soltos.

Pronto. Suas bolas para secadora estão prontas.

Daqui pra frente não precisa mais colocar as bolas na lavadora, apenas na secadora.

Quando for colocar as bolas para secar com suas roupas coloque algumas gotas do seu óleo essencial preferido.

Para economizar lã.

SE você tiver meias 100% lã você pode enrolar a lã ao redor dessa meia no início do processo.



### Sugestão de óleos essenciais.

Os cítricos ficam muito bons. Limão siciliano, laranja lima, por exemplo. Os óleos de cravo, canela, também são uma boa opção.

Os óleos florais como lavanda, salvia, gerânio são excelentes. (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA);

### Como dar cheiro nas bolas de secadora.

Você pode colocar as gotas 2-3 em cada bola, e deixar secar por 1 hora.

Você pode coloca-las na secadora pra acelerar o processo.

Você pode colocar os óleos no centro da bola com uma seringa (para evitar manchar a bola na superfície)

Você pode recarregar o aroma a cada 3-5 vezes que usa-las.



## Receitinhas de óleos essenciais.

### Uso diário

- 2 gotas de lavanda
- 2 gotas de limão
- 2 gotas de toranja (grapefruit)

Essa receita é ótima para roupas em geral, e também roupas esportivas. A lavanda é muito versátil. Calmante para a mente e para sua pele e deixar um aroma de frescor e limpeza. Os cítricos são ótimos como purificantes, eliminam odores e deixam um aroma agradável.

### Limpeza cítrica

- 2 gotas de laranja
- 2 gotas de limão siciliano (lemon)
- 2 gotas de limão taiti (lime)

Os óleos cítricos estimulam o Sistema nervosa e combatem infecções. É uma ótima receita para tolhas de banho, de cozinha, panos de prato e tapetes. Eles também ajudam a reduzir oleosidade e gordura nas roupas.

### Calmante e relaxante

- 3 gotas de eucalipto
- 2 gotas de melaleuca

Eucalipto combinado com melaleuca fica ótimo para pijamas e roupas de cama. Eucalipto é frequentemente utilizado para tratar alergias, asma e problemas respiratórios. Melaleuca também é utilizado para problemas de garganta, tosse e para descongestionar os brônquios.

### Cheirinho de montanha

- 3 gotas de cedro

3 gotas de qualquer dos amadeirados da família do pinheiro (fir) – Abeto de douglas, pinheiro siberiano, por exemplo.

Os pinheiros são utilizados para músculos e articulações, e cedro tem um componente sedativo natural, ótimo também para roupas de cama. O cedro também reduz irritações na pele e ajuda a tratar acne.

## POUT POURRI DE FLORES E FOLHAS SECAS

Essa é uma forma muito legal de aproveitar as suas flores e folhas que estão secando. Você pode utilizar as flores e folhas do seu próprio jardim, até mesmo suas ervas medicinais e para tempero podem ser utilizadas.



### O Material

- Plantas – Flores, folhas, ervas, sementes, cascas de árvore, cascas de frutas cítricas etc.
- Fixador (fibra de celulose)
- Óleos essenciais (Eu recomendo óleos essenciais dōTERRA);

## O processo

Normalmente escolhemos as plantas para o pout pourri baseado em 3 categorias.

- Cor
- Aroma
- Textura

O fixador é para manter a fragrância por mais tempo. Você pode utilizar fibra de celulose ou outro que preferir.



Reúna algumas flores, folhas, cascas, raízes e sementes.



Deixe-as espalhadas em uma tela (ou tecido) em um lugar morno para secar.



É assim que elas vão ficar depois de 1 semana por exemplo.

**Obs.**

Você pode optar em secar as flores e frutas no forno.

Coloque as cascas das frutas em um tabuleiro forrado de papel manteiga e aqueça-as no forno a 90°C por mais ou menos duas horas, revirando-as a cada meia hora. Observe sempre para que as flores mais delicadas não queimem.

Em uma pequena vasilha, coloque várias gotas (10-15) do seu óleo essencial de preferência no fixador e misture bem.

Em uma vasilha grande misture as todo o material que foi seco (flores, folhas etc.) remova os cabinhos (pedúnculos / hastes). Adicione então o fixador (já com o óleo essencial) e qualquer outro material seco que queira adicionar:



Misture  
gentilmente e  
coloque o  
material em  
saquinhos ou potes de vidro se  
for presentear, ou  
simplesmente coloque em uma  
vasilha, fruteira, ou pote de sua  
preferência e aproveite o  
aroma.

Algumas ideias de plantas.

### Escolhas por cor

Calêndula, sálvia, aquileia milefolium, rosas, etc.

### Escolhas por aroma

Cascas de frutas cítricas, lavanda, rosas, verbena, alecrim, folhas de  
gerânio, maçã seca, etc.

### Escolhas por textura

Frutas silvestres secas, pinhão, botões de rosa, sementes, cascas de  
canela, cravos, anis estrelado, etc.

## Oléos Essenciais.

A combinação vai depender do que você escolheu como material por aroma nas frutas, sementes, temperos, flores e folhas secas.

## Algumas ideias para os óleos essenciais.

Limão siciliano, laranja lima, bergamota, lavanda, salvia, gerânio, sândalo, camomila romana, cravo, canela, hortelã pimenta, capim limão, copaíba, melaleuca, gengibre, arbovitae, ylang ylang, etc.

## CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS.

Óleos essenciais possuem forças voláteis em extrema concentração. Cada gota do óleo corresponde a cerca de 30 g do material vegetal. Sua ação se faz imediatamente sobre o organismo humano.

- Leia as etiquetas e siga as recomendações.
- Antes de aplicar topicamente sobre uma grande área do corpo, faça um teste em uma pequena área. Observe se há alguma reação.
- Sempre dilua quando for usar topicamente em peles sensíveis.
- Em caso de dúvida, dilua com um óleo carreador quando for usar topicamente (óleo de coco por exemplo).
- Utilize diluições de segurança quando usar óleos essenciais em crianças e idosos.
- Evite exposição ao sol por 12 horas quando utilizar óleos cítricos topicamente.
- Evite o contato com os olhos, partes internas das narinas e ouvidos.
- Óleos essenciais são muito potentes, use pequenas doses ou diluído.
- Sempre use recipientes de vidro escuro para armazenar óleos essenciais. Evite o contato com plástico e borracha.
- Mantenha os óleos longe do sol e do alcance de crianças.
- Sempre lave as mãos depois do manuseio dos óleos essenciais. Não leve as mãos aos olhos antes de lavá-las.
- Óleos essenciais são inflamáveis. Cuidado.

- Durante a gravidez ou período de amamentação, é recomendado utilizar um guia de referência sobre óleos essenciais ou conversar com seu médico antes de utilizá-los.
- Se estiver fazendo uso de alguma medicação constante, utilizar um guia de referência sobre óleos essenciais ou fale com seu médico antes de utilizá-los.
- Em caso de reações alérgicas, irritações etc., suspenda imediatamente o uso.
- Os óleos essenciais de Alecrim, Eucalipto e Hortelã Pimenta interferem nos medicamentos homeopáticos.
- Se os sintomas persistirem, consulte seu médico.

Seguindo estas normas de segurança você garante não ter problemas com o uso dos óleos essenciais, podendo assim usufruir de todos os benefícios que eles têm a nos oferecer.

## Símbolos



**Pode ser usado aromaticamente**



**Pode ser usado topicamente ( aplicado na pele)**



**Pode ser usado internamente ( ingerido)**



**Pode ser usado sem diluição**



**Diluir para crianças, idosos ou pele sensíveis**



**Diluir sempre antes de usar topicamente (aplicado na pele)**



**Não expor ao Sol por pelo menos 12h (aplicado a pele)**

## FORMAS DE UTILIZAÇÃO

**Aromático** – Respire ou use um difusor.

**Tópico** – Aplicar na sola dos pés ou na parte afetada.

**Interno** – Beber em água ou outros líquidos, sob a língua ou em capsulas.

\*<sup>1</sup> Observe que no brasil apenas 2 empresas tem certificação, qualidade e pureza suficiente para poderem ser ingeridos. A doterra é uma delas. Se estiver usando outras marcas, certifique-se que ele pode ser ingerido.



# BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Gostaria que você soubesse que os óleos essenciais são muito mais do que simples gotas aromáticas. Eles têm muitos benefícios quando utilizados também de forma tópica, ou interna (poucas empresas no Brasil têm óleos que podem ser ingeridos, aqui recomendamos os óleos essenciais da dōTERRA).

Estes são alguns dos óleos essenciais mais conhecidos e um pequeno **resumo** dos seus **benefícios**.

## ALECRIM

Rosemary – *Rosmarinus Officinalis*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Adições, câncer, celulite, pé de atleta, constipação, diabetes, queda de cabelo, gripe, dores de cabeça, pressão baixa, piolhos, sinusites, infecção vaginal e vermes.

### Influência Aromática:

É o óleo do conhecimento e da transição.

Estimular a memória e abre a mente consciente, ajuda na aprendizagem, e a adaptação a mudanças. Proteção energética.

Obs: Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação e quando a pessoa tem pressão alta ou epilepsia.

## ARBORVITAE

*Thuja Plicata*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Câncer, tumores, queda de cabelo, reumatismo, psoríase e verrugas.



### Tem ação:

Antibacteriana, antifúngica é calmante e pode ser usado como repelente.

### Influência Aromática:

É o óleo da conexão com o divino.

É calmante e pode ajudar ampliar a consciência espiritual e ajudar na meditação. Nos ensina que o crescimento e o sucesso vêm do esforço pessoal e da luta diária.

Obs: Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação.

## BERGAMOTA

*Bergamot – Citrus Bergamia*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Lesões cerebrais, cólicas, depressão, stress emocional, infecções, sintomas de TPM, infecções no trato urinário, acne, tosse, febre, úlceras e artrite reumatoide.



### **Influência Aromática:**

É o óleo da autoaceitação.

Ajuda a aliviar ansiedade, depressão, stress e tensão. Ajuda a quebrar crenças limitantes negativas em relação a si mesmo (não ser bom, amado o bastante). Melhora a auto estima e reduz o autojulgamento. É estimulante e refrescante.

**Obs:** Evite a luz do sol por 72 horas na área aplicada depois de usar.

## **CANELA CÁSSIA**

*Cassia – Cinnamomum Cassia*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

Resfriados, cólicas, flatulência, diarreia, náusea e reumatismo.



**Tem ação:** Antibacteriana, antifúngica e antiviral.

### **Influência Aromática:**

É o óleo da autoconfiança.

Ajuda a combater a timidez, a insegurança e a vergonha. Dissipa o medo e dá autoconfiança.

**Obs:** Diluir quando utilizar topicamente. Use com cautela durante a gestação.

## CAPIM LIMÃO

Lemongrass – *Cymbopogon Flexuosus*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Poluição do ar, Síndrome do túnel do carpo, colesterol, cistite, edemas, pulgas, ombro congelado, gastrite, má digestão, flatulência, dor de cabeça, da suporte ao sistema linfático e respiratório, hérnia, intolerância a lactose, fadiga mental, distrofia muscular, paralisia, torções, regeneração de tecidos, infecção no trato urinário, varizes, hematomas.

### Influência Aromática:

É o óleo da limpeza.

Da energia e desperta. Ajuda a deixar o apego ao passado. Promove a limpeza e purificação do ambiente. Ajuda a abrir o 6 chakra ou olho espiritual. Ajuda a ver com mais clareza e promove limpeza, física, mental e espiritual.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos.

## CARDAMOMO

Cardamom – *Elettaria Cardamomum*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Tosse, dores de cabeça, inflamações, dores musculares, náusea, problemas respiratórios, perda de apetite, bronquite, flatulência, halitose, azia, nervo ciático, úlceras, sintomas da menopausa e vômito.

### Influência Aromática:

É o óleo da objetividade.

É estimulante, refrescante, revigorante. Ajuda a clarear a mente e torna a pessoa mais tolerante com as outras pessoas. Remove o foco nos problemas pessoais abrindo a mente e favorecendo o indivíduo a assumir sua responsabilidade e parar de culpar os outros.

## COENTRO (Semente)

Coriander – *Coriandrum Sativum*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Doenças degenerativas, dores musculares, desenvolvimento e tônus muscular, regeneração das cartilagens e escoriações.



### Influência Aromática:

É o óleo da lealdade.

Estimula energia pessoal, calmante para o stress e irritabilidade e nervosismo e medo. Ajuda a ampliar a mente e ver outras possibilidades, da coragem para você ser quem você é.

## COPAÍBA

*Copaifera reticulata, officinalis, coriacea, and langsdorffii*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Problemas nos sistemas cardiovascular, imunológico, digestivo respiratório e nervoso.



Eczema, psoríase, dermatite, pele oleosa, ferimentos (ajuda na cicatrização), tosse (expectorante), stress e dores reumáticas, infecção do trato urinário e baixa imunidade. Reduz manchas e clareia a pele.

### **Influência Aromática:**

Reduz sentimentos de inquietação promove o bem-estar o equilíbrio emocional, é calmante e animador. Combate emoções negativas, o stress e a ansiedade.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos.

## **CRAVO**

Clove – *Eugenia Caryophyllata*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

Adições, coágulos, cândida, catarata, febre, herpes, doença de Hodgkin's, equilíbrio hormonal, hipotireoidismo, limpeza do fígado, lúpus, memória, equilíbrio metabólico, dores musculares, osteoporose, artrite reumatoide, dor de dente, infecções e verrugas.

### **Influência Aromática:**

É o óleo dos limites.

Promove a cura e a memória. Cria um sentimento de proteção e coragem. Ajuda o indivíduo a deixar a mentalidade de vítima, da a coragem para dizer não.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação.

## OLÍBANO

Frankincense – *Boswellia (Frereana, Carteri e Sacra)*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Alzheimer, aneurisma, artrite, asma, lesões, cerebrais, câncer, confusão mental, tosse, depressão, hepatite, problemas no sistema imunológico e nervoso, cirrose, fadiga mental, verrugas, Parkinson, úlceras e rugas.

### Influência Aromática:

É o óleo da verdade.

Aumenta o foco e atenção. Melhora a concentração, reduz a hiperatividade, impaciência e irritabilidade. Aumenta a consciência espiritual, eleva a vibração e ajuda na meditação. É o óleo da conexão com o pai terreno e o Pai espiritual.

## GENGIBRE

Ginger – *Zingiber Officinale*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Angina, pé de atleta, diarreia, flatulência, indigestão, baixa libido, enjoo matinal, náusea, febre reumática, artrite reumatoide, perda do apetite, resfriados, perda de memória, sinusite, dor de garganta, vertigem e vômito.

### Influência Aromática:

É o óleo do empoderamento.

Influencia positivamente na energia pessoal, desperta sensações de amor e coragem para assumir a responsabilidade e controle da própria vida.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação. Evite a luz do sol na área aplicada por 3 a 6 horas.

## GERÂNIO

Geranium – *Pelargonium Graveolens*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Agitação, sangramento, autismo, câncer, diabetes, diarreia, dismenorreia, endometriose, stress, pedras na vesícula, cabelos secos, insônia, “Jet Lag”, baixa libido, osteoporose, sintomas da TPM, artrite reumatoide, pele seca, acne, equilíbrio hormonal, dor de garganta, úlceras, vertigem e rugas.

### Influência Aromática:

É o óleo do amor e da confiança.

Ajuda a eliminar memórias negativas. Sensação de paz, esperança e alegria. Alivia tensão e stress e equilibra as emoções. Ajuda a retomar a confiança na família, e a curar e abrir o coração novamente.

## HORTELÃ-PIMENTA

Peppermint – *Mentha Peperita*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Antioxidante, combate a asma, infecções bacterianas e fadiga crônica. Ajuda nas



dores do resfriado, na respiração e na constipação. Auxilia no tratamento da febre, gripe, dores de cabeça, azia, indigestão e “jet lag”. Pode ser utilizado para reduzir o vômito, sinusite, rinite e dores no cóccix.

### **Influência Aromática:**

É o óleo do coração exultante.

É purificante e estimulante para a mente consciente e pode ajudar com a memória e performance mental. Traz alegria e felicidade para o coração e a alma. Combate a depressão e desânimo. Clareia a mente.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação e em indivíduos com pressão alta.

## **LAVANDA**

Lavender – *Lavandula Angustifolia*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

Agitação, alergias, ansiedade, perda de apetite e arritmia.

Picadas de insetos, queimaduras, pé de atleta, convulsões e caspa. Depressão, febre, gases, cabelos secos, quebradiços e queda de cabelos. Insônia, oscilação de humor. É sedativo, e combate rugas, vermes e vertigens.

### **Influência Aromática:**

É o óleo da comunicação.

Ajuda a desbloquear a comunicação a reduzir o medo da rejeição. Alivia a tensão e o medo de se expor. Incentiva a honestidade emocional e a coragem espiritual para compartilhar o seu melhor.

## LIMÃO SICILIANO

Lemon – *Citrus Limon*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Poluição aérea, ansiedade, picadas de inseto. Regula a pressão arterial. Promove concentração, digestão e energia física. Pedras no rim, constipação, febre, gripe e tristeza. Azia, ressaca, compulsão alimentar e infecção de garganta. É estimulante e purificador.



### Influência Aromática:

É o óleo do foco.

Ajuda a dar foco, alimenta a mente, reduz a confusão mental e a fadiga mental. Traz mais energia e alegria. Ajuda a aliviar a sensação de culpa. Excelente para auxiliar no processo de aprendizagem.

**Obs:** Evite a luz do sol por 12 horas na área aplicada depois de usar.

## MELALEUCA

Tea Tree – *Melaleuca Alternifolia*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Acne, alergias, aneurisma, pé de atleta, infecção bacteriana, bronquite, cândida, cáries, catapora, gripe e resfriado, tosse, dermatite, infecção e dor de



ouvido, herpes, piolhos, rubéola, dor de garganta, queimadura solar, amidalite, infecção vaginal, ulcera e verrugas.

### **Influência Aromática:**

É o óleo dos limites energéticos.

Limpa e purifica física, mental e energeticamente. Ajuda a eliminar pensamentos e pessoas tóxicas da sua vida.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos.

## **MANJERICÃO**

Basil – *Ocimum Basilicum*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

Amenorreia, autismo, picadas de abelha e vespa, bronquite, bursite, síndrome do túnel do carpo, fadiga crônica e mental, cólicas, dor de ouvido, cabelos oleosos, hérnia de hiato, infertilidade, enxaqueca, afta, cisto ovariano e picadas e cobras e aranhas.



### **Influência Aromática:**

É o óleo da reestruturação.

Ajuda a abrir e manter uma mente aberta, e aumenta a clareza do pensamento. Dá energia e combate a estafa. Ajuda a reduzir a ansiedade e depressão. Dá força e renovação.

**Obs:** Diluir quando utilizar em peles sensíveis, crianças e idosos. Use com cautela durante a gestação. Evite quando a pessoa tem epilepsia.

## SÁLVIA ESCLARÉIA

Clary Sage – *Salvia Sclarea*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Aneurisma, colesterol, convulsões, cólica abdominal, dismenorreia, stress, endometrioses, epilepsia, equilíbrio hormonal, sintomas de menopausa e TPM, impotência, infertilidade, insônia e mudanças de humor.

### Influência Aromática:

É o óleo da clareza e visão.

Equilibra as emoções, a confusão mental, a melancolia e a desesperança. Dá clareza mental e ajuda o indivíduo a encontrar e utilizar os seus dons. Desbloqueia a criatividade.

**Obs:** Não é indicado para bebés. Use com cautela durante a gestação. Evite utilizar a Sálvia quando consumir álcool.

## TORANJA

Grapefruit – *Citrus x Paradisi*



### Combate / Auxilia no tratamento:

Adições, anorexia, reduzir o apetite, bulimia, celulite, edemas, pedras na vesícula, ressaca, stress mental, obesidade, excesso de apetite, alivia sintomas da TPM,

câncer, depressão, Jet Lag, enxaqueca, do suporte ao sistema linfático e vascular.

### **Influência Aromática:**

É o óleo de honrar o corpo.

Traz equilíbrio e energia. Ajuda a aliviar a ansiedade. Promove mais controle emocional para ajudar com dietas e distúrbios alimentares. Dá mais aceitação ao próprio corpo, desenvolvendo amor próprio e tolerância.

**Obs:** Quando a exposição a luz do sol for inevitável, é a melhor opção entre os cítricos, por ser o menos fotossensibilizante dos óleos cítricos.

## VETIVER

Vetiver – *Vetiveria Zizanioides*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

TDA e TDAH, equilíbrio, vitiligo, acne, anorexia, ansiedade, artrite, depressão, insônia, reumatismo, nervosismo, cuidados com a pele, stress e tuberculose.

### **Influência Aromática:**

É o óleo de centralizar e descender.

Alivia o stress e ajuda na recuperação de traumas. Tranquilizante natural, ajuda a induzir o sono. Promove aterramento e o autoconhecimento. Ajuda a descobrir a raiz de um problema emocional.

**Obs:** Use com cautela durante a gestação.

## YLANG YLANG

Ylang Ylang – *Cananga Odorata*



### **Combate / Auxilia no tratamento:**

Arritmia, cólicas, diabetes, exaustão, medo, queda de cabelo, pressão alta, equilíbrio hormonal, baixa libido, palpitação, stress, taquicardia e tensão.

### **Influência Aromática:**

É o óleo da criança interior.

Influencia a energia sexual e melhora as relações. É calmante e relaxante e alivia a raiva. Estimula as glândulas adrenais. Promove libertação de traumas passados, traz o conhecimento do coração e estimula a intuição.

## SOBRE O AUTOR

Cheguei neste planeta no ano em que o homem chegou à lua (1969), no mês de novembro.

- Tornei-me psicólogo em 1992 – Unesp de Bauru.
- Vegetariano em 1994
- Psicodramatista em 2000 – Instituto Bauruense de Psicodrama
- Terapeuta floral em 2002.
- Iniciei no yoga em 1985 – Hoje é a minha vida.

Cursos de formação de instrutor de yoga.

- Nataraja – São Paulo – 2004
- Universidade de Vivekananda – Bangalore (India) – 2009
- Parmarth Niketam – Rishikesh (India) – 2010
- Biopsicologia – Parque Visão Futuro com Susan Andrews – 2004
- Terapeuta **ayurvédico** com Dr. José Rugue em Araguari – 2007
- Terapeuta ayurvédico com Professor Danilo Maciel – 2017
- Obs: **Ayurveda** é um sistema holístico para manutenção da saúde física, mental e energética.
- Practitioner em PNL – Programação Neuro Linguística – Actius Campinas – 2018.

Cursos de formação em aromaterapia

- Ciência corpo e mente: Aromaterapia – Instituto Shanti – 2018
- Aromaterapia com Marizete Neves – 2019
- Treinamento em Aromaterapia – Convenção internacional dōTERRA – Salt Lake City, USA – 2019
- Treinamento em Aromaterapia – Convenção dōTERRA – São Paulo – 2019
- Aromaterapia – Senac – 2019

Apaixonado pela natureza, mergulhador, rapeleiro, caminhante por opção. Fanático pela 7ª arte de carteirinha, observador da vida. Tenho paixão por estudar, aprender e transmitir o que aprendo por onde passo.

## A CURA PELA NATUREZA

Sempre me interessei muito por terapias chamadas alternativas. A força da Natureza é algo que me fascina desde a infância. Estudar ayurveda me abriu os horizontes para a utilização de ervas, massagens, terapias de desintoxicação e como podemos com pequenas mudanças gerar uma grande transformação em nossa qualidade de vida.



Conhecer os Óleos essenciais foi uma imensa alegria, pois de forma simples podemos utilizar esses compostos naturais em nosso dia a dia com muita segurança e comodidade.

Minha proposta é te ajudar a encontrar equilíbrio físico e emocional. Saúde e harmonia.

Utilizando os óleos essenciais, técnicas de yoga e meditação, pequenas mudanças saudáveis em seu estilo de vida, posso te mostrar um caminho apaixonante que com certeza vai fazer você querer compartilhar também.

**SEJA BEM-VINDO A NOSSA TURMA DO BEM!**

### **VISITE NOSSAS REDES SOCIAIS:**

**Instagram:** @voceessencial

**Facebook e Youtube:** Você é Essencial – Óleos Essenciais

**Site:** [www.voceessencial.com](http://www.voceessencial.com)

**Whatsapp:** (14) 9.9101-6471