

Guia dos Óleos

Energia, doshas, base vegetal e modo de uso de cada óleo da casa. Por Nina Habib.

Kumkumadhi

Radiância, nutrição e sustentação dos tecidos.

ENERGIA

Quente, nutritiva e revitalizante

DOSHAS

Equilibra Vata | Equilibra Kapha | Pode ser utilizado por Pitta quando não houver excesso de calor

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, a falta de nutrição dos tecidos pode se manifestar através de ressecamento, opacidade, perda de viço, sensação de pele cansada e sinais precoces de envelhecimento. O Kumkumadhi foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para nutrir profundamente os tecidos, favorecendo luminosidade, vitalidade e sustentação da pele, sendo um aliado nos rituais diários de autocuidado.

AS ERVAS

O açafrão é tradicionalmente associado ao brilho e à vitalidade da pele. O sândalo favorece conforto e equilíbrio dos tecidos. O alcaçuz é valorizado por promover maciez e luminosidade. O pistilo em flor de açafrão é tradicionalmente utilizado em preparações voltadas para a beleza e radiância da pele. Os trêbulos auxiliam na nutrição profunda dos tecidos. A jurubeba, o juá e a cúrcuma complementam a formulação, enquanto a base de óleo de gergelim favorece sustentação, nutrição e absorção das ervas.

QUANDO USAR

Inverno, clima seco, pele madura, pele sem viço, rotinas noturnas, momentos de ressecamento, necessidade de nutrição intensa, perda de luminosidade natural e sempre que a pele necessitar de vitalidade, conforto e sustentação.

COMO USAR

Aplicar de 3 a 5 gotas sobre a pele limpa e seca, massageando suavemente até completa absorção.

SINAIS DE FALTA DE NUTRIÇÃO DOS TECIDOS

Pele seca, opaca, sem viço, aspecto cansado, perda da luminosidade natural, sensação de pouca nutrição, ressecamento, linhas finas associadas à secura, pele madura e necessidade de sustentação e vitalidade dos tecidos.

Fonte de Afrodite

Nutrição, conforto e frescor para a pele.

ENERGIA

Fria, suavizante e calmante

DOSHAS

Equilibra Pitta | Pode ser usado por Vata | Pode ser usado por Kapha

BASE

Óleo de TCM (coco)

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de Pitta pode se manifestar através de calor excessivo, sensibilidade, vermelhidão, inflamação e desconforto da pele. O Fonte de Afrodite foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para refrescar e nutrir os tecidos, favorecendo equilíbrio e conforto para peles que apresentam sinais de excesso de fogo.

AS ERVAS

As rosas brancas são tradicionalmente associadas ao equilíbrio de Pitta e ao conforto da pele. A lavanda e a camomila favorecem suavidade e refrescância. A centelha asiática é amplamente utilizada para apoiar a vitalidade dos tecidos. A casca de romã auxilia na sustentação da pele, enquanto o alcaçuz é valorizado por promover maciez e luminosidade. A base de TCM traz natureza refrescante, tornando o óleo especialmente agradável para peles sensíveis.

QUANDO USAR

Verão, dias quentes, após exposição solar, pele sensibilizada, rotina diária, momentos de desconforto cutâneo e sempre que a pele necessitar de refrescância, conforto e nutrição.

COMO USAR

Aplicar de 3 a 5 gotas sobre a pele limpa e seca, massageando suavemente até completa absorção. Pode ser utilizado pela manhã ou à noite como parte do ritual diário de cuidados faciais.

DESEQUILÍBRIOS PITTA

Calor excessivo na pele, vermelhidão aparente, sensibilidade, desconforto após exposição solar, pele reativa, tendência inflamatória, sensação de ardência, excesso de fogo nos tecidos e necessidade de refrescância e conforto.

Força de Gaya

Nutrição profunda, força e vitalidade para os fios.

ENERGIA

Quente, nutritiva e fortalecedora

DOSHAS

Equilibra Vata | Equilibra Kapha | Pode ser utilizado por Pitta em períodos frios

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, a falta de nutrição dos tecidos pode se manifestar através de ressecamento, fragilidade, perda de vitalidade e fios sem brilho. O Força de Gaya com base de gergelim foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para sustentar os tecidos, favorecer nutrição profunda e apoiar a vitalidade natural dos cabelos.

AS ERVAS

A amla é tradicionalmente associada à nutrição dos fios e do couro cabeludo. O bhringaraj é amplamente utilizado em rituais capilares ayurvédicos voltados para fortalecimento e vitalidade. O alecrim favorece movimento e equilíbrio do couro cabeludo, enquanto a babosa auxilia na hidratação e manutenção dos tecidos. O brahmi é uma das ervas mais valorizadas do Ayurveda, tradicionalmente associada ao equilíbrio da mente e ao cuidado profundo dos tecidos. A base de óleo de gergelim favorece aquecimento suave, sustentação e absorção das ervas.

QUANDO USAR

Inverno, clima frio, fios ressecados, cabelos sem brilho, couro cabeludo seco, rotinas de nutrição intensa, necessidade de fortalecimento e sempre que os cabelos necessitem de sustentação, vitalidade e maciez.

COMO USAR

Aplicar diretamente no couro cabeludo, massageando suavemente com as pontas dos dedos. Deixar agir por no mínimo duas horas e depois lavar normalmente. Pode ser utilizado de uma a três vezes por semana. No Ayurveda, a constância costuma ser mais importante do que a intensidade.

SINAIS DE FALTA DE NUTRIÇÃO DOS TECIDOS

Fios ressecados, opacos, sem vitalidade, aspecto fragilizado, perda de brilho natural, couro cabeludo seco, quebra, necessidade de nutrição profunda e sustentação dos tecidos capilares.

Força de Gaya

Frescor, conforto e equilíbrio para o couro cabeludo.

ENERGIA

Fria, nutritiva e suavizante

DOSHAS

Equilibra Pitta | Pode ser utilizado por Vata | Pode ser utilizado por Kapha

BASE

Óleo de TCM (óleo de coco)

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de calor pode se manifestar no couro cabeludo através de sensibilidade, desconforto, vermelhidão, sensação de calor e enfraquecimento dos fios. O Força de Gaya com base de TCM foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para nutrir os tecidos e favorecer equilíbrio e conforto para couros cabeludos sensíveis.

AS ERVAS

A amla é uma das ervas mais tradicionais do Ayurveda para o cuidado capilar, sendo associada à nutrição dos fios e do couro cabeludo. O bhringaraj é amplamente valorizado em preparações voltadas para vitalidade e fortalecimento dos cabelos. O alecrim favorece movimento e circulação do couro cabeludo, enquanto a babosa é tradicionalmente utilizada por sua natureza refrescante e hidratante. A base de TCM traz energia fria e suavizante.

QUANDO USAR

Verão, clima quente, couro cabeludo sensível, sensação de calor, desconforto após exposição solar, fios fragilizados, rotinas de nutrição capilar e sempre que o couro cabeludo necessitar de conforto, frescor e equilíbrio.

COMO USAR

Aplicar diretamente no couro cabeludo, massageando suavemente com as pontas dos dedos. Deixar agir por no mínimo duas horas e depois lavar normalmente. Pode ser utilizado de uma a três vezes por semana.

SINAIS DE EXCESSO DE CALOR NO COURO CABELUDO

Sensibilidade, vermelhidão aparente, sensação de calor, desconforto ao toque, couro cabeludo reativo, fios fragilizados, perda de brilho natural e necessidade de refrescância e nutrição.

Vata · Shakti

Nutrição, acolhimento e aterramento para corpo e mente.

ENERGIA

Quente, nutritiva e estabilizadora

DOSHAS

Equilibra Vata | Pode ser utilizado por Kapha | Pode ser utilizado por Pitta em períodos frios

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de Vata pode se manifestar através de ressecamento, sensação de instabilidade, tensão, agitação mental, sensibilidade ao frio e perda de vitalidade dos tecidos. O Óleo Vata foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para promover nutrição, conforto e aterramento.

AS ERVAS

O ginseng é tradicionalmente associado à vitalidade e sustentação dos tecidos. A mamona é valorizada por sua natureza profundamente nutritiva e oleosa. O capim-cidreira favorece conforto e relaxamento, enquanto a base de óleo de gergelim auxilia na nutrição profunda dos tecidos, sendo uma das bases mais tradicionais utilizadas pelo Ayurveda para equilibrar Vata.

QUANDO USAR

Dias frios, clima seco, momentos de agitação, excesso de pensamentos, sensação de ressecamento, períodos de maior desgaste físico e emocional e sempre que o corpo necessitar de acolhimento, nutrição e estabilidade.

COMO USAR

Aplicar sobre todo o corpo, massageando suavemente a pele com movimentos lentos e conscientes. Deixar agir por aproximadamente 15 minutos e, em seguida, tomar banho normalmente.

SINAIS DE FALTA DE NUTRIÇÃO DOS TECIDOS

Ressecamento da pele, sensação de frio, tensão, inquietação, excesso de pensamentos, dificuldade de desacelerar, sensação de instabilidade, desconforto articular e necessidade de maior nutrição dos tecidos.

Pitta · Sopro de Vênus

Refrescância, conforto e equilíbrio para corpo e mente.

ENERGIA

Fria, suavizante e calmante

DOSHAS

Equilibra Pitta | Pode ser utilizado por Vata | Pode ser utilizado por Kapha

BASE

TCM (óleo de coco)

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de Pitta pode se manifestar através de calor excessivo, irritabilidade, sensibilidade, vermelhidão e desconforto dos tecidos. O Óleo Pitta foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para refrescar e acalmar, favorecendo sensação de conforto e equilíbrio.

AS ERVAS

A camomila é tradicionalmente associada à suavidade e ao conforto dos tecidos. As rosas brancas são amplamente utilizadas para equilibrar o excesso de calor. O alcaçuz é valorizado por promover maciez e nutrição, enquanto a base de TCM oferece natureza refrescante, tornando esta formulação especialmente agradável para períodos de calor e sensibilidade.

QUANDO USAR

Verão, dias quentes, pele sensibilizada, após exposição solar, momentos de irritação, excesso de calor corporal e sempre que houver necessidade de refrescância, conforto e suavidade.

COMO USAR

Aplicar sobre todo o corpo, massageando suavemente a pele com movimentos lentos e conscientes. Deixar agir por aproximadamente 15 minutos e, em seguida, tomar banho normalmente.

SINAIS DE EXCESSO DE PITTA

Sensação de calor, vermelhidão aparente, irritabilidade, impaciência, sensibilidade cutânea, desconforto após exposição solar, excesso de intensidade e necessidade de refrescância e conforto.

Kapha · Oásis

Movimento, leveza e vitalidade para corpo e mente.

ENERGIA

Quente, estimulante e revitalizante

DOSHAS

Equilibra Kapha | Pode ser utilizado por Vata | Utilizar com moderação em Pitta

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de Kapha pode se manifestar através de lentidão, sensação de peso, falta de movimento, estagnação e excesso de umidade nos tecidos. O Óleo Kapha foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para estimular, aquecer e promover sensação de leveza e dinamismo.

AS ERVAS

O cravo é tradicionalmente associado ao aquecimento e estímulo dos tecidos. O gengibre é amplamente valorizado por favorecer movimento e vitalidade. A alfavaca auxilia na sensação

de leveza e fluidez, enquanto a base de óleo de gergelim oferece sustentação para a ação das ervas.

QUANDO USAR

Dias frios e úmidos, períodos de letargia, sensação de peso corporal, falta de disposição, momentos de pouca movimentação e sempre que houver necessidade de estímulo, aquecimento e vitalidade.

COMO USAR

Aplicar sobre todo o corpo, massageando suavemente a pele com movimentos lentos e conscientes. Deixar agir por aproximadamente 15 minutos e, em seguida, tomar banho normalmente.

SINAIS DE EXCESSO DE KAPHA

Sensação de peso, lentidão, retenção, excesso de umidade, pouca disposição, dificuldade de iniciar atividades, sensação de estagnação e necessidade de mais movimento e vitalidade.

Aurora

Tranquilidade, acolhimento e descanso para corpo e mente.

ENERGIA

Fria, calmante e restauradora

DOSHAS

Equilibra Vata | Equilibra Pitta | Pode ser utilizado por Kapha

BASE

TCM (óleo de coco)

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, períodos de excesso de estímulos, preocupações, agitação mental e desgaste emocional podem dificultar o repouso e a sensação de bem-estar. O Aurora foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para promover acolhimento, tranquilidade e relaxamento.

AS ERVAS

As rosas brancas são tradicionalmente associadas ao equilíbrio emocional e ao conforto dos sentidos. A lavanda favorece relaxamento e serenidade. A camomila é amplamente utilizada em rituais voltados ao acolhimento e à suavidade. A valeriana é tradicionalmente valorizada por promover tranquilidade e desaceleração. O cardamomo complementa a formulação trazendo leveza e equilíbrio, enquanto a base de TCM oferece natureza refrescante e suavizante.

QUANDO USAR

Antes de dormir, em períodos de maior agitação mental, momentos de estresse, dificuldade para desacelerar, rotinas noturnas, práticas de autocuidado e sempre que houver necessidade de relaxamento e acolhimento.

COMO USAR

Aplicar algumas gotas nos pés, têmporas, nuca, abdômen ou outros pontos de preferência, massageando suavemente até absorção. Tradicionalmente utilizado como parte dos rituais noturnos.

SINAIS DE EXCESSO DE VATA

Mente acelerada, excesso de pensamentos, dificuldade para desacelerar, inquietação, tensão, sensação de sobrecarga, dificuldade de relaxamento e necessidade de maior acolhimento e estabilidade emocional.

Shatavari

Nutrição, acolhimento e equilíbrio para o feminino.

ENERGIA

Nutritiva, suavizante e restauradora

DOSHAS

Equilibra Vata | Equilibra Pitta | Pode ser utilizado por Kapha

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, os ciclos femininos estão profundamente conectados à nutrição dos tecidos, ao descanso, às emoções e à vitalidade. Períodos de desgaste, excesso de atividade, ressecamento e sobrecarga podem impactar o equilíbrio natural do organismo. O Shatavari foi desenvolvido com uma das ervas mais reverenciadas do Ayurveda para o cuidado feminino.

AS ERVAS

O shatavari é considerado uma das principais ervas do Ayurveda para o cuidado feminino. Tradicionalmente associado à nutrição profunda dos tecidos, ao equilíbrio e à vitalidade, é amplamente utilizado em preparações voltadas para diferentes fases da vida da mulher. A base de óleo de gergelim favorece absorção, aquecimento suave e sustentação dos tecidos.

QUANDO USAR

Durante o ciclo menstrual, em períodos de maior desgaste físico e emocional, na menopausa, no pós-parto, em momentos de ressecamento, durante práticas de autocuidado feminino e sempre que houver necessidade de acolhimento, conforto e nutrição dos tecidos.

COMO USAR

Aplicar sobre o ventre e massagear suavemente a região com movimentos circulares. Também pode ser utilizado em outras áreas do corpo como parte do ritual de autocuidado.

SINAIS DE EXCESSO DE VATA NO FEMININO

Ressecamento, sensação de esgotamento, desconfortos associados ao ciclo menstrual, instabilidade emocional, sensação de pouca nutrição, sensibilidade aumentada, desgaste físico e necessidade de maior acolhimento e sustentação dos tecidos.

Dashmool

Conforto, movimento e nutrição para corpo e articulações.

ENERGIA

Quente, nutritiva e estabilizadora

DOSHAS

Equilibra Vata | Pode ser utilizado por Kapha | Pode ser utilizado por Pitta em períodos frios

BASE

Óleo de gergelim

SEGUNDO O AYURVEDA

Segundo o Ayurveda, o excesso de Vata pode se manifestar através de ressecamento, desconforto articular, sensação de rigidez, perda de mobilidade e desgaste dos tecidos ao longo do tempo. O Dashmool foi desenvolvido com ervas tradicionalmente utilizadas para nutrir, sustentar e promover conforto aos tecidos.

AS ERVAS

A raiz de mamona é tradicionalmente utilizada em formulações voltadas para nutrição e conforto dos tecidos. A punarnava é valorizada por favorecer equilíbrio dos líquidos corporais. A sensitiva é amplamente utilizada em preparações tradicionais para sustentação dos tecidos. A bala é uma das ervas mais conhecidas do Ayurveda para promover fortalecimento e vitalidade. A musta auxilia no equilíbrio geral do organismo, enquanto o quebra-pedra, o ginseng, a kantakari e a jurubeba complementam a formulação. A base de óleo de gergelim favorece aquecimento suave, absorção e nutrição profunda.

QUANDO USAR

Dias frios, períodos de maior desgaste físico, sensação de rigidez corporal, desconfortos articulares, após atividades físicas, rotinas de autocuidado e sempre que o corpo necessitar de conforto, nutrição e mobilidade.

COMO USAR

Aplicar sobre a região desejada ou sobre todo o corpo, massageando suavemente a pele.

SINAIS DE EXCESSO DE VATA NOS TECIDOS

Ressecamento, rigidez, sensação de desconforto articular, estalos frequentes, sensação de desgaste, tensão muscular, perda de mobilidade, sensibilidade ao frio e necessidade de maior nutrição e sustentação dos tecidos.

Conteúdo educativo. Não substitui acompanhamento profissional de saúde e não promete resultado. www.tailaveda.com | @tailaveda