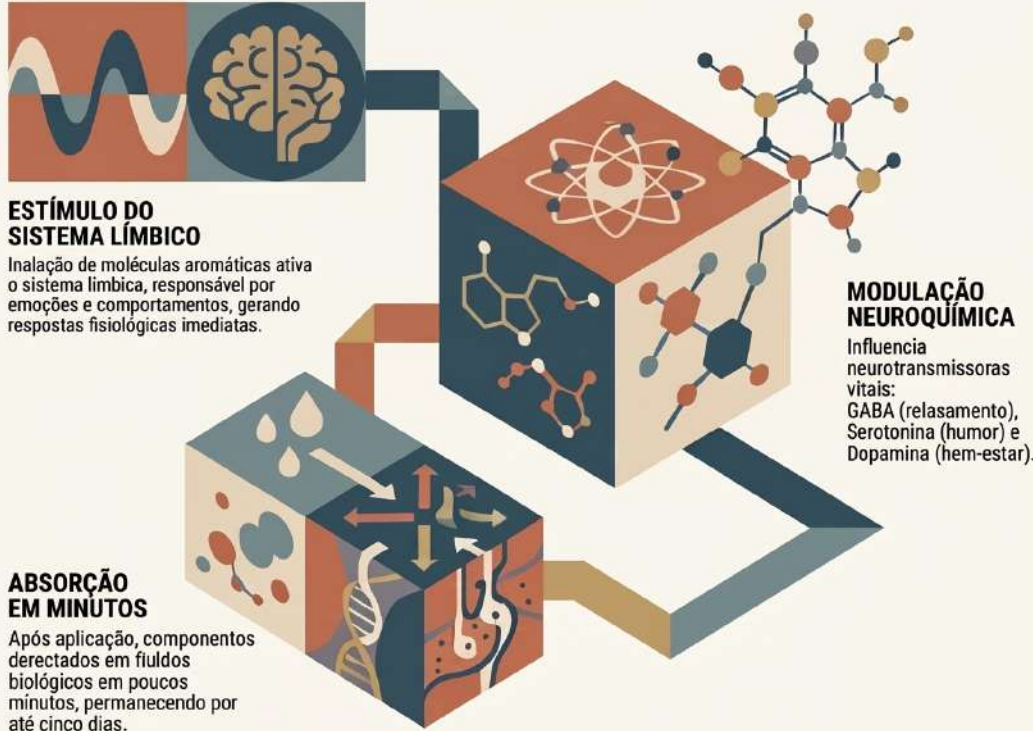


AROMATERAPIA: HARMONIA E AUTOCUIDADO PARA A MULHER 45+

Equilíbrio hormonal, redução da ansiedade e bem-estar no climatério e menopausa através de óleos essenciais.

Aromaterapia utiliza óleos essenciais para promover saúde física e emocional, estimulando o sistema límbico via inalação e interagindo com membranas celulares via aplicação tópica. Um aliado poderoso no manejo de sintomas como fogachos, insônia e irritabilidade, estabilizando o humor e melhorando a qualidade de vida de forma segura e acessível.

MECANISMOS DE AÇÃO: DO AROMA AO BEM-ESTAR



ÓLEOS ESSENCIAIS ALIADOS DA MULHER 45+



SÁLVIA ESCLAREIA (*Salvia sclarea*)

Considerada a "ciareza feminina", auxilia na regulação emocional e reduz ansiedade e insônia.



GERÂNIO (*Pelargonium graveolens*)

Efeito "estrogen-likes", estimula o eixo hipotálamo-hipofisário, eleva estrogênio, ideal para TPM e menopausa.



LAVANDA (*Lavandula angustifolia*)

Principal aliado para redução de estresse e melhora do sono, diminui frequência de fogachos.



HORTELÃ-PIRENTA (*Mentha piperita*)

Alívio imediato para ondas de calor por efeito refrescante, aumenta foco e energia.

POTENCIAL VISUAL DOS ÓLEOS SELECIONADOS

Óleo Essencial	Ícone	Principal Benefício	Modo Sugerido
Gerânio		Equilíbrio Hormonal / Autoestima	Massagem abdominal
Lavanda		Insônia e Ansiedade	Difusão noturna
Gerânio		Fogachos e Irritabilidade	Massagem abdominal
Lavanda		Insônia e Ansiedade	Difusão noturna
Sálvia Esclareia		Fogachos e irritabilidade	Inalação / Spray de ambiente
Bergamota		Melhora do Humor / Estresse	Colar aromático

GUIA DE USO E APLICAÇÃO PRÁTICA



INALAÇÃO DIRETA E AMBIENTE

3 gotas em difusores pessoais ou palma das mãos por 10-20 min, 2x ao dia.



A REGRA DA DILUIÇÃO SEGURA

Jamais aplique puros; diluição recomendado: 2 gotas óleo essencial para 30ml veículo correador.



BLEND PARA MENOPAUSA E SONO

Mistura de Lavanda e Sálvia Esclareia em óleo de jojoba, aplique em pontos de pulso/abdômen.

SEGURANÇA E PRECAUÇÕES ESSENCIAIS



ATENÇÃO À TOXICIDADE E PUREZA

Verifique nome científico e pureza; óleos de má qualidade ou sintéticos sem benefícios.



FOTOSENSIBILIDADE CÍTRICA

Óleos de Bergamota, Limão e Laranja podem queimar a pele se expostos ao sol.



CONTRAINDICAÇÕES IMPORTANTES

Evitar Alecrim por hipertensos/epiléticos; cautela com óleos estrogênicos em histórico de câncer estrogênio-dependente.