



## 3 óleos essenciais para ajudar na sua ansiedade

*Especialista dá dicas de como usar esses produtos a favor da saúde e bem-estar*

### DA REDAÇÃO

Você já deve ter ouvido falar nos famosos óleos essenciais e seus benefícios para a saúde, mas você realmente sabe o que são e como usá-los? De acordo com a nutricionista, pesquisadora e especialista em fitoterapia, Aline Quissak, a primeira coisa que você deve saber é que óleos essenciais não são apenas “óleos essenciais”; ou seja,

não são somente aquele cheirinho gostoso que você usa na sua casa. Óleos essenciais são, na verdade, extratos de plantas e frutas com alta concentração de compostos terapêuticos.

“Infelizmente, o óleo essencial acabou se popularizando de forma comercial. O que chamamos de óleo essencial de verdade é um “extrato essencial”. São óleos extraídos a partir de plantas e frutas e, esses sim, quando utilizados da maneira adequada, podem trazer benefícios a nossa saúde”. Mas então, como esses extratos funcionam e como utilizá-los? Aline explica que os óleos extraídos dessas plantas e frutas são micromoléculas que conseguem penetrar no nosso corpo através da pele ou da respiração.

Eles podem ser usados de várias formas para auxiliar em

vários problemas de saúde, inclusive na ansiedade. É claro que os efeitos variam para cada pessoa. Você deve procurar pelos extratos puros - de preferência orgânicos -, e não deve aplicar diretamente na pele sem um “veículo carreador”, que pode ser o óleo de amêndoas, de abacate ou até mesmo os seus hidratantes. Abaixo você confere uma lista com 3 extratos para ajudar na sua ansiedade:

### Óleo lavanda + laranja doce

O óleo de lavanda é o primeiro da lista quando o assunto é ansiedade! Se misturado ao de laranja doce, ajuda a relaxar, dormir melhor e ainda acordar com bom humor. A sugestão de uso é como aromaterapia no banho ou, ainda, colocar no seu creme hidratante e passar no pescoço e ombros. Se preferir, outra opção é deixar no difu-

sor do seu quarto enquanto dorme. Use 5 gotas de cada para 1 colher de sopa de creme hidratante, 2 gotas de cada nas mãos para inalar e no difusor 5 gotas para 100ml de água.

### Óleo de rosa damascena

Conhecido como o óleo das emoções. É o segundo mais popular no combate a ansiedade, crises de pânico e momentos de luto. A dica aqui é um esalda-pés de 10 minutos com 10 gotas do óleo de rosa damascena. Ele pode ser feito pela manhã ou a tarde.

### Óleo Ylang Ylang

Ficou conhecido por ter um efeito calmante e revigorante. Na aromaterapia ele ajuda na coragem, otimismo, diminui a agitação e palpitação nervosa. Uma sugestão é colocar no difusor junto do óleo de alecrim, para ajudar a diminuir a ansiedade, aumentar a clareza mental e ter um dia de trabalho e estudos mais produtivos. Use 5 gotas para 100 ml de água no difusor.

Para finalizar, Aline lembra que esses óleos não substituem a avaliação médica e o tratamento adequado, sendo apenas aliados estratégicos que podem trazer benefícios quando usados em conjunto e da forma adequada.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2413

03 22 37 40 41 48



Acumulou - Concurso 5669

11 40 58 71 78



Acumulou - Concurso 2279

1ª SORTEIO  
01 20 21 22 28 42  
2ª SORTEIO  
07 13 21 22 29 46



Acumulou - Concur 1694

01 07 09 18 25 41 45



Acumulou - Concurso 2217

03 05 08 09 13 15 23  
26 38 44 48 55 59 67  
70 73 84 85 86 90



DIA 29

DANIEL FIGUEIREDO

ELOAMI DOS SANTOS A. MEDEIROS

JOAO VICENTE

LUCINEIA UIEDA

MURILO Q. SHIGUEMATSU

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Anunciante

Dia do Petróleo

Dia São Miguel Arcanjo