

GUIA COMPLETO DA AROMATERAPIA PARA INICIANTES

Como Usar a Aromaterapia para Transformar
sua Saúde e Equilibrar suas Emoções

POR ANDRÉ FERRAZ



VIVER DE AROMAS
AROMATERAPIA COMO ESTILO DE VIDA



*À todas as pessoas que procuram
a cura através da Aromaterapia.*

Sumária

1. APRESENTAÇÃO

2. INTRODUÇÃO

3. A DEFINIÇÃO INTERNACIONAL DE ÓLEOS ESSENCIAIS

3.1 EVOLUÇÃO DAS PLANTAS AROMÁTICAS

3.2 NOMENCLATURA BOTÂNICA

4. COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS.

4.1. USO TÓPICO

4.2. INALAÇÃO

4.3. USO INTERNO

4.4. COSMÉTICOS INTELIGENTES

5. DOS FARAÓS ÀS UNIVERSIDADES DE PONTA:

COMO A AROMATERAPIA SURTIU E COMO SE TRANSFORMOU NO TEMPO.

5.1. OS ÓLEOS ESSENCIAIS NA ANTIGUIDADE

5.2. O USO SAGRADO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

5.3. O COMÉRCIO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA ANTIGUIDADE

5.4. OS PRIMEIROS PERFUMES DA HISTÓRIA

5.6. AS PRIMEIRAS EXTRAÇÕES DE ÓLEOS ESSENCIAIS PUROS

5.7. A AROMATERAPIA NA MODERNIDADE

5.8. A AROMATERAPIA HOJE EM DIA

6. ONDE COMPRAR ÓLEOS ESSENCIAIS DE QUALIDADE TERAPÊUTICA

7. FORMAS DE EXTRAÇÃO

8. QUIMIOTIPOS E GEOTIPOS

9. A ARTE DA PERFUMARIA

9.1 COMO CRIAR SINERGIAS

10. ÓLEOS ESSENCIAIS

11. SISTEMAS DO CORPO E SEUS ÓLEOS ESSENCIAIS

Sumária

12. DIFERENÇAS ENTRE ÓLEO ESSENCIAL E ESSÊNCIA SINTÉTICA*

13. CONTRA INDICAÇÕES E EFEITOS ADVERSOS

13.1 CRIANÇAS

13.2 GRAVIDEZ

13.3 AÇÃO ESTROGÊNICA

13.4 PRESSÃO ALTA E PRESSÃO BAIXA

13.5 PELES ALÉRGICAS

13.6 DOENÇAS RENAIAS

13.7 ALBINISMO

13.8 EPILEPSIA

13.9 DISTÚRBIOS DO FÍGADO

13.10 ASMA

13.11 DIURÉTICOS

13.12 OUVIDOS

13.13 DIRIGIR APÓS MASSAGEM COM ÓLEOS ESSENCIAIS



ANDRÉ FERRAZ

contato@viverdearomas.com.br

Psicólogo, Aromaterapeuta e Diretor da Viver De Aromas.

.....

"Um aromaterapeuta em cada lar". Essa é a minha missão. Junte-se a mim nesta incrível jornada que vai levar a sua vida a um novo nível, onde você vai ser capaz de controlar sua ansiedade, sua insegurança e medo, e ainda cuidar da sua pele promovendo um rejuvenescimento integral do conjunto corpo, mente e espírito. Me ajude também a levar esta cura para as pessoas! Se aprofunde na Aromaterapia!"

.....

1 - Apresentação

Admito que não sei quais são os seus maiores sonhos. se você gostaria de aumentar sua qualidade de vida, se deseja dar mais conforto à sua família, se quer aprender a rejuvenescer com saúde integral ou se sonha com a soma de tudo isso junto.

Mas uma coisa que sei é que, ao aprender a utilizar a aromaterapia de forma integral, você vai aumentar as chances de realizar estes sonhos porque a aromaterapia é capaz disso e muito mais.

Ministro cursos e palestras em todo o país há anos e percebo que as pessoas estão em busca de uma transformação integral que envolva mudanças de hábitos no nível físico, emocional, mental e espiritual.

As pessoas estão cansadas de viverem ansiosas e com a cabeça cheia de problemas, estressadas, com dificuldade para dormir e sentindo o peso do envelhecimento precoce e de desequilíbrios no corpo, na pele e nas emoções.

Para tudo isso existem soluções 100% naturais na aromaterapia. Esse poder já era evidente para mim pela transformação que realizou na minha e vida e na minha família.

Vendo esta mesma transformação na vida de tantas pessoas me fez perceber que a aromaterapia não é somente minha paixão, é a minha missão nessa vida.

E é por isso que decidi compartilhar com você este guia: para transformar suas dificuldades emocionais e doenças físicas em potenciais curativos e criativos.

Boa leitura!

Andre Ferraz



2 - Introdução

Você consegue imaginar uma maneira de tratar suas emoções, sua saúde física e atingir um novo patamar de qualidade de vida de forma 100% natural e cientificamente comprovada?

Essa é a grande promessa da Aromaterapia, a ciência e arte milenar baseada na fitoterapia, utilizando dos óleos essenciais extraídos das plantas aromáticas para fins medicinais e estéticos desde o antigo Egito.

Seja através de óleos vegetais, difusor de aromas, velas aromáticas, cosméticos naturais ou através da ingestão de algumas gotas de óleo essencial, os benefícios prometidos pela Aromaterapia são impressionantes.

A Aromaterapia é essencialmente uma prática multidisciplinar, indo da botânica à farmacologia, da psicologia à medicina.

E sabe o que é mais legal? Qualquer pessoa pode aprender a utilizar a Aromaterapia para restaurar o equilíbrio e promover o bem-estar!

Ela é uma terapia holística altamente embasada cientificamente que utiliza dos óleos essenciais para curar diversas enfermidades e promover a saúde integral.

E quando falamos embasada cientificamente, nós queremos dizer que encontramos mais de **18.000 artigos com o termo “essential oil” na PubMed*** - Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos Institutos Nacionais de Saúde, a maior plataforma de artigos científicos sobre saúde do mundo!

Mas será que a Aromaterapia realmente é capaz de uma mudança tão profunda na nossa saúde?

Convido você para fazer uma viagem pelo universo da aromaterapia para entendermos como ela funciona e em que pode ajudar a você a alcançar mais saúde e qualidade de vida.

Além disso, depois de ler este guia, você nunca mais vai passar vergonha chamando óleos essenciais de essências.

*(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=essential+oil>).





3. A Definição Internacional de Óleos Essenciais

Antes de usufruir dos benefícios de um óleo essencial, é importante entendermos o que eles são de fato.

A entidade de padronização internacional (ISO), no seu Vocabulário de Materiais Naturais **(ISO 9235:2013)***, define um óleo essencial como um produto obtido através da hidrodestilação ou destilação a vapor ou processamento mecânico de cascas de cítricos ou destilação a seco de materiais naturais.

Óleos essenciais podem ter de 20 a 200 substâncias químicas derivadas principalmente da classe dos TERPENOS, e podem ser divididos em famílias químicas bem definidas e que, se bem compreendidas, podem facilitar bastante a vida do Aromaterapeuta. Veja seção X.

É muito importante saber que os óleos essenciais são compostos de substâncias bem definidas quimicamente e que são lipossolúveis, ou seja, eles se dissolvem em gorduras.

Apesar do nome óleos, entretanto, os óleos essenciais não são gordura pois não possuem ácidos graxos na sua composição.

Óleos ricos em ácidos graxos são geralmente extraídos por prensagem de sementes oleaginosas e podem ser chamados de óleos graxos, óleos fixos, óleos carreadores, óleos vegetais, óleos gordurosos, mas que são diferentes dos óleos essenciais.

* (<https://www.iso.org/standard/51017.html>)





Os óleos essenciais são encontrados em estruturas especializadas das plantas em diferentes órgãos da planta e, ao serem liberados, atuam como:

- **Reguladores e catalisadores de metabolismo**
- **Meios de comunicação entre plantas**
- **Protegendo a planta de parasitas, insetos herbívoros e outras ameaças.**
- **Atraindo polinizadores**
- **Protegendo de mudanças climáticas, ajudando a planta a sobreviver sob diferentes condições.**

Estudos demonstraram que quando a folha da Laranja (*Citrus sinensis*) começa a ser comida por herbívoros a planta aumenta a produção de substâncias aromáticas impalatáveis para que a folha fique com gosto ruim para o predador.

Os óleos essenciais também podem atuar inibindo o crescimento de outras plantas, como é o caso do Eucalipto (*Eucalyptus* sp.) e do Patchouli (*Pogostemon cablin*) que liberam seu óleo essencial para impedir que plantas nasçam ao redor.

O Olíbano (*Boswellia* sp.) e a Mirra (*Commiphora* sp.), por exemplo, vivem em ambientes desérticos e produzem óleos essenciais que, ao serem liberados protegem a planta de serem atingidas diretamente pelos raios solares.

A Rosa (*Rosa* sp.) produz seu aromas nas flores para atrair polinizadores à grandes distâncias, e assim cada planta aromática produz seu óleo essencial particular em resposta aos fatores de estresse do seu ambiente.





Os óleos essenciais podem ser encontrados em diversas partes da planta como:

- Folhas (ex: eucalipto, tea tree, hortelã, manjeriçã);
- Tronco (ex: sândalo, madeira do sião, pau rosa, canela);
- Fruta (ex: tangerina, laranja, limão)
- Semente (ex: cardamomo, junípero)
- Raiz (ex: vetiver, nardo)
- Rizoma (ex: gengibre, lírio do brejo)
- Resina do tronco (ex: copaíba, olíbano, mirra, breu)
- Flor (ex: rosa, gerânio, jasmim, camomila, ylang ylang, lavanda)

Dessa maneira as plantas vêm desenvolvendo seus óleos essenciais ao longo de milhões de anos de acordo com as necessidades do meio ambiente em que elas vivem.

3.1 Evolução das Plantas Aromáticas

As plantas podem ser definidas em quatro grandes grupos que se seguiram evolutivamente:

- Briófitas - ex: musgos
- Pteridófitas - ex: avencas, samambaias
- Gimnospermas - ex: pinheiros, ciprestes, abetos
- Angiospermas - ex: orquídeas, camomila, sândalo

Foi apenas a partir do aparecimento das Gimnospermas há 400 milhões de anos atrás e durante um forte período de glaciação que pesquisadores estimam o surgimento dos óleos essenciais.





A hipótese mais aceita hoje em dia pressupõe que nesse período houve o aparecimento do constituinte químico chamado de PINENO, da classe dos monoterpenos, pelo simples fato de que ele tem o incrível poder de manter a seiva líquida dentro da planta mesmo se a temperatura exterior esteja abaixo de 0 °C.

Como se sabe, a água expande o volume quando congela, e por isso, uma estratégia anti-congelamento foi essencial para a sobrevivência destas plantas durante uma glaciação.

Todas as Coníferas produzem óleos essenciais e geralmente crescem em regiões temperadas e muito frias. Exemplos de Coníferas incluem os Pinheiros, Ciprestes, Abetos, Espruces, Tuia, Cedros.

A partir disso muitas potencialidades de constituintes aromáticos começaram a ser descobertas pelas plantas até culminar no aparecimento das Angiospermas há cerca de 200 milhões de anos atrás.

Com o aparecimento de plantas com flores houve uma explosão de criatividade no repertório de constituintes químicos aromáticos nas plantas.

Ainda assim, das 250.000 a 300.000 espécies de plantas catalogadas até hoje, cerca de 10% apenas produzem óleos essenciais.

Destas, o óleo essencial de aproximadamente **3.000 foram extraídos até hoje*** e apenas de 200 a 300 estão disponíveis no mercado mundial de Perfumaria, Cosméticos e Aromaterapia.

É um mundo aberto de possibilidades inexploradas.

[*\(https://www.intechopen.com/books/nutrition-well-being-and-health/the-therapeutic-benefits-of-essential-oils\)](https://www.intechopen.com/books/nutrition-well-being-and-health/the-therapeutic-benefits-of-essential-oils)





Imagine todos os óleos essenciais e substâncias químicas que ainda não conhecemos que ainda podem ser descobertos?

Muitas doenças ainda podem ser curadas pela Aromaterapia e propriedades novas ainda podem ser descobertas com mais estudos na área.

3.2 Nomenclatura botânica de plantas aromáticas

Um conhecimento pouco estudado por Aromaterapeutas é sobre a Taxonomia e nomenclatura botânica das plantas aromáticas.

Este conhecimento é importante porque facilita o entendimento das propriedades terapêuticas de cada óleo essencial de forma individual.

Por exemplo, o Alecrim do Cerrado (*Baccharis dracunculifolia*) produz um óleo essencial completamente diferente do Alecrim de Horta (*Rosmarinus officinalis*), e portanto, tem aplicações terapêuticas diferentes.

A Mexerica (*Citrus reticulata*) do sudeste vira Bergamota no sul.

A Bergamota (*Citrus bergamia*) verdadeira produz um óleo essencial diferente quimicamente e portanto, terá aplicações terapêuticas diferentes.

A nomenclatura botânica é a nomeação científica e formal das plantas e começou após o trabalho de Lineu na sua obra *Species Plantarum* (1753) numa época em que o latim era a língua científica da Europa.





Ela respeita o Código Internacional de Nomenclatura Botânica (ICBN) e está estritamente relacionada à taxonomia, ciência empírica cujo objeto é determinar um táxon específico.

Segundo o **ICBN***, o nome da espécie é uma combinação binária consistindo do nome do gênero seguido de um único epíteto específico. Se um epíteto tem de duas ou mais palavras eles serão unidos ou separados por hífen.

Exemplo: EUCALYPTUS (gênero) + GLOBULUS (epíteto) = *Eucalyptus globulus*

EUCALYPTUS (gênero) + RADIATA (epíteto) = *Eucalyptus radiata*

Note que apesar de serem do mesmo gênero são espécies diferentes e portanto podem produzir óleos essenciais diferentes.

Muitas pessoas me perguntam se a Lavanda encontrada em quintais do Brasil possuem as mesmas propriedades terapêuticas da Lavanda cultivada na França.

LAVANDULA (gênero) + DENTATA (epíteto) = *Lavandula dentata* é a espécie cultivada no Brasil. Seu óleo essencial é rico em substâncias estimulantes do Sistema Nervoso Central.

LAVANDULA (gênero) + ANGUSTIFOLIA (epíteto) = *Lavandula angustifolia* é a famosa Lavanda francesa e é rica em substâncias sedativas do Sistema Nervoso Central.

* (<http://www.iapt-taxon.org/nomen/main.php>)





Outra observação é quando a planta possui duas ou mais variedades, nesse caso ela será grafada com o final var. e o nome da variedade.

Exemplo: Laranja amarga - CITRUS (gênero) + SINENSIS (epíteto) AMARA (variação) = Citrus sinensis var. amara (Nome da espécie)

É muito importante você lembrar que mesmo que os óleos essenciais sejam extraídos de plantas do mesmo gênero botânico eles não necessariamente irão produzir o mesmo óleo essencial.

Um fato interessante acontece com a Citronela (*Cymbopogon nardus*) que é um arbusto de 150cm e que produz um óleo essencial extremamente parecido com o Eucalipto-cidrô (*Corymbia citriodora*), uma árvore que pode alcançar 50 metros.

Apesar de serem de gêneros e família botânicas distintas eles produzem óleos essenciais muito parecidos. Nesse caso o óleo essencial do Eucalipto-cidrô é muito menos parecido com o tradicional cheiro de Eucalipto que todos estamos acostumados.





4. Seção Como Usar

Apesar de muitos acreditarem que só podemos utilizar a Aromaterapia através da inalação, como o nome sugere, existem várias maneiras de se utilizar os óleos essenciais e aproveitar seus benefícios.

A forma de utilização varia de acordo com o objetivo terapêutico, o óleo essencial utilizado e as especificidades de quem está sendo tratado.

Lembre-se, não existe um único tratamento que irá funcionar para 100% das pessoas, portanto sempre permita-se experimentar.

As principais formas de utilizar a aromaterapia são:

1. USO TÓPICO - INTRODUÇÃO

A aplicação tópica é o processo de colocar o óleo essencial em contato com a pele, cabelo, boca, dentes, genitálias, ouvido e unhas.

Dependendo do que está sendo tratado, você pode utilizar o óleo essencial puro no local, atentando sempre para não utilizar os óleos essenciais dermo cáusticos que podem causar danos para a pele.

Os principais óleos essenciais dermo cáusticos são o Orégano (*Origanum vulgare*), o Tomilho (*Thymus vulgaris*) e a Canela (*Cinnamomum cassia* / *Cinnamomum zeylanicum*).





Uma vez que os óleos essenciais são extremamente concentrados e poderosos, e porque o uso contínuo não diluído de óleos essenciais pode provocar sensibilização na pele, é extremamente recomendado diluí-los em bases carreadoras, como por exemplo, os óleos vegetais de coco, amêndoas doces, avelã, jojoba, rosa mosqueta, dentre outros.

Outro fator que devemos levar em consideração ao utilizar um óleo essencial de forma tópica é que alguns deles podem gerar queimaduras e manchas se a pele for exposta ao sol após a aplicação (fototoxicidade).

Os óleos essenciais fototóxicos mais comuns são: Laranja, Limão, Tangerina, Bergamota e Arruda. Porém, algumas empresas produzem estes óleos essenciais livres de furanocumarinas (LFC).

Dessa forma, estes óleos passam a não oferecer danos à pele, mesmo com exposição solar.

Existem diferentes formas de utilizar um óleo essencial na pele. As principais são:

1.1. APLICAÇÃO DIRETA

Aplicação direta é a utilização de óleos essenciais diretamente no local afetado. Como os óleos essenciais são muito potentes, maior concentração não significa necessariamente maior eficácia.

Para atingir o objetivo terapêutico desejado, a aplicação de 1 a 5 gotas é suficiente. Siga as diretrizes a seguir para usar com segurança:





- Para uso em picadas de mosquitos, acnes, furúnculos e abscessos, utilizar de 1-3 gotas do óleo essencial puro no local.

- Para produzir efeitos de paz, relaxamento, ajudar a dormir, aliviar o estresse ou para energização, utilizar de 3-6 gotas em cada um dos pés.

- Quando aplicar óleos essenciais em bebês e crianças, dilua de 1 a 3 gotas de óleo essencial em óleo carreador (uma colher de chá).

- Os pés são a segunda área do corpo a absorver óleos essenciais mais rapidamente. Você pode utilizar de conhecimentos da reflexologia e massoterapia.

Outras áreas com boa absorção são atrás das orelhas e nos pulsos.

1.2. MASSAGEM

A massagem é uma estimulação muito eficaz da pele, músculos e tecidos conjuntivos, através de técnicas que promovem o relaxamento, a energização e o equilíbrio da saúde.

Para obter os benefícios da Aromaterapia na massagem você precisa diluir os óleos essenciais em algum óleo vegetal de boa qualidade como o óleo de coco, óleo de linhaça, óleo de abacate, entre tantos outros.

A diluição recomendada é de 1 a 5%, mas pode chegar a 10% em casos graves de inflamações articulares e fibromialgia.





Lembre-se: 1mL de óleo essencial corresponde a 22 gotas (geralmente).

Se você quer fazer 100mL de óleo para massagem com 3% de concentração de óleos essenciais.

Se 100mL é o total, ele representa 100% da formulação.

Se você adicionar 3mL de óleos essenciais, isso vai representar 3% da formulação.

3mL de óleo essencial corresponde a 22 gotas x 3 = 66 gotas.

Ou seja, para fazer aproximadamente 100mL de óleo de massagem a 3% de concentração você vai precisar adicionar 66 gotas de óleos essenciais.

É só lembrar da regra: 1mL de óleo essencial corresponde a 22 gotas (geralmente).

TABELA DE DILUIÇÃO

CONCENTRAÇÃO DE 1% - ESSA DOSAGEM DEVE SER UTILIZADA PARA BEBÊS E GESTANTES.

1 colher de sopa de óleo vegetal - 2 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas - 11 gotas ou 0.5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas - 22 gotas ou 1ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas - 55 gotas ou 2.5ml de óleo essencial.





CONCENTRAÇÃO DE 2%

ESSA DOSAGEM DEVE SER UTILIZADA EM PESSOAS COM A PELE SENSÍVEL.

1 colher de sopa de óleo vegetal - 4 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas - 22 gotas ou 1ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas - 44 gotas ou 2ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas - 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

CONCENTRAÇÃO DE 3% - ESSA É UMA DOSAGEM DE SEGURANÇA QUE PODE SER UTILIZADA EM ÓLEOS PARA MASSAGEM E COSMÉTICOS EM GERAL.

1 colher de sopa de óleo vegetal - 6 gotas de óleo essencial.

50ml ou 50 gramas - 33 gotas de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas - 66 gotas de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas - 165 gotas de óleo essencial.

CONCENTRAÇÃO DE 5%

USADA EM PROBLEMAS AGUDOS COMO ACNE SEVERA, DORES E INFLAMAÇÕES SÉRIAS.

1 colher de sopa de óleo vegetal - 10 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas - 55 gotas ou 2.5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas - 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas - 275 gotas ou 12.5ml de óleo essencial.





CONCENTRAÇÃO DE 10%

**USADO EM PROBLEMAS CRÔNICOS, DOENÇAS DEGENERATIVAS,
INFECÇÕES E INFLAMAÇÕES GRAVES.**

1 colher de sopa de óleo vegetal - 20 gotas de óleo essencial

50ml ou 50 gramas - 110 gotas ou 5ml de óleo essencial.

100ml ou 100 gramas - 220 gotas ou 10ml de óleo essencial.

250ml ou 250 gramas - 550 gotas ou 25ml de óleo essencial.

O QUE OS ÓLEOS ESSENCIAIS PODEM FAZER POR VOCÊ?

1. Reduzem inflamação na pele, na musculatura e em todo o organismo.
2. Induzem a regulação da produção do sebo.
3. Ajudam no processo de desintoxicação da pele.
4. Aumentam a circulação sanguínea e linfática local.
5. Ajudam no fortalecimento do tônus muscular.
6. Relaxam músculos e ligamentos.
7. Reduzem espasmos musculares.
8. Atuam como analgésicos locais e gerais.
9. Funcionam como antioxidantes protegendo a pele dos radicais livres.
10. Possuem propriedades antibacterianas, antifúngicas e antivirais.
11. Equilibram as emoções via Sistema Nervoso Central (Sistema Límbico).
12. Tratam condições de pele específicas como acne, dermatite e psoríase.
13. Aumentam a regeneração celular atuando como cicatrizantes.
14. Ativam o sistema imunológico via células de Langerhans.





FATORES QUE AFETAM A ABSORÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA PELE

1. Temperatura

A pele aquecida através de banho quente ou aplicação de compressa tende a ser mais permeável aos óleos essenciais do que a pele fria.

2. Hidratação

A pele hidratada tende a ser mais permeável aos óleos essenciais do que pele desidratada. Beba bastante água!

3. Estrutura molecular lipofílica

Óleos essenciais são conhecidos pela sua grande permeabilidade na camada lipídica da pele, e por possuírem moléculas muito pequenas que penetram facilmente até a corrente sanguínea.

4. Integridade da pele

A condição de saúde da pele também afeta a permeabilidade dos óleos essenciais. Peles com condições de dermatite ou psoríase tendem a ser mais permeáveis do que peles saudáveis (usar diluições menores nestes casos).

5. Apêndices tegumentares

Há muito tempo é conhecido o poder de penetração de substâncias pelos folículos pilosos. Áreas com maior concentração de pelos tendem a ser mais permeáveis aos óleos essenciais do que as áreas com menos pelos.

6. Oclusão

A oclusão se refere ao processo de aumentar a permeabilidade da pele aos óleos essenciais tampando o local aplicado com um pedaço de pano ou uma compressa úmida. O aumento da absorção pode chegar a 70%. Não fazer isso com OEs dermo cáusticos (Tomilho, Orégano, Canela).





COMO PREPARAR SEU PRÓPRIO COSMÉTICO PASSO A PASSO:

1. Escolha de 1 a 3 óleos essenciais da lista abaixo, baseado no objetivo terapêutico a ser trabalhado.
2. Em um recipiente limpo e esterilizado com álcool, coloque os óleos essenciais na quantidade apropriada, na dúvida use 2%. Feche o frasco e balance algumas vezes para ocorrer a harmonização molecular.
3. Preencha o recipiente com a base de sua escolha e misture por vários minutos.
4. A sua formulação cosmética 100% natural está pronta para uso.
5. Conservação: você pode adicionar 1% de Vitamina E ou 0,5% de OE Cravo na sua formulação para aumentar sua durabilidade.

Prazo de validade: Estas formulações podem ter até 6 meses de validade, dependendo das condições de estocagem

1.4. COMPRESSAS

Outra forma de utilizar os óleos essenciais é através de compressas. Encha uma bacia com 1L de água quente ou fria, e coloque de 3-6 gotas de óleo essencial da sua preferência.

Misture vigorosamente e depois embeba uma toalha na água aplicando no local de sua escolha por pelo menos 30 minutos.





1.5 BANHOS

Os banhos com óleos essenciais são incrivelmente simples, benéficos e prazerosos! No caso de banheiras você pode adicionar 3-6 gotas enquanto está sendo enchida de água. Uma vez que o óleo essencial não se dissolve completamente na água a pele vai absorvê-los rapidamente.

Outra opção é diluir o óleo essencial em sabonete líquido ou utilizar os sais de banho com óleos essenciais. Simplesmente misture 3-10 gotas de óleo essencial com $\frac{1}{2}$ copo de sal comum ou sal de epson. Dissolva o sal de banho na água da banheira antes de entrar.

Se você não tiver banheira em casa pode adicionar de 3-6 gotas do óleo essencial em uma bacia de água e despejar no corpo durante o banho. Como os poros da sua pele estarão abertas devido a água quente do chuveiro, os óleos essenciais serão rapidamente absorvidos.

Você pode ainda utilizar os óleos essenciais no sabonete líquido ou gel de banho, desde que não contenham óleo mineral. Quando estiver tomando banho, coloque um pouco desta mistura em uma bucha vegetal e experimente a esfoliação com óleos essenciais.

No caso de sprays corporais, você pode colocar 10-15 gotas de óleo essencial ou sinergia da sua escolha em um recipiente com 100mL de água destilada. Misture bem e borrife sobre o corpo depois do banho.





2. INALAÇÃO

A inalação é o processo de absorção dos óleos essenciais através da difusão atmosférica. É muito poderosa por afetar a memória, os hormônios e as emoções através do sistema olfativo, assim como em tratar desordens como sinusite, rinite, laringite, bronquite e pneumonia.

2.1 DIFUSÃO

A maneira mais simples e efetiva de difundir um óleo essencial no ambiente é com a ajuda de um difusor de aromas.

Difusores a vapor a frio são utilizados para dispersar os óleos essenciais no ambiente de forma que as moléculas de óleos essenciais permanecem intactas durante horas no ambiente.

Dessa forma, eles são capazes de purificar e melhorar a qualidade do ar dos ambientes, inclusive acabando com bactérias, vírus, fungos e ácaros através de suas propriedades antissépticas.

Existem dezenas de modelos de difusores de ambiente, e você pode escolher o que se adapta melhor para o seu caso.

Difusores a calor precisam ter a temperatura controlada até no máximo 50-60°C. Se a temperatura subir pode alterar a composição química dos óleos essenciais e diminuir suas qualidades terapêuticas.

É preciso tomar cuidado ainda com o excesso de estimulação olfativa. Especialistas afirmam que é recomendado criar intervalos sem cheiros para que o olfato se renove antes de receber mais óleos essenciais.





2.2 INALAÇÃO DIRETA

A inalação direta é a maneira mais simples de usar óleos essenciais para afetar o humor e as emoções. Simplesmente segure um frasco de óleo essencial próximo ao nariz ou pingue de 1-3 gotas nas palmas das mãos e as aproxime a 15 cm do nariz.

2.3 ALGODÃO OU TECIDO

Simplesmente coloque de 1-3 gotas do óleo essencial em um papel toalha, tecido, bola de algodão, lenço de pescoço, toalha ou fronha e segure perto do seu rosto e inale.

2.4 VAPOR QUENTE

Essa técnica consiste em colocar de 3-5 gotas de óleo essencial em uma panela com água quente e posicionar o rosto em cima. Pela temperatura da água o óleo essencial vai evaporar rapidamente e penetrar pelo seu sistema olfativo. Você pode cobrir a cabeça com uma toalha ou um pano para criar uma espécie de sauna.

2.5 VENTILADOR

Coloque de 3-10 gotas em um pedaço de algodão e prenda-o próximo ao ventilador. Ideal para lugares pequenos. Para lugares grandes diluir em álcool e umedecer um pano para colocar no ventilador.





2.6 PERFUME OU COLÔNIA

Utilizar os óleos essenciais como perfumes pode fornecer um excelente suporte emocional e físico, além de um aroma delicioso. Aplica 1-3 gotas de óleo essencial no pescoço e nos pulsos, ou simplesmente crie uma colônia dissolvendo 10-15 gotas em 5mL de álcool de cereais, e combina essa mistura com mais 10mL de água destilada. Aplique no pescoço e pulso.

3. USO INTERNO

O uso interno é o processo de ingerir ou internalizar um óleo essencial no corpo. Somente óleos essenciais 100% puros, naturais e completos podem ser usados para uso interno, uma vez que muitas empresas ainda comercializam óleos adulterados ou falsificados.

A dosagem de referência é 25mg (aproximadamente 1 gota) para cada 20 kg de peso corporal, 3 vezes por dia.

Ou seja, para uma pessoa de 60-70kg apenas 3 gotas 3 x por dia é uma dosagem segura e eficaz.

Na seção sobre onde comprar óleos essenciais de qualidade e como saber se tem qualidade certificada, você vai aprender o que precisa saber para se certificar de que está utilizando um óleo essencial 100% puro.

3.1 SUBLINGUAL

Uma das formas mais efetivas de ingerir óleos essenciais é a via sublingual, colocando de 1-3 gotas de óleo essencial debaixo da língua. As mucosas situadas nessa região são altamente vascularizadas por capilares sanguíneos e não passam pelo metabolismo do fígado, fazendo com que os óleos essenciais entrem na corrente sanguínea com muita eficácia.

Esta forma de uso promove um efeito terapêutico ainda maior do que a ingestão direta do óleo essencial, e por isso doses menores devem ser usadas para evitar irritação do tecido.





3.2 MÉTODO DA COLHER

A forma mais fácil de ingerir óleos essenciais é pingando de 1-3 gotas em uma colher de água, mel ou óleo vegetal. Sempre ingerir depois das refeições. Cuidado com os óleos essenciais dermocáusticos como o Orégano, o Tomilho e a Canela.

3.3 CÁPSULAS

Uma forma comum de ingerir óleos essenciais internamente é colocando 1-5 gotas de óleo essencial em uma cápsula vazia, fechando e tomando com um pouco de água ou suco. Você também pode completar o restante da cápsula com algum óleo vegetal extra-virgem.

3.4 BEBIDAS

Você pode adicionar 1-4 gotas de óleo essencial em bebidas como sucos, leites ou água antes de beber. Lembre-se de agitar bem antes de ingerir. Muitas vezes, o resultado é delicioso.

Para você poder experimentar agora, que tal tentar adicionar 1 gota de óleo essencial de Hortelã em 1 litro de suco de abacaxi? Também experimente adicionar 1 gota de óleo essencial de Cravo para 2 litros de suco de manga. Fica delicioso!

3.5 CULINÁRIA

Adicione 3-5 gotas de óleo essencial em 100mL de Azeite de oliva extra-virgem e adicione nos pratos. Sugestão: os óleos essenciais de limão, manjeriço e orégano ficam excelentes juntos. Você também pode aromatizar seu molho pesto com uma gota de óleo essencial de gengibre e limão para cada 500g de molho. O resultado é surpreendente!





3.6 INSERÇÃO VAGINAL

Alguns óleos essenciais são muito eficazes para o tratamento de candidíase, infecções urinárias, miomas e cistos. Para aumentar mais sua eficácia, é desejável que sejam aplicados no local.

Existem três (3) maneiras principais de inserir óleos essenciais na vagina. Primeiro, dilua 3-5 gotas de óleos essenciais em 10-15mL de óleo vegetal extra-virgem. Insira com a ajuda de uma seringa e depois segure a mistura com a ajuda de um tampão. Solte em seguida.

A segunda maneira é embeber um absorvente interno com a mistura de 3-5 gotas de óleos essenciais em 10mL de óleo vegetal extra-virgem. Insira e retenha por algumas horas, ou mesmo durante toda a noite.

A terceira maneira é adicionar 2-3 gotas de óleo essencial em água morna e inserir com a ajuda de uma seringa vaginal. Certifique que os óleos essenciais escolhidos não irritam as mucosas.

3.7 SUPOSITÓRIOS

O uso de supositórios na Aromaterapia é bastante difundido na França, e geralmente é recomendado para problemas respiratórios e outras doenças internas. Duas formas são recomendadas para inserir os óleos essenciais no reto.

A absorção retal é um método importante que pode ser utilizada para produzir efeitos sistêmicos.

Primeiro, uma seringa retal pode ser utilizada e segundo, óleos essenciais podem ser colocados em cápsulas para serem inseridas no reto. Os óleos são retidos durante várias horas ou toda a noite.





4.4 COSMÉTICOS INTELIGENTES

Óleos essenciais são extremamente eficazes para um amplo espectro de desequilíbrios da pele. Um único óleo essencial possui em média de 20 a 200 substâncias diferentes e pode tratar diversas desordens físicas e emocionais ao mesmo tempo.

É por este motivo que cosméticos contendo óleos essenciais são inteligentes: eles podem tratar os sintomas de uma desordem ao mesmo tempo que atuam em sua raiz emocional.

Como os óleos essenciais não são oleosos, podem ser utilizados em todos os tipos de pele, seja ela seca, oleosa, mista, sensível, acneica ou mesmo afligida por doenças de pele.

Para serem utilizados em cosméticos, os óleos essenciais devem ser diluídos previamente em óleo vegetal extra-virgem, argilas, hidrolatos, cremes ou géis (sem óleo mineral).

A diluição recomendada é de 1 a 3% para cosméticos faciais rejuvenescedores para rugas e marcas de expressão. Alguns dos melhores óleos vegetais para este benefício são a Jojoba e a Rosa Mosqueta.

Os cosméticos inteligentes também são eficazes para desequilíbrios da pele como: acne, estrias, celulite, rugas, marcas de expressão, verrugas, dermatite, psoríase, rosácea, manchas escuras de pele e muitos outros!

A aplicação de óleos essenciais e vegetais nos cuidados da pele remonta às culturas mais antigas do mundo - como os egípcios e persas - e tem crescido consideravelmente nas últimas duas décadas.





Pesquisas sobre os benefícios terapêuticos da aplicação de óleos essenciais demonstrou que a aromaterapia é eficaz para um grande espectro de condições da pele.

Óleos essenciais são capazes de reduzir inflamações; aumentar a cicatrização; tratar de fungos, bactérias e vírus; prevenir rugas e diminuir o processo de envelhecimento.

Além disso ajudam no processo de desintoxicação do corpo e influenciam as emoções através do sistema psiconeuroimunocutâneo.

Com todos estes benefícios, era questão de tempo para que cada vez mais pessoas despertassem para o imenso potencial terapêutico dos óleos essenciais para cuidados da pele e das emoções ao mesmo tempo.

Segundo a aromaterapeuta Rhiannon Harris, editora-chefe do International Journal of Clinical Aromatherapy.

“O tratamento das doenças de pele e a promoção da saúde da pele é de relevância mundial e representa um mercado multi bilionário para todas as indústrias envolvidas. As aromaterapeutas tem à sua disposição ferramentas únicas que podem de forma simples impactar positivamente um grande espectro de condições de pele responsáveis por estresse biopsicossocial.”

A pessoa treinada e capacitada a trabalhar no nível da interface cutânea é capaz de potencializar a cura não apenas pela aplicação correta dos óleos essenciais e seus produtos relacionados mas também através do toque e da sensibilização olfativa.

Como consequência disso há uma consistente redução do estresse, ansiedade, insônia, baixa autoestima, insegurança e desmotivação pois a pele é intimamente ligada ao Sistema Nervoso Central.





Existem várias substâncias sintéticas em cosméticos artificiais que podem fazer mal à saúde. Ingredientes como os parabenos, ftalatos, triclosan e vários outros podem estar causando alterações hormonais em você há décadas sem que você saiba.

E é aqui que vem o ponto da mudança.

Através da utilização da aromaterapia para cuidar da sua pele você vai se sentir muito mais feliz, bonita e equilibrada pois estará cuidando de si mesma de forma natural.

E algumas pessoas me perguntam: *“André, mas estes cosméticos com óleos essenciais são tão eficazes quanto cosméticos de grandes empresas?”*

E a resposta é sim. Afinal de contas, os melhores cosméticos do mundo possuem óleos essenciais na sua composição, ou seus princípios ativos na sua forma sintética.

Fazer cosméticos naturais e se tornar protagonista do seu processo de transformação pessoal em direção a uma vida com mais saúde e qualidade de vida.

É isso que você merece.





Por Que Cuidar da Pele

1. É o maior órgão vital, mantendo sua saúde e bem estar de formas incrivelmente diferentes. É impermeável e pode ter num único cm² centenas de glândulas sudoríparas e receptores sensoriais para tato, calor e frio.
2. É um importante órgão do sistema imunológico, atuando como uma barreira de proteção contra substâncias tóxicas e micro-organismos invasores (bactérias, fungos e vírus).
3. Regula a temperatura do corpo, contraindo as veias e encaminhando o sangue para as temperaturas frias do corpo para preservar o calor, além de produzir suor em temperaturas quentes para esfriar o corpo através da evaporação.
4. É o maior órgão sensorial, enviando mensagens neurológicas sobre tato, pressão, dor e temperatura para o Sistema Nervoso Central. A sensação é uma das funções mais importantes da pele.
5. Desintoxica o corpo excretando resíduos, grande parte pelas glândulas sudoríparas. Sintetiza e estoca vitamina D. Protege o corpo de danos da radiação ultra violeta pela produção de melanina. Absorve nutrientes lipossolúveis como vitamina A, D, E e K.
6. É um órgão metabólico, a pele está envolvida no metabolismo e queima de gorduras, e ajusta o nível de água e sais minerais do corpo através da transpiração.
7. Promove o equilíbrio da saúde do corpo devida a sua propriedade de proteção, regulação da temperatura do corpo, percepção sensorial, balanço de água, síntese de vitaminas e hormônios, e absorção de nutrientes necessários para a saúde.
8. É um órgão dinâmico, sempre se renovando à medida em que células velhas morrem e novas células nascem. Da infância à vida adulta a pele se renova continuamente.





Os 10 Maiores Fatores que Influenciam a Saúde da Pele

1. Excessiva exposição ao sol: é a principal causa de danos à pele, promove um aumento no envelhecimento cutâneo e pode causar câncer de pele.
2. Fumar cigarros: Fumar envelhece precocemente a pele pelo aumento do estresse oxidativo e por prejudicar o sistema circulatório diminuindo o suprimento de oxigênio e nutrientes.
3. Bebidas alcoólicas: O álcool em excesso acelera o envelhecimento pelo aumento do estresse oxidativo e deprime o sistema imunológico de nutrientes vitais.
4. Exercícios: Movimentar o corpo em alguma atividade física melhora as funções cardíacas e pulmonares, aumenta a circulação e facilita a desintoxicação da pele.
5. Sono adequado: é extremamente recomendado para saúde da pele. Estudos recentes mostram que dormir 8h por dia rejuvenesce.





6. Produtos cosméticos de qualidade: nutrem a pele e agem de acordo com os princípios fisiológicos naturais. Evite passar na pele aqui que você não pode comer.
7. Boa nutrição: é essencial para uma excelente saúde e aparência da pele, tornando-a suave, bela e saudável. Cada pessoa tem seu ponto de equilíbrio em relação a alimentação, mas em geral deve ser rica em antioxidantes, vitaminas, minerais e água.
8. Respiração: Respirar profundamente relaxa, diminui a ansiedade e aumenta a vitalidade da pele.
9. Água: A água nutre e purifica o corpo, regula a temperatura e transporta nutrientes.
10. Controle das emoções: também é importante para a saúde da pele via sistema psiconeuroimunocutâneo. O estresse aumenta o ritmo do envelhecimento e deprime o sistema imunológico.





Vias de Ação

FISIOLÓGICA - Os óleos essenciais são ricos em substâncias químicas que possuem ação antibiótica, anti-inflamatória, analgésica, antitumoral, etc.

Neste caso as substâncias químicas dos óleos essenciais interagem com os sistemas fisiológicos, não apenas do ser humano, como de animais, plantas, e outros seres vivos.

PSICOLÓGICA - as substâncias químicas dos óleos essenciais, ao serem inaladas, conseguem penetrar na barreira hematoencefálica e atingir diretamente o Sistema Límbico, responsável pelas nossas emoções, equilibrando-as.

Neste caso a mudança psicológica também é influenciada pela memória olfativa que a pessoa carrega. Um exemplo interessante disso aconteceu quando eu mostrei o óleo essencial de Rosas para um determinado grupo de alunas, e uma delas se mostrou visivelmente incomodada com o cheiro. As demais alunas interrogaram: mas como é possível alguém não gostar do aroma das Rosas? Pouco tempo depois ela se lembrou de um episódio na infância em que seu irmão mais novo morreu quando ela o deixou cair do colo. O caixão do pequeno bebê estava repleto de flores de Rosas.

ENERGÉTICA-VIBRACIONAL - pesquisas realizadas pelo Dr. Bruce Tainio, em 1992, demonstraram que os óleos essenciais possuem uma vibração intrínseca que corresponde a vibração original da planta quando estava viva.

Dessa forma os óleos essenciais são capazes de interagir com o nosso sistema energético, aumentando sua frequência e diminuindo a susceptibilidade à doenças.





5. História Da Aromaterapia

Dos Faraós às universidades de ponta: Como a aromaterapia surgiu e como se transformou no tempo.

Houve um tempo, antigamente, em que não havia distinção entre médico, biólogo, astrônomo e psicólogo. Essas pessoas, chamadas de sábios e polímatas. Eles agregavam conhecimento em várias áreas. Assim, proporcionavam um estado de saúde mais equilibrado a si próprios e as pessoas da sua comunidade.

Hoje em dia, no entanto, com a superespecialização, isso se tornou muito raro. Vemos poucos profissionais da saúde integrando diversas áreas do saber para ajudar as pessoas.

OS ÓLEOS ESSENCIAIS NA ANTIGUIDADE

Os seres humanos utilizam plantas aromáticas com diversas finalidades por milênios. Arqueólogos demonstraram que até mesmo os Neandertais já utilizaram plantas aromáticas há mais de 200.000 anos.

É muito difícil dizer com precisão os usos mais antigos pelos seres humanos, mas alguns registros do Antigo Egito datam de mais de 3.500 anos antes de Cristo!

Nesta época não se sabia como extrair os óleos essenciais puros. Assim, as plantas aromáticas eram maceradas em óleos vegetais, filtradas, utilizadas e comercializadas com o nome de unguento.





Os unguentos eram largamente apreciados na Babilônia e no Egito. Eram utilizados para aplicações medicinais e estéticas. Eram utilizados em cosméticos para pele e cabelo das pessoas mais poderosas.

O USO SAGRADO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Uma tábua de argila babilônica datada de 1.800 a.C. descreve um pedido comercial de óleo importado de Cedro, Mirra e Cipreste.

Na base da Esfinge de Gizé, os óleos essenciais ocupam espaço de destaque. Há uma placa de granito mostrando o rei Tutmosis oferecendo incenso e óleos aromáticos a um deus com corpo de leão.

Heliópolis, a cidade onde se venerava o deus Rá, também valorizava muito o uso de plantas aromáticas. Lá, resina de Olíbano era queimada pela manhã e resina de Mirra era queimado pela noite em oferenda aos deuses.

Um fato muito interessante é que o próprio faraó Tutankhamon foi embalsamado com um cosmético contendo o óleo de Cedro do Atlas (*Cedrus atlantica*), extraído na época de forma rudimentar.

Os **cientistas atualmente acreditam*** que isso pode explicar o excelente estado de conservação da múmia do faraó. O Cedro do Atlas possui propriedades antioxidantes e rejuvenescedoras.

* <http://www.nature.com/nature/journal/v425/n6960/abs/425784a.html>





Quando a tumba do Faraó Tutankhamon foi aberta em 1922 descobriu-se um grande número de vasos de alabastro que continham óleos aromáticos. Análises científicas posteriores detectaram a presença de olíbano e nardo indiano, entre várias outras plantas.

O COMÉRCIO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA ANTIGUIDADE

Nesta época já existia um comércio muito intenso de plantas aromáticas. As rotas principais eram no Egito, Oriente Médio, Pérsia, Babilônia, Índia e China.

A Rota do Incenso é um sítio arqueológico reconhecido pela UNESCO em Omã. O tráfego de pessoas era tão grandes que essa trilha consegue ser visualizada da atmosfera terrestre.

Estas plantas eram tão valorizadas que o Olíbano e a Mirra tinham seu preço equivalente ao Ouro, e de fato, esses foram os presentes dados para o menino Jesus pelos Três Reis Magos. A palavra incenso na Bíblia deriva do inglês Frankincense, que significa Olíbano.





OS PRIMEIROS PERFUMES DA HISTÓRIA

Desde o antigo Egito, os perfumes inebriam e conquistam as pessoas de todos os lugares. Cleópatra, a última rainha da dinastia ptolomaica do Egito antes da invasão da Grécia, era completamente apaixonada por aromas. Ela utilizou deles para poder conquistar os imperadores Marco Antônio de Tarso e Júlio César.

Os gregos também apreciavam muito as plantas aromáticas. Um dos mais famosos perfumes gregos era chamado de Megaleion em homenagem a seu criador Megallus. Era uma mistura que continha, entre outros ingredientes, Mirra e Canela.

Diversas receitas de perfumes foram dedicadas aos deuses. Asclépio, deus grego da medicina e da cura, tinha uma formulação de perfume dedicada a ele. É claro que Afrodite, deusa do amor, da beleza e da sexualidade, também tinha um aroma especial em sua homenagem.

Os romanos também eram grandes apreciadores dos aromas. Seus perfumes eram acondicionados em garrafas de alabastro, vidro ou ônix. Existiam muitos perfumistas romanos que ocupavam ruas inteiras das maiores cidades. Dentre as plantas mais utilizadas estavam a canela, mirra, açafreão, sálvia, alecrim, cardamomo, melissa, nardo e outros.

As Termas, casas de banho públicas, eram altamente apreciadas no império romano. Suas águas eram esquentadas por lareiras no subsolo. Dessa forma, plantas aromáticas quando infusas na água liberavam seu cheiro. Isso proporcionava relaxamento, bem-estar e em certo grau limpeza da água, devido a suas propriedades antissépticas.





AS PRIMEIRAS EXTRAÇÕES DE ÓLEOS ESSENCIAIS PUROS

Foi no século X, perto do ano 1.000 d.C., que a prática da utilização das plantas aromáticas deu um salto incrível. Esse passo foi graças a contribuição dos árabes. Um estudioso extraordinário de nome Avicena escreveu mais de cem livros sobre vários assuntos. Alguns desses livros foram utilizados pela medicina europeia até há pouco tempo. Avicena recebeu os créditos pela invenção da destilação de plantas aromáticas. Isso possibilitou a obtenção de óleos essenciais puros como conhecemos hoje.

Avicena é conhecido por ter sido o primeiro ser humano da história a realizar a destilação do óleo de Rosas, de perfume incomparável. O subproduto dos óleos essenciais, conhecido como água aromática ou hidrolatos, também passou a ser extensamente utilizado.

A água de rosas foi uma das fragrâncias mais populares. Especula-se que tenha sido produzida em grandes quantidades pois foi largamente exportada para a Europa durante a época das Cruzadas. Com a importação desses produtos a Europa passou a ter mais perfumistas que eram contratados pelas damas da nobreza.

Como você percebeu, praticamente a maioria, se não todas as culturas antigas apreciavam e valorizavam muito as plantas aromáticas. Agora é a sua vez de se aprofundar nos benefícios da aromaterapia!





A AROMATERAPIA NA MODERNIDADE

Até aproximadamente 1920, óleos essenciais continuaram sendo utilizados como se fazia na Idade Média para perfumes, loções e em banhos. Foi então que um inspirado químico chamado René Maurice Gattefossé entrou em cena.

Trabalhando no laboratório da empresa familiar, este jovem sonhador sofreu um grave acidente. Gattefossé queimou boa parte dos seus dois braços fazendo com que ele procurasse um médico imediatamente. O médico aplicou antibióticos e enfaixou o local, mas a ferida começou a gangrenar. Em poucos dias o risco de amputação ficou cada vez maior e mais iminente.

Desesperado sem ter o que fazer, Gattefossé teve uma ideia que mudou a história. Começou a passar óleo essencial de Lavanda Francesa (*Lavandula angustifolia*) nos ferimentos. Em poucas horas, ele percebeu uma melhora expressiva! Assim, continuou utilizando a Lavanda até o dia da amputação. Quando retornou ao médico este lhe disse que não precisava mais amputar pois o ferimento estava cicatrizando!





**RENÉ-MAURICE
GATTEFOSSÉ**

Gattefossé ficou fascinado com o poder cicatrizante da Lavanda. A partir desse dia, estudou mais profundamente a utilização terapêutica dos óleos essenciais. Em suas pesquisas ele descobriu que os óleos essenciais são mais eficazes que seus princípios ativos isolados. Esse fato já havia sido demonstrado em 1904 por Cuthbert Hall. Hall pesquisava a atividade antisséptica do óleo essencial de eucalipto. Resultado: ele viu que era muito maior do que o eucaliptol (1,8 cineol), seu princípio ativo, isoladamente.

Gattefossé começou a publicar reportagens no jornal da sua empresa sobre o emprego de óleos essenciais de forma terapêutica. Posteriormente ele reuniu esses textos em um único livro que foi chamado de "Aromathérapie". Essa foi a primeira vez que alguém utilizou esta terminologia.

Outra figura importante e que estudou o trabalho do Gattefossé foi o médico francês Jean Valnet. Ele serviu na Frente Armada Francesa e fez uso dos óleos essenciais na tentativa de salvar algumas vidas. O resultado foi tão impressionante que ao voltar para França dedicou boa parte da sua vida a aromaterapia. Depois disso, Valnet escreveu um livro sobre as possibilidades terapêuticas dos óleos essenciais.





A AROMATERAPIA HOJE EM DIA

Atualmente vemos um crescente interesse pelos óleos essenciais. Isso se reflete em uma quantidade cada vez maior de cosméticos e produtos sendo produzidos com estes princípios ativos.

Pesquisas realizadas em algumas das melhores universidades do mundo confirmam dia após dia a imensa riqueza terapêutica dos óleos essenciais. Essas pesquisas tornam a ciência da Aromaterapia cada vez mais comprovada.

O que permite que os óleos essenciais tenham tantos benefícios terapêuticos é a sua incrível complexidade química. Esta só começou a ser desvendada nas últimas décadas após o desenvolvimento de aparelhos tecnológicos.

E assim, depois de milhares de anos a Aromaterapia e os óleos essenciais recebem novamente lugar de destaque no cenário mundial! Esse destaque se reflete no aumento das pessoas que tratam sua saúde e de seus familiares de forma 100% natural.





ONDE COMPRAR ÓLEOS ESSENCIAIS

A melhor forma de saber se uma empresa que comercializa óleos essenciais é confiável é pedir para o Serviço de Atendimento ao Cliente as análises por cromatografia gasosa.

Entretanto, as análises devem ter sido realizados em laboratórios idôneos, pois falsificar um laudo químico é muito fácil e ocorre com frequência.

Muitas pessoas me perguntam se o óleo da empresa X ou Y é confiável, e eu sempre respondo que não possuo uma bola de cristal para saber de antemão.

É estritamente necessário que a empresa realize as análises por cromatografia e disponibilize para seus clientes, para que eles saibam exatamente o que estão comprando.

Listei abaixo algumas empresas nacionais e internacionais com alguma reputação.

Detalhe: não fui pago para fazer propaganda dessas empresas e recomendo com firmeza que você sempre exerça seu direito de consumidor exigindo as análises antes de comprar.

Internacionais:

FRANÇA

Pranarom - <http://www.pranarom.com/>

Osmobiose - <http://www.osmobiose.com/>

Aroma-Zone - <http://www.aroma-zone.com/>

ESTADOS UNIDOS

doTerra - <https://doterra.com/US/en>

YoungLiving - <https://www.youngliving.com/>

Floracopeia - <http://www.floracopeia.com/>





BRASIL

Aloha Oils - <http://www.alhaoils.com/>

BioEssência - <http://www.bioessencia.com.br/>

BySâmia - <http://www.bysamia.com.br/>

Destilaria Bauru - <http://www.destilariabauru.com.br/>

Essencial Organics - <http://www.essencialorganics.com.br/>

Ferquima - <http://www.ferquima.com.br/>

Harmonie - <https://harmoniearomaterapia.com.br>

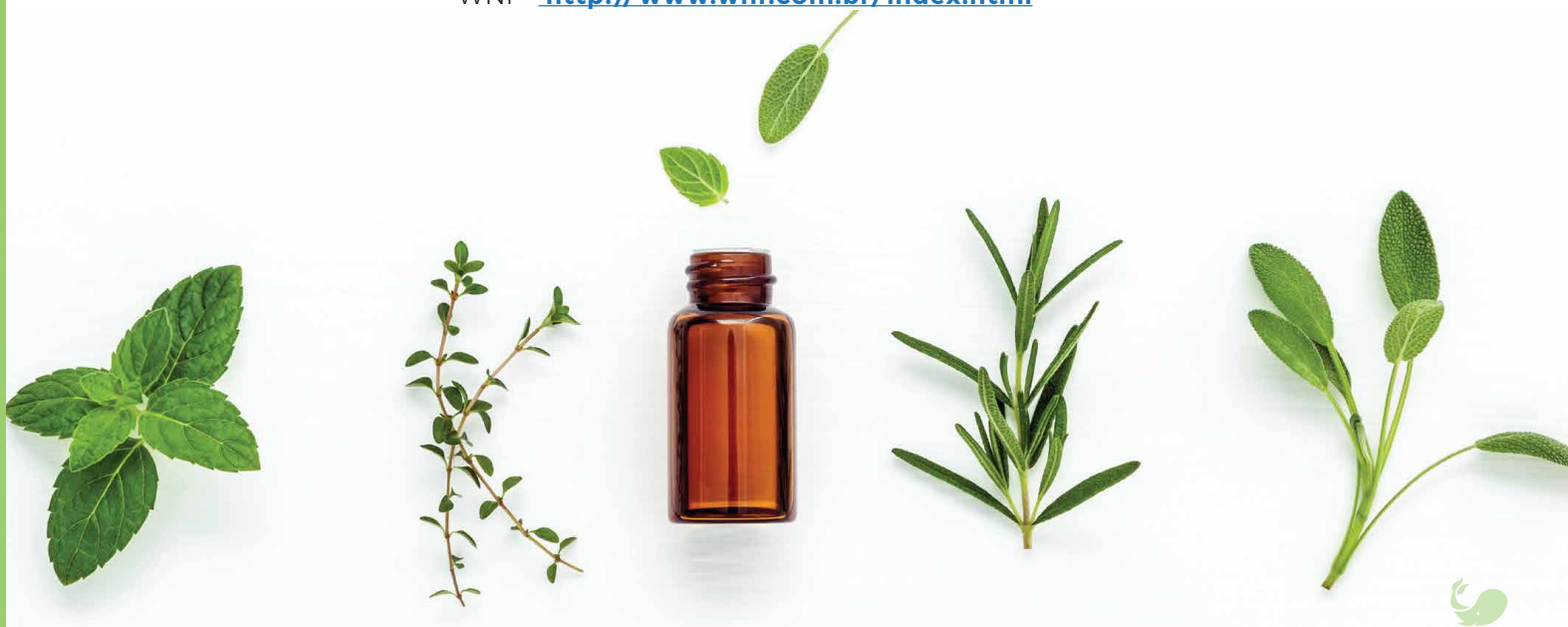
Laszlo - <http://laszlo.ind.br/>

Oshadhi - <https://www.oshadhi.com.br/>

Terra-Flor - <http://terra-flor.com/>

Tisserand Brasil - <http://www.tisserand.com.br/>

WNF - <http://www.wnf.com.br/index.html>





8. Como São Extraídos Os Óleos Essenciais

Há várias maneiras de se extrair os óleos essenciais das plantas, sendo a mais comum a destilação por arraste a vapor. Antigamente, conforme vimos, raramente se conseguia extrair os óleos puros devido às técnicas serem muito arcaicas.

Os métodos de extração podem alterar dramaticamente a composição do óleo essencial, sendo assim é necessário saber com clareza qual foi o método utilizado.

Um exemplo disso é em relação aos óleos essenciais cítricos que quando são extraídos por prensagem carregam consigo componentes chamados de furanocumarinas que são responsáveis por causar graves queimaduras na pele quando expostos ao sol. Estes mesmos óleos essenciais extraídos por destilação são Livres de Furano Cumarinas.

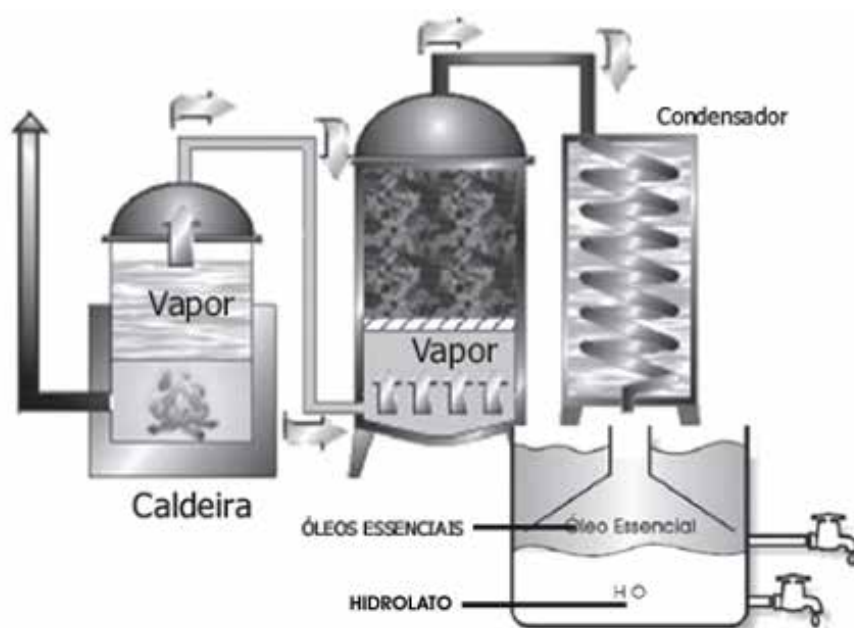
DESTILAÇÃO POR ARRASTE A VAPOR

Este é o método mais comum de extração de óleos essenciais. Geralmente se emprega esta técnica para extrair óleos de folhas e ervas, mas nem sempre é a melhor opção na extração de outras partes, como flores. O Jasmin é um exemplo, que pode perder o seu aromas devido a degradação dos seus princípios ativos pela alta temperatura empregada.





A destilação a vapor é feita colocando água para ferver em uma caldeira, o vapor de água evapora e passa por um alambique onde a planta foi colocada. Assim a alta temperatura do vapor rompe as estruturas onde estão armazenados os óleos essenciais. À medida que isso acontece as moléculas dos óleos essenciais evaporam junto com o vapor d'água viajando através de um tubo até chegar em uma serpentina resfriada, então o óleo essencial condensa junto com vapor d'água caindo em um recipiente. Como o óleo não se mistura na água ele fica na parte superior do recipiente de onde é facilmente retirado.





HIDRODESTILAÇÃO

A hidrodestilação é uma versão mais simples da destilação a vapor onde tanto a água como a planta são colocadas em um só recipiente. Esse método é eficaz, mas é necessário manter atenção constante pois a água pode evaporar completamente queimando a planta e deixando no óleo essencial cheiro característico de queimado.

EXTRAÇÃO POR CO₂

Método menos utilizado devido ao alto custo de seus equipamentos. Consiste em extração de alta pressão utilizando o gás carbônico (CO₂) como fluido extrator. É um método apropriado para extrair partes mais difíceis como raízes, tubérculos e cascas de árvores, pois a alta pressão consegue romper as células que armazenam os óleos essenciais. Além disso, controlando a temperatura e a pressão é possível extrair substâncias químicas das plantas que não são encontradas nos óleos essenciais.

EXTRAÇÃO POR SOLVENTE

Nesta técnica utiliza-se o hexano como solvente para extrair o óleo essencial. Coloca-se a parte da planta utilizada junto com o solvente para o rompimento das células que armazenam os óleos, após esse processo faz-se uma nova extração para retirar apenas o óleo essencial que é denominado de absoluto (ABS). Resíduos de solvente (menos de 6%) podem permanecer no Absoluto, e portanto tratamentos via ingestão são desaconselhados. Exemplos: Jasmin Sambac ABS, Cacau ABS, Rosa de Damasco ABS, Benjoim ABS, Ládano ABS, Mirra ABS, etc.





ATTAR

Este método de origem indiana é utilizado há séculos para a fabricação de misturas de óleos essenciais. Plantas nobres como jasmim, rosas e néroli são destiladas em puro óleo essencial de sândalo. Essa combinação é laboriosa e recebe a denominação de Attar.

9. Quimiotipos e Geatipos

Ao longo da evolução no planeta Terra plantas de mesma espécie foram encontrando diferentes condições climáticas que variam de acordo com a localização geográfica na qual a planta se encontra. Dessa maneira, ao longo de milhões de anos, essas plantas foram sofrendo mutações a nível genético e produzindo óleos essenciais diferentes.

A esse fenômeno se dá o nome de QUIMIOTIPO. Quimiotipos são variações genéticas da mesma espécie de planta que produz óleos essenciais. Surgem a partir da interferência de fatores externos como o clima, solo, altitude, umidade, etc. A partir disso surgiram óleos com composição química diferentes, mas como fonte uma mesma espécie de planta.

EXEMPLO:

O ALECRIM DA HORTA (*ROSMARINUS OFFICINALLIS*)

- 1) Quimiotipo cânfora - estimulante do sistema nervoso central, útil em fadiga física e mental, contra indicado para hipertensos (pelo alto teor de cânfora)
- 2) Quimiotipo 1,8 cineol - expectorante, anti alérgico, anti tussígeno, antibiótico.
- 3) Quimiotipo verbenona - regenerador hepático





Isto faz com que esses três quimiotipos tenham aplicações terapêuticas distintas, mesmo sendo da mesma espécie de planta, sendo importante ter isso em mente ao utilizar este óleo essencial.

Se utilizarmos o QT1 ou QT2 para tratar desordens do fígado não adiantará muito pois o princípio ativo para esse caso é a verbenona que se encontra no QT3.

Da mesma maneira, se utilizarmos o QT3 ou QT2 para aumentar a capacidade cognitiva, a memória e a atenção não adiantará muito pois o componente responsável por esse efeito, cânfora, se encontra no QT1.

O QT2, pelo seu alto teor em cineol, tem propriedades antissépticas e expectorantes.

Outro ponto é que locais diferentes expõe as plantas a diferentes fatores de estresse, condições diferentes de luz, umidade, solo etc, levando plantas da mesma espécie a produzirem constituintes químicos diferentes dependendo da localização geográfica em que estas plantas se encontram no planeta.

Isso é o GEOTIPO.

O geotipo surge como uma variação na composição do óleo essencial devida a esses fatores ambientais. Essa mudança ainda não chegou no DNA e dessa maneira é mais fácil de ser revertida caso se coloque a planta em outro ambiente.





Exemplo: ao se colocar plantas de diferentes geotipos para crescer sob as mesmas condições elas produzirão óleos semelhantes, ao contrário dos quimiotipos.

Como exemplo: o Gerânio GT China, GT Egito, GT África do Sul e GT Ilhas Reunião, que possuem cheiros ligeiramente diferentes mas as mesmas aplicações terapêuticas.

No caso do GEOTIPO a variação na composição química do óleo essencial é reversível e causada por fatores climáticos e ambientais.

No caso do QUIMIOTIPO a mutação aconteceu no nível genético e será transmitida para as próximas gerações.

As melhores empresas de óleos essenciais especificam no rótulo do produto qual é o quimiotipo principal e o geotipo.





Gary Brown, diretor-gerente da “Pre-Construct Archaeology” cuja equipe de arqueólogos foram cuidadosamente escavar o local na “Tabard Square”, disse ao The Guardian: “Estou pasmo. Parece ser uma espécie de creme cosmético ou pomada. Cremes deste tipo normalmente não sobrevivem no registro arqueológico, então este é um achado original.” Esta descoberta confirma que o uso de produtos para cuidados com a pele vai mais de 2000 mil anos atrás.

Outra descoberta fascinante ocorreu em fevereiro de 2011, quando uma tempestade de inverno revelou o naufrágio da embarcação Mary Celestia, afundado em 1864 ao largo da costa sul de Bermuda. Uma equipe local e internacional de arqueólogos marinhos, co-liderada por Philippe Max Rouja, James Delgado e Dominique Rissollo, resgatou um pequeno esconderijo de artefatos escondidos, incluindo frascos de perfume da PIESSE & Lubin Londres.



Esta marca era de uma casa de perfume de destaque na Bond Street, em Londres, Inglaterra. GW Piesse era um químico e perfumista, que escreveu, entre outros livros científicos, A arte da perfumaria, o primeiro livro moderno sobre perfumaria em 1857. Piesse foi um dos primeiros a descrever de forma aberta e publicar muitas das suas técnicas altamente influentes e fórmulas. Provavelmente mais nenhum outro perfume seu sobreviveu aos dias atuais.





Em abril de 2013, o diretor do perfume da Isabelle Ramsay-Brackstone levou os frascos de perfume PIESSE & Lubin aos laboratórios de Drom Fragrances em Nova Jersey, onde eles foram abertas e seus conteúdos analisados por meio de um cromatógrafo a gás.

Os resultados das análises mostraram que ambos os frascos continham o mesmo aroma e milagrosamente depois de 150 anos no fundo do mar, os perfumes não foram contaminados com água salgada. O cheiro da fragrância foi esmagadora de citros podre com algumas notas de sulfeto de hidrogênio (vulgarmente conhecido como ovos podres).

Embora os líquidos contidos nas garrafas estavam intactos e não haviam sido contaminados por água salgada, os óleos essenciais contidos na fragrância haviam oxidado depois de muitos anos sob o mar. Neste momento, a análise da fragrância não permitia os investigadores a determinar a identidade do perfume com segurança.

No entanto, foram identificados algumas impressões de flor de laranjeira, gerânio, lírio, pau rosa, opoponax, sândalo e benjoim. Aparentemente parece que estes perfumes "Bouquet Opoponax", lançados em 1859, eram a fragrância mais popular de Piesse & Lubin.





Como criar sinergias

Criar sinergias de óleos essenciais é algo que usualmente requer um pouco de treino e experimentação. Se você optar por criar seus próprios blends (sinergias), é importante entender que a ordem com que você mistura os ingredientes faz toda a diferença.

A arte da perfumaria, assim como a música, é feita de notas e acordes. Quando usadas em harmonia, essas notas se complementam e criam um perfume memorável.

NOTAS DE CABEÇA

Estes são os óleos essenciais que evaporam mais facilmente e são os cheiros imediatamente percebidos quando se usa o perfume. Eles se difundem rápido e tendem a ser mais finos e leves. (daquele tipo que cai um monte de gotas no contador).

NOTAS DE CORAÇÃO

Óleos essenciais que vão compor a parte principal da sinergia. Eles não se difundem tão rapidamente quanto as notas de cabeça, e não perduram tanto como as notas de base, por isso representam o aroma que permanece no auge da sinergia.

NOTAS DE BASE

Os aromas que compõem as notas de base não são reconhecidos nos primeiros momentos da aplicação. Eles tendem a ser o último cheiro sentido nos perfumes (aquele cheirinho do dia seguinte são as notas de base), e ficam mais prazerosos com o tempo. Quando usados na proporção correta tendem a dar profundidade na sinergia.

A classificação abaixo vai ajudá-la a escolher os óleos essenciais corretos para sinergias. Em geral, óleos essenciais da mesma família botânica se misturam bem. Da mesma forma, óleos essenciais com constituintes químicos similares se misturam bem.

ÓLEO ESSENCIAL

AROMA

INTENSIDADE

NOTAS DE CABEÇA

5 A 20% DA SINERGIA

Laranja	Fresco, cítrico, frutado, doce, leve	1
Bergamota	Doce, vivo, cítrico, frutado	2
Grapefruit	Fresco, limpo, doce, cítrico	2
Limão	Doce, penetrante, claro, cítrico	3
Capim-Limão	Gramíneo, limonado, pungente, terroso	4

NOTAS DE CABEÇA PARA CORAÇÃO

20 A 80% DA SINERGIA

Manjeriçã	Picante, anisado, canforado, vivo	4
Funcho-doce	Doce, levemente picante, semelhante a licor	4

NOTAS DE CORAÇÃO

50-80% DA SINERGIA

Lavanda	Floral, doce, balsâmico, cheiro de floresta	
Cipreste	Fresco, herbáceo, levemente amadeirado	3
Eucalipto	Levemente canforado, fresco, pungente	3
Bétula doce	Fresco, madeira, terra, doce	3
Gerânio	Doce, verde, cítrico-rosado, fresco	3
Sempreviva	Rico, doce, frutado, semelhante a mel	3
Manjerona	Herbáceo, verde, tempero	3
Melaleuca	Medicinal, fresco, amadeirado, terroso	3
Alecrim	Forte, canforado, levemente amadeirado	3
Gengibre	Doce, picante-amadeirado, quente, fresco, penetrante	4
Tomilho	Fresco, medicinal, herbáceo	4
Orégano	Herbáceo, penetrante, picante	5
Hortelã-pimenta	Mentolado, penetrante, intenso, forte	5

NOTAS DE CORAÇÃO PARA BASE

20-80% DA SINERGIA

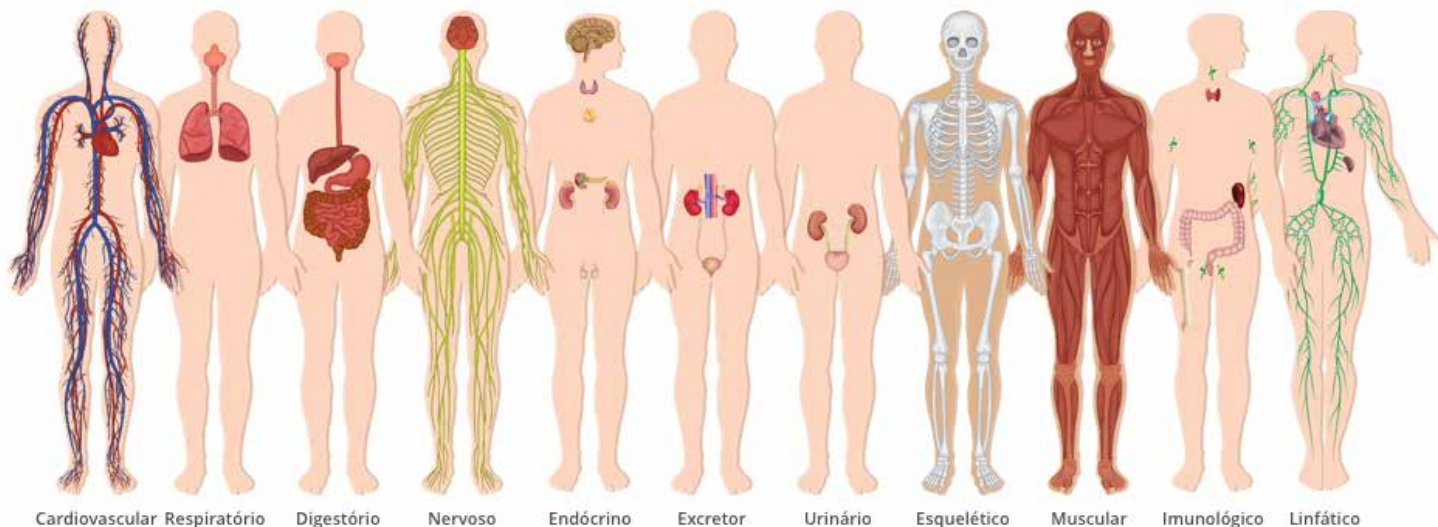
Sálvia esclaréia	Condimentado, feno, penetrante, fixador	3
Rosas	Floral, rico, profundo, sensual, verde	3
Ylang Ylang	Doce, pesado, narcótico, tropical, floral	5

NOTAS DE BASE

5-20% DA SINERGIA

Olíbano	Rico, profundo, quente, balsâmico, doce	3
Sândalo	Suave, amadeirado, doce, terroso, balsâmico	3
Mirra	Quente, terroso, amadeirado, balsâmico	4
Baunilha	Doce, balsâmico, pesado, quente	4
Vetiver	Pesado, terroso, balsâmico, tabaco	5
Bálsamo do Peru	Abaunilhado, caramelo, doce, balsâmico, quente, sensual	4
Benjoim	Açucarado, balsâmico, caramelo, leitoso, abaunilhado	4
Ládano	Ambarado, resinoso, herbáceo, animalesco	5
Patchouli	Suave, terroso, oriental, quente, enfumaçado	4





Sistema da Corpa e seus Óleos Principais

SISTEMA CARDIOVASCULAR: laranja, cipreste

SISTEMA DIGESTIVO: hortelã-pimenta, gengibre, capim-limão, funcho

EMOÇÕES (SISTEMA LÍMBICO): gerânio, lavanda, rosa, bergamota, camomilas

SISTEMA REPRODUTOR E ENDÓCRINO: alecrim, hortelã-pimenta, sálvia esclaráia, ylang ylang, tea tree, orégano, manjeriço, canela

SISTEMA IMUNE E LINFÁTICO: orégano, tea tree, alecrim, cravo, olíbano, cipreste, sândalo

SISTEMA MUSCULAR: bétula doce, wintergreen, hortelã-pimenta, pindaíba

SISTEMA NERVOSO: hortelã-pimenta, manjeriço, lavanda, limão, grapefruit, olíbano

SISTEMA RESPIRATÓRIO: eucalipto, hortelã-pimenta, abeto douglas, abeto prata, espruce canadense, ravensara, niaouli, cajepu, breu branco

SISTEMA ESQUELÉTICO: wintergreen, bétula doce, cipreste, junípero, cedro do atlas, cedro do himalaia, tea tree

SISTEMA CUTÂNEO: lavanda, gerânio, rosas, tea tree, copaíba, sucupira, espruce, vetiver, ylang ylang, mirra, néroli, limão





Química Magistral dos Óleos Essenciais

METABOLISMO PRIMÁRIO DAS PLANTAS

Compostos e processos que desempenham função primordial de sobrevivência da planta

Exemplos:

Proteínas

Carboidratos

Lipídios

Metabolismo secundário das plantas

Também chamado de metabolismo especial, é responsável pela síntese de compostos que não possuem uma distribuição universal no reino vegetal.

Os constituintes químicos dos óleos essenciais são basicamente divididos em 3 grupos:

Monoterpenos (compostos com 10 carbonos)

Sesquiterpenos (compostos com 15 carbonos)

Diterpenos (compostos com 20 carbonos)





MONOTERPENO HIDROCARBONETO (C10)

Propriedades terapêuticas:

Imunoestimulante
Linfotônico
Expectorantes balsâmicos
Descongestionantes respiratórios
Cortison-like
Antisséptico atmosféricos
Tônicos e estimulantes gerais

Na pele:

Atividade bactericida e antiviral
Prevenção do início e do progresso de câncer de pele
Atividade de aumentar penetração na pele de outros compostos

Fonte: Aromadermatology: Aromatherapy in the Treatment and Care of Common Skin Conditions: Janetta Bensouilah & Philippa Buck - 2001.

Exemplos de Monoterpenos e Óleos Essenciais que os contêm em grande quantidade:

ALFA E BETA PINENO

Pinheiro silvestre
Olíbano

LIMONENO:

Laranja
Mandarina

CANFENO:

Alecrim
Abeto Siberiano

TERPINENO:

Tea Tree
Breu Branco

MIRCENO:

Pindaíba
Capim Limão Gigante





SESQUITERPENO HIDROCARBONETO (C15)

Propriedades terapêuticas:

Anti-inflamatórios potentes

Calmantes

Descongestionante venoso e linfático

Levemente hipotensores

Cicatrizantes

Antialérgicos

O Camazuleno encontrado na Camomila Alemã, Tanaceto azul e Milefólio inibe a formação de leucotrienos pró-inflamatórios nos leucócitos.

Exemplos de Sesquiterpenos:

BETA-CARIOFILENO

Copaíba

Sucupira sementes

CEDRENO

Cedro da Virgínia

Cedro do Texas

HIMACALENO

Cedro do Atlas

Cedro do Himalaia

CURCUMENO

Curcuma

CAMAZULENO

Camomila Alemã

Tanaceto azul





FENOL

Propriedades terapêuticas:

Anti-infecciosos poderosos

Virucidas, fungicidas

Imunoestimulantes

Anestésicos locais

Tônicos e estimulantes gerais do Sistema Nervoso Central

Anti-oxidantes

ATENÇÃO

**EM GERAL, SÃO DERMOCÁUSTICOS SE USADOS PURO NA PELE.
HEPATOTÓXICOS EM ALTAS DOSES.**

Exemplos de Fenóis:

TIMOL

Tomilho

CARVACROL

Orégano

EUGENOL

Cravo

Pimenta Bay





ÁLCOOL MONOTERPÊNICO

Propriedades terapêuticas:

Anti-infeccioso de largo espectro

Anti-viral

Anti-fúngico

Anti-parasita

Respeita a flora intestinal

Imunoestimulante

Tônicos gerais

Neurotônicos

Citofiláticas

Exemplos de Álcoois monoterpênicos:

LINALOL

Lavanda

Bergamota

GERANIOL

Palmarosa

Rosas

CITRONELOL

Gerânio

TERPINEN-4-OL

Tea Tree

MENTOL

Hortelã-Pimenta

Hortelã do Campo





ÁLCOOL SESQUITERPÊNICO

Propriedades terapêuticas:

Tônicos e estimulantes gerais

Proteção as células

Descongestionante e regenerador venoso e linfático (!!!)

Hormon-like

Exemplos de Álcoois sesquiterpênicos:

NEROLIDOL

Nérolí

Cabreúva

Alecrim do Cerrado

Niaouli

BISABOOL

Camomila Alemã

CEDROL

Cedro da Virgínia

Cedro do Texas

PATCHOULOL

Patchouli

CAROTOL

Cenoura sementes





ALDEÍDOS

Propriedades terapêuticas:

Anti-inflamatórios

Analgésicos

Sedativos e calmantes do Sistema Nervoso Central

Anti-depressivo

Antisséptico atmosférico

Vasodilatador

Anti-oxidante

Estimulante das funções digestivas e hepáticas

Exemplos de Aldeídos:

CITRAL

Capim limão

Manjeriço Limão QT Citral

CITRONELAL

Eucalipto citriodora

Citronela

DERIVADO DO FENILPROPANOÍDE:

ALDEÍDO CINÂMICO (CANELA) >>> ALTAMENTE REATIVO <<<





ÁCIDOS

Propriedades terapêuticas:

Os mais anti-inflamatórios

Analgésicos

Geralmente encontrados em óleos vegetais

Exemplos de Ácidos:

ÁCIDO SALICÍLICO

ÁCIDO BENZÓICO

Bálsamo de Peru

Bálsamo do Tolu

ÁCIDO LÁURICO

Óleo vegetal de Coco

ÁCIDO ALFA-LINOLÊNICO

Óleo vegetal de Linhaça, Rosa Mosqueta

ÁCIDO GADOLÉICO

Óleo vegetal de Jojoba





ÉSTERES

Propriedades terapêuticas:

Anti-espasmódicos potentes
Neurotônicos
Reequilibrante nervoso
Anti-depressivos
Excelentes para saúde da pele

Exemplos de Ésteres:

ACETATO DE LINALILA

Lavanda Francesa
Bergamota
Ylang ylang

ACETATO DE BORNILA

Abeto Prata
Espruce Tsuga

ANGELATO DE BUTILA

Camomila Romana

SALICILATO DE METILA

Wintergreen
Bétula doce





CETONAS

Propriedades terapêuticas:

Cicatrizante

Regeneradora do tecido cutâneo

Mucolítica e fluidificante

Lipolíticas

Ação desclerosante

Anti parasitas

Ativa o Sistema Nervoso Central

ATENÇÃO

Cetonas são abortivas e neurotóxicas! Utilizar com cuidado no primeiro trimestre da gestação

Exemplos de Cetonas:

MENTONA

Hortelã-Pimenta

Hortelã do Campo

PULEGONA (HEPATOTÓXICA!)

Poejo

TUIONA

Tuia Maçã

Absinto





ÓXIDOS

Propriedades terapêuticas

Imunoestimulantes

Anti-inflamatórios

Ativadores metabólicos

Tônicos circulatórios

Descongestionantes broncopulmonares

Expectorantes e mucolíticos

Exemplos de Óxidos:

1,8 Cineol (eucaliptol)

Eucalipto glóbulo

Eucalipto radiata

ASCARIDIOL

Boldo

Erva de Santa Maria





ÉTER

Propriedades terapêuticas:

Anti-espasmódicos potentes

Reequilibrante nervoso

Analgésico

Tonificante

Anti-inflamatório

Anti-alérgico

Exemplos de Éters:

ESTRAGOL = METIL CHAVICOL

Manjeriço exótico

Estragão

ANETOL

Anis estrelado

Funcho doce





CUMARINAS

Propriedades terapêuticas:

Anticoagulantes
Sedativo nervoso
Hepatoestimulantes
Vasodilatadores
Febrífugos

FURANOCUMARINAS SÃO FOTOTÓXICAS!

Exemplos de Cumarinas:

bergapteno (OE Bergamota)

COMPOSTOS DERIVADOS DA VIA DO ÁCIDO CHIQUÍMICO

EUGENOL (Cravo)

ALDEÍDO CIN MICO (Canela)

ANETOL (Anis estrelado, Funcho Doce)

ESTRAGOL = METIL CHAVICOL (Estragão, Manjeriçã Exótico)





Diferença entre Óleos Essenciais e Essências Sintéticas

Um problema muito comum na prática da aromaterapia é proveniente da confusão existente entre o que é uma essência sintética e o que é um óleo essencial 100% puro. Muitos vendedores e produtores, por desconhecimento ou por má-fé, comercializam os sintéticos dizendo que são naturais e isto se torna um problema quando o paciente/cliente vai utilizar, pois como já dissemos, o óleo essencial puro tem um efeito terapêutico muito maior que os seus princípios ativos isolados. Por isso, faz-se necessário conhecer as empresas confiáveis e indicar ao paciente/cliente apenas aquelas que comercializam os óleos essenciais puros.

Este problema não é só em relação aos sintéticos, mas também acontece em relação aos naturais que às vezes são adulterados. O óleo essencial de rosa, por ter um valor mais alto que a maioria dos óleos, pode ser adulterado se adicionando óleo essencial de palmarosa e gerânio que possuem um cheiro muito similar, assim se vende óleo de rosas “puro”, mas adulterado com outros óleos que tem um valor agregado menor.

Óleos essenciais frequentemente possuem de 50 a 450 substâncias químicas que formam uma verdadeira obra prima sincronicamente orquestrada, enquanto essências sintéticas possuem de 1 a 3 substâncias. Portanto, observe alguns aspectos para auxiliar na identificação de produtos puros e naturais:





- 1- Um óleo essencial jamais será vendido em vidro transparente.
- 2- Óleos essenciais não possuem cores extravagantes como roxo, lilás e vermelho escuro (com algumas poucas exceções).
- 3- Óleos essenciais naturais não se dissolvem facilmente na água.
- 4- Produtos com cheiro de álcool ou óleo de cozinha estão adulterados.
- 5- Óleos essenciais naturais jamais irão custar o mesmo preço entre si.
- 6 - Óleos naturais duram mais tempo na pele quando empregados como perfumes do que os sintéticos.
- 7 - Sempre que for comprar o óleo questionar se a empresa faz análises químicas de qualidade do óleo, chamadas de análises de cromatografia.

**PORTANTO, UM ÓLEO ESSENCIAL, PARA SER UTILIZADO EM AROMATERAPIA SEMPRE
SERÁ 100% NATURAL, 100% PURO E 100% COMPLETO.**





13. Contra indicações e efeitos adversos

A Toxicologia é a área de estudo que se preocupa em determinar os efeitos deletérios de substâncias externas (xenobióticas) em organismos vivos.

A toxicidade pode se manifestar localmente ou sistemicamente de diferentes maneiras. Ela pode envolver a disrupção reversível ou irreversível de processos metabólicos normais, o que pode resultar num risco à vida das células e à sua capacidade de regeneração.

De acordo com Paracelso (1493-1531) todas as substâncias são potencialmente tóxicas, e sua toxicidade está relacionada a dosagem administrada.

No entanto, cientistas atuais classificam toxicocinética e toxicodinâmica nos seguintes fatores:

A dose e a concentração aplicada;

A rota de administração;

O modo de administração;

A bioavaliabilidade,

O mecanismo de toxicidade.

O número de efeitos adversos decorrentes da administração de óleos essenciais em seres humanos depende:

Da toxicidade inerente do óleo essencial;

Do número de pessoas expostas a ele e;

Do grau de exposição (concentração do óleo essencial e tempo de exposição)





O método mais aceito para determinação da toxicidade letal de uma substância é o DL50, que é a dosagem necessária para matar 50% dos animais testados.

Esse número é calculado de acordo com o peso corporal, e é expresso em miligrama por kilo corporal (mg/kg). Para você ter uma ideia, o LD50 da Aspirina é de 200mg/kg, o que significa que apenas 24 comprimidos de 500mg seriam suficientes para matar um adulto.

Em contrapartida, o LD50 do óleo essencial de Tea Tree é de 1.900 mg/kg, para uma pessoa de 60kg isso equivale a ingerir 115 ml de óleo essencial, o que ninguém faz em sua consciência.

Ainda assim, envenenamento por ingestão acidental de grande quantidade de óleo essencial é o efeito adverso mais frequente, seguido de alergias na pele. As alergias na pele são aparentemente mais frequentes, mas apenas a Suécia possui um bom sistema de feedback sobre isso.

Virtualmente todos os casos de envenenamento com óleos essenciais são decorrentes da ingestão acidental de quantidades muito maiores do que as usadas terapêuticamente.





Primeiras Socorras

Diretrizes de primeiros socorros em casos de reações adversas após a exposição de óleos essenciais por diferentes rotas:

INGESTÃO

Não induza o vômito (substâncias químicas dermo cáusticas podem danificar as mucosas e também há um risco da passagem do óleo essencial para os pulmões durante o vômito)

Se a pessoa está consciente e não convulsivante, enxague a boca com água em abundância e ligue imediatamente para o **Centro de Toxicologia*** mais próximo. Para verificar o centro mais próximo da sua casa, veja link no rodapé da página ou ligue para a Sociedade Brasileira de Toxicologia (011) 3031-1857.

Se a pessoa está convulsivando e inconsciente não dê nada a ela pela boca. Assegure-se que ela está respirando e leve a imediatamente para um hospital.

INALAÇÃO

Leve a pessoa para tomar ar fresco e respirar profundamente.

Se a pessoa não estiver conseguindo respirar, faça respiração boca a boca.

* <https://www.sbttox.org/centros>





CONTATO COM OS OLHOS

Lave os olhos com água corrente por pelo menos 15 minutos. Se estiver usando lentes, lave os olhos com a lente nos primeiros 5 minutos, retire a lente e continue lavando com água corrente.

Evite ficar com os olhos fechados e ajude a abri-los com os dedos.

Se a irritação persistir procure um oftalmologista.

PELE

Retire qualquer roupa contaminada.

Lave a pele gentilmente com água e sabão por pelo menos 10 minutos.

Exponha a pele ao ar ou ao ventilador, mas não ao sol diretamente, para acelerar a evaporação do óleo essencial.

Aplique um pouco de óleo vegetal em um pano de algodão e remova o óleo essencial remanescente da pele.

Se a inflamação persistir o uso de anti-histamínicos pode ser aconselhável.

Se a irritação persistir procure orientação médica.





Diretrizes de segurança para óleos essenciais em diferentes contextos.

13.1 CRIANÇAS

A grande maioria dos casos envolvem acidentes com crianças de 1 a 3 anos, e aproximadamente 75% dos casos de envenenamento nos Estados Unidos envolvem crianças abaixo dos 6 anos. Por isso os pais precisam ficar alertas e deixar sempre os fracos em lugares altos!

Além disso, atenção extra é dada a aplicação de óleos essenciais em crianças abaixo de 2 anos. Óleos essenciais ricos em 1,8-cineol ou mentol podem causar incômodos respiratórios nas crianças, e não devem ser aplicadas diretamente próximo ao seu rosto. Os óleos essenciais de Bétula doce e Wintergreen não devem nunca ser administrados a crianças abaixo de 2 anos pelo risco de desenvolver a doença de Reye pela presença de salicilato de metila.

Tabela de dosagens para utilização na pele de crianças: (Tisserand, página 47)





IDADE	DOSAGEM RECOMENDADA	DOSAGEM MÁXIMA
Recém-nascido	0	0
Até 3 meses	0,1%	0,2%
3-24 meses	0,25%	0,5%
2-6 anos	1%	2%
6-15 anos	1,5%	3%
15+ anos	2,5%	5%





13.2 GRAVIDEZ

Algumas diretrizes de segurança para uso de óleos essenciais durante a gestação:

1. QUALIDADE DO ÓLEO ESSENCIAL: o aromaterapeuta deverá zelar pela qualidade do OE utilizado, selecionando apenas aqueles 100% naturais, puros e completos. Solicite as análises de pureza (cromatografias) da empresa fornecedora antes de utilizá-los.

2. COMPONENTES QUÍMICOS: alguns OEs são contra-indicados devido a presença de certas moléculas, principalmente aqueles ricos em moléculas do grupo fenol como os OEs de Orégano (*Origanum vulgare*) e Tomilho quimiotipo timol (*Thymus vulgaris*). OEs ricos em cetonas também são contra-indicados como é o caso do OE Tuia Maçã (*Thuja occidentalis*) e OE Sálvia dalmaciana (*Salvia officinalis*) ricas em tuiona, por serem moléculas neurotóxicas e potencialmente abortivas.

3. BARREIRA PLACENTÁRIA: devido a sua natureza química as moléculas presentes nos OEs atravessam a barreira placentária e podem atingir o feto. A quantidade de moléculas que consegue atravessar a pele da mãe (via dérmica) e ainda chegar na placenta é pequena se diluído corretamente. Estas moléculas em baixas concentrações podem ser extremamente benéficas, não havendo relação documentada entre utilização de óleo essencial na gravidez e danos ao feto.

4. CONCENTRAÇÃO DE OE: a recomendação de diluição é de 1% ou menos para todas as aplicações dérmicas (massagem ou compressa). No banho não deve se utilizar mais do que 5 gotas.





7. FOTOSENSIBILIDADE: mulheres grávidas têm o hormônio melanina mais ativado queimando mais facilmente no sol forte. Não é permitido o uso de óleos essenciais cítricos extraídos por prensagem, devido a presença das furanocumarinas.

8. PELE SENSÍVEL: durante a gravidez a gestante pode apresentar alergia a determinadas substâncias que não apresentava antes, por isso, é sempre prudente testar os OEs a serem utilizados na pele fina da parte anterior do braço. Observar durante dez minutos se há reação alérgica e só então utilizar uma massagem completa.

9. LACTAÇÃO: menos de 1% da dose utilizada pela mãe passa para o leite materno, o que sugere nenhum efeito adverso, exceto em grandes quantidades ingeridas oralmente.

13.3 AÇÃO ESTROGÊNICA

É sugerido que óleos essenciais ricos na substância trans-anetol, por causa da sua possível ação estrogênica, devem ser evitados em pessoas com endometriose ou câncer com envolvimento do estrógeno (câncer de útero e alguns casos de câncer de mama). Os principais óleos essenciais a serem evitados: Anis-estrelado, Funcho-doce, Erva-doce.





13.4 PRESSÃO ALTA E PRESSÃO BAIXA

Alguns óleos essenciais evitados para quem tem pressão baixa: Lavanda francesa, Ylang Ylang, Sálvia esclaréia, Rosas, Jasmim.

Alguns óleos essenciais evitados para quem tem pressão alta: Alecrim da Horta quimiotipo Cânfora e Lavanda dentata.

Entretanto, não existem evidências conclusivas que demonstram que estes óleos essenciais pioram esses desequilíbrios a longo prazo.

13.5 PELES ALÉRGICAS

Peles alérgicas ou doentes têm sensibilidade maior e por isso os óleos essenciais devem ser utilizados em concentrações menores do que as usuais. Em caso de dúvida utilizar no máximo 2% de concentração de óleos essenciais.

13.6 DOENÇAS RENAIIS

Evitar os óleos essenciais de Wintergreen, Bétula doce, Junípero sabina, Sassafrás.

13.7 ALBINISMO

Evitar óleos essenciais fotossensibilizadores que contém furanocumarinas. Exemplos: Laranja, Limão, Bergamota, Angélica raízes, Arruda.





13.8 EPILEPSIA

Alguns óleos essenciais usados oralmente podem causar convulsões em um paciente vulnerável. Paciente epiléticos sob medicação supressante não são mais vulneráveis do que pacientes não epiléticos. Epiléticos sem medicação estão no grupo de maior risco, assim como pessoas que não sabem ou crianças e adolescentes.

13.9 DISTÚRBIOS DO FÍGADO

Óleos essenciais ricos em tuiona, timol, carvacrol

13.10 ASMA

Contra-indicado inalação direta por pessoas asmáticas, ou por qualquer pessoa que relata sentir falta de ar ao inalar perfumes e fragrâncias. Usar no máximo 1% de concentração nestas pessoas.

13.11 DIURÉTICOS

Por causa da sua ação antidiurética, o óleo essencial de Anis-estrelado pode interagir com medicamentos diuréticos se usado internamente.

11.16 Dirigir após massagem com óleos essenciais

É contra indicado dirigir imediatamente após receber uma massagem com determinados óleos essenciais como Lavanda ou Sálvia esclaréia. Algumas pessoas podem se sentir significativamente alteradas ou desorientadas após a massagem. Na maior parte dos casos esse efeito é passageiro.





13.12 OUVIDOS

Óleos essenciais não devem ser utilizados puros nos ouvidos, e sim com a ajuda de um algodão para uma inserção parcial.

13.13 DIRIGIR APÓS MASSAGEM COM ÓLEOS ESSENCIAIS

É contra indicado dirigir imediatamente após receber uma massagem com determinados óleos essenciais como Lavanda ou Sálvia esclaréia. Algumas pessoas podem se sentir significativamente alteradas ou desorientadas após a massagem. Na maior parte dos casos esse efeito é passageiro.





“Agora que você acabou de estudar o Guia Completo da Aromaterapia, já conhece as suas origens, seu poder e formas práticas de aplicá-la em sua vida. Espero que assim você consiga levar mais saúde e qualidade de vida para você, seus familiares e clientes!

Acredito que nada é possível sem dedicação e disciplina. Como o exercício da Aromaterapia exige muito conhecimento, quanto mais você se aprofundar, mas vai usufruir de seu poder e ajudar as pessoas a se curarem de diversos males de forma 100% natural. Acredite, o sorriso de agradecimento de um ente querido que se recuperou graças a sua ajuda é um dos bens mais valiosos que você pode ter na vida.

Se você deseja dar um passo além e expandir sua capacidade de cura através da Aromaterapia, conheça nosso treinamento avançado **Pele de Pétalas!**

O **Pele de Pétalas** vai possibilitar a você levar sua prática em Aromaterapia para um novo nível. Sua capacidade de compor sinergias para curar a mente, o corpo e as emoções vai chegar a seu ápice e você vai conhecer todos os recursos para estar sempre atualizada e se aprimorando!

E, se você tem o interesse de se tornar **Aromaterapeuta Profissional**, temos uma grande notícia! Após concluir o curso, você vai estar apta a exercer a Aromaterapia em âmbito profissional ou complementar outras terapias com a Aromaterapia, além de receber o certificado de **Aromaterapeuta Profissional** como reconhecimento da sua dedicação!

**O PELE DE PÉTALAS ABRE VAGAS POUCAS VEZES AO ANO,
ENTÃO CLIQUE ABAIXO PARA SABER MAIS!**

É só Acessar o link: <http://www.peledepetalas.com.br>



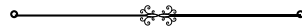
**VIVER DE
AROMAS**
AROMATERAPIA COMO ESTILO DE VIDA



ANDRÉ FERRAZ

É Aromaterapeuta profissional,
professor e diretor da Viver de Aromas.

Vive exclusivamente de Aromaterapia e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a melhorarem sua saúde e qualidade de vida através do que a natureza oferece.



“Fiquei completamente extasiada com todo o conhecimento e dedicação que André compartilha conosco. Sou extremamente grata por tudo! Indico a todos que querem saber mais sobre Aromaterapia, tanto para uso pessoal para aprofundar seus conhecimentos para trabalhar profissionalmente com Aromaterapia”. *Júlia Terayama*

“O André é uma pessoa generosa, onde em seus cursos nos passa todo o seu conhecimento de forma simples, didática e que podemos utilizar realmente no nosso dia a dia. E a nossa turma no curso Pele de Pétalas não poderia ser diferente com um mestre tão especial e maravilhoso.” *Kátia Beatriz Fleig*

“Fazer parte do Pele de Pétalas mudou minha vida, de verdade! Foram anos procurando informações sobre óleos essenciais, óleos vegetais, plantas medicinais. Procurei muito, muito mesmo e quando desisti de procurar apareceu o curso. Todas as minhas dúvidas foram respondidas só assistindo às aulas, fora tudo que aprendi (e não foi pouco).” *Carolina Soler*



FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES