

Lyra Terapêutica

Resumo de Aromaterapia para o corpo

Escala de sedação-equilíbrio-estimulação para o corpo:

Sedativo										Equilibrante										Estimulante																																																							
Jasmim										Olibano	XXXXXXX	Sálvia									Ilanosião																																																						

Característica específicas de sedação-equilíbrio-estimulação:

OEs Sedativos	OEs Equilibrantes	OEs Estimulantes
Camomila (sedativo nervoso, <u>tonico geral</u>)	Cedro (sedativo nervoso, estimulante <u>circulatorio</u> , <u>tonico geral</u>)	Alecrim (<u>estimulante circulatorio cortex adrenal e hepatobiliar e tonico nervoso geral</u>)
<u>Jasmim</u> (sedativo geral, <u>tonico uterino</u>)	Cipreste (<u>tonico geral</u>)	<u>Bergamota</u> (<u>relaxante, estimulante geral, tonico geral</u>)
<u>Junipero</u> (sedativo geral <u>tonico geral</u>)	<u>Citronela</u> (<u>tonico geral</u>)	Canela (estimulante <u>cardiaco, circulatorio e respiratorio</u>)
Manjerona (sedativo geral <u>tonico geral</u>)	<u>Ilang-ilang</u> (sedativo nervoso, estimulante <u>circulatorio e tonico geral</u>)	Cravo (estimulante geral)
<u>Olibano</u> (sedativo geral, <u>tonico uterino, revigorante</u>)	Laranja (sedativo nervoso, estimulante digestivo e <u>linfatico, tonico geral</u>)	Erva-doce (estimulante <u>circulatorio e tonico geral</u>)
Rosa (sedativo nervoso, <u>tonico cardiaco, figado, estomago e utero</u>)	Lavanda (<u>equilibrante, sedativo/estimulante/tonico geral</u>)	Eucalipto (estimulante geral)
<u>Sandalo</u> (sedativo geral <u>tonico geral</u>)	Pau-rosa (estimulante celular <u>metabolico</u> , estimulante imune, <u>tonico geral</u>)	<u>Geranio</u> (estimulante de <u>cortex adrenal e tonico geral</u>)
	<u>Salvia</u> (regulador de <u>secrecoes</u> , sedativo geral, <u>tonico uterino</u>)	<u>Limao</u> (estimulante de <u>globulos brancos tonico geral</u>)
	Tangerina (sedativo geral, estimulante digestivo e <u>linfatico, tonico geral</u>)	Menta (estimulante geral)
	<u>Vetiver</u> (sedativo nervoso, estimulante <u>circulatorio e producao de globulos vermelhos, tonico geral</u>)	<u>Neroli</u> (estimulante nervoso, <u>tonico cardiaco e circulatorio</u>)
		<u>Patchouli</u> (estimulante nervoso, <u>tonico geral</u>)
		<u>Petitgrain</u> (estimulante digestivo e nervoso, <u>tonico geral</u>)
		<u>Tea-tree</u> (estimulante imune)

Propriedades por região de extração:

<u>Origem</u>	<u>Propriedades físicas</u>	<u>Propriedades psíquicas</u>	<u>Propriedades energéticas</u>	<u>óleos essenciais</u>
<u>Raíz</u>	Sistema músculo-esquelético, sistema <u>cardio-circulatório</u> .	Funções vitais, pé no chão, contato com a realidade	Energia vital, captação de energia pesada que vem do mundo.	<u>vetiver</u>
<u>Folha</u>	Sistema respiratório e sistema imunológico.	Interação com o mundo, cinco emoções originais.	Energia vital, interação com energia sutil que vem do mundo.	eucalipto, menta, <u>tea-tree</u> , <u>sálvia</u> , <u>patchouly</u> , <u>citronela</u> , manjerona, <u>petitgrain</u>
Flor	SNC (<u>centros emocionais</u>), <u>sistema uro-genital</u> .	<u>Todas as emoções mais elaboradas, concentração.</u>	<u>Harmonização de energias conflituosas.</u>	alecrim, rosa, jasmim, <u>néroli</u> , <u>sálvia</u> , camomila, <u>ylang-ylang</u> , <u>lavanda</u> , <u>gerânio</u> , cravo
<u>Semente</u>	<u>Revigorante</u> , fortificante de todo o corpo.	<u>Somatopsíquico.</u>	Energias básicas para o desenvolvimento.	erva-doce
Madeira	SNC (centros mentais).	Concentração, estados de consciência, auto-controle.	Energias sutis internas e externas.	sândalo, cedro, pau-rosa, pinho, cipreste, canela, <u>petitgrain</u> , <u>tea-tree</u>
<u>Fruto</u>	Sistema digestivo, sistema excretor.	Psicossomática, cinco emoções originais, organização, proteção.	Proteção contra energias conflitantes.	cítricos (laranja, limão, <u>bergamota</u> , <u>petitgrain</u> , tangerina), <u>junípero</u>
<u>Resina</u>	Sistema glandular, sistema endócrino.	Cura, força.	Proteção espiritual.	<u>mirra</u> , <u>olibano</u>

Propriedades por famílias botânicas

Asteraceae: dor de cabeça, cólica e inflamação.

Burseraceae: inflamação (pele, pulmão, mama), meditação.

Cupressaceae (coníferas) ≅ Myrtaceae: stress, prob. pulmonar, sistema nervoso, reumatismo, artrite.

Lamiaceae (Labiadas): anemia, digestão lenta, diabetes, prob. resp. por excesso de atividade psíquica.

Lauraceae: desodorante, antidepressivo, tônico, calmante, afrodisíaco, regenerativo.

Rutaceae: obesidade.

Santalaceae: cistite, infecções genito-urinárias, impotência, afrodisíaco.

Afinidade dos O.E.s por sistemas corporais:

Óleo Essencial		Sistema								
Nome popular	Nome científico	Cutâneo	Circulatório	Muscular	Articular	Respiratório	Digestivo	Genito-urinário	Imune	Nervoso
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bergamota	<i>Citrus aurantium v. bergamia</i>	X				X	X	X	X	X
Camomila	<i>Anthemis nobilis</i>	X	X	X	X		X	X		X
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	X	X				X	X	X	X
Cedro	<i>Cedrus atlantica</i>	X			X	X	X			X
Cipreste	<i>Cupressus sempervirens</i>	X	X		X	X		X		X
Citronela	<i>Cymbopogon nardus</i>	X							X	X
Cravo	<i>Syzygium aromaticum</i>	X			X	X	X		X	
Erva-doce	<i>Foeniculum vulgare</i>	X	X		X	X	X	X		
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	X	X	X	X	X		X	X	X
Gerânio	<i>Pelargonium odorantissimo</i>	X	X			X		X		X
Ilang-ilang	<i>Cananga odorata</i>	X	X						X	
Jasmim	<i>Jasminum officinalis</i>	X		X	X			X		X
Junípero	<i>Juniperus communis</i>	X	X		X			X	X	X
Laranja	<i>Citrus aurantium</i>	X	X			X	X		X	X
Lavanda	<i>Lavandula officinalis</i>	X		X	X	X	X	X	X	X
Limão	<i>Citrus limonum</i>	X	X	X	X	X	X		X	X
Manjerona	<i>Origanum marjorana</i>	X		X	X	X	X	X	X	X
Menta	<i>Mentha piperita</i>	X	X	X		X	X		X	X
Nérolí	<i>Citrus vulgaris</i>	X	X							X
Olíbano	<i>Boswellia carterii</i>	X				X		X	X	X
Patchouli	<i>Pogostemon cablin</i>	X								X
Pau-rosa	<i>Aniba roseadora</i>	X							X	X
Petitgrain	<i>Citrus aurantium</i>	X					X		X	X
Rosa	<i>Rosa damascena</i>	X	X			X	X	X		X
Sálvia	<i>Salvia sclarea</i>	X	X	X		X	X	X		X
Sândalo	<i>Santalum album</i>	X				X	X	X		X
Tangerina	<i>Citrus nobilis v. tangerine</i>	X	X				X			X
Tea-tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	X				X		X	X	
Vetiver	<i>Vetiveria zizanioides</i>	X		X	X					X

Alecrim:

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Nota: baixa.

Região de extração: folha.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: acne, caspa, dermatite, eczema, cabelo oleoso, repelente de insetos, crescimento capilar, regula seborréia, estimulante do couro cabeludo, lêndea, veias varicosas.

Circulação, músculos e articulações: arteriosclerose, retenção de líquidos, gota, dores musculares, palpitação, má circulação, reumatismo.

Sistema respiratório: asma, bronquite, tosse.

Sistema digestivo: colite, dispepsia, flatulência, distúrbios hepáticos, hipercolesterolemia.

Sistema genito-urinário: dismenorréia, leucorréia.

Sistema imune: resfriado, gripe, infecção.

Sistema nervoso: fraqueza, cefaléia, hipotensão, nevralgia.

Precauções:

Queima se colocado na região genital;

Excesso causa envenenamento;

Induz a epilepsia;

Induz medo e timidez em animais;

Não usar durante a gravidez;

Não usar com hipertensos, epiléticos, lactantes;

Irritante;

Pode causar insônia se usado à noite;

Antídoto homeopático;

Pode causar irritação gastro-intestinal.

Bergamota:

Nome científico: *Citrus aurantium v. bergamia*

Nota: alta.

Região de extração: fruto.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: acne, bolhas, esfolados, eczema, repelente de insetos, picadas de insetos, pele oleosa, psoríase, manchas, úlceras varicosas, feridas.

Sistema respiratório: halitose, infecções orais, dor de garganta, amigdalite.

Sistema digestivo: flatulência, perda de apetite.

Sistema genito-urinário: cistite, leucorréia, prurido.

Sistema imune: resfriado, febre, gripe, doenças infecciosas.

Sistema nervoso: ansiedade, depressão, stress, refrescante.

Precauções:

Fotossensível, não tomar sol;

Cuidado com a pele sensível;

Máximo de 1% em massagens;

Não usar com hipotensos pois abaixa a pressão arterial.

Camomila:

Nome científico: *Anthemis nobilis*

Nota: média.

Região de extração: flor.

Família botânica: asteraceae.

Usos:

Pele: acne, alergia, bolhas, queimaduras, cortes, esfolados, dermatite, dor de ouvido, eczema, cuidados com os cabelos, inflamação, picada de insetos, pele sensível, dor de dente, feridas.

Circulação, músculos e articulações: artrite, junta inflamada, dor muscular, nevralgia, reumatismo, entorse.

Sistema digestivo: dispepsia, cólica, indigestão, náusea.

Sistema genito-urinário: dismenorréia, menopausa, menorragia.

Sistema nervoso: dor de cabeça, insônia, tensão nervosa, enxaqueca, stress.

Precauções:

Crise da cura;

Aflora emoção na parte do corpo que precisa ser trabalhada;

Há muita falsificação de camomila azul como artemísia ;

Nunca usar na gravidez.

Canela:

Nome científico: *Cinnamomum zeylanicum*

Nota: baixa.

Região de extração: árvore.

Família botânica: lauraceae.

Usos:

Pele: lêndea, esfolado, dente e gengiva, verruga, picada de vespa.

Circulação, músculos e articulações: má circulação, reumatismo.

Sistema digestivo: anorexia, colite, diarreia, dispepsia, infecção intestinal, má digestão, espasmo.

Sistema genito-urinário: parto, frigilidade, leucorréia, metrorragia, períodos irregulares.

Sistema imune: resfriado, gripe, doença infecciosa.

Sistema nervoso: fraqueza, stress.

Precauções:

Máximo de 1%;

Não aplicar diretamente na pele;

Alta dosagem é irritante e abortivo;

Melhor usar em compressa, spray ambiental e aromatizador;

Não usar durante a gravidez, em caso de mioma e menopausa;

Cuidado pois aumenta o fluxo sanguíneo e antecipa a menstruação;

Limpa o sangue e deixa o sangue mais fino.

Cedro:

Nome científico: *Cedrus atlantica*

Nota: baixa.

Região de extração: árvore.

Família botânica: cupressaceae.

Usos:

Pele: acne, caspa, dermatite, eczema, infecções fúngicas, pele oleosa, queda de cabelo, erupções cutâneas, úlceras.

Circulação, músculos e articulações: artrite, reumatismo.

Sistema respiratório: bronquite, catarro, congestão, tosse.

Sistema genito-urinário: cistite, leucorréia, prurido.

Sistema nervoso: tensão nervosa, stress.

Precauções:

Não usar durante a gravidez;

Não usar com hipertensos;

Pode irritar a pele.

Cipreste:

Nome científico: *Cupressus sempervirens*

Nota: baixa.

Região de extração: folha.

Família botânica: cupressaceae.

Usos:

Pele: hemorróidas, pele oleosa, transpiração excessiva, repelente de insetos, sangramento de gengiva, veias varicosas, feridas.

Circulação, músculos e articulações: celulite, câimbra muscular, edema, má circulação, reumatismo.

Sistema respiratório: asma, bronquite, tosse espasmódica.

Sistema genito-urinário: dismenorréia, menopausa, menorragia.

Sistema nervoso: tensão nervosa, stress.

Precauções:

Excesso pode causar entorpecimento cerebral.

Citronela:

Nome científico: *Cymbopogon nardus*

Nota: alta.

Região de extração: folha.

Família botânica: poaceae.

Usos:

Pele: transpiração excessiva, pele oleosa, repelente de insetos.

Sistema imune: resfriado, gripe, infecções leves.

Sistema nervoso: fadiga, dor de cabeça, enxaqueca, nevralgia.

Precauções:

Não usar em casos de problemas cardíacos;

Pode causar taquicardia ou simples aceleração dos batimentos cardíacos;

Pode causar alergia.

Cravo:

Nome científico: *Syzygium aromaticum*

Nota: baixa.

Região de extração: flor.

Família botânica: myrtaceae.

Usos:

Pele: acne, pé-de-atleta, esfolado, queimaduras, cortes, repelente de mosquito, dor de dente, úlcera, feridas.

Circulação, músculos e articulações: artrite, reumatismo, entorses.

Sistema respiratório: asma, bronquite.

Sistema digestivo: cólica, dispepsia, náusea.

Sistema imune: resfriado, gripe, infecções leves.

Precauções:

Não usar internamente;

Pode aquecer muito a pele;

Não aplicar em feridas expostas;

Máximo de 1%.

Erva-doce:

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Nota: média.

Região de extração: semente.

Família botânica: asteraceae.

Usos:

Pele: esfolados, pele sem vida, envelhecida e oleosa, piorréia.

Circulação, músculos e articulações: celulite, obesidade, edema, reumatismo.

Sistema respiratório: asma, bronquite.

Sistema digestivo: anorexia, cólica, constipação, dispepsia, flatulência, soluço, náusea.

Sistema genito-urinário: amenorréia, leite insuficiente, menopausa.

Precauções:

Pode irritar a pele;
Pode causar excitação, alucinação e até convulsão.

Eucalipto:

Nome científico: *Eucalyptus globulus*, *staigeriana* ou *citriodora*

Nota: alta.

Região de extração: folha.

Família botânica: myrtaceae.

Usos:

Pele: queimaduras, farpas, cortes, herpes, picada de insetos, repelente de insetos, lêndea, infecções, feridas.

Circulação, músculos e articulações: dores musculares, má circulação, artrite reumatóide, entorses.

Sistema respiratório: asma, bronquite, catarro, tosse, sinusite, infecções de garganta.

Sistema genito-urinário: cistite, leucorréia.

Sistema imune: varicella, resfriado, gripe, epidemia, sarampo.

Sistema nervoso: fraqueza, dor de cabeça, nevralgia.

Precauções:

Pode irritar a pele;

Pode sufocar crianças de até 6 anos;

Quando usado para acalmar usar em baixa concentração;

Antídoto homeopático;

Cuidado com verbalização.

Gerânio:

Nome científico: *Pelargonium odorantissimo*

Nota: média.

Região de extração: flor.

Família botânica: geraniaceae.

Usos:

Pele: acne, esfolados, capilares rompidos, queimaduras, pele congestionada, cortes, dermatite, eczema, hemorróidas, lêndea, pele oleosa e envelhecida, repelente de mosquito, úlcera, feridas, tinea.

Circulação, músculos e articulações: celulite, mamas engorgitadas, edema, má circulação.

Sistema respiratório: dor de garganta, amigdalite.

Sistema genito-urinário e endócrino: glândulas adrenocorticais, distúrbios menstruais, TPM.

Sistema nervoso: tensão nervosa, nevralgia, stress.

Precauções:

Diluir para peles sensíveis;

Não usar durante a gravidez.

Ilang-ilang:

Nome científico: *Cananga odorata*

Nota: média.

Região de extração: flor e folha.

Família botânica: anonaceae.

Usos:

Pele: acne, crescimento capilar, condicionador capilar, picadas de insetos, pele irritada e oleosa, cuidados gerais com a pele.

Circulação, músculos e articulações: pressão arterial alta, hiperpnéia, taquicardia, palpitação.

Sistema nervoso: depressão, frigilidade, impotência, insônia, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Não usar com hipotensos;

Em alta dosagens dá dor de cabeça e náusea.

Jasmim:

Nome científico: *Jasminum officinalis*

Nota: média.

Região de extração: flor.

Família botânica: oleaceae.

Usos:

Pele: pele seca, irritada e sensível.

Circulação, músculos e articulações: espasmos musculares, entorses.

Sistema genito-urinário: dismenorréia, frigilidade, dores de parto, distúrbios uterinos.

Sistema nervoso: depressão, exaustão nervosa, stress.

Precauções:

Contra-indicado no primeiro trimestre de gravidez;

Cuidado com o excesso.

Junípero:

Nome científico: *Juniperus communis*

Nota: baixa.

Região de extração: fruto.

Família botânica: cupressaceae.

Usos:

Pele: acne, dermatite, eczema, queda de cabelo, hemorróidas, pele oleosa, tônico da pele, feridas.

Circulação, músculos e articulações: acúmulo de toxinas, arteriosclerose, celulite, gota, obesidade, reumatismo.

Sistema imune: resfriado, gripe, infecções.

Sistema genito-urinário: amenorréia, cistite, dismenorréia, leucorréia.

Sistema nervoso: ansiedade, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Muito diurético;

Não usar em caso de cálculo renal;

Evitar em caso de hemodiálise;

Não usar durante a gravidez.

Laranja:

Nome científico: *Citrus cinensis v. dulce* ou *Citrus aurantium v. amara*

Nota: alta.

Região de extração: fruto.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: pele sem vida e oleosa, úlceras orais.

Circulação, músculos e articulações: obesidade, palpitação, retenção de líquidos.

Sistema respiratório: bronquite, arrepios.

Sistema digestivo: constipação, dispepsia, espasmos.

Sistema imune: resfriado, gripe.

Sistema nervoso: tensão nervosa, stress.

Precauções:

Não usar durante a gravidez;

Só usar diluído com crianças pequenas;

Usar com muito cuidado com pessoas que tem moima;

Não tomar sol;

Máximo de 1%.

Lavanda:

Nome científico: *Lavandula officinalis*

Nota: média.

Região de extração: flor.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: abscessos, acne, alergia, pé-de-atleta, bolhas, esfolados, queimaduras, caspa, dermatite, dor de ouvido, eczema, inflamação, picada de insetos, repelente de insetos, lêndea, psoríase, tinea, escabiose, dores, manchas, todos os tipos de pele, queimadura solar, feridas.

Circulação, músculos e articulações: lumbago, dor muscular, reumatismo, entorses.

Sistema respiratório: asma, bronquite, catarro, halitose, laringite, infecção de garganta, tosse.

Sistema digestivo: cólicas abdominais, dispepsia, flatulência, náusea.

Sistema genito-urinário: cistite, dismenorréia, leucorréia.

Sistema imune: resfriado.

Sistema nervoso: depressão, dor de cabeça, hipertensão, insônia, enxaqueca, tensão nervosa, stress, TPM, dor ciática, choque, vertigem.

Precauções:

Nenhuma.

Limão:

Nome científico: *Citrus limonum*

Nota: alta.

Região de extração: fruto.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: acne, anemia, unhas quebradiças, bolhas, esfolados, cortes, pele oleosa, herpes, picada de insetos, úlceras orais, manchas, veias varicosas, verrugas.

Circulação, músculos e articulações: artrite, celulite, pressão arterial alta, sangramento nasal, obesidade, congestão, má circulação, reumatismo.

Sistema respiratório asma, infecções de garganta, bronquite, catarro.

Sistema digestivo: dispepsia.

Sistema imune: resfriado, gripe, febre, infecção.

Precauções:

Não usar à noite pois pode causar insônia;

Usar com moderação;

Pode irritar a pele;

Não expor a pele ao sol;

Banhos no máximo de 5 minutos.

Manjerona:

Nome científico: *Origanum marjorana*

Nota: média.

Região de extração: folha.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: esfolados, carrapatos.

Circulação, músculos e articulações: artrite, lumbago, dor e rigidez muscular, reumatismo, entorses, distensões.

Sistema respiratório: asma, bronquite, tosse.

Sistema digestivo: cólica, constipação, dispepsia, flatulência.

Sistema genito-urinário: amenorréia, dismenorréia, leucorréia, TPM.

Sistema imune: resfriado.

Sistema nervoso: dor de cabeça, hipertensão, insônia, enxaqueca, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Pode dar dor de cabeça;

Anafrodisíaco;

Desaconselhável durante a gravidez;

Não usar durante a menopausa;
Não usar com hipotensos;
Narcótico em dose elevada.

Menta:

Nome científico: *Mentha piperita*

Nota: alta.

Região de extração: folha.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: acne, dermatite, tinea, escabiose, dor de dente.

Circulação, músculos e articulações: nevralgia, dor muscular, palpitação.

Sistema respiratório: asma, bronquite, halitose, sinusite, tosse espasmódica.

Sistema digestivo: cólica, cólicas menstruais, dispepsia, flatulência, náusea.

Sistema imune: resfriado, gripe, febre.

Sistema nervoso: desmaio, dor de cabeça, fadiga mental, enxaqueca, stress nervoso, vertigem.

Precauções:

Pode dar insônia se usado à noite;

Máximo de 1%;

Não usar com crianças recém-nascidas;

Não usar em pessoas com cálculo biliar;

Cuidado com pele sensível;

Antídoto homeopatia;

Não usar com hipertensos;

Não usar com cardíacos;

Durante a gravidez somente usar por inalação;

Pode ser abortivo;

Neurotóxico em doses elevadas.

Nérolí:

Nome científico: *Citrus vulgaris*

Nota: alta.

Região de extração: flor.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: cicatrizes, estrias, veias rompidas, pele sensível e envelhecida, tônico da pele, rugas.

Circulação, músculos e articulações: palpitação, má circulação.

Sistema digestivo: diarreia crônica, cólica, flatulência, espasmo, dispepsia nervosa.

Sistema nervoso: ansiedade, depressão, tensão nervosa, TPM, choque, stress, emocional.

Precauções:

Máximo de 1%;

Bom para pele sensível, crianças e gestantes.

Olíbano:

Nome científico: *Boswellia carterii*

Nota: baixa.

Região de extração: resina.

Família botânica: burceraceae.

Usos:

Pele: pele seca e envelhecida, cicatrizes, feridas, rugas.

Sistema respiratório: asma, bronquite, catarro, tosse, laringite.

Sistema genito-urinário: cistite, dismenorréia, leucorréia, metrorragia.

Sistema imune: resfriado, gripe.

Sistema nervoso: ansiedade, tensão nervosa, stress, meditação.

Precauções:

Não usar de estômago vazio;
Não usar com hipotensos;
Pode irritar a pele;
Mexe profundamente com a energia.

Patchouli:

Nome científico: *Pogostemon cablin*

Nota: baixa.

Região de extração: folha.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: acne, pé-de-atleta, pele rachada, caspa, dermatite, eczema, infecções fúngicas, cuidados com os cabelos, impetigo, repelente de insetos, esfolados, dores, pele oleosa, cabelo oleoso, poros abertos, feridas, rugas.

Sistema nervoso: fragilidade, exaustão nervosa, stress.

Precauções:

Pode causar dor de cabeça;

Em excesso o efeito estimulante é revertido em sedativo.

Pau-rosa:

Nome científico: *Aniba roseadora*

Nota: média.

Região de extração: árvore.

Família botânica: lauraceae.

Usos:

Pele: acne, dermatite, cicatrizes, feridas, rugas, cuidados gerais com a pele, para todos os tipos de pele.

Sistema imune: resfriado, gripe, febre.

Sistema nervoso: fragilidade, dor de cabeça, náusea, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Tem que ser de boa procedência pois é muito adulterado.

Petitgrain:

Nome científico: *Citrus aurantium*

Nota: alta.

Região de extração: folhas e frutos novos.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: acne, transpiração excessiva, pele oleosa, cabelos oleosos, tônico da pele.

Sistema digestivo: dispepsia, flatulência.

Sistema nervoso: convalescência, insônia, exaustão nervosa, stress.

Precauções:

Se a extração inclui o fruto verde não tomar sol pois se torna fotossensível.

Rosa:

Nome científico: *Rosa damascena*

Nota: média.

Região de extração: flor.

Família botânica: rosaceae.

Usos:

Pele: capilares rompidos, conjuntivite (água de rosas), pele seca, eczema, herpes, pele envelhecida e sensível, rugas.

Circulação, músculos e articulações: palpitação, má circulação.

Sistema respiratório: asma, bronquite, febre do feno.

Sistema digestivo: colecistite, congestão hepática, náusea.

Sistema genito-urinário: menstruação irregular, leucorréia, menorragia, distúrbios uterinos.

Sistema nervoso: depressão, impotência, insônia, frigilidade, dor de cabeça, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Não usar em pele oleosa e em acne pois tem substâncias nutritivas que nutrem microrganismos causadores de acne;

O verdadeiro OE de rosa é a-tóxico.

Sálvia:

Nome científico: *Salvia sclarea*

Nota: média.

Região de extração: folha.

Família botânica: lamiaceae.

Usos:

Pele: acne, bolhas, caspa, queda de cabelo, condições inflamadas, pele oleosa, cabelo oleoso, oftalmia, úlceras, rugas.

Circulação, músculos e articulações: pressão arterial alta, dor muscular.

Sistema respiratório: asma, infecções de garganta, tosse.

Sistema digestivo: cólica, cólica menstrual, dispepsia, flatulência.

Sistema genito-urinário: amenorréia, dores de parto, dismenorréia, leucorréia.

Sistema nervoso: depressão, frigilidade, impotência, enxaqueca, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Não usar durante amamentação;

Inalação máximo de 10 minutos a cad 6 horas;

Pode causar hemorragia;

Evitar tomar álcool;

Neurotóxico acima de 10 gotas;

Não usar durante a gravidez;

Não usar com epiléticos;

Não usar com hipertensos;

Não usar frequência nem tempo prolongado;

Pode causar bradicardia (60bpm).

Sândalo:

Nome científico: *Santalum album*

Nota: baixa.

Região de extração: árvore.

Família botânica: santalaceae.

Usos:

Pele: acne, pele seca, pele rachada, loção pós-barba, pele oleosa, hidratante.

Sistema respiratório: bronquite, catarro.

Sistema digestivo: diarréia, náusea.

Sistema genito-urinário: cistite.

Sistema nervoso: depressão, insônia, tensão nervosa, stress.

Precauções:

Causa calor no estômago e enjôo se ingerido (5 gotas);

Em alta dosagem irrita o trato gástrico, os rins e a derme.

Tangerina:

Nome científico: *Citrus nobilis v. tangerine*

Nota: alta.

Região de extração: fruto.

Família botânica: rutaceae.

Usos:

Pele: acne, pele congestionada e oleosa, cicatrizes, manchas, estrias, tônico.

Circulação, músculos e articulações: retenção de líquidos, obesidade.

Sistema digestivo: problemas digestivos, dispepsia, soluço, problemas intestinais.

Sistema nervoso: insônia, tensão nervosa, inquietação.

Precauções:

Máximo de 2%;

Pode ser usado à noite;

Não tomar sol de jeito nenhum;

Pode usar durante a gravidez e com crianças e idosos.

Tea-tree:

Nome científico: *Melaleuca alternifolia*

Nota: baixa.

Região de extração: folhas.

Família botânica: myrtaceae.

Usos:

Pele: abscessos, acne, pé-de-atleta, vesículas, bolhas, queimaduras, esfolados, caspa, herpes, picada de insetos, pele oleosa, manchas, vrugas, feridas infeccionadas, urticária.

Sistema respiratório: asma, bronquite, catarro, tosse, sinusite, tuberculose.

Sistema genito-urinário: candidíase, vaginite, cistite, prurido.

Sistema imune: resfriado, gripe, febre, doenças infecciosas.

Precauções:

Nenhuma.

Vetiver:

Nome científico: *Vetiveria zizanioides*

Nota: baixa.

Região de extração: raízes.

Família botânica: poaceae.

Usos:

Pele: acne, cortes, pele oleosa, feridas.

Circulação, músculos e articulações: artrite, dor muscular, reumatismo, entorses, rigidez.

Sistema nervoso: fraqueza, depressão, insônia, tensão nervosa.

Precauções:

Nenhuma.

Bibliografia sugerida: "Aromatherapy for health professionals", Shirley Price, Len Price, Editora Churchill Livingstone, Elsevier, 3rd. Edition, 2007.