



Suporte Essencial para

DEPRESSÃO



USANDO OS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA LIDAR COM A DEPRESSÃO

www.gotasdaterra.com



O que é Depressão?

Todos nós acabamos um livro ou filme triste e pensamos: "Isso foi deprimente!" E todos nós já passamos por eventos em nossas próprias vidas que nos fizeram sentir da mesma maneira. Mas essas situações e nossas respostas a elas passam - nós seguimos em frente.

A depressão clínica não é assim. É uma doença médica comum e séria que afeta uma pessoa de forma negativa e persistente, emocional, mental e fisicamente. Uma combinação de baixo-astal, pensamentos autodestrutivos e doenças físicas criam uma relação complicada de causa e efeito. O resultado é uma perigosa espiral descendente de saúde e bem-estar geral.

Ocorrência da Depressão

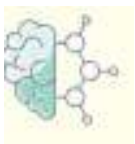


10%
DA POPULAÇÃO
AO LONGO
DA VIDA



O que causa a Depressão?

Embora a depressão seja comum, nenhuma causa exata é conhecida - apenas possíveis fatores contribuintes.



Biologia cerebral

- Baixos níveis de hormônios ou neurotransmissores (embora o desequilíbrio químico continue sendo uma teoria não comprovada)
- Tamanho da amígdala (emoções) danificado ou diminuído. hipocampo (atenção e memória) e / ou circulação neural (funções inter-relacionadas)



Genética

- 3X mais provável com um parente próximo deprimido



Ambiente

- Disfunção familiar precoce
- Privação de longo prazo (de qualquer tipo)
- Evento(s) traumático(s)
- Estresse crônico
- Causas pouco claras

Como os Óleos Essenciais Podem Ajudar

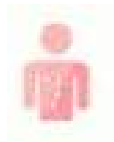
A depressão é geralmente tratada com técnicas cognitivo-comportamentais (TCC) - também chamada de terapia da "conversa" - e / ou medicação prescrita. Mas os antidepressivos fornecem alívio significativo para a depressão apenas na metade das vezes. Os óleos essenciais podem ser úteis para a depressão por causa de seus benefícios holísticos exclusivos.



Emocional



Mental



Físico

Os aromas estão intimamente ligados à memória e à emoção no cérebro.

Alguns constituintes químicos dos óleos essenciais são capazes de cruzar a barreira hematoencefálica para interagir com os neurotransmissores.

Uma vez que os OEs atingem a corrente sanguínea, alguns constituintes são capazes de alcançar todas as células do corpo em cerca de 20 minutos.

Como Usar os Óleos Essenciais



Tópico



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

Nota: Para adolescentes e adultos, muitos OEs podem ser aplicados "puros" - ou não diluídos. Uma regra prática para a diluição é de 3-6 gotas de óleo essencial em 1/2 colher de chá (2-5 ml) de óleo transportador.

Para crianças em idade escolar, dilua 1-2 gotas de OE em 1/2 colher de chá (2-5 ml) de óleo transportador - com maior diluição para crianças em idade pré-escolar.

O óleo de coco fracionado é um óleo transportador comum para adultos e crianças, mas outros também funcionam.



Aromático



Use um difusor comercial de aromaterapia para borrifar OEs no ar, inale os OEs diretamente da garrafa ou crie um spray usando OEs e água.

Nota de pesquisa: As referências no final deste livreto descrevem como os óleos essenciais e / ou seus constituintes químicos foram estudados na população humana em geral e em modelos animais.

Transtorno Depressivo Maior (TDM)



(também conhecido como depressão clínica ou unipolar)

- Pelo menos duas semanas de sintomas
- Normalmente alternando entre sintomas graves e de alívio

Sintomas do TDM

O sintoma principal é um humor deprimido ou perda de interesse ou prazer nas atividades. Para o diagnóstico, pelo menos quatro outros sintomas abaixo estão presentes durante o mesmo período de duas semanas.

Mental e Emocional



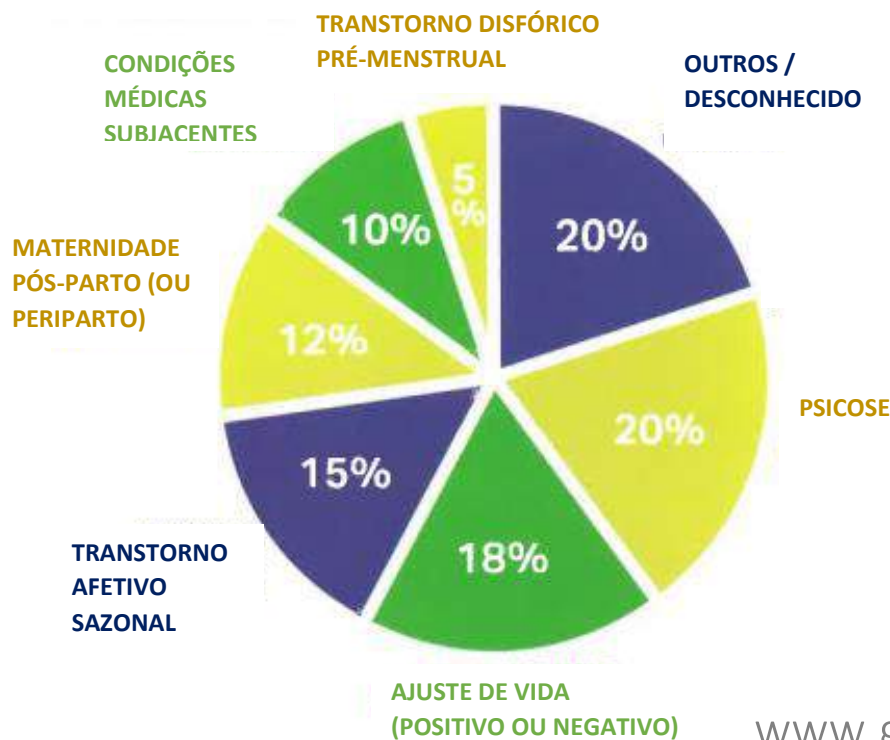
- Humor deprimido
- Perda de interesse / prazer na maioria das atividades
- Indecisão / dificuldade de concentração
- Sentimentos de inutilidade - Culpa / vergonha excessiva
- Pensamentos recorrentes de morte / suicídio (sem tentativa / plano)

Físico



- Pouco apetite
- Baixa energia / fadiga
- Retardamento do processo de pensamento e / ou movimento físico (observável por outros)

Condições que contribuem para o TDM (estimativas médias / arredondadas dos EUA)



OEs para os Principais Sintomas

OEs para o Humor Deprimido



lemon, lavanda



frankincense, bergamot, petitgrain, melissa, clary sage, rosemary, ylang ylang, grapefruit, lime, geranium, ginger, juniper berry, basil, sandalwood, patchouli



Boas Vibrações Óleo de Banho

bergamot e lavanda

marjoram e Roman chamomile

copaíba



Misture com 2 colheres de sopa (30 ml) de óleo transportador. Despeje 1 colher de chá (5 ml) da mistura na água morna corrente do banho. Mergulhe por 15 minutos.



Pitada de Felicidade Sais de Banho

ginger

geranium e bergamot

cedarwood



Misture todos os ingredientes em uma jarra de vidro com 1 colher de sopa de óleo transportador e 3 xícaras de sal de Epsom ou sal marinho. Agite para misturar bem. Despeje entre 1/2 e 1 xícara de sais de banho sob a água morna corrente do banho. Mergulhe por 15 minutos.

OEs para a Perda de Interesse / Prazer em Atividades



jasmine, spearmint, peppermint, lemongrass, vetiver



Completamente Engajado(a) Difusor ou Roll-on

lavanda, lemon, eucalipto e rosemary

cassia e cedarwood



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou combine os OEs em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, no esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.



Tipo 2: Transtorno Depressivo Persistente

(também conhecido como distímia ou depressão de alto funcionamento)

Sintomas do TDP

O principal sintoma do TDP é o humor depressivo. Para o diagnóstico, pelo menos dois outros sintomas abaixo estão presentes. Indivíduos com depressão de alto funcionamento podem se manter extremamente ocupados e ativos. Embora o TDP às vezes seja considerado uma depressão leve a moderada, os sintomas podem piorar com o tempo. Pode ocorrer irritabilidade aumentada e significativa.

Mental e Emocional



- Baixo autovalor / conversa interna negativa
- Sentimentos de impotência / pessimismo
- Pouca concentração / dificuldade em tomar decisões

A distímia geralmente começa cedo na vida - da infância ao jovem adulto - e certos fatores parecem aumentar o risco de aparecimento.

Físico



- Apetite fraco ou excessivo
- Insônia ou hipersônia

Fatores de Risco



Traços de personalidade negativos: baixo valor próprio, dependência, autocrítica ou pessimismo



Eventos de vida traumáticos ou estressantes, como morte ou perda financeira

Parente próximo com algum distúrbio depressivo



OEs para os Principais Sintomas



OEs para o Humor Deprimido



lemon, lavanda



frankincense, bergamot, petitgrain, melissa, clary sage, rosemary, ylang ylang, grapefruit, lime, geranium, ginger, juniper berry, basil, sandalwood, patchouli



Positividade Difusor ou Massagem

clary sage

lavanda, rosemary e sandalwood*

geranium



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.)

Misture em uma garrafa de vidro. Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou combine com 1-2 colheres de sopa. (15 - 30 ml) de óleo transportador para uma massagem.



Dias Melhores Roll-On

cinnamon

bergamot

sandalwood*

rosemary e melissa



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood e melissa por litsea.)

Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

OEs para a Perda de Interesse / Prazer em Atividades

 jasmine, spearmint, peppermint, lemongrass, vetiver, lime, blue tansy



Movimente-se Inalador Pessoal

black spruce, lime e peppermint

vetiver



Aplicar em material difusor absorvente. Segure próximo ao nariz para inalar conforme necessário.

Sintoma Mental / Emocional:



Indecisão



Para alguém que está sofrendo de depressão, tomar decisões pode ser opressor. Um co-sintoma emocional de diminuição da autoestima pode levar a pessoa a duvidar de sua capacidade de tomar boas decisões. E o co-sintoma físico de desaceleração da cognição pode, na verdade, prejudicar a capacidade de pensar sobre as coisas.



Os terapeutas geralmente aconselham evitar decisões importantes durante um episódio depressivo. Eles também ensinam técnicas cognitivas comportamentais (TCC) para escolhas importantes baseadas em valores. Para decisões mundanas, outras técnicas mais simples podem ajudar: simplificar as rotinas diárias, reduzir o número de decisões, dividir os planos de várias etapas em etapas únicas e perceber que muitas opções podem ser alteradas.


Racionalização de decisões diárias

- Defina o tempo e a ordem das tarefas diárias necessárias para evitar repensá-las.
- Atribua certos alimentos para duas das três refeições diárias.
- Estabeleça uma gama limitada de opções de roupas para o trabalho - também para outros tipos de atividades.
- Divida as tarefas complicadas em etapas sequenciais - escreva-as e marque-as como completas após terminar.
- Não realize várias tarefas ao mesmo tempo - isso causa estresse cognitivo e desperdiça energia a longo prazo.
- Salve a tomada de decisões fora de sua rotina diária para a hora menos estressante do dia.
- Mentalmente (ou ativamente) tome medidas iniciais para uma decisão; então imagine vivê-la por pelo menos um dia antes de realmente se comprometer.

OEs para a Indecisão

www.gotasdaterra.com



 lemon, peppermint, lemon myrtle

 **Limpo e Afiado** Difusor ou Inalador Pessoal

lavanda
grapefruit
basil
thyme e wintergreen



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou aplique em material difusor absorvente. Segure próximo ao nariz para inalar conforme necessário.

 **Clareza Calma** Roll-on

jasmine
cedarwood e rose*



(*Pode substituir rose por geranium.)

Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

 **Formato Mental Decidido** Difusor ou Inalador Pessoal

peppermint
lemon eucalyptus
cedarwood



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou aplique em material difusor absorvente. Segure próximo ao nariz para inalar conforme necessário.

 **Sem Hesitação** Roll-on

tangerine, Douglas fir e sandalwood*
rosemary



(*Pode substituir cedarwood por sandalwood.)

Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.




Sintoma Mental / Emocional:

Falta de Foco / Concentração



A depressão coincide com mudanças na função e estrutura do cérebro que podem afetar os processos de pensamento. Essas mudanças podem incluir um encurtamento do tempo de atenção e uma diminuição da capacidade de concentração.

OEs para a Indecisão

 lavanda, lemon, Douglas fir, petitgrain, peppermint, orange, cedarwood, cypress, juniper berry, eucalyptus, rosemary, sandalwood, ylang ylang

 **Concentrado** Difusor ou Inalador Pessoal

orange, lavanda e Douglas fir
cedarwood



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou aplique em material difusor absorvente. Segure próximo ao nariz para inalar conforme necessário.

 **Foco** Roll-on

lavanda, lemon eucalyptus e rosemary
cassia e cedarwood



Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

 **Mestre da Mente** Difusor

rosemary
peppermint, tangerine e sandalwood*



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.) Use em um difusor comercial de aromaterapia.








Sintoma Mental / Emocional:

Baixo Autovalor

Dois modelos fisiológicos vinculam a baixa auto-estima à depressão em um relacionamento do tipo "ovo e galinha". O modelo de "vulnerabilidade" prevê que as pessoas com uma visão negativa de si mesmas correm o risco de sofrer de depressão. O modelo da "cicatriz" sugere que a depressão é a causa da baixa autoestima. Os achados clínicos indicam que o primeiro é muito mais comum. Em ambos os casos, a autoconsciência de pensamentos e sentimentos negativos é um começo importante para reescrever a conversa interna.

OEs para o Baixo Autovalor

Inutilidade		frankincense, copaíba, rose, cassia, cinnamon, bergamot
Culpa		copaíba, bergamot, lemon, peppermint, ginger, Roman chamomile
Vergonha		copaíba, bergamot, frankincense, fennel, cassia, jasmine, rose
Desesperança		melissa, clary sage, jasmine, lime, bergamot, helichrysum, green mandarin, trumeric
Pessimismo		tangerine, ylang ylang, spikenard, orange, peppermint

Fardo Levantado Roll-on

bergamot
cassia e orange
copaíba e neroli



Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

Amanhecer Brilhante Difusor

tangerine e rosemary
copaíba
fennel



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Sintoma Físico: Appetite Fraco



Por ser uma doença grave, a depressão causa estresse. O estresse intenso pode desencadear uma resposta de crise por meio das glândulas supra-renais, que então produzem hormônios supressores do apetite, como a adrenalina. O resultado pode ser um cérebro subnutrido que não consegue produzir neurotransmissores de bem-estar suficientes.

OEs para o Apeptide Fraco

 lavanda, ginger, lemon, orange, yarrow

 bergamot, nutmeg, spearmint

Apetite pela Vida Difusor

orange e ginger
lavanda
sandalwood*



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.) Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Coma Roll-on

ginger, fennel e orange



Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

Bons Desejos Difusor

lavanda
sandalwood*, lime e spearmint
yarrow




(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.) Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Sintoma Físico: Apetite Excessivo

O estresse crônico da depressão também pode produzir hormônios que aumentam o apetite, como o cortisol. Comer pode se tornar um método de auto-apaziguamento, e lanches não saudáveis costumam ser uma solução rápida. Alimentos ricos em carboidratos refinados produzem um aumento acentuado da glicose, seguido por uma queda da glicose. Então, para se sentir melhor, o comedor emocional reinicia o ciclo.

OEs para o Apeptide Excessivo

 grapefruit  lime

 **Sem Fome** Difusor e Roll-on

grapefruit
oregano e rosemary
cedarwood



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou combine em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, no esterno ou na planta dos pés a cada 2-3 horas, conforme necessário.

 **Controle Seu Apetite** Difusor

grapefruit
lemon, peppermint e cinnamon



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

 **Sai pra Lá Fome** Difusor

grapefruit
lime e cinnamon
cedarwood



Use em um difusor comercial de aromaterapia.



Sintoma Físico: Insônia

Insônia significa experimentar regularmente um ou mais desses problemas de sono em comparação ao normal: demorar mais para adormecer, dormir menos horas, acordar com mais frequência durante a noite, não conseguir voltar a dormir e acordar muito cedo pela manhã. Pesquisadores descobriram que pessoas deprimidas são afetadas pela insônia três vezes mais do que a população em geral.

Pessoas com Depressão



**75%
TÊM
INSÔNIA**

Pessoas com Insônia



**10 X
MAIS PROVÁVEIS DE
TER
DEPRESSÃO**

Crianças < 5 anos

Adultos, adolescentes e crianças > 5 anos

Adultos e adolescentes

lavanda, Roman chamomile

lavanda, Roman chamomile, clary sage, geranium, spikenard, bergamot

orange, copaíba, cypress, ylang ylang, marjoram, petitgrain

Durma com os Anjinhos Spray

lavanda
Roman chamomile



Misture com 1 onça. (30 ml) de água em um pequeno borrifador. Agite bem e borrife nos lençóis antes de deitar.

Sono Cítrico Difusor

lavanda e bergamot
lemon e orange



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Sintoma Físico: Baixa Energia / Fatiga / Hipersônia

Cientistas teorizam que as funções cerebrais alteradas em pessoas com depressão podem exigir mais energia, levando a sensações de baixa energia. Os pesquisadores também observaram que os padrões de sono interrompidos causados pela depressão, em última análise, significam menos tempo gasto em um sono restaurador profundo. Isso pode levar à hipersônia, também conhecida como sonolência diurna excessiva (SDE).

Pessoas com Hipersônia





40%
DOS ADULTOS ABAIXO DE 30
ANOS COM
HIPERSÔNIA
TAMBÉM TÊM
TDM



10 %
DOS ADULTOS IDOSOS COM
HIPERSÔNIA
TAMBÉM TÊM
TDM

OEs para o Apeptite Fraco

 peppermint  fir, lemon, litsea, basil, cinnamon, bergamot, thyme, rosemary, orange, lemongrass, eucalyptus

Levante e Vá Difusor

orange e fir
cedarwood e lavanda



Use em um difusor comercial de aromaterapia.



Feliz da Vida Roll-on

eucalyptus
tangerine
cedarwood e lavanda
Douglas fir



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou combine em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, no esterno ou na planta dos pés a cada 2-3 horas, conforme necessário.

Acorde Inalador

basil, rosemary e peppermint



Aplicar em material difusor absorvente. Segure próximo ao nariz para inalar conforme necessário.

Subtipo do TDM: Transtorno Afetivo Sazonal (SAD)

O SAD é um tipo de TDM recorrente durante a mesma estação do ano. É diagnosticado após pelo menos dois anos de sintomas. Às vezes chamado de "tristeza de inverno", o SAD geralmente se apresenta no outono ou inverno e remite na primavera. A terapia de luz, ou fototerapia (usando uma "caixa de luz" que imita a luz natural externa), demonstrou ajudar a aliviar os sintomas do SAD com nenhum ou apenas efeitos colaterais temporários.



**IDADE USUAL
DE INÍCIO:**

18-30




**4X
MAIS COMUM
EM MULHERES
DO QUE HOMENS**



MAIS DE METADE DAS
PESSOAS COM **SAD**
POSSUEM UM PARENTE
PRÓXIMO COM **TDM**



OEs para a Tristeza Sazonal

 lemon, neroli, green mandarin, orange, copaíba, bergamot, frankincense, lavanda, rose, peppermint

 **Nova Perspectiva** Difusor



orange e lavanda
lemon
frankincense



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

 **Paz Interior** Roll-on

rose*
bergamot
eucalyptus e cedarwood



(*Pode substituir rose por geranium.) Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

 **Luz Solar em um Frasco** Roll-on

eucalyptus
orange
sandalwood*



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.)

Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

 **Alvorecer e Céu Azul** Difusor

sandalwood* e lime
peppermint, cinnamon e copaíba



(*Pode substituir sandalwood por cedarwood.) Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Subtipo do TDM: Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM)



Embora outros sintomas da síndrome pré-menstrual (TPM) também possam estar presentes, o TDPM é caracterizado por uma mudança extrema no humor que afeta negativamente o trabalho e os relacionamentos. Ambos TPM e TDPM são distúrbios baseados em hormônios em mulheres - ou seja, sensibilidade aos efeitos do estrogênio e da progesterona. Pesquisas agora apontam para a genética como um fator primordial. Enquanto algum grau de TPM afeta cerca de 30-80 por cento das mulheres menstruadas, o TDPM afeta cerca de 2-10 por cento.

OEs para Problemas Menstruais

🕯️ clary sage, geranium, fennel, lavanda, bergamot, Roman chamomile, grapefruit, neroli

🕯️ Acalmar os Hormônios Roll-on

orange, ylang ylang e cedarwood



Misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, sobre o esterno ou na sola dos pés a cada 2 a 3 horas, conforme necessário.

🕯️ Espanta Mau Humor Banho e Massagem

clary sage
lavanda
ylang ylang e frankincense
bergamot



Misture os OEs e adicione metade da mistura a 1/2 c. Sal de Epsom. Dissolva na água morna corrente do banho. Mergulhe por 15 minutos. Adicione a outra metade da mistura para 1 colher de sopa. (15 ml) óleo transportador para uma massagem após o banho (incluindo a planta dos pés).

🕯️ Espante a Escuridão Difusor

lavanda e clary sage
cedarwood e ylang ylang
fennel e geranium



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Subtipo do TDM: Pós-parto Materno – ou Periparto

Embora comumente chamado de "depressão pós-parto", este subtipo de TDM agora é mais precisamente denominado "periparto" - ou seja, antes e / ou após o parto. Pesquisadores estão descobrindo que muitos episódios de TDM associados à gravidez na verdade começam antes do parto em mulheres sem histórico anterior de depressão.

OEs para Tristeza Pós-parto

🕯️ lemon, lavada, rose, frankincense, clary sage, geranium, grapefruit, bergamot, myrrh, orange

Paz Interior Difusor

rosemary e ginger
bergamot e myrrh*



(*Pode substituir myrrh por frankincense)

Use em um difusor comercial de aromaterapia.

Tristeza ou Depressão Pós-Parto?

Após o parto, os níveis de estrogênio e progesterona da mulher podem cair drasticamente. Ao mesmo tempo, os níveis da enzima monoamina oxidase A. (MAO-A) aumentam, quebrando os neurotransmissores do bem-estar: serotonina, dopamina e norepinefrina. Cerca de 70-80 por cento das novas mães experimentam essa mudança química como "tristeza pós-parto". Normalmente, seus hormônios e substâncias químicas cerebrais se reequilibram em cerca de duas semanas. Para 10-20 por cento dessas mulheres, no entanto, esse desequilíbrio pode levar ao desenvolvimento de depressão pós-parto (DPP).

Qual é a Diferença?

Tristeza pós-parto:

Os sintomas duram até 14 dias

Depressão pós-parto:

Sintomas se estendem por mais de 14 dias









- Experimenta mudanças repentinas de humor entre feliz e triste - às vezes chorar
- Não sentir vontade de comer ou cuidar de si mesma por exaustão
- Sente-se irritada, oprimida e ansiosa
- Sente-se sem esperança, triste, sem valor ou sozinha o tempo todo - muitas vezes chora
- Duvida da capacidade de ser uma boa mãe
- Não se relaciona com o bebê
- Não come, dorme ou cuida do bebê devido ao desespero opressor
- Afasta-se socialmente ou perde o interesse ou prazer nas atividades
- Desenvolve outros sintomas de TDM: incluindo pensamentos de ferir a si mesma ou ao bebê

Para sintomas persistentes e / ou agudos de DPP, procure a ajuda de um profissional médico e / ou de saúde mental para proteger a si mesmo e ao bebê.

Subtipo do TDM: Ajuste de Vida

Qualquer tipo de mudança importante na vida - seja considerada negativa ou positiva - pode ativar sensores de conflito no cérebro, desafiando-o a fazer algo diferente. Se o ajuste é algo que a pessoa escolhe ou não, ela ainda pode sentir estresse, o que pode desencadear um episódio depressivo.

OEs para Lidar com Mudanças Negativas

Aceitação	 rose, bergamot, ylang ylang, spikenard, jasmine, pink pepper
Ajuste	 rosemary, cypress, Siberian fir
Vazio	 vetiver, sandalwood
Medo	 ylang ylang,  orange, sandalwood
Luto / Tristeza	 lemon, lavanda, bergamot, orange, tangerine, grapefruit, wintergreen, rosemary, melissa, neroli, frankincense, blue tansy
Perda	 geranium, cypress,  ylang ylang, rose, Siberian fir, orange, tangerine



Em Paz Banho Noturno

bergamot, cedarwood, frankincense e vetiver
lavanda, juniper berry e sandalwood



Misture os óleos essenciais com 1c. Sal Epsom e dissolva em água morna corrente do banho. Mergulhe por 15 minutos.



Luto Livre Roll-on

bergamot
Roman chamomile
cypress e marjoram



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, no esterno ou na planta dos pés a cada 2-3 horas, conforme necessário.



OEs para Apoiar Mudanças Positivas

Confiante	🍋 lemon, rose, 🌲 cedarwood, hyssop, clove, grapefruit, sandalwood, jasmine, cinnamon
Animado(a)	🌸 jasmine, melissa
Feliz	🍋 lemon, orange, spearmint, sandalwood, bergamot
Alegre	🌸 geranium, neroli, lemon, lime, orange, tangerine, ylang ylang
Otimista	🍋 lemon, lavanda, bergamot, orange, tangerine, grapefruit, wintergreen, rosemary, melissa, neroli, frankincense, blue tansy
Positivo(a)	🍋 basil, peppermint, frankincense, cedarwood, juniper berry

🌿 Vai, Garota! Roll-on

clary sage
bergamot e pink pepper
ginger



Use em um difusor comercial de aromaterapia. Ou misture em um frasco roll-on de 10 ml e preencha o restante com óleo transportador. Aplique nos pulsos, no esterno ou na planta dos pés a cada 2-3 horas, conforme necessário.

🌿 A Felicidade é Sua Verdade Difusor

bergamot, cypress e orange



Use em um difusor comercial de aromaterapia.

🌿 Direção Certa Difusor

cedarwood
bergamot
ylang ylang



Use em um difusor comercial de aromaterapia.





Enviando amor e esperança
para aqueles que estão
buscando luz nas trevas.