

# Óleos essenciais na saúde da mulher.

Mais do que um cheirinho gostoso,  
o óleos essências são uma das  
formas mais antigas de medicina.



Dra. Munique Monteiro  
MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER



Hoje, suas propriedades aromaterapêuticas e medicinais fazem parte dos cosméticos naturais e rotinas de autocuidado.

Você encontra os óleos em seu extrato puro, em aromatizadores, na composição de cosméticos e velas aromatizadas.





Os óleos essenciais são misturas complexas de poder volátil e fragrâncias variadas, que são extraídos diretamente da essência de partes das plantas, seja de sua raiz, de seu caule, de sua semente, de sua folha, sua flor ou fruto.



Os óleos essenciais realizam as suas ações em nosso organismo ao serem inalados, atingindo a nossa corrente sanguínea através dos capilares pulmonares, ou pela absorção cutânea.





- Mesmo sendo naturais, saiba que há contraindicação e efeitos colaterais.
  - Não utilizar no primeiro trimestre da gestação e em bebês com menos de 3 meses.
  - Nunca aplique óleos essenciais na região íntima.
  - Atente para a diluição correta ao utilizar os OE.
  - **SEMPRE** procure ajuda de uma aromaterapeuta.
-

## Dicas de óleos:

1. Óleo essencial de lavanda- estresse, ansiedade e insônia.
2. Óleo essencial de ylang-ylang- ansiedade, baixa libido.
3. Óleo essencial de melaleuca- herpes labial, picadas de insetos e arranhões de pele.
4. Óleo essencial de eucalipto- congestão nasal, tosse, rinite.
5. Óleo essencial de clary sage- calores da menopausa, baixa libido, tpm.





# Dra. Munique Monteiro

MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER

