

Usando os Óleos Essenciais para
Lidar com a

ANSIEDADE



O Que Saber Sobre a Ansiedade



www.gotasdaterra.com

Ocorrência da ansiedade



18,1% dos adultos nos EUA



25,1% das crianças americanas de 13 a 18 anos

Tipos Comuns de Ansiedade

- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Transtorno de Pânico
- Transtorno de Ansiedade Social (TAS)
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)
- Fobias Específicas



Sintomas Gerais da Ansiedade

Embora existam diferentes tipos de ansiedade, eles compartilham alguns sintomas comuns:



Suor



Preocupação/Angústia
Persistente



Náusea



Aumento da
Frequência
Cardíaca



Nosso sentido do olfato está intimamente ligado à região do cérebro que afeta as emoções, a memória de longo prazo e os hormônios. Por causa disso, os óleos essenciais possuem efeitos fisiológicos profundos. Os óleos essenciais podem melhorar muito a vida de qualquer pessoa que esteja lutando contra a ansiedade.

Métodos de Uso



tópico

Aplique os óleos diretamente na pele, usando-os em um frasco roll-on com um óleo transportador, um borrifador com água ou na água do banho.

Nota: Para adolescentes e adultos, muitos óleos essenciais podem ser aplicados "puros", ou não diluídos. Uma regra geral para crianças é 1-2 gotas de óleo essencial diluído em 1/2 - 1 colher de chá (2-5 ml) de óleo transportador (maior diluição para crianças mais novas). O óleo de coco fracionado é um transportador comum para adultos e crianças, embora outros também possam funcionar bem.



aromático

Use um difusor de aromaterapia para borrifar óleos no ar, inale os óleos diretamente do frasco ou crie um spray usando óleos essenciais e água.



interno

Adicione óleos essenciais à água ou a uma cápsula de comprimido vazia e consuma.



O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por preocupação excessiva e irreal com dois ou mais aspectos da vida (trabalho, família, finanças, saúde e assim por diante). Ao lidar com o TAG, geralmente é difícil controlar a preocupação, e as pessoas podem antecipar o desastre e esperar o pior em situações, mesmo quando não há motivo. Pessoas com ansiedade severa podem ter dificuldade para realizar as atividades diárias.

Preocupação Normal

- As preocupações são normais e não afetam as atividades diárias.
- As preocupações não causam estresse significativo.
- As preocupações são pequenas e realistas.
- As preocupações duram pouco tempo.

Distúrbio de Ansiedade Generalizada

- As preocupações atrapalham a vida cotidiana (trabalho, escola, atividades sociais) e são incontroláveis.
- As preocupações causam estresse e são extremamente perturbadoras.
- As preocupações cobrem uma ampla gama de tópicos.
- As preocupações ocorrem quase todos os dias por pelo menos seis meses.



6,8 milhões de adultos nos EUA, ou 3,1% da população



Mulheres têm duas vezes mais probabilidade de serem afetadas do que homens

Sintomas Comuns

- Ter uma sensação de perigo iminente, pânico ou desgraça
- Sentir-se fraco, cansado ou inquieto
- Pensar demais ou ter dificuldade de concentração
- Ter problemas para dormir
- Experimentar problemas gastrointestinais (GI)

“Livre-se da Preocupação” Mix de Difusor

neroli
lemon
basil



Adicione os óleos essenciais a um difusor de aromaterapia comercial de acordo com as instruções do fabricante.



Lavanda é calmante e relaxante e ajuda a melhorar o sono.



Magnolia é calmante e ajuda a aliviar a ansiedade.



Orange ajuda com sentimentos de ansiedade, nervosismo e sono insatisfatório. É edificante.



Neroli é relaxante e ajuda a aliviar a ansiedade e o estresse e alcançar o equilíbrio emocional.



Lemon ajuda com ansiedade, depressão e estresse. Também é edificante e energizante.



Blue tansy acalma e ajuda a aliviar a ansiedade.



Copaíba ajuda com sentimentos de ansiedade.



Ylang ylang é calmante, relaxante e ajuda a aliviar a tensão e o estresse.



Rose ajuda com ansiedade e tensão nervosa.

Solução Rápida



Inale lavanda diretamente do frasco conforme necessário.



“Sinta-se Livre” Spray



orange

lemon



1 colher de sopa (15 ml) água

frasco spray de vidro de 15 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco spray. Encha o restante com água. Agite antes de cada uso, borrife no ar e inale conforme necessário.

“Sem Preocupações” Mix Roll-on



lavanda

frankincense



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador

frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Aplique nos pulsos, na nuca e no esterno.



O Transtorno de Pânico é uma forma de ansiedade geralmente diagnosticada em pessoas que têm ataques de pânico espontâneos. Os ataques podem acontecer inesperadamente ou ser provocados por um gatilho (medo, situações sociais, estresse e assim por diante). Os ataques de pânico geralmente atingem seu nível máximo de intensidade em 10 minutos e depois diminuem. Pessoas com transtorno de pânico podem evitar situações e lugares onde sentem que pode ocorrer um ataque.



6 milhões de adultos nos EUA, ou 2,7% da população



Mulheres têm duas vezes mais probabilidade de serem afetadas do que homens

Sintomas Comuns

- Tremores ou parestesia (dormência ou sensação de formigamento)
- Sensações de falta de ar, sufocamento ou asfixia
- Dor ou desconforto no peito
- Sentir-se tonto, instável, com a cabeça leve ou desmaiar
- Medo de perder o controle, "enlouquecer" ou até morrer

“Relaxe a Mente” Mix Roll-on



Roman chamomile

lavanda



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador

frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Agite para misturar. Aplique nos pulsos, na nuca e nas têmporas.



Lavanda é calmante e relaxante e ajuda a melhorar o sono.



Roman chamomile é calmante e relaxante.



Bergamot ajuda com o estresse emocional, ambiental e mental.



Siberian fir é relaxante e ajuda no equilíbrio emocional.



Vetiver ajuda no equilíbrio emocional.



Neroli é relaxante e ajuda a aliviar a ansiedade e o estresse e alcançar o equilíbrio emocional.



Spikenard ajuda a acalmar os nervos.



Hinoki é calmante e ajuda a aliviar a ansiedade.

Solução Rápida



Esfregue algumas gotas de **Roman chamomile** entre as palmas das mãos, coloque as mãos em concha sobre a boca e o nariz e inspire profundamente conforme necessário.



“Espaço Seguro” Mix de Difusor

neroli
lemon
spikenard



Adicione os óleos essenciais a um difusor de aromaterapia comercial de acordo com as instruções do fabricante.



“Acabe com o Pânico” Mix Roll-on

bergamot
ylang ylang
lavanda



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador
frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Aplique nos pulsos, na nuca e no esterno.



Transtorno de Ansiedade Social (TAS)



O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é um medo intenso de ser julgado, avaliado negativamente ou rejeitado em situações sociais ou de desempenho. Pessoas com TAS estão constantemente preocupadas com a forma como são vistas pelos outros e se parecem visivelmente ansiosas (corando, tropeçando nas palavras, tremendo e assim por diante). Pessoas que sofrem gravemente de TAS tentarão alterar seu estilo de vida para evitar situações potenciais que causem ansiedade. O TAS pode dificultar que a pessoa consiga um emprego, vá à escola e possua amizades e relacionamentos românticos.



15 milhões de adultos nos EUA, ou 6,8% da população



Mulheres e homens são afetados igualmente

Sintomas Comuns

- Temer situações de potencial julgamento negativo
- Evitar atividades por medo ou constrangimento
- Evitar situações em que é o centro das atenções
- Analisar a si mesmo e suas ações após a interação social
- Problemas com contato visual

Possíveis situações de gatilho

- Ser apresentado às pessoas
- Conversas fiadas
- Convidar outras pessoas para fazer atividades
- Afirmar necessidades próprias
- Falar ou se apresentar diante de uma plateia

“Defina o Tom” Spray

tangerine
bergamot
lavanda



1 colher de sopa (15 ml) água
frasco spray de vidro de 15 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco spray. Encha o restante com água. Agite antes de cada uso, borrife no ar e inale conforme necessário.





Orange ajuda com o sentimento de sobrecarga.



Grapefruit inspira confiança para ajudar no desempenho e no estresse mental.



Tangerine é calmante e inspirador.



Spikenard ajuda a acalmar os nervos.



Bergamot ajuda com o estresse emocional, ambiental e mental.



Clary Sage ajuda com o estresse emocional.



Solução Rápida



Leve uma pequena garrafa de **Grapefruit** para inalar quando se sentir socialmente ansioso, conforme necessário.



“Ponto Mais Alto” Mix de Difusor

orange
grapefruit
frankincense



Adicione os óleos essenciais a um difusor de aromaterapia comercial de acordo com as instruções do fabricante.

“Ouça o Meu Rugido” Mix Roll-on

bergamot
ylang ylang
lavanda



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador
frasco roll-on de 10 ml

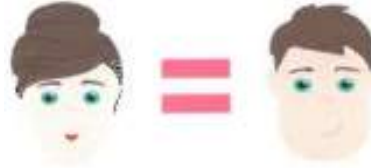
Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Aplique nos pulsos, na nuca e no esterno.



O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) ocorre quando um indivíduo tem obsessões (pensamentos, imagens ou ideias excessivas) que levam a compulsões (comportamento repetitivo ou ações mentais que se sentem compelidos a realizar). É comum que as pessoas tenham hábitos e façam as mesmas coisas com frequência, mas o TOC faz com que as pessoas tenham rotinas indesejadas e persistentes que podem ocupar várias horas do dia e podem interferir nas rotinas normais, na escola, no trabalho e nas atividades.



2,2 milhões de adultos nos EUA, ou 1% da população



Mulheres e homens são afetados igualmente

Obsessões Comuns

- Contaminação (de fluidos corporais, germes, etc.)
- Perder o controle e causar danos (medo de agir por impulso, medo de machucar alguém acidentalmente, etc.)
- Perfeccionismo (preocupação com exatidão, uniformidade, etc.)
- Pensamentos indesejados (sexuais, imorais, etc.)

Compulsões Comuns

- Lavagem e limpeza (banho excessivo, lavagem das mãos, limpeza, etc.)
- Verificação (certificando-se de que não há erros, condição física do corpo, etc.)
- Repetição (reler, reescrever, repetir movimentos corporais, etc.)
- Compulsões mentais (revisão mental de eventos anteriores, organizando as coisas até que "pareçam" certas, etc.)
-

“Pensamentos Pacíficos” Spray

lavanda

Roman chamomile

yuzu

1 colher de sopa (15 ml) água

frasco spray de vidro de 15 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco spray. Encha o restante com água. Agite antes de cada uso, borrife no ar e inale conforme necessário.





Lavanda é relaxante e ajuda a acalmar a mente.



Frankincense equilibra e ajuda a minimizar as distrações.



Roman chamomile ajuda a acalmar a mente e o corpo.



Grapefruit ajuda a aliviar o estresse mental



Rosemary ajuda com a fadiga mental.



Yuzu acalma e promove clareza mental.



Basil promove clareza mental.

Solução Rápida



Inale **basil** conforme necessário para clarear a mente.



“Chega de Pensar” Mix de Difusor

basil
grapefruit
frankincense



Adicione os óleos essenciais a um difusor de aromaterapia comercial de acordo com as instruções do fabricante.

“Seguindo em Frente” Mix Roll-on

grapefruit
lavanda
frankincense



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador
frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Aplique nos pulsos, na nuca e no esterno.

Pessoas com fobias específicas ou fortes medos irracionais tentarão ativamente evitar lugares, situações ou objetos comuns - mesmo quando não houver ameaça iminente ou perigo presente. Embora seja comum que as pessoas tenham medos moderados (do escuro, de ficarem sozinhas e assim por diante), eles geralmente desaparecem em algum ponto. Os medos irracionais são tão grandes que podem atrapalhar as rotinas diárias e causar isolamento social e transtornos de humor. Em casos mais graves, apenas o pensamento, menção ou representação de um medo irracional pode causar desconforto e ansiedade extremos.



19 milhões de adultos nos EUA, ou 8,7% da população



Mulheres têm duas vezes mais probabilidade de serem afetadas do que homens

Sintomas Comuns

- Sensação imediata de medo intenso, ansiedade e pânico
- Conscientização de que o medo não é racional, mas é incapaz de controlá-lo
- Piora da ansiedade conforme a situação ou objeto se aproxima no tempo ou proximidade física
- Evitar a situação ou objeto a todo custo
- Medo persistente, normalmente com duração de pelo menos seis meses

Tipos Específicos de Fobias

- Situacional (aviões, espaços confinados ou fechados, elevadores, etc.)
- Ambiente natural (trovões, altura, água, etc.)
- Animais ou insetos (cães, cobras, aranhas, etc.)
- Médico (sangue, ferimentos, agulhas, acidentes, procedimentos médicos, etc.)
- Outros (sufocamento, ruídos altos, palhaços, etc.)

“Enfrentando os Medos” Mix Roll-On

orange
lavanda
spikenard



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador
frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Agite para misturar. Aplique nos pulsos, na nuca e nas têmporas.

Recomendações de Óleos Puros



Bergamot ajuda com o estresse emocional, ambiental e mental.



Sandalwood ajuda com o medo e alivia a tensão nervosa.



Blue tansy é calmante e ajuda com a ansiedade.



Spikenard alivia o nervosismo.



Hinoki é calmante e ajuda a aliviar a ansiedade.



Ylang ylang é calmante, relaxante e ajuda a liberar a tensão e o estresse.



Orange ajuda com o medo e nervosismo.

Solução Rápida



Inale **orange** diretamente do frasco conforme necessário.



“Liberte-se de Seus Medos” Mix de Difusor

sandalwood
orange
ylang ylang



Adicione os óleos essenciais a um difusor de aromaterapia comercial de acordo com as instruções do fabricante.

“No Controle” Mix Roll-on

bergamot
orange
blue tansy



2 colheres de chá (10 ml) óleo transportador
frasco roll-on de 10 ml

Adicione os óleos essenciais ao frasco roll-on e preencha o restante com o óleo transportador. Aplique nos pulsos, na nuca e no esterno.



Estresse



O odor de **LAVANDA** reduz o estresse mental e aumenta a excitação (Motomura et al., 2001).

Enfermeiros que trabalham em UTI demonstraram diminuição da percepção de estresse ao receber uma aplicação tópica dos óleos essenciais **LAVANDA** e **CLARY SAGE** (Pemberton et al., 2008).

Os camundongos que inalaram o óleo **ROSEMARY** exibiram menos comportamentos relacionados ao estresse em um teste de suspensão pela cauda do que os camundongos que não o fizeram (Villareal et al., 2017).



Percebeu-se que o odor de **LEMON** melhorou o humor de voluntários expostos a um estressor (Kiecolt-Glaser et al., 2008).



Descobriu-se que o vapor do óleo **LEMON** possui fortes efeitos anti-estresse e antidepressivos em camundongos submetidos a vários testes de estresse comuns (Komiya et al., 2006).



Voluntários saudáveis participaram de um experimento testando os efeitos do óleo **YLANG YLANG** após a absorção transdérmica. Os indivíduos do grupo de ylang ylang apresentaram redução da pressão arterial e aumento da temperatura da pele. Os indivíduos do grupo de ylang ylang também relataram se sentir mais calmos e relaxados do que os indivíduos do grupo de controle (Hongratanaworakit et al., 2006).

Mulheres saudáveis na pós-menopausa participaram de um estudo para verificar os efeitos da inalação de **NEROLI**. Em comparação com o grupo de controle, as mulheres que inalaram neroli experimentaram níveis reduzidos de estresse (Choi et al., 2014).





Calmante

Em um ensaio limitado, o aroma do óleo essencial de **YUZU** afetou a atividade do sistema nervoso parassimpático e teve um efeito de equilíbrio do humor em mulheres com sintomas emocionais pré-menstruais (Matsumoto et al., 2016; Matsumoto et al., 2017).



Em um teste humano limitado, percebeu-se que a inalação do óleo **HINOKI** diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial e para afetar o sistema nervoso autônomo e estimular um estado de humor positivo (Chen et al., 2015).



Voluntários saudáveis testaram os efeitos de **ROSE** via absorção transdérmica. Os indivíduos do grupo com rose estavam mais calmos e relaxados do que os do grupo de controle (Hongratanaworakit, 2009).



Em indivíduos de controle saudáveis, a inalação do aroma **YLANG YLANG** reduziu significativamente a amplitude do P300 (um potencial relacionado ao evento interpretado para refletir a alocação de atenção e memória de trabalho) quando comparada à inalação sem aroma. Esses resultados sugerem que o ylang ylang produz um efeito relaxante na cognição (Watanabe et al., 2013).



Um estudo com 114 indivíduos descobriu que ouvir música suave e / ou inalar o óleo essencial **BERGAMOT** foram métodos eficazes de relaxamento, conforme indicado por uma mudança do equilíbrio autonômico em direção ao parassimpático (Peng et al., 2009).

Sedação



Em um modelo com camundongos, o linalol inalado (encontrado no óleo **MAGNOLIA**) demonstrou possuir propriedades sedativas (Linck et al., 2009).



O óleo **ROSE** apresenta efeitos semelhantes aos do ansiolítico diazepam (Valium) em camundongos, mas por meio de um mecanismo celular diferente (Umezu, 1999).



Pacientes do sexo feminino que aguardavam tratamento odontológico mostraram-se menos ansiosas, mais positivas e mais calmas quando expostas ao odor de óleo **ORANGE** do que pacientes que não foram expostas ao odor de óleo de laranja (Lehrner et al., 2000).



Pacientes aguardando tratamento dentário mostraram-se menos ansiosos e com melhor humor quando expostos ao odor de **LAVANDA** ou óleo de **LARANJA** em comparação com o grupo controle (Lehrner et al., 2005).



Pacientes em tratamento com hemodiálise crônica demonstraram menos ansiedade quando expostos ao aroma de **LAVANDA** (Itai et al., 2000).



O óleo de **LAVANDA** demonstrou possuir efeitos anticonflito em camundongos semelhantes ao medicamento ansiolítico diazepam (Umezu et al., 2000).

A exposição ao odor de **LAVANDA** diminuiu a ansiedade em camundongos no labirinto em cruz elevado. Uma redução adicional na ansiedade foi encontrada em mulheres após exposição prolongada (2 semanas) (Bradley et al., 2007).

Em pacientes internados em uma unidade de terapia intensiva, aqueles que receberam aromaterapia **LAVANDA** relataram uma maior melhora no humor e nos níveis percebidos de ansiedade em comparação com aqueles que receberam apenas massagem ou período de repouso (Dunn et al., 1995).

Percebeu-se, em testes com humanos, que o aroma de **YLANG YLANG** elevou a calma (Moss et al., 2008).





Sedação e Ansiedade



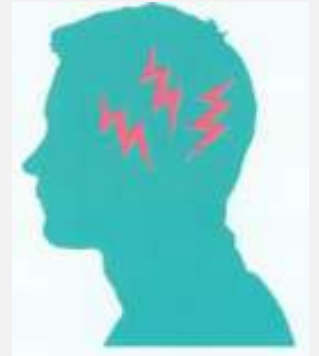
Um estudo com 56 pacientes com intervenção coronária percutânea em uma unidade de terapia intensiva descobriu que uma mistura de aromaterapia de **LAVANDA**, **ROMAN CHAMOMILE** e **NEROLI** diminuiu a ansiedade e melhorou a qualidade do sono quando comparada à intervenção de enfermagem convencional (Cho et al., 2013).



Ansiedade



A administração dietética de óleo **CLARY SAGE** (desde a concepção) demonstrou ter um efeito ansiolítico e de submissão em camundongos quando comparada à administração de óleo de girassol (desde a concepção e desmame) e clary sage (desde o desmame) (Gross et al., 2013).



A inalação de óleo essencial **BERGAMOT** produziu resultados ansiolíticos semelhantes aos da injeção de um ansiolítico (diazepam) administrado a camundongos submetidos a duas medições comportamentais de ansiedade (o teste do labirinto em cruz elevado e o teste do tabuleiro) (Saiyudthong et al., 2011).



O óleo essencial **BERGAMOT** também reduziu a resposta da corticosterona à exposição dos camundongos ao estresse (Saiyudthong et al., 2011).

Em um modelo animal, o **BERGAMOT** demonstrou efeitos relaxantes e ansiolíticos (Robola et al., 2017).



Ansiedade (continuação)



Descobriu-se que a inalação do óleo **GRAPEFRUIT** ajuda a aliviar a dor abdominal associada à ansiedade em pacientes com colonoscopia (Hozumi et al., 2017).



No labirinto em cruz elevado, **COPAÍBA** demonstrou efeitos ansiolíticos em ratos comparáveis a um ansiolítico diazepam (Curio et al., 2009).



Descobriu-se que o óleo essencial de **LAVANDA** se liga e suprime vários receptores associados a um papel na ansiedade e na depressão (Lopez et al., 2017).

Pacientes à espera de tratamento odontológico mostraram-se menos ansiosos e com melhor humor quando expostos ao odor de **LAVANDA** ou óleo de **LARANJA** em comparação ao grupo controle (Lehrner et al., 2006).



Um grupo de 87 mulheres participou de um estudo enquanto faziam uma biópsia da mama para ver se os aromas reduziam a ansiedade. Uma combinação de **SANDALWOOD** e **LAVANDA** reduziu significativamente a ansiedade (Trambert R et al., 2017).



Descobriu-se que a inalação e um banho de pés quente com óleo **ROSE** diminuem os níveis de ansiedade em mulheres durante a primeira fase do trabalho de parto (Kheirkhah et al., 2014).



Descobriu-se que a automassagem com óleo **ROSE** ajuda a diminuir a dor e a ansiedade em mulheres com dores menstruais (Kim et al., 2011).

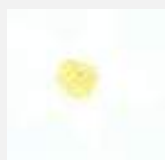


O tratamento por inalação com óleo essencial **HINOKI** reduziu o comportamento relacionado à ansiedade mostrado em ratos com separação materna. Essa atividade comportamental foi ainda mais enfatizada pela expressão alterada de genes de citocinas no hipocampo de ratos de separação materna tratados com óleo essencial (Park et al., 2014).

www.gotasdaterra.com



Ratos expostos a longo prazo ao óleo essencial de **LIMÃO** demonstraram limites mais elevados para a ansiedade e limiar de dor do que ratos não tratados. Também foi verificado que a exposição ao óleo de limão induziu alterações químicas nos circuitos neuronais envolvidos na ansiedade e na dor (Ceccarelli et al., 2004).



Mulheres no primeiro estágio de trabalho de parto que inalaram óleo essencial de **NEROLI** apresentaram diminuição da sensação de ansiedade durante as contrações (Namazi et al., 2014).

Ratos submetidos ao labirinto em cruz elevado após exposição ao aroma do óleo essencial de **LARANJA** por cinco minutos apresentaram ansiedade reduzida em comparação à exposição ao óleo essencial de melaleuca (Faturi et al., 2010).

Pacientes odontológicos (idades de 6-9 anos) apresentaram redução do cortisol salivar, frequência cardíaca e ansiedade durante os tratamentos ao inalar o óleo essencial de **LARANJA** em comparação com nenhum aroma (Jafarzadeh et al., 2013).

Em um ensaio clínico, as mulheres foram expostas ao óleo essencial de **LARANJA** durante o trabalho de parto. A pressão arterial e a pulsação foram medidas, e verificou-se que as mulheres expostas ao aroma de laranja tiveram taxas mais baixas e experimentaram menos ansiedade (Rashidi-Fakari et al., 2015).



Indivíduos saudáveis do sexo masculino apresentaram redução da ansiedade após cinco minutos de óleo essencial de **LARANJA** em comparação à inalação de óleo essencial de melaleuca ou água destilada quando submetidos a uma situação de indução de ansiedade (Goes et al., 2012).



Memória



Um estudo que avaliou a retenção e recuperação da memória em

camundongos revelou que o extrato hidroalcoólico de *Ocimum basilicum* (**BASIL**) aumentou significativamente a retenção e a recuperação da memória. Os efeitos de melhoria da memória foram atribuídos à atividade antioxidante de flavonóides, taninos e terpenóides no extrato de manjeriço (Sarahroodi et al., 2012).



Os voluntários que completaram uma bateria de testes mostraram-se mais satisfeitos quando expostos aos aromas de **LAVANDA** e **ROSEMARY**. O aroma de **ROSEMARY** também melhorou a qualidade da memória em comparação com o grupo de controle (Moss et al., 2003).



Saúde Mental



Mulheres expostas ao óleo essencial **BERGAMOT** por 15 minutos relataram saúde mental e bem-estar positivos (Han et al., 2017).



Percebeu-se que o acetato de incensole (encontrado em **FRANKINCENSE**) abriu os receptores TRPV em cérebros de camundongos, um possível canal para a regulação emocional (Moussaieff et al., 2008).



Alívio

Enfermeiros que trabalham em UTI demonstraram diminuição da percepção de estresse ao receber uma aplicação



tópica dos óleos essenciais **LAVANDA** e **CLARY SAGE** (Pemberton et al., 2008).



Research References

- Sarahroodi, S., Esmaeili, S., Mikaili, P., Hemmati, Z., & Saberi, Y. (2012 Apr.) "The effects of green *Ocimum basilicum* hydroalcoholic extract on retention and retrieval of memory in mice," *Anc Sci Life*, 31(4), 185-189.
- Saiyudthong, S., & Marsden, C. A. (2011 Jun). Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytother Res*, 25(6), 858-862.
- Peng SM, Koo M, Yu ZR (2009 Jan). "Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals," *J Altern Complement Med*. 15(1):53-7.
- Gross, M., Neshet, E., Tikhonov, T., Raz, O., & Pinhasov, A. (2013 Mar). Chronic food administration of *Salvia sclarea* oil reduces animals' anxious and dominant behavior. *J Med Food*, 16(3), 216-222.
- Pemberton E, Turpin PG (2008 Mar-Apr). "The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses," *Holist Nurs Pract*. 22(2):97-102.
- Han X., Gibson J., Eggett D., Parker T. (2017 May). "Bergamot (*Citrus bergamia*) Essential Oil Inhalation Improves Positive Feelings in the Waiting Room of a Mental Health Treatment Center: A Pilot Study," *Phytother Res*. 31(5): 812-816.
- Curio M, Jacone H, Perrut J, Pinto AC, Filho VF, Silva RC (2009 Aug). "Acute effect of *Copaifera reticulata* Ducke copaiba oil in rats tested in the elevated plus-maze: an ethological analysis." *J Pharm Pharmacol*. 61(8):1105-10.
- Park, H. J., Kim, S. K., Kang, W. S., Woo, J. M., & Kim, J. W. (2014 Feb). Effects of essential oil from *Chamaecyparis obtusa* on cytokine genes in the hippocampus of maternal separation rats. *Can J Physiol Pharmacol*, 92(2), 95-101.
- Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST, Chu FH, Wang SY (2015). "Effect of Hinoki and Menki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8.
- Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, Jöhren P, Deecke L. (2005 Sep 15). "Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office." *Physiol Behav*. 86(1-2):92-5.
- Cho, M. Y., Min, E. S., Hur, M. H., & Lee, M. S. (2013 Feb). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013, 1-6.
- Motomura N, Sakurai A, Yotsuya Y (2001 Dec). "Reduction of mental stress with lavender odorant," *Percept Mot Skills*. 93(3):713-8.
- Bradley BF, Starkey NJ, Brown SL, Lea RW (2007 May 22). "Anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze," *J Ethnopharmacol*. 111(3):517-25.
- Dunn C, Sleep J, Collett D (1995 Jan). "Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit," *J Adv Nurs*. 21(1):34-40.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients," *Psychiatry Clin Neurosci*. 54(4):393-7.
- Umezū T (2000 Jun). "Behavioral effects of plant-derived essential oils in the geller type conflict test in mice," *Jpn J Pharmacol*. 83(2):150-3.
- Ceccarelli I, Larivière WR, Florenzani P, Sacerdote P, Aloisi AM (2004 Mar 19). "Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats," *Brain Res*. 1001(1-2):78-86.
- Kiecolt-Glaser JK, Graham JE, Malarkey WB, Porter K, Lemeshow S, Glaser R (2008 Apr). "Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function," *Psychoneuroendocrinology*. 33(3):328-39.
- Komiya M, Takeuchi T, Harada E (2006 Sep 25). "Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice," *Behav Brain Res*. 172(2):240-9.
- Moussaieff A, Rimmerman N, Bregman T, Straiker A, Felder CC, Shoham S, Kashman Y, Huang SM, Lee H, Shohami E, Mackie
- K, Caterina MJ, Walker JM, Fride E, Mechoulam R (2008 Aug). "Incense acetate, an incense component, elicits psychoactivity by activating TRPV3 channels in the brain." *FASEB J*. 22(8):3024-34.
- Hozumi H et al (2017 Oct). "Aromatherapies using osmanthus fragrans oil and grapefruit oil are effective complementary treatments for anxious patients undergoing colonoscopy: a randomized controlled study." *Complement Ther Med*. 34:165-169.
- Linck V.M., da Silva A.L., Figueiro M., Plato A.L., Herrmann A.P., Birk F.D., Moreno P.R.H., Elisabetsky E. (2009) Inhaled linalool-induced sedation in mice. *Phytomedicine*. 16: 303-307.
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012 Aug). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med*, 18(8), 798-804.
- Faturi, C. B., Leite, J. R., Alves, P. B., Canton, A. C., & Teixeira-Silva, F. (2010 May). Anxiolytic-like effect of sweet orange aroma in Wistar rats. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 34(4), 605-609.



Adote uma abordagem natural para lidar com a ansiedade! Nosso sentido do olfato está intimamente ligado à região do cérebro que afeta as emoções, a memória de longo prazo e os hormônios. Por causa disso, muitos óleos essenciais são conhecidos por tratar de sintomas psicológicos e fisiológicos. Os benefícios terapêuticos holísticos dos óleos essenciais podem melhorar significativamente a qualidade de vida mental e emocional.

Neste livreto, você aprenderá sobre:

- **Diferentes tipos de ansiedade**
- **Sintomas associados**
- **Recomendações de óleo essencial**
- **Receitas de óleo essencial**
- **Pesquisa científica relevante**