

Guia de Aromaterapia: Equilíbrio e Bem-Estar para a Mulher 45+

PASSO 1: O PREPARO SEGURO



A Regra de Ouro da Diluição



O Veículo Carreador
Use óleos vegetais de alta qualidade para garantir a absorção segura e profunda.



Pureza Garantida.
Verifique no rótulo.

PASSO 2: EQUILÍBRIO HORMONAL E MENOPAUSA



Sálvia Esclareia para Fogachos

Modula o estrogênio e reduz as ondas de calor e a irritabilidade típica da menopausa.



Gerânio: O Aliado Feminino

Estimula o córtex suprarrenal, promovendo bem-estar emocional e equilíbrio hormonal natural.



Inalação para Alívio Imediato

Use 3 gotas no difusor pessoal ou ambiente (máximo 2 horas) para controlar a ansiedade.

PASSO 3: SONO E RENOVAÇÃO ESTÉTICA



Lavanda para Noites Tranquilas

Melhora a eficiência do sono e reduz a latência (tempo para dormir) em mulheres maduras.



Terapia Capilar Revitalizante

Misture 2-3 gotas cada em óleo de ricino para combater a queda.



Estética Facial com Palmarosa

Suas propriedades regeneradoras auxiliam na elasticidade e firmeza da pele madura.

PASSO 4: ATENÇÃO ÀS RESTRIÇÕES



SÁLVI A FUNCHO
Óleos "Estrogen-like"

Evitados por mulheres com histórico de câncer estrogênio-dependente.



Terapia Capilar Revitalizante

Misture 2-3 gotas cada em óleo de ricino para combater a queda.



Alerta para Hipertensas

O óleo de Alecrim deve ser evitado por quem possui pressão alta ou epilepsia.

RESUMO: ÓLEOS ESSENCIAIS E INDICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MULHER

ÓLEO ESSENCIAL	INDICAÇÃO PRINCIPAL	EFEITO ESPERADO
Lavanda	Tônico Emocional e Maturidade	Amor-próprio e redução da ansiedade profunda
Gerânio	Estresse e Autocuidado	Ânimo e equilíbrio do sistema nervoso
Hortelã-Pimenta	Meditação e Cuidados com a Pele	Purificação do corpo e aumento da vitalidade