

# 20 Óleos e suas propriedades

escrito por Universo e Cultura



*Cada um dos óleos essenciais oferece inúmeros benefícios ao corpo e à mente. Listamos, a seguir, as principais propriedades de alguns dos mais importantes deles. Confira!*

*Texto • Marília Di Cesare*

**ALECRIM** – combate a estafa, o mau humor, a apatia e a ansiedade. Alivia dores de cabeça, age contra acne, rugas, dores de cabeça e problemas capilares, como queda e excesso de oleosidade dos cabelos.

**ALFAZEMA** – tranquiliza o sistema nervoso, alivia dores de cabeça e diminui a insônia. Também age como antisséptico, cicatrizante e contra problemas digestivos.

**CALÊNDULA** – com efeito cicatrizante, antiséptico e antiviral, é indicado para o tratamento de problemas nos pés, tais como calos, peles grossas e verrugas.

**CAMOMILA** – anti-tóxico e anti-irritante, é bom para bebês, durante o nascimento dos dentes, cólicas e diarreia. Utilizado com eficácia no tratamento de problemas de pele.

**CANELA** – atua contra hipersensibilidade e acessos de raiva, além de motivar e dar energia. Excelente para massagem corporal em peles secas.

**CÂNFORA** – contra o pensamento negativo, favorece a clareza mental e combate a depressão. Serve também para o alívio de dores musculares e câimbras.

**CAPIM-LIMÃO** – é repelente contra insetos, além de bactericida, utilizado no tratamento de problemas de pele. Combate a insônia e o estresse.

**CRAVO-DA-ÍNDIA** – tem efeitos estimulantes e propriedades analgésicas. Aumenta o vigor físico e a coragem, além de funcionar como antisséptico.

**ERVA-DOCE** – calmante, bom para a pele, atua contra dores no corpo e possui efeito diurético brando. Também é indicado no tratamento de flatulência e indigestão.

**EUCALIPTO** – ajuda a reequilibrar as emoções e a energia vital do corpo, combatendo a angústia. É útil para inalações, além de aliviar sintomas de gripe e sinusite.

**GERÂNIO** – tem efeito regulador na produção natural de óleos da pele, podendo ser utilizado por pessoas com pele seca, oleosa ou que sofrem com acne.

**HORTELÃ** – refrescante e relaxante, libera energias retidas. Tem propriedade estimulante e descongestionante e também é usado no tratamento de enxaqueca e flatulência.

**JASMIM** – acredita-se ser um afrodisíaco que estimula o chacra sexual. Pode amenizar os distúrbios da menopausa, impotência,

frigidez, letargia e tristeza profunda.

**LAVANDA** – perfeito para acalmar os nervos e aliviar a tensão. É poderoso também no tratamento de perturbações do sistema digestório e de cólicas.

**LIMÃO** – benéfico para o sistema circulatório e para diminuir a tensão arterial. Alivia dores de cabeça e enxaqueca, além de ser eficiente no combate à celulite.

**MIRRA** – utilizado desde a Antiguidade como incenso, em cerimônias religiosas. Tem ação sedativa e também pode ser aplicado para tratar pele irritada, rachada ou envelhecida.

**PINHO** – alivia o cansaço do corpo, agindo principalmente nos músculos. É eficaz contra problemas respiratórios, como gripes, asma e bronquite. Pode ainda ser utilizado contra problemas circulatórios, varizes e tratamentos estéticos corporais, como drenagem linfática.

**ROSA** – tem um poderoso efeito calmante e antidepressivo, em situações de raiva, medo, luto e estresse. Associado ao amor, é também utilizado como afrodisíaco.

**SÂNDALO** – auxilia no tratamento de problemas respiratórios, como bronquite e laringite. É também bom para a pele, aplicado em cicatrizes, estrias e varizes.

**YLANG-YLANG** – antidepressivo, tranquilizante e grande afrodisíaco, é frequentemente utilizado em casos de impotência e frigidez. Estimula o crescimento do cabelo.

Fonte: [Triada.com.br](http://Triada.com.br)