

A fonte de solução da dor

COMO A DOR FUNCIONA

- ◆ É um processo natural que alerta o corpo/mente quando algo está errado
- ◆ Dor aguda usada para evitar problemas maiores

- ◆ Dor crônica perdura por mais de 6 meses; pode ser desafiadora e debilitante.
- ◆ Medicamentos padrão de dor vêm com efeitos colaterais indesejados.
- ◆ Óleos essenciais usados em 3 terapias podem trazer grande alívio da dor.

Terapia 1: massagem

www.essenciadaterterra.com



- ◆ Massagem é muito efetivo para distribuir as propriedades anti dor de muitos óleos essenciais.
- ◆ Teste os óleos (combinados com óleo carreador) na pele para sensibilidade antes de proceder com a massagem.
- ◆ Massagem baseada em óleo essencial pode providenciar alívio da dor no corpo todo, ossos, articulações e músculos.

Massagem com óleos para Alívio de Dor

- ◆ **AromaTouch:** Contém proeminentes óleos para aliviar a dor, incluindo helichrysum, wintergreen e douglas fir; dilua 1:1 com óleo carreador e massageie nas áreas de dor.
- ◆ **Serenity:** Contém óleos relaxante como lavender, eucalyptus e roman chamomile; dilua com óleo carreador e aplique na área afetada.
- ◆ **Wintergreen:** Age como analgésico; dilua 1-2 gotas com 5-10 gotas de óleo carreador e aplique na área afetada.
- ◆ **Peppermint:** Bloqueia canais que transmitem a dor; dilua 1:1 e massageie na cabeça/pescoço.
- ◆ **Helichrysum:** Um antiinflamatório natural; espalhe diretamente na área afetada.
- ◆ **Douglas Fir:** Relaxa músculos; dilua 1:1 e massageie profundamente em músculos e juntas doloridos.
- ◆ **Roman Chamomile:** Acalma nervos, trata problemas de estômago e alivia espasmos musculares; massageie diluído em músculos ou abdômen.
- ◆ **Lavender:** Controla a dor por diminuir a atividade do sistema nervoso; dilua óleo de lavanda em óleo carreador e massageie antes de dormir.
- ◆ **Sandalwood:** Um óleo versátil que estimula a glândula pineal no cérebro e encoraja relaxamento do sistema nervoso.
- ◆ **Balance:** Bem conhecido impulsor do sistema imune com propriedades analgésicas e antiinflamatórias.

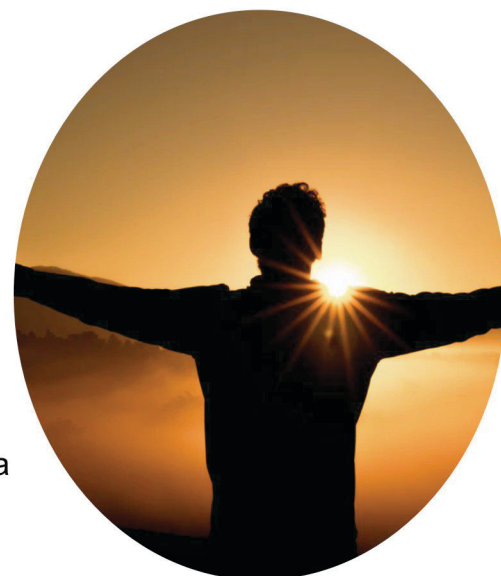


Terapia 2: meditação e relaxamento

- ◆ Maneiras eficientes para aliviar a dor sem se movimentar é meditação, oração, conversar com amigos ou membros da família.
- ◆ Coloque um ou mais dos óleos essenciais listados no difusor e incorpore com uma ou mais técnicas de relaxamento.

Óleos para alívio de dor e relaxamento/meditação

- ◆ Balance: promove um senso de quietude e confiança e ajuda acalmar o corpo e a mente.
- ◆ Console: promove um senso de calma e bem-estar
- ◆ Sandalwood, Roman Chamomile, Lavender e Óleos Cítricos: ajuda minimizar a dor, acalmar a atividade nervosa e promove relaxamento.



Terapia 3: movimento

- ◆ Com dor crônica, mesmo movimentos leves podem causar dor excruciante.
- ◆ Entretanto, movimentos podem trazer grande ajuda para aliviar dor crônica.
- ◆ Outras terapias também podem ajudar confortar dor crônica, portanto permita participar de exercícios.
- ◆ Atividades suaves, incluindo yoga, exercícios na água, são ótimas maneiras de soltar músculos, aliviar tensão, aumentar amplitude de movimentos e aumentar flexibilidade.
- ◆ Pequenos passos e consistência são mais importantes que intensidade.

Óleos para aliviar a dor com movimentos

- ◆ InTune Focus: ajuda focar sua energia e dá sensação de ser capaz de cumprir todos os exercícios.
- ◆ Balance: ajuda promover senso de confiança; espalhe o óleo nos pulsos e inale por 15-20 minutos antes de exercitar-se.

