

Guia
de
utilização
dos
óleos
essenciais

Como utilizar óleos essenciais em cosméticos e odorização de ambiente

Água de banho	Adicione 5-15 gotas de óleo essencial em banheira com água morna.
Loção corporal	Adicione ½ - 1 colher de chá de óleo essencial por 500 ml de óleo de semente de uva ou óleo de girassol
Velas	Acenda vela e aguarde a parafina começar a derreter. Adicione 1-2 gotas de óleo essencial sobre a parafina líquida
Odorizante de carpete	1 colher de chá de óleo essencial misturada a ½ xícara de bicarbonato de sódio e ½ xícara de amido. Misturar bem e deixar a mistura descansar por 30 minutos. Pulverize sobre o carpete , aguarde 30 minutos e aspire o pó.
Bolas de algodão	Coloque 1-3 gotas de óleo essencial em cada bola de algodão. Espalhar as bolas por gavetas ou closet.
Águas faciais	6-8 gotas de óleo essencial para cada 30 ml de água
Sachets herbais	Adicione várias gotas de óleo essencial sobre cada sachet pronto
Difusores de aroma	Adicione 6-8 gotas de óleo essencial na água dos umidificadores
Amaciante de roupas	Adicione 2-3 gotas de óleo essencial por litro de água. Adicione uma xícara da mistura na máquina de lavar roupa.
Lâmpadas	Coloque algumas gotas do óleo essencial sobre lâmpadas ainda frias, para repelir insetos.
Massagem	5-15 gotas de óleo essencial por 30 ml de óleo vegetal fixo (girassol, semente de uva etc.)
Água de colônia	Adicione 15 gotas de óleo essencial em 50 gotas de álcool etílico ou vodka e 30-40 gotas de água destilada. Deixe descansar por 2-3 semanas. Agite bem antes de usar.
Pouporri	Adicione algumas gotas de óleo essencial sobre pouporri. Cubra por 2 semanas antes de usar.
Spray odorizante	4 gotas de óleo essencial por xícara de água morna (não quente). Use difusor novo e evite aplicar sobre móveis.
Lareiras	Adicione 1 gota de óleo essencial sobre cada pedaço de lenha, ½ hora antes de acender fogo.

Tabela adaptada do livro 375 Essential Oils and Hydrosols , por Jeanne Rose