



# DETOX FÍSICO E EMOCIONAL

*- com recurso à Aromaterapia -*

MAGDA COSTA, AROMATERAPEUTA PROFISSIONAL

Informação disponibilizada para complementar o Yoga Restaurativo Terapêutico da @eugenia\_amaro\_psimater, com a temática “Detox Físico e Emocional”, janeiro 2024



# Sobre mim



Sou a Magda Costa, mãe de duas crianças pequenas, tenho 38 anos, sou formada em Terapia da Fala desde 2006 e Aromaterapeuta certificada e Membro Fundador do Instituto Português de Aromaterapia.

A Aromaterapia começou a fazer parte da minha vida após o nascimento do meu segundo filho, quando decidi que preferia cuidar dos meus filhos com menos químicos e menos medicação alopática. Rapidamente percebi que os óleos essenciais servem para muito mais do que diminuir tosses e ranhos! Assim, decidi aprender mais, para poder ajudar outras famílias a cuidarem da sua saúde e bem-estar de forma natural.

Atualmente trabalho enquanto Terapeuta da Fala e como Aromaterapeuta, na minha Clínica de Saúde e Bem-estar (e loja de alimentação e produtos naturais), situada em Oliveira de Frades, no distrito de Viseu.



*Magda Costa*



@magdacosta.tf.aromaterapeuta



CLÍNICA # SAÚDE



@diagonalsaude

www.diagonalsaude.pt



## PILARES DA AROMATERAPIA

### AROMATERAPIA

É uma terapia natural, não convencional, utilizada à milhares de anos em inúmeras culturas do mundo, sempre com o objetivo de melhorar a saúde e equilibrar o corpo e a mente, recorrendo aos óleos essenciais.

É um ramo da fitoterapia e utiliza o poder das plantas para cuidar dos seres vivos.

Utiliza óleos essenciais, óleos vegetais e hidrolatos.

É uma medicina natural, mas deve ser compreendida e cuidada. É importante conhecer a concentração dos óleos essenciais, para uma utilização segura, visto que, uma gota de óleo essencial de camomila equivale a 25 chávenas de chá da mesma planta.

### ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são extratos vegetais, 100% naturais, extremamente concentrados e voláteis. São extraídos de diferentes partes das plantas, como as raízes, caules, folhas, flores, cascas. Os óleos essenciais contêm compostos químicos naturais, com propriedades terapêuticas, que funcionam como uma defesa para a planta de onde são originários. Cada óleo essencial possui as suas próprias propriedades terapêuticas únicas.

Devem cumprir determinados critérios para serem de boa qualidade e garantirmos, assim, excelentes benefícios terapêuticos.

Existem algumas regras de segurança na utilização de cada óleo essencial. Há óleos essenciais que não podem ser utilizados por crianças e/ou por grávidas ou por pessoas a amamentar, outros não podem ser aplicados na pele durante a exposição solar, há ainda outros que não podem ser ingeridos, outros não podem ser utilizados em simultâneo com determinada medicação, etc.

## HIDROLATOS

Os hidrolatos ou águas florais são a água que resulta da extração dos óleos essenciais. Durante este processo, a água utilizada para extrair os óleos essenciais das plantas fica enriquecida e adquire as mesmas propriedades terapêuticas de uma forma menos concentrada. Por serem mais suaves, são seguros para uso direto na pele, mesmo para grupos de risco, como é o caso de grávidas, bebês e idosos.

## ÓLEOS VEGETAIS

Os óleos vegetais são óleos prensados a frio, derivados de sementes, frutas ou nozes de plantas, que têm como principal função, diluir os óleos essenciais antes de serem aplicados na pele. Cada óleo vegetal tem propriedades terapêuticas distintas e pode ser escolhido de acordo com o tipo de pele e com o objetivo do tratamento.



**NOTA:** As informações que se seguem não devem ser seguidas por bebês, crianças, grávidas, mulheres que estão a amamentar, ou por adultos com patologias diagnosticadas. Se faz parte de um destes casos, antes de iniciar a utilização de aromaterapia, consulte o seu médico ou um aromaterapeuta.

## FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Podemos utilizar os óleos essenciais de diversas formas, sendo a inalação e a via tópica, as mais usuais e as que têm uma maior segurança e facilidade de aplicação.

A **inalação** dos óleos essenciais pode ser realizada através do uso de um difusor: colocamos o óleo essencial puro e difundimos no ambiente, podendo ser benéfico para toda a família. Também pode ser realizada com recurso a um inalador pessoal, sendo utilizado por uma pessoa específica.

O **uso tópico** envolve a aplicação direta dos óleos essenciais na pele, sempre diluídos em óleo vegetal, cujas percentagens de diluição variam de pessoa para pessoa, consoante a idade, a zona do corpo a aplicar, o tipo de tratamento, etc.

Existe ainda forma de utilização através da **ingestão** que, visto ser a menos segura, deve ser realizada apenas com o aconselhamento de um aromaterapeuta. Deve assegurar-se que o óleo essencial é de extrema qualidade e com certificação para ingestão e que está devidamente diluído em óleo vegetal. Para a ingestão, aconselha-se o uso de azeite virgem extra como óleo vegetal e a utilização de cápsulas vegetais vazias para encher com o óleo essencial e óleo vegetal.

É fundamental fazer janelas terapêuticas: 3 semanas de toma e 1 semana de paragem.





## DESINTOXICAR O CORPO

O intestino é considerado o nosso “segundo cérebro” do corpo devido ao seu impacto nos nossos estados de humor. Nos últimos anos, descobriu-se que existem mais neurotransmissores no intestino do que no cérebro e, entre outras coisas, que o controlo saudável do humor depende do quão bem esses neurotransmissores transmitem as mensagens entre si. A nossa alimentação atual tem incluído cada vez mais alimentos refinados e processados, o que faz aumentar os problemas digestivos. Assim, não é possível termos um humor saudável se as nossas células estiverem sem nutrição e se os seus neurotransmissores residirem numa área com bloqueios e inflamação.

Desintoxicar o corpo pode melhorar a nossa saúde emocional. Os sintomas de toxicidade no organismo podem refletir diretamente muitos sintomas depressivos e podem incluir insónias, pensamentos nebulosos, falta de energia, problemas digestivos, baixa imunidade e alergias.

Os compostos químicos encontrados em alguns óleos essenciais estimulam uma gama de efeitos de desintoxicação e promovem uma limpeza natural aos sistemas digestivo, endócrino, imunológico e linfático. Isto, por sua vez, aumenta o humor e restaura a energia mental e física.

## BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NO DETOX

- **Estimulação do Sistema Linfático:** A massagem com óleos essenciais adequados, como o cipreste, pode ajudar a ativar o sistema linfático, facilitando a eliminação de resíduos e toxinas do corpo.

- **Redução do Stress:** A aromaterapia é conhecida pelos seus efeitos relaxantes. Alguns óleos essenciais, como a lavanda ou a manjerona, podem ser utilizados para diminuir o stress e promover um estado de relaxamento durante o processo de desintoxicação do corpo.

- **Melhoria da Digestão:** Óleos essenciais como o gengibre e a hortelã-pimenta são conhecidos pelas suas propriedades terapêuticas digestivas. Ao utilizá-los de forma apropriada é possível apoiar a função digestiva e aliviar desconfortos estomacais.

- **Aumento da Energia e Vitalidade:** A inalação de óleos essenciais cítricos, como o limão, pode ser revigorante, proporcionando uma sensação de energia renovada e clareza mental.



NOTA: As informações que se seguem não devem ser seguidas por bebês, crianças, grávidas, mulheres que estão a amamentar, ou por adultos com patologias diagnosticadas. Se faz parte de um destes casos, antes de iniciar a utilização de aromaterapia, consulte o seu médico ou um aromaterapeuta.



## ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

**Óleo essencial de alecrim** (*Rosmarinus officinalis*) – Estimulante; Melhora a função cerebral – Pode usar-se por difusão para aumentar o foco e concentração nas tarefas. Pode ser aplicado topicamente ou por ingestão, devidamente diluído. (ver “sinergia de proteção, prevenção”).

**Óleo essencial de canela** (*Cinnamomum zeylanicum*) – Acelera o metabolismo – Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza geral do organismo” e “sinergia de proteção, prevenção”). Muito utilizado para equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

**Óleo essencial de cedro** (*Juniperus virginiana*) – Sedativo; Aumenta a conexão; Diurético – Pode usar-se por difusão para aliviar a ansiedade e aumentar o foco e concentração nas tarefas. Pode ser aplicado topicamente, devidamente diluído. (ver “sinergia dormir mais e melhor”)

**Óleo essencial de cipreste** (*Cupressus sempervirens*) – Melhora a circulação – Pode aplicar-se, devidamente diluído, em óleo vegetal numa massagem, para promover a circulação e eliminar toxinas. (ver “sinergia de massagem para retenção de líquidos”).



## ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

**Óleo essencial de cravinho** (*Eugenia caryophyllata*) – Antioxidante; Protetor – Pode ser aplicado topicamente ou por ingestão, devidamente diluído. (ver “sinergia de proteção, prevenção”).

**Óleo essencial de eucalipto** (*Eucalyptus radiata*) – Estimulante – Pode usar-se por difusão para aliviar desconfortos respiratórios. Pode ser aplicado topicamente ou por ingestão, devidamente diluído. (ver “sinergia de proteção, prevenção”).



**Óleo essencial de hortelã-pimenta** (*Menta piperita*) – Dá energia; Controla os momentos de gula; Recupera de uma noite mal dormida; Melhora a digestão – Pode aplicar-se, devidamente diluído, nos pulsos, na nuca, atrás das orelhas, na coluna, etc... ao longo do dia pode fazer-se algumas inalações profundas para dar energia e motivação. Pode também colocar umas gotas no difusor, em momentos do dia mais cansativos e quando necessita de foco e concentração.

**Óleo essencial de gengibre** (*Zingiber officinale*) – Estimula o metabolismo – Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza geral do organismo”). Pode, ainda, ser aplicado topicamente, devidamente diluído em óleo vegetal, numa massagem para estimular a circulação.

**Óleo essencial de gerânio** (*Pelargonium graveolens*) – Reduz o inchaço – Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza do sistema endócrino”). Pode ainda aplicar-se, devidamente diluído em óleo vegetal, numa massagem para estimular a circulação. (ver “sinergia de massagem para retenção de líquidos”).

## ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

**Óleo essencial de laranja doce** (*Citrus sinensis*) - Encorajamento Emocional - Pode aplicar-se, devidamente diluído, nos pulsos ao longo do dia e ir fazendo algumas inalações profundas. Pode usar-se num inalador pessoal ou em colar difusor para acompanhar durante todo o dia, para todo o lado. (ver “sinergia de proteção, prevenção” e “sinergia de dormir mais e melhor”).

**Óleo essencial de lavanda** (*Lavandula angustifolia*) - Relaxamento Emocional - Pode aplicar-se, devidamente diluído, nos pulsos, na nuca, atrás das orelhas, na coluna, etc... ao longo do dia pode fazer-se algumas inalações profundas para acalmar e relaxar. Pode também fazer-se difusão no difusor, em momentos do dia mais desafiantes. Para ajudar no sono, difundir ou inalar, 30 minutos antes da hora de deitar. (ver “sinergia de dormir mais e melhor”).

**Óleo essencial de limão** (*Citrus limon*) - Limpeza do Organismo - Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza geral do organismo”). Pode, também, adicionar umas gotas a um difusor, durante o dia, para purificar o ambiente, estimular a mente e ter mais energia.

**Óleo essencial de tangerina** (*Citrus reticulata*) - Estimulante digestivo - Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza do sistema endócrino”).





## ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

**Óleo essencial de toranja** (*Citrus paradisi*) – Retenção de líquidos – Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza geral do organismo”). Pode, ainda, aplicar-se devidamente diluído em óleo vegetal, numa massagem para ajudar na eliminação de líquidos retidos. (ver “sinergia de massagem para retenção de líquidos”).

**Óleo essencial ylang ylang** (*Cananga odorata*) – Sedativo; Diminui a ansiedade – Pode usar-se por difusão para aliviar ansiedade e baixar a tensão arterial. Pode ser aplicado topicamente, devidamente diluído. (ver “sinergia dormir mais e melhor”).

**Óleo essencial de zimbro** (*Juniperus communis*) – Desintoxicante; Diurético – Pode usar-se por ingestão, diariamente, numa cápsula vegetal, devidamente diluído. (ver “sinergia de limpeza do sistema endócrino”).

## SINERGIAS COM ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

### Limpeza do sistema endócrino (fígado, pâncreas) - Sinergia com:

- 4 gotas de óleo essencial de tangerina
- 4 gotas de óleo essencial de gerânio
- 4 gotas de óleo essencial de zimbro
- óleo vegetal até encher o frasco.

Fazer a sinergia num frasco de vidro escuro, com capacidade total de 10ml, com pipeta e colocar dentro da cápsula vegetal, no momento da toma. Pode optar por aplicar topicamente esta sinergia, na sola dos pés.

Esta sinergia auxilia na desintoxicação natural do corpo, para ajudar a limpá-lo de toxinas e de radicais livres.

### Limpeza geral do organismo - Sinergia com:

Sinergia com:

- 3 gotas de óleo essencial de limão
- 3 gotas de óleo essencial de toranja
- 3 gotas de óleo essencial de canela
- 3 gotas de óleo essencial de gengibre
- óleo vegetal até encher o frasco.

Fazer a sinergia num frasco de vidro escuro, com capacidade total de 10ml, com pipeta e colocar dentro da cápsula vegetal, no momento da toma. Pode optar por aplicar topicamente esta sinergia, na sola dos pés.

Esta sinergia acelera o funcionamento do metabolismo, dá mais energia, foco e concentração e reduz o apetite.



## SINERGIAS COM ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -



### **Proteção; Prevenção** - Sinergia com:

- 2 gotas de óleo essencial de laranja doce
- 2 gotas de óleo essencial de canela
- 2 gotas de óleo essencial de cravinho
- 2 gotas de óleo essencial de eucalipto
- 2 gotas de óleo essencial de alecrim
- óleo vegetal até encher o frasco.

Fazer a sinergia num frasco de vidro escuro, com capacidade total de 10ml, com pipeta e colocar dentro da cápsula vegetal, no momento da toma. Pode optar por aplicar topicamente esta sinergia, na sola dos pés e na coluna.

Esta sinergia protege o sistema imunológico de invasores externos.

### **Dormir mais e melhor** - Sinergia com:

- 3 gotas de óleo essencial de laranja doce
- 3 gotas de óleo essencial de lavanda
- 3 gotas de óleo essencial de cedro
- 3 gotas de óleo essencial ylang ylang
- óleo vegetal até encher o frasco.

Fazer a sinergia num frasco roll-on de vidro escuro, com capacidade total de 10ml. Aplicar nos pulsos, na nuca, na coluna, na planta dos pés, 30 minutos antes da hora de deitar.

Esta sinergia ajuda no processo de relaxamento e adormecimento, assim como ajuda num sono mais profundo e reparador.



## SINERGIAS COM ÓLEOS ESSENCIAIS

- com propriedades terapêuticas que auxiliam no detox -

**Massagem para retenção de líquidos – Sinergia com:**

- 10 gotas de óleo essencial de cipreste
- 10 gotas de óleo essencial de gerânio
- 5 gotas de óleo essencial de toranja
- 50ml de óleo vegetal de jojoba.

Fazer a sinergia num frasco de vidro escuro, com capacidade total superior a 50ml. Aplicar o óleo de massagem nas áreas afetadas com movimentos circulares, fazendo alguma pressão nas zonas mais afetadas.

Esta sinergia, aliada à massagem, estimula a circulação sanguínea, elimina toxinas e resíduos e promove o alívio da tensão muscular.

# Para terminar...

Relembro que as informações, sugestões, dicas e doses de diluição presentes neste e-book, não devem ser seguidas por bebés, crianças, grávidas, mulheres que estão a amamentar, ou por adultos com patologias diagnosticadas.

Encontro-me disponível para vos ajudar caso precisarem de adquirir alguns dos produtos aqui mencionados, assim como para vos ajudar a integrar a aromaterapia na vossa família.

P.S.: quando me contactarem, digam que vão daqui, pois terão uma surpresa!



*Magda Costa*



@magdacosta.tf.aromaterapeuta



CLÍNICA # SAÚDE



@diagonalsaude

www.diagonalsaude.pt