www.gotasdaterra.com

dōTERRA eBOOK

Óleos Essenciais e o Sono

ebook disponibilizado em português para você por Gotas dāTERRA

CAPÍTULO 1 A importância do sono

CAPÍTULO 2 A ciência responsável pelos óleos essenciais e o sono

CAPÍTULO 3 Quais são os melhores óleos essenciais para o sono?

CAPÍTULO 4 Como usar os óleos essenciais para promover um sono saudável

CAPÍTULO 1 A importância do sono

Sabemos que tudo o que fazemos durante nossa rotina diária influencia nossa saúde e bem-estar; no entanto, muitas vezes esquecemos que nossos hábitos de sono são fundamentais para nossa saúde. Sim, exercitar-se, comer direito e encontrar uma maneira saudável de lidar com as emoções e o estresse são partes importantes de nossos dias, mas permitir que nossas mentes e corpos descansem e se recuperem à noite é igualmente importante. Embora alguns possam pensar que as únicas consequências do mau sono são sentir-se grogue ou lento no dia seguinte, a privação do sono tem sido associada a uma série de riscos para a saúde que podem afetar o corpo.

O que nossos cérebros e corpos fazem enquanto dormimos?

Dormir é muito mais do que apenas uma maneira de passar o tempo, ou um meio de se livrar das 'bolsas' sob nossos olhos. Enquanto dormimos, nossos cérebros e corpos passam por processos importantes que são necessários para o crescimento, o aprendizado e a memória, e a recuperação dos sistemas do corpo.

Enquanto dormimos, nosso cérebro processa informações, estímulos e memórias de todo o dia. À medida que o cérebro classifica informações e memórias importantes, elimina o desperdício e o excesso de informações para refrescar a mente - permitindo que o cérebro comece de novo pela manhã.

O sono profundo e relaxado permite que o corpo descanse e se recupere, rejuvenescendo as células do corpo enquanto relaxa os músculos e respira lenta e profundamente. Assim como nossas mentes precisam processar informações enquanto dormimos, dar ao corpo uma pausa ajudará os principais sistemas a funcionar adequadamente.

Durante a noite, vivenciamos vários níveis de sono que permitem que o cérebro e o corpo descansem e se recuperem. Quando interrompemos esses processos, nossas mentes e corpos não tem tempo de processar e se recuperar adequadamente, o que pode causar problemas a longo prazo.

As consequências de padrões de sono ruins

Especialistas sugerem que adultos durmam pelo menos sete a oito horas por noite. Embora a quantidade de sono necessária possa variar ligeiramente de pessoa para pessoa, é importante que todos permitam que o corpo repouse durante uma quantidade substancial de tempo todas as noites, a fim de manter a função adequada do cérebro e dos principais sistemas do corpo. Infelizmente, muitos adultos não recebem a quantidade adequada de sono todas as noites devido a uma série de circunstâncias, incluindo interrupção frequente durante a noite por crianças ou recém-nascidos, cama inadequada ou ambiente de sono desfavorável, consumo de substâncias estimulantes como cafeína, um cronograma de trabalho exigente e distrações como tecnologia ou entretenimento. Além desses fatores que muitas vezes impedem que os adultos descansem adequadamente, algumas pessoas lidam com problemas de saúde mais sérios associados ao sono, que podem causar interrupções durante a noite.

Como um sono regular é vital para os processos restauradores do corpo, não ter um descanso adequado pode representar riscos para a saúde. Por exemplo, um sono inadequado pode afetar nossa capacidade de perder peso ou manter um peso saudável. A perda de sono também pode influenciar nossas emoções, comportamento e capacidade de tomar decisões, o que pode ter efeitos negativos em nossa vida diária.

Enquanto você dorme…

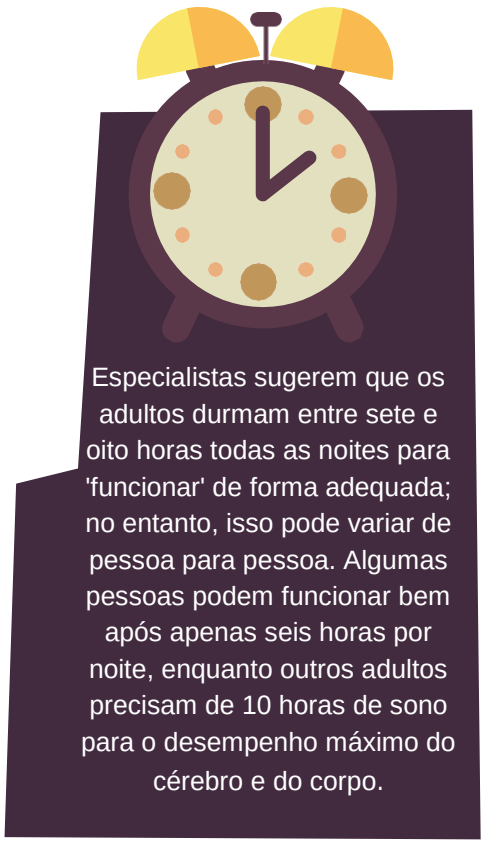
O cérebro

- Processa informações, estímulos e memórias;
- Classifica informações e elimina os resíduos;
- Passa por processos essenciais para o aprendizado e a memória.

O corpo

- Rejuvenesce as células do corpo;
- Descansa e se recupera relaxando os músculos e desacelerando a respiração;
- Passa por processos essenciais para o crescimento e regulação de hormônios.

www.gotasdaterra.com



Especialistas sugerem que os adultos durmam entre sete e oito horas todas as noites para 'funcionar' de forma adequada; no entanto, isso pode variar de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem funcionar bem após apenas seis horas por noite, enquanto outros adultos precisam de 10 horas de sono para o desempenho máximo do cérebro e do corpo.

Tanto para adultos como para crianças, a privação do sono pode influenciar a capacidade de aprendizado e a motivação, dificultando a conclusão de tarefas ou um aprendizado adequado. Privar o corpo do sono pode afetar negativamente quase todos os sistemas orgânicos do corpo, o que pode afetar seriamente nossa saúde em geral.

Embora alguns achem que o impacto de um sono insuficiente é mínimo, é importante notar que a falta de sono influencia o tempo de reação, o que pode afetar seriamente sua capacidade de dirigir com segurança. Milhares de acidentes e mortes são causados por motoristas sonolentos todos os anos, tornando um sono de qualidade uma questão de vida ou morte.

Além das consequências e riscos listados acima, a falta de sono adequado pode ter uma variedade de efeitos que podem diferir de pessoa para pessoa. O impacto negativo da privação do sono pode se manifestar no corpo causando mudanças no humor, influenciando a saúde cardiovascular ou afetando o sistema imunológico. Quando você priva seu corpo de um sono adequado e seu cérebro de um descanso adequado, qualquer consequência negativa pode ocorrer.

A privação do sono pode influenciar:

- Nossa capacidade de perder peso ou manter um peso saudável;
- Emoções, comportamentos e a capacidade de tomar decisões;
- Níveis de aprendizado e motivação (em crianças e adultos);
- Os sistemas orgânicos e a saúde geral do corpo;
- Tempo de reação; capacidade de dirigir com segurança.

Bons hábitos de sono podem melhorar a qualidade de vida e a saúde em geral

Assim como a privação do sono pode levar a riscos para a saúde e outros impactos negativos no corpo e no cérebro, dormir bem ajuda o corpo a se recuperar e se preparar para o dia seguinte. Com o sono adequado, você terá estado de alerta mental e controle sobre suas emoções, necessários para enfrentar os desafios de cada dia. Em vez de prejudicar ou atacar os sistemas do corpo, você pode ajudar a rejuvenescer o corpo e promover o bem-estar geral, obtendo um sono consistente e de qualidade.

Você pode precisar de uma ajudinha extra

Para muitas pessoas, dormir melhor não é simplesmente uma questão de ir para a cama mais cedo ou reorganizar a agenda. Muitos adultos têm as melhores intenções de dormir bem, mas seus planos são frustrados quando não conseguem que o cérebro ou o corpo se acalmem. Se você tentou ao máximo melhorar seus hábitos de sono, mas parece que não consegue dormir melhor, experimente algumas das sugestões abaixo:

- Mantenha uma dieta saudável;
- Crie um bom ambiente para dormir: certifique-se de que esteja escuro, não muito quente ou frio e silencioso;
- Evite estimulantes: álcool, nicotina, cafeína;
- Considere comprar travesseiros novos ou um colchão novo;
- Exercite-se regularmente (mas não muito perto da hora de dormir);
- Remova as distrações: remova a tentação da tecnologia e tente evitar telas (TV, celular...)antes de dormir;
- Relaxe o corpo: experimente tomar um banho morno ou chá de camomila (não estimulante);
- Redefina o seu relógio interno: vá para a cama e acorde na mesma hora todas as noites e manhãs.

www.gotasdaterra.com

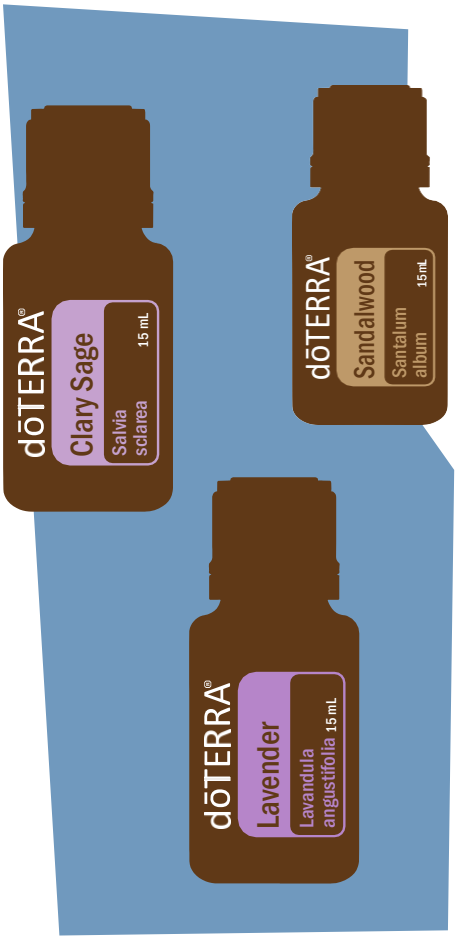
Os óleos essenciais podem ajudar com o sono e o relaxamento

Além dos métodos acima, existem dezenas de remédios, produtos e abordagens que afirmam ajudar a promover o sono. No entanto, cada pessoa é diferente e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Os óleos essenciais são usados há milhares de anos por suas propriedades calmantes e relaxantes que podem ajudar a acalmar o corpo e a mente. As propriedades químicas únicas encontradas em certos óleos essenciais os tornam úteis para promover um ambiente propício ao sono. Como existe uma variedade muito grande de óleos essenciais, e como cada óleo tem seu próprio conjunto de benefícios, as pessoas podem encontrar um óleo que funcione melhor para elas. Não há duas pessoas que tenham exatamente a mesma reação a um único óleo, o que significa que cada pessoa pode tentar encontrar o melhor óleo essencial para suas necessidades.

As necessidades e rituais de cada pessoa são um pouco diferentes em relação ao sono, o que torna os óleos essenciais um agente útil para criar um ambiente de qualidade para o sono. Uma pessoa pode adaptar cada óleo às suas necessidades e, assim, encontrar uma maneira de dormir melhor.

CAPÍTULO 2 A ciência responsável pelos óleos essenciais e o sono

Há muitos anos, os óleos essenciais são usados para ajudar a acalmar e relaxar o corpo em um esforço para promover uma boa noite de sono. Você pode estar se perguntando: “Como isso funciona? Como os óleos essenciais ajudam com o sono”? Com qualquer óleo essencial, os benefícios específicos do óleo dependerão de sua composição química. Todo óleo essencial tem um perfil químico completamente único, porque cada óleo vem de uma parte diferente da planta. Alguns constituintes químicos podem conferir propriedades relaxantes ou calmantes a um óleo, enquanto outros tem propriedades de limpeza ou revigorantes. Como cada óleo essencial contém uma combinação diferente de várias propriedades químicas, cada óleo possui benefícios exclusivos. Para usar óleos essenciais por seus benefícios para o sono, o usuário simplesmente precisa escolher óleos com componentes químicos que sejam calmantes, relaxantes e que promovam um ambiente adequado para o sono.



Quais componentes químicos contêm propriedades úteis para o sono?

Como cada óleo essencial tem uma composição química diferente, alguns óleos essenciais são mais úteis para o sono do que outros. Então, quais componentes químicos tornam um óleo essencial particularmente útil para o sono? Vamos discutir alguns grupos químicos que são conhecidos por terem benefícios para promover um sono saudável, relaxando e acalmando o corpo e a mente.

Alcoóis

Comumente encontrados nos óleos essenciais, alcoóis são grupos químicos que são compostos de um átomo de hidrogênio e um de oxigênio. Os óleos essenciais que contêm alcoóis podem ter vários benefícios possíveis, incluindo propriedades de limpeza, proteção contra ameaças ambientais, apoio a um sistema cardiovascular saudável*, ajudando a melhorar o humor e, é claro, ajudando a ter um sono tranquilo. Os alcoóis que têm o potencial de promover um sono tranquilo incluem tipicamente os constituintes santalol e linalol.

Óleos essenciais contendo alcoóis que ajudam a ter um sono tranquilo

- Óleo: Clary Sage
  Constituinte químico: linalol
- Óleo: Sandalwood
  Constituinte químico: santalol
- Óleo: Lavender
  Constituinte químico: linalol

Cetonas

Caracterizado como um grupo químico que apresenta um oxigênio com uma ligação dupla que sempre ocorre em algum lugar no meio de uma cadeia de carbono, as cetonas são frequentemente encontradas nos óleos essenciais. Os óleos que contêm cetonas podem ajudar a melhorar a aparência da pele, podem auxiliar a função respiratória*, promover uma digestão saudável* ou fornecer propriedades calmantes que são úteis para apoiar o sono. Cetonas com propriedades calmantes incluem os constituintes químicos carvona, cânfora, fenchona e octanona.

Óleos essenciais contendo cetonas com propriedades calmantes

- Óleo: Dill
  Constituinte químico: carvona
- Óleo: Lavender
  Constituinte químico: fenchona

Ésteres

www.gotasdaterra.com

Formados quando ocorre uma reação entre um álcool e um ácido carboxílico, os ésteres são conhecidos como um grupo químico que fornece óleos essenciais com uma variedade de benefícios. Os principais benefícios dos ésteres incluem efeitos calmantes e relaxantes ao humor; ajudam a reduzir a aparência de manchas na pele e proporcionam uma sensação de aquecimento quando aplicados topicamente. As propriedades calmantes e relaxantes dos ésteres podem tornar os óleos essenciais com este grupo químico úteis para promover o sono.

Óleos essenciais contendo ésteres com efeitos calmantes e relaxantes ao humor

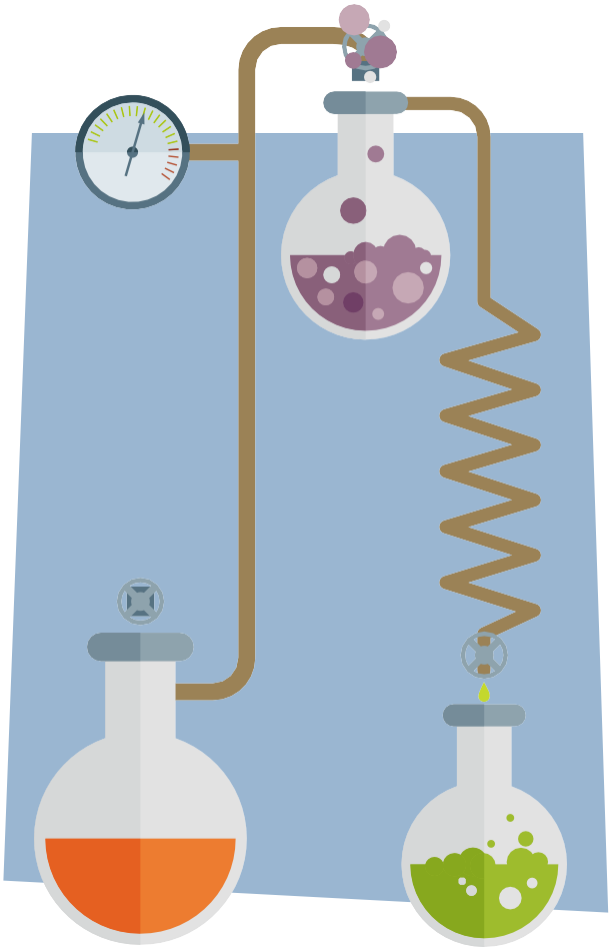
- Óleo: Roman Chamomile
  Constituinte químico: acetato de isobutila, angelato de isoamila
- Óleo: Lavender
  Constituinte químico: acetato de linalila
- Óleo: Bergamot
  Constituinte químico: acetato de linalila
- Óleo: Clary Sage
  Constituinte químico: acetato de linalila

** Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.*

Como os componentes químicos tornam os óleos essenciais úteis para o sono?

Agora que você aprendeu sobre alguns constituintes químicos comumente encontrados nos óleos essenciais, você ainda pode estar se perguntando: "Como essas propriedades químicas me ajudarão a dormir"? Quando um óleo essencial contém as propriedades químicas discutidas acima, ou quaisquer propriedades químicas com um natureza calmante ou relaxante, causará uma resposta positiva dentro do cérebro e do corpo.

Ao inalar um óleo essencial com propriedades calmantes, o cérebro processará o aroma, e um efeito se seguirá. Uma vez que você tenha uma boa noite de sono depois de usar o óleo calmante, o cérebro fará uma associação positiva com esse aroma, então da próxima vez que sentir o cheiro desse óleo em particular, seu cérebro terá uma reação semelhante. Depois de usar com sucesso um óleo essencial para promover uma boa noite de sono, esse óleo pode ser continuamente usado como parte do tratamento para um sono saudável por causa da conexão positiva que seu cérebro fez entre o aroma do óleo e uma boa noite de descanso.



www.gotasdaterra.com

Inalar. *Respirar o aroma de um óleo essencial pode induzir uma resposta dentro do corpo para o relaxamento*

Sono. *Esta resposta interna pode incentivar uma noite tranquila de sono*

Associação Positiva. *Após uma boa noite de sono, o aroma agora criou uma associação positiva dentro do cérebro*

Repetir. *A associação positiva promove o uso adicional desse óleo específico como parte de uma rotina de sono saudável*

Como discutido, cada pessoa tem diferentes padrões de sono, preferências e necessidades, e cada pessoa reagirá a um óleo essencial de maneira um pouco diferente. É isso que torna os óleos essenciais tão úteis para promover um ambiente propício ao sono - você pode encontrar um óleo que funcione para você e para suas necessidades de sono. Se você achar que um óleo essencial não promove um sono de qualidade como você esperava, você pode experimentar outro óleo que contenha componentes químicos que auxiliam o sono e ver se esse óleo em particular é mais adequado às suas necessidades.

CAPÍTULO 3 Quais são os melhores óleos essenciais para o sono?

Com uma compreensão básica da ciência responsável pelos óleos essenciais e pelo sono, é hora de aprender sobre quais tipos de óleos podem ser úteis para auxiliar hábitos adequados de sono. Como discutido, é melhor escolher óleos essenciais com constituintes químicos que proporcionam benefícios calmantes e relaxantes para o corpo, a mente e o humor. Com esses tipos de benefícios à sua disposição, você pode experimentar para ver quais óleos específicos melhor se adaptam às suas necessidades e preferências em relação ao sono.

Escolha óleos essenciais que podem ajudá-lo a dormir

Conhecer a natureza específica e os benefícios de cada óleo essencial irá ajudá-lo a restringir sua busca quando você quiser usar um óleo essencial para dormir. Você vai querer escolher óleos essenciais que possam ajudá-lo a criar um ambiente ideal para o sono, promovendo sentimentos profundos de calma e relaxamento.

Cada um dos óleos essenciais listados abaixo tem características diferentes que são úteis para promover um sono de qualidade, mas cada óleo tem uma composição química única e interage com o cérebro e o corpo de forma um pouco diferente - tornando mais fácil encontrar um óleo que funcione para você.

A *Use aromaticamente para ajudar com o sono*
T *Use topicamente para ajudar com o sono*
I *Use internamente para ajudar com o sono*

A T *Com um aroma que é calmante e relaxante, o **óleo Bergamot** pode ajudar a promover uma sensação de calma e harmonia quando usado antes de dormir.*

A T *O aroma quente e amadeirado do **óleo Cedarwood** promove uma sensação de paz que pode ajudar a mente e o corpo a relaxarem antes de dormir.*

A T *O **óleo Cilantro** pode ser usado para criar uma sensação de paz que irá auxiliar uma noite tranquila de sono.*

A T *A natureza de relaxamento e equilíbrio do **óleo Clary Sage** pode ajudá-lo a se preparar para dormir, criando um ambiente tranquilo.*

A I *Quando usado aromaticamente, o **óleo Dill** pode ajudar a diminuir o estresse ou a ansiedade. Este óleo também pode ser usado internamente antes de dormir para ajudar a promover um sono tranquilo*.*

A T *As características relaxantes do **óleo Frankincense** podem ajudar a induzir sentimentos de paz e satisfação, promovendo sentimentos de relaxamento*

A T I *Comumente usado por suas propriedades calmantes, o aroma leve e floral do **óleo Lavender** o torna útil para criar um ambiente propício para um sono tranquilo. Lavender também pode ser tomado internamente para promover uma noite tranquila de descanso*.*

A T *O **óleo Marjoram** contém propriedades calmantes significativas que podem ajudar a diminuir a sensação de estresse.*

A T *Útil para acalmar a tensão ou os nervos, o **óleo Melissa** pode ser usado à noite para promover sensações de relaxamento.*

A T I *Conhecido por promover sentimentos de calma, o **óleo Petitgrain** pode ajudar a promover um sono tranquilo e aliviar sentimentos de tensão*.*

A T I *Conhecido por ter um efeito calmante sobre a mente e o corpo, o **óleo Roman Chamomile** pode ser aplicado aromaticamente, topicamente ou internamente para benefícios calmantes*.*

A T *A natureza de controle emocional do **óleo Sandalwood** faz com que seja útil durante a sua rotina antes de dormir, pois promove o relaxamento.*

A *Durante a idade média, o **óleo Thyme** era frequentemente usado para ajudar a promover um sono tranquilo ou para evitar pesadelos.*

A T *Geralmente usado para criar uma massagem relaxante, o **óleo Vetiver** pode ajudar a promover sentimentos de calma.*

A T *O aroma rico e floral do **óleo Ylang Ylang** pode ajudar a reduzir os efeitos do estresse diário, promovendo um ambiente calmo.*

www.gotasdaterra.com

Personalize sua experiência com óleos essenciais para atender às suas necessidades de sono

Conforme discutido, duas pessoas podem ter reações diferentes a um único óleo. Quando se trata de escolher óleos essenciais para promover o sono, você pode ter que experimentar para ver quais óleos funcionam melhor para você. Sim, você vai querer escolher um óleo essencial que é geralmente conhecido por suas propriedades relaxantes, se você pretende promover um sono de qualidade; no entanto, existem muitos tipos de óleos que se enquadram em diferentes categorias que ainda podem ser considerados “relaxantes”.

Calmante

Consistindo principalmente de ésteres, estes óleos são conhecidos por sua capacidade de ajudar a promover sentimentos calmantes para o corpo e a mente. Embora os aromas específicos desses óleos sejam muito diferentes, cada óleo tem a capacidade de proporcionar sentimentos de conforto.

Lavender
Clary Sage
Petitgrain
Roman Chamomile
Bergamot (acalma e anima ao mesmo tempo)

** Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.*

Relaxante

Óleos na categoria relaxante têm muitos benefícios e podem ser usados para acalmar a pele, o corpo e a mente. Para ajudar a promover um sono adequado, os óleos essenciais relaxantes podem ser usados aromaticamente ou topicamente na hora de dormir para acalmar o corpo e a mente para dormir.

Melissa Ylang Ylang Dill

Controle Emocional

Tipicamente compostos de alcoóis ou cetonas, os óleos essenciais de controle emocional podem ajudar a acalmar o corpo e a mente antes de dormir, promovendo sentimentos calmos de segurança e equilíbrio.

Cedarwood Sandalwood Vetiver

Harmonizar

www.gotasdaterra.com

Promover sentimentos de harmonia antes de dormir pode ajudar a preparar o corpo e a mente para uma noite de sono tranquilo. Estes óleos são compostos principalmente de alcoóis e podem ajudar a promover a compostura e a serenidade necessárias para o descanso adequado.

Cilantro Marjoram

Aquecimento

Os óleos nessa categoria normalmente têm um aroma quente ou picante e podem ajudar a produzir uma sensação de aquecimento quando aplicados na pele. Estes óleos podem ser usados topicamente ou aromaticamente antes de dormir para ajudar a promover sentimentos calmos e relaxados. Certifique-se de sempre diluir este tipo de óleo e outros óleos fortes antes de aplicá-los topicamente.

Thyme

Tenha em mente que a composição química única de cada óleo essencial pode conferir ao óleo vários benefícios úteis. Isso significa que um óleo essencial pode ter propriedades tanto de aquecimento quanto relaxantes, ou tanto de harmonização quanto calmantes, dependendo de sua combinação específica de constituintes químicos. Ao experimentar diferentes óleos e vários métodos de aplicação, você descobrirá que cada óleo essencial cria uma reação diferente dentro do corpo ou do cérebro. Essas reações ajudarão você a restringir sua busca ao escolher seus óleos essenciais favoritos para promover o sono e o relaxamento. Não se esqueça: você sempre pode combinar vários óleos essenciais para ajudar a criar o resultado desejado de um sono tranquilo.

CAPÍTULO 4 Como usar os óleos essenciais para promover um sono saudável

Com potentes óleos essenciais como aliados, você pode criar um ambiente que promove uma boa noite de sono. Depois de encontrar um óleo essencial com propriedades relaxantes ou calmantes, você pode incorporar o óleo à sua rotina noturna para ajudá-lo a dormir melhor. Você pode experimentar diferentes óleos e até misturar óleos para obter resultados efetivos. Depois de escolher seus óleos essenciais, existem dezenas de aplicações que permitem que você consiga o descanso necessário.

Difusão

A difusão de óleos essenciais é uma das maneiras mais simples de aproveitar os benefícios aromáticos de um óleo - principalmente na hora de dormir. Colocar um difusor de óleo essencial perto de sua cama ou em seu quarto te permitirá respirar o aroma relaxante do óleo enquanto você adormece. Você pode criar suas próprias combinações de óleo para a hora de dormir misturando alguns óleos essenciais. Lembre-se, nem todos os óleos que você usa em uma mistura para difusão têm que se enquadrar na categoria “relaxante” ou “calmante”. Você pode misturar alguns óleos calmantes com outros óleos essenciais que você gosta, para criar um aroma único que irá ajudá-lo a criar um ambiente adequado para o sono.

Aqui estão algumas receitas para misturas de óleos essenciais para difusão que são perfeitas para a hora de dormir:

Aconchego
3 gotas de Juniper Berry
2 gotas de Vetiver
2 gotas de Bergamot

Relaxe, Descanse, Rejuvenesça
2 gotas de Lavender
1 gota de Lime
1 gota de Peppermint

Doces Sonhos
2 gotas de Cedarwood
2 gotas de Wild Orange
1 gota de Ylang Ylang
4 gotas de Lavender

Thyme para Dormir
1 gota de Marjoram
1 gota de Thyme

Histórias para Dormir
1 gota de Fennel
3 gotas de Lemon
2 gotas de Wild Orange
1 gota de Cedarwood

Doce Descanso
3 gotas de Bergamot
2 gotas de Cedarwood
1 gota de Marjoram

Bela Adormecida
2 gotas de Vetiver
2 gotas de Lavender
1 gota de Frankincense

Canção de Ninar
3 gotas de Patchouli
2 gotas de Sandalwood
1 gota de Jasmine

Se você costuma demorar para adormecer, ligue o difusor de óleo essencial durante a sua rotina noturna - permitindo que você respire o aroma calmante antes de ir para a cama. Se você quiser ter uma noite de sono mais tranquila, coloque o difusor na mesa de cabeceira, na cômoda ou no canto do quarto e ajuste o temporizador. Isso permitirá que o aroma permaneça no quarto durante um longo período de tempo, ajudando-o a desfrutar de um sono tranquilo e relaxante.

Um Banho Antes de Dormir

Se você deseja uma experiência de óleo essencial relaxante para todo o corpo, adicionar óleos essenciais a um banho quente pode ajudar a acalmar e aliviar o corpo e a mente antes de dormir. Não só um banho quente ajudará a acalmar o corpo depois de um longo dia, mas os óleos essenciais proporcionarão vários benefícios aromáticos que irão preparar você para dormir. Você pode simplesmente adicionar algumas gotas de um óleo essencial (ou vários óleos) a um banho quente, ou combinar os óleos com sais de Epsom e colocar no fundo da banheira.

Travesseiros e Roupa de Cama

Outra maneira simples de aproveitar os benefícios aromáticos dos óleos essenciais e promover um sono de qualidade é aplicar óleos nos travesseiros e roupas de cama. Combine algumas gotas de um óleo essencial (ou óleos) e alguns ml de água em um borrifador e borrife a combinação sobre seus travesseiros e roupas de cama. Ao se deitar para dormir, você será cercado pelo aroma relaxante e reconfortante dos óleos essenciais.

Aqui estão algumas sugestões de combinações de óleos para borrifar sobre sua roupa de cama antes de ir dormir:

Lavender + Cedarwood
Vetiver + Bergamot
Ylang Ylang + Sandalwood

www.gotasdaterra.com

Bolsa de Água Quente

Combinar óleos essenciais em uma bolsa de água quente (ou em uma almofada térmica) é uma maneira eficaz de desfrutar o aroma de óleos essenciais calmantes, enquanto simultaneamente aquece e relaxa o corpo. Você pode simplesmente adicionar algumas gotas de um óleo essencial no tecido exterior da bolsa de água quente ou da almofada e colocar no pescoço ou costas para um aquecimento relaxante. Para fazer sua própria almofada térmica que é perfeita para usar em conjunto com óleos essenciais, siga as instruções abaixo:

Materiais Necessários

Pano de prato
6 xícaras de semente de linhaça ou arroz
Máquina de costura
Óleo(s) essencial (ais) dōTERRA®

Instruções:

1. *Dobre o pano de prato ao meio.*
2. *Costure as bordas deixando uma abertura de oito cm na parte superior.*
3. *Encha frouxamente com as sementes de linhaça ou arroz.*
4. *Costure a abertura para fechar e pronto!*
5. *Para usar, aqueça no microondas por dois a três minutos e adicione duas gotas de óleo essencial no tecido externo.*

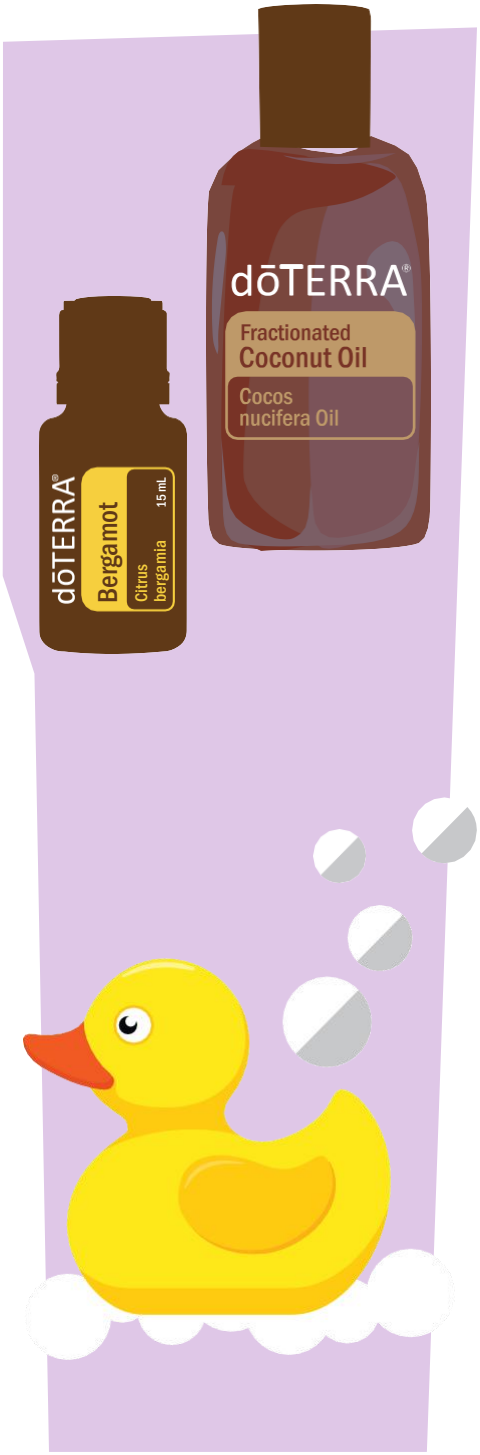
Obs.: A almofada térmica ficará muito quente e poderá queimar sua pele se aquecer durante um tempo excessivo. Comece colocando sua almofada térmica no microondas durante um minuto e, em seguida, aumente de 30 em 30 segundos até ter atingido a temperatura desejada.

Solas dos Pés

Para uma maneira fácil de promover uma boa noite de descanso, basta aplicar o seu óleo relaxante favorito nas solas dos seus pés. Esta aplicação tópica permitirá que você desfrute do aroma do óleo durante a noite, mantendo você em um estado de repouso tranquilo. Este também é um método de aplicação útil para ajudar as crianças a dormir. Basta esfregar o óleo na parte inferior dos pés de seus filhos durante a rotina noturna para ajudá-los a relaxar antes de dormir.

Lembre-se, alguns óleos essenciais precisarão ser diluídos antes da aplicação tópica. Ao aplicar óleos essenciais em crianças, lembre-se de usar menos óleo do que para um adulto e sempre diluir óleos que tenham uma forte química.

www.gotasdaterra.com



Uma Ducha Quente Antes de Dormir

Se você preferir tomar uma rápida ducha quente antes de dormir em vez de um banho mais demorado, você ainda pode usar óleos essenciais para ajudar a relaxar a mente e o corpo antes de dormir. Basta colocar algumas gotas de um óleo essencial calmante no chão do chuveiro, permitindo que o aroma do óleo se espalhe pelo ambiente com o vapor do chuveiro. Certifique-se de colocar as gotas de óleo longe do percurso da água para que o óleo não seja levado para o ralo imediatamente.

Você também pode adicionar algumas gotas de um óleo essencial relaxante ou calmante ao seu condicionador e aplicar em seu cabelo antes de ir para a cama. Quando você sair do chuveiro, você ainda poderá sentir o cheiro do óleo no seu cabelo enquanto se deita para dormir. Óleos essenciais como Clary Sage, Lavender, Roman Chamomile e Ylang Ylang são óleos calmantes que promovem um sono saudável ao mesmo tempo em que proporcionam aos cabelos benefícios relaxantes e embelezadores.

Massagem

Os óleos essenciais têm sido usados há tempos para ajudar a melhorar a arte da massagem. Usar óleos essenciais com propriedades calmantes e relaxantes durante a massagem é uma maneira simples de promover uma boa noite de sono. Você pode colocar algumas gotas de um óleo essencial em sua mão, esfregar entre as palmas e massagear nas têmporas ou no pescoço. Massagear essas áreas com óleos essenciais é uma maneira eficaz de relaxar a mente e o corpo e pode ajudar a acalmá-lo antes de dormir.

Você também pode usar óleos essenciais calmantes para massagear os ombros, braços, costas, pernas ou pés para ajudar a relaxar certas áreas do corpo ou até mesmo o corpo como um todo. Diluir os óleos essenciais com um óleo transportador ajudará os óleos a ser absorvidos pela pele, para que você ainda possa desfrutar do aroma dos óleos enquanto dorme. Antes de aplicar qualquer óleo essencial topicamente durante uma massagem, leia todas as instruções para garantir que o óleo é aprovado para uso tópico.

www.gotasdaterra.com

Xícara de Chá

Um método comum para acalmar o corpo antes de dormir é beber uma xícara de chá quente. Você sempre pode adicionar uma gota ou duas de um óleo essencial ao seu chá noturno para ajudar a acalmar e relaxar o corpo para dormir*. Certifique-se de que o chá escolhido não tenha cafeína, pois os estimulantes tendem a manter o corpo e a mente acordados. Adicionar o óleo Bergamot pode transformar o chá comum em Earl Grey, enquanto óleos com sabores únicos, como o óleo Dill, fazem uma combinação maravilhosa com o chá de ervas. Muitas pessoas bebem chá de camomila antes de dormir, por isso não é de surpreender que acrescentar algumas gotas do óleo Roman Chamomile ao chá possa ajudar a acalmar o corpo e a mente*.

Antes de adicionar um óleo essencial ao seu chá, certifique-se de que o óleo tenha sido aprovado para uso interno e que seja seguro adicionar a alimentos e bebidas.

**Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.*

Vai levar algum tempo, mas depois de descobrir seus óleos essenciais calmantes favoritos, você pode desenvolver uma rotina personalizada para a hora de dormir que leve a um sono consistente e de qualidade. Considere suas necessidades específicas em relação ao sono e use seus óleos favoritos para ajudá-lo a criar um ambiente de sono tranquilo. Você não ficará mais acordado durante a noite contando carneirinhos quando tiver à sua disposição o poder natural e potente dos óleos essenciais - pronto para ajudá-lo a ter o tipo de sono tranquilo que seu corpo e sua mente precisam desesperadamente para encarar o dia seguinte.