



AROMATERAPIA PARA INICIANTES

AROMATERAPIA PARA INICIANTES

PERFUME DAS FLORES

Bendita essa natureza
com as suas flores, rosas, açucenas, flores saudade,
bem-me-quer, dália, que a brisa leva o seus perfumes
aos montes, aos cumes, aos sonhos, ao lume...
que incendeia, sem combustão, com o fogo do silencioso amor,
De cada um, o coração...
Vai, perfume, aos ares etéreos,
até o transcendental...
invade às escarpas, às serranias...
Vai, induz o poeta à poesia...
Vai, perfuma os anjos, nas madrugadas
quando protegem as crianças...
Perfuma os pés dos arcanjos, oh!
flores dos colibris, das borboletas,
dos néctar dos amores...
Perfuma meus dias,
dá-me inspiração,
preciso de um pulmão que respire poesia...
quero viver a cor da alegria
E do amor.

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



Sumário

1. INTRODUÇÃO	4
2. DEFINIÇÃO	5
3. HISTÓRIA	8
4. RAMOS DA AROMATERAPIA.....	10
5. FERRAMENTA DA AROMATERAPIA.....	11
6. COMO DIFERENCIAR UM ÓLEO NATURAL DE UM ÓLEO SINTÉTICO	14
7. O QUE OBSERVAR AO COMPRAR UM ÓLEO ESSENCIAL	16
8. COMO AGEM OS ÓLEOS ESSENCIAIS.....	21
9. MÉTODOS DE USO	21
10. CUIDADOS ESPECIAIS.....	41
11. GLOSSÁRIO DOS USOS TERAPÊUTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS	43
12. MATERIAL COMPLEMENTAR.....	45
12.1 CAPINS CIDREIRA, LIMÃO, PALMAROSA, CITRONELA E GENGIBRE	45
12.2 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA COSMÉTICA E ESTÉTICA TERAPÊUTICA.....	52
12.3 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA CULINÁRIA.....	59
12.4 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA CASA.....	61

1. INTRODUÇÃO

Aromaterapia é um ramo da Terapia Holística ou Medicina Alternativa ou, ainda, Medicina Natural ou Medicina Complementar.

Holística vem do grego Holos - todo - e Terapia é tratamento, portanto Terapia Holística é Tratamento do Todo numa linguagem mais popular.

Entende que somos formados não apenas pelo corpo físico que vemos e tocamos, mas sim por 7 Corpos Energéticos, entre eles o Corpo Físico,¹ que devem ser tratados em conjunto para obtenção do equilíbrio energético e, em consequência, a promoção da saúde.

É o desequilíbrio energético nos corpos que não vemos que causa a doença no corpo que vemos, então, tratando estes desequilíbrios proporcionamos condições para que a cura se manifeste ou a doença não se desenvolva.

Aqui cabe um importante destaque: Terapeuta Holístico NÃO CURA, mas restabelece o equilíbrio energético ou restitui o estado de perfeição energética nos corpos, o que possibilita a cura ou evita a doença.

Quando a doença já se manifestou não devemos dispensar o tratamento médico porque agimos apenas de maneira complementar², acelerando a cura através do reequilíbrio restabelecido.

¹ Vide apostila Anatomia Energética

² Daí a denominação Medicina ou Terapia Complementar, como também é conhecida a Terapia Holística.

É um trabalho conjunto: Terapeuta Holístico restabelece o equilíbrio energético, levando a Medicina Tradicional a alcançar a cura de maneira mais rápida e eficaz. Um não dispensa o outro.

Terapeuta Holístico também não faz diagnóstico de doenças, pois isso é exclusividade médica³, faz apenas diagnóstico energético e se identificar desequilíbrio no Corpo Físico deve encaminhar o paciente para tratamento médico tradicional.

2. DEFINIÇÃO

Aromaterapia é o uso terapêutico de substâncias aromáticas extraídas do reino vegetal - flores, folhas, frutos, raízes.

O "aroma" na palavra "aromaterapia" se refere às substâncias aromáticas e "terapia" a tratamento, ou seja, em uma linguagem mais rústica Aromaterapia é o tratamento pelo cheiro.

Estudos mostram que o interior do nariz é revestido por mucosa, onde se encontram aproximadamente um milhão de células especializadas: os receptores olfativos.

Em contato com o meio ambiente, esses receptores captam os odores e, através do nervo olfativo, os enviam ao cérebro, onde são decodificados e identificados numa região chamada Sistema límbico ou

³ Em nosso país é crime fazer diagnóstico médico ou receitar remédios sem ser médico, assim como o é prometer cura ou milagres – crimes contra a saúde pública: Código Penal Brasil artigos 282 Exercício Ilegal da Medicina, 283 Charlatanismo, 284 Curanderismo.



zona primitiva do nosso cérebro, onde, ainda, são registradas as atividades senso motoras relacionadas com as nossas sensações mais primitivas: sexo, fome, sede, prazer, ódio, etc.⁴,

Deste modo quando inalamos um aroma, além de nosso cérebro individualizar o cheiro, também ativa essa rede de sensações e, justamente, são as sensações prazerosas que permitem restabelecer o equilíbrio energético buscado, de modo que, podemos definir a Aromaterapia também como a cura pelo prazer estimulado pela inalação de determinados aromas.

Porém, aromaterapia não é somente inalar aromas.

Ela também diz respeito ao uso de óleos essenciais para beleza e cuidados com o corpo e neste contexto é um dos tratamentos mais populares no mundo inteiro, extremamente eficaz para reduzir celulite, em procedimento de desintoxicação e, devido ao fato de alguns óleos essenciais acelerarem a produção de células do corpo, também para tratamentos estéticos de revitalização.

E atua, ainda, no corpo físico contra infecções por bactérias, fungos ou vírus.

Isso acontece porque do mesmo modo que as ervas medicinais, a aromaterapia utiliza-se dos poderes curativos das plantas, no entanto, em

⁴ Por essa razão é tão comum a gente sentir um cheiro e imediatamente, lembrar de alguém, uma época distante que ficou marcada ou ainda ter sensação de tristeza, alegria ou saudade. Como verdadeiras tatuagens, os aromas ficam registrados para sempre em nosso cérebro.



vez de usar toda a constituição, somente o óleo extraído é empregado - o chamado óleo essencial. Essa substância, que representa a força vital do vegetal, se encontra armazenada em pequeninas glândulas na raiz, na folha, na flor, na semente ou no fruto com importantes compostos químicos como aldeído⁵, terpeno⁶, fenol⁷, etc., que, quando usados na pele, penetram nos poros, atingem os vasos sanguíneos, o sistema linfático e chegam aos órgãos ou à parte em desequilíbrio.

Importante não esquecer que a aromaterapia restabelece o equilíbrio através do prazer, por isso, caso a pessoa em tratamento não goste de uma determinada fragrância empregada no tratamento é necessário encontrar outro óleo essencial com efeito similar, mas cujo perfume seja bastante agradável para ela.

Por isso é aconselhável manter um kit de óleos essenciais com aromas de fácil aceitação e que combinados possam resolver basicamente os problemas mais comuns.

Esse kit não precisa ser grande porque todos os aromas são sinérgicos⁸ e passíveis de substituição por óleos correlatos que possuem propriedades muito semelhantes e permitem a troca com segurança para um mesmo resultado.

⁵ Possui propriedade sedativa, anti-inflamatória, antivirótica

⁶ Qualificado como antisséptico, antivirótico, antibiótico

⁷ Classificado como analgésico, bactericida, estimulante

⁸ Sinergia significa a integração de potências para um esforço em comum, a união de diversos elementos para um excelente resultado, a potencialização ou a ampliação do efeito desejado, a cooperação de todas as partes, o trabalho em equipe.



No repertório aromático⁹ ensinado no curso apresentamos as sinergias e possíveis substituições seguras de cada óleo essencial, favorecendo a compra do kit básico necessário ao trabalho. Por exemplo o óleo essencial de gerânio possui sinergia com o de bergamota e o de rosa. Assim, a mistura desse conjunto potencializará os efeitos da terapia indicada no gerânio. Como substitutos apresentamos: ilangue-ilangue, gengibre ou canela.

3. HISTÓRIA

Considerada uma das mais antigas práticas medicinais, crê-se que a Aromaterapia remonta ao período Neolítico, embora os mais antigos registros escritos sobre a medicina aromática datem de aproximadamente 5 mil anos na China e no antigo Egito.

A perfeição na destilação iniciou no século XVI, com os alquimistas e seu amplo uso medicinal, sendo aprimorada a partir do século XVIII com os boticários e herboristas.

Margaret Maury (1895-1968) é considerada a pioneira no uso dos óleos essenciais, uma vez que desenvolveu um método de aplicação por massagem de acordo com as características da personalidade de cada indivíduo.

⁹ Vide apostila Repertório Aromático



A estruturação medicinal da aromaterapia surgiu por volta de 1928-1930 com o trabalho do químico francês Maurice René de Gattefossé (1888-1950), o qual, quando realizava uma série de testes com cosméticos queimou seriamente a mão e, instintivamente, mergulhou-a em uma vasilha com óleo puro de lavanda, atenuando sua dor. Pouco tempo depois do acidente, o químico observou que o ferimento cicatrizara rapidamente e sem deixar marcas. Então, repetiu a experiência em soldados feridos durante a Primeira Guerra Mundial e obteve grande sucesso. Testou também na ajuda aos enfermos, notando que outros óleos aceleravam o processo de cura de infecção ou inflamação. Publicou diversos tratados acadêmicos e livros sobre o assunto.

Seu trabalho foi ampliado pelo médico francês Jean Valnet (1920 - 1995), o qual descobriu que os óleos naturais contêm propriedades antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas, além de serem poderosos oxigenadores com habilidades no transporte de nutrientes para as células do corpo.

Em conjunto com outros dois renomados médicos - Paul Belaiche e Jean-Claude Lapraz - Valnet realizou inúmeras pesquisas em pacientes com câncer, tuberculose, diabetes e outras doenças graves. Os 3 obtiveram grande sucesso na aceleração dos tratamentos convencionais que estavam administrando.

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

Os trabalhos combinados de Maury e Valnet criaram a aromaterapia hoje empregada mundialmente, seja por terapeutas holísticos, massoterapeutas, massagistas, psicoterapeutas, homeopatas, etc.

4. RAMOS DA AROMATERAPIA

A aromaterapia pode ser dividida em três grandes ramos :

- **Fisiológica** - Acontece pelas propriedades químicas dos óleos essenciais que permitem a muitos carregarem consigo propriedades antibióticas, antiinflamatórias, anti-fúngicas, analgésicas, sedativas, etc. Normalmente é feito o uso dos óleos para tratar destes problemas através de massagens, banhos, compressas, inalação, sua ingestão e pelo uso de produtos que os contenha.

- **Psicológica** - Ação exercida sobre a mente e emoções humanas a partir de sensações que são estimuladas pelos característicos aromas de cada óleo. Todas as formas de uso desencadeiam estas reações por acabarmos tendo contato com seus cheiros, porém a inalação, o uso como perfume e a oligoaromaterapia exercem uma ação mais direta neste sentido.

- **Energética** - O efeito sobre a energia do nosso corpo e sua frequência que acaba se alterando pela memória energética trazida pelo óleo da planta. Isso acaba afetando-nos mental, física e emocionalmente.

De certa forma acabamos por lidar com as três formas pois uma maneira de atuação acaba por interferir na outra. O efeito psicológico do óleo essencial sobre a mente é marcante, causando liberações a nível emocional de traumas, somatizações, etc, assim como tratando uma série de desordens de personalidade como raiva, medos, apegos, fobias, etc. O tratamento fisiológico pode dar respostas rápidas, como acontece às vezes com casos de infecções e processos inflamatórios. O efeito energético é muito semelhante à ação psicoterápica, porém têm marcante repercussão fisiológica.

5. FERRAMENTA DA AROMATERAPIA

A fundamental ferramenta da aromaterapia é o óleo essencial, definido pela ISO (International Organization for Standardization) como o produto obtido de partes de plantas através de destilação por arraste com vapor d'água, bem como o produto obtido por expressão dos pericarpos de frutos cítricos (Rutaceae). Também podem ser chamados de óleos etéreos ou voláteis.

Sua principal característica é ser extraído do reino vegetal - partes de plantas, flores, caules, sementes, raízes - por destilação, carregando a essência ou energia da planta.

São líquidos de aparência oleosa à temperatura ambiente, advindo, daí, a designação de óleo. S

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

Volatéis, evaporam rapidamente, diferindo-se, assim, dos óleos fixos, como o óleo usado para cozinhar.

Solúveis em solventes orgânicos apolares, como éter, recebendo, por isso, a denominação de óleos etéricos ou, em latim, aetheroleum. Em água, os óleos voláteis apresentam solubilidade limitada, mas suficiente para aromatizar as soluções aquosas, que são denominadas hidrolatos.

Além dos óleos voláteis obtidos de plantas (fitogênicos), produtos sintéticos são encontrados no mercado. Esses sintéticos podem ser imitações dos naturais ou composições de fantasia - com álcool e água em vez de óleo - e costumam ser denominados de "essências".

Para uso farmacêutico na aromaterapia somente os naturais são permitidos. Os artificiais - ou essências são aceitos apenas, e tão somente, para casos em que o tratamento é feito exclusivamente por via olfativa e para assuntos de cunho emocionais, desde que não vire uma rotina no consultório.

E por que não devemos usar rotineiramente a essência aromática, já possui o aroma do óleo essencial e é bem mais barata?

Duas são as principais respostas:

1 - Podemos dizer que não existe recriação humana que consiga reproduzir com plena perfeição o aroma de um óleo natural. Em sua maior totalidade, existe uma diferença marcante na composição química dos óleos naturais e dos sintéticos, o que impede seu emprego quando se



tratar de doenças físicas, pois o uso, como o de ingerir, pode além de não resolver o problema, ocasionar sérias intoxicações.

2 - Existe uma diferença que impede seu emprego de forma psicológica e homeopática: o produto sintético não carrega consigo a energia da planta, portanto perde sua utilidade terapêutica dentro da oligoaromaterapia, homeopatia e psicoterapia através de óleos essenciais, pois muitos dos efeitos energéticos dos óleos se dão não somente pelo seu aroma, mas também pela frequência energética e memória que eles carregam.

Hoje um problema freqüente que surge, é um vasto número de pessoas aparecerem falando de alergias respiratórias causadas pelo emprego de óleos essenciais. Quando conversamos melhor com estas pessoas, acabamos descobrindo que têm empregado produtos sintéticos e não óleos essenciais naturais, e o fazem crendo que o produto que estão comprando é totalmente puro. Quando estas mesmas pessoas, que antes usavam essências sintéticas, passam a empregar óleos naturais, há uma diferença marcante em seus resultados e as alergias deixam de existir.

Portanto é importante saber diferenciar o produto que você está comprando para ter garantia de seus benefícios, e não correr o risco de estar comprando "gato por lebre", para não se intoxicar (ou a seu paciente).

6. COMO DIFERENCIAR UM ÓLEO NATURAL DE UM ÓLEO SINTÉTICO

Alguns fatores podem ser observados no ato da aquisição de óleos essenciais:

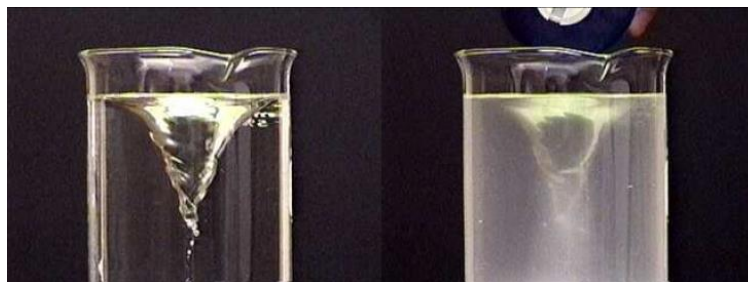
1 - Um óleo essencial jamais será vendido em vidro transparente, pois em contato com a luz oxida-se com facilidade, perdendo então suas propriedades terapêuticas. Ao ser adquirido deve estar conservado em frascos de cor âmbar ou azul cobalto. Mesmo assim, temos encontrado uma grande variedade de produtos sintéticos sendo vendidos nestes frascos aqui no Brasil, até mesmo por seus custos serem menores.

2 - Os óleos essenciais não possuem cores extravagantes como roxo, lilás, etc. Somente o óleo de camomila e poucos outros apresentarão a coloração azulada, pois em sua composição, encontra-se o camazuleno, o que lhe confere o tom azulado. Por outro lado a tangerina, laranja e orégano terão a cor alaranjada, o pachouli, a casca de canela e o vetiver a cor marrom e o cedro de Himalaia e a bergamota a cor esverdeada. Nos outros casos, jamais se encontrará óleos com cores que vão além do transparente e do amarelo claro. Normalmente produtos coloridos o são pela adição de corantes.

3 - Óleos essenciais não se dissolvem facilmente na água (são óleos). Se ao pingar uma gota, a água turvar-se de branco, isso é um indício de que o produto é sintético. O óleo natural não se dissolve, costuma boiar



quando seu peso é menor que o da água, ou ir para o fundo como o vetiver ou pachouli que possuem maior peso molecular. Mas cuidado, muitos óleos sintéticos têm sido adulterados com óleos carreadores e, portanto, apresentarão características semelhantes às dos naturais não misturando-se à água.



Diferenças de dissolução de produtos naturais e sintéticos (à esq. produto natural, à dir. sintético).

4 - Produtos com cheiros alterados, com odor de álcool ou óleo de cozinha são produtos adulterados e devem ser deixados de lado, a não ser que sejam vendidos com uma finalidade específica, como uso na massagem, ou rotulados como diluídos, como acontece muitas vezes com os óleo de rosa e jasmim, que por serem muito caros, costumam ser diluídos a uma proporção de 10 ou 20% em óleo de jojoba para baratear seu custo, mesmo assim, jamais virá a custar R\$ 3.00 ou R\$5.00, como os sintéticos normalmente comercializados dentro do Brasil.

5 - Óleos naturais jamais irão custar o mesmo preço que os artificiais, pois necessitam de proporções diferentes de matéria-prima da planta para se produzir óleo, assim como, de acordo com seu país de procedência, possuirão preços de custo também diferentes (aí entram



também taxas de câmbio, importação e exportação, vigilância sanitária, etc). Por exemplo, para conseguir-se 1 litro de óleo de eucalipto globulus, necessita-se aproximadamente de 30kg de folhas. Por outro lado, para conseguir-se a mesma quantidade em óleo de rosas (1 litro), gasta-se de 1 a 3 toneladas de pétalas, o que equivale a 1 hectare de plantação de rosas. Daí seu preço jamais vir a ser o mesmo que o de um óleo de eucalipto artificial.

6 - Os óleos naturais duram mais tempo na pele, quando empregados como perfumes ou quando utilizados na massagem, contrário aos sintéticos que não permanecem às vezes mais do que poucas horas. Esta é a grande diferença entre os perfumes franceses que utilizam óleos naturais e os nacionais que usam essências sintéticas. Um perfume francês às vezes chega a manter seu odor sobre a pele até o dia seguinte.

7. O QUE OBSERVAR AO COMPRAR UM ÓLEO ESSENCIAL

Além de distinguir o óleo essencial da essência, é preciso alguns cuidados ao comprar sua ferramenta de trabalho.

Os óleos voláteis apresentam, freqüentemente, problemas de qualidade, que podem ter origem na variabilidade da sua composição, na



adulteração ou falsificação ou, ainda, na identificação incorreta do produto e sua origem.

Os produtores de grande parte dos óleos voláteis comercializados não apresentam a identificação correta da planta da qual o produto foi obtido (nome científico), a parte do vegetal que foi empregada e a procedência do mesmo.

A origem geográfica pode, algumas vezes, auxiliar na identificação botânica e determinar a composição diferenciada, pois sobre este fator contamos ainda com a presença de quimiotipos diversos dos óleos, que surgem de acordo com o tipo de solo, clima e habitat no qual a planta é cultivada. Um exemplo é o Alecrim que só na França possui dois quimiotipos diferentes, um cultivado no Sul e outro no Norte.

Isso gera inúmeras confusões, inclusive quanto às propriedades de cada produto.

Quando se fala do óleo volátil de orégano, por exemplo, pode tratar-se de *Origanum vulgare* L. ssp. *Viride* (Boiss.) Hayak (Lamiaceae), se sua origem for a Grécia, de *Corydanthus capitatus* (L.) Reichenb. (Lamiaceae), se for da Espanha, *Lippia graveolens* H. B. K. (Verbenaceae), se for do México, ou de *Origanum onites* L. (Lamiaceae), se for da Turquia (Bruneton, 1995).

Outros exemplos poderiam ser citados e este fato serve para mostrar que as regras de designação destes produtos precisam ser cumpridas, já que a denominação do binômio do vegetal, em latim, seguido



dos seus autores é a única forma de dirimir dúvidas quanto à identidade botânica correta, além de que torna-se necessário saber a procedência exata do produto para conhecer seu quimiotipo.

A colheita da planta e a forma de extração de seu óleo interferem fortemente na composição química final de seu produto, portanto é de suma importância tomar conhecimento destes fatores de modificação.

Ter de nosso fornecedor a análise química de seus óleos é a melhor garantia de se estar adquirindo um produto natural e inclusive poder saber qual variedade de quimiotipo (variação química) estamos comprando pois, conforme falamos, os óleos variam de composição de acordo com clima, região, tipo de solo, época do ano, etc, o que também poderá, conforme o caso, diferenciar em muito suas aplicações. Por exemplo, se a camomila (*Matricaria chamomilla*) for colhida pela manhã, seu óleo possuirá altos teores em alfa-bisabolol, seu principal princípio ativo como anti-inflamatório; porém se colhida ao fim da tarde, encontrar-se-ão somente vestígios de alfa-bisabolol em seu óleo.

A adulteração (e mesmo a falsificação) de óleos voláteis já é conhecida desde os tempos mais antigos, talvez até desde a época dos ditos "alquimistas". Além da fraude evidente ao consumidor, dependendo do tipo de falsificação, esta pode acarretar conseqüências negativas para a saúde do usuário e, portanto, especial atenção deve ser reservada a esse tipo de problema. Tipicamente, os seguintes procedimentos são usados para falsificar óleos voláteis:

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

- adição de compostos sintéticos, de baixo preço, tais como álcool benzílico ou octílico (de cereais), ésteres do ácido ftálico, propilenoglicol e até hidrocarbonetos clorados;
- mistura do óleo volátil de qualidade com outros óleos de menor valor para aumentar o rendimento;
- adição das substâncias sintéticas que são os compostos principais do óleo em questão;
- falsificação completa do óleo através de misturas de substâncias sintéticas dissolvidas num veículo inerte.

Estimamos que aproximadamente 90% dos óleos voláteis disponíveis no mercado não mais apresentam sua composição original. Sabemos que existe uma grande variedade de estratégias sofisticadas de falsificação e, dessa forma, torna-se difícil detectá-las através de métodos relativamente simples, constantes em obras de referência.

Assim, ter cuidado na obtenção do produto é uma questão de responsabilidade, que deve ser verificada e levada a sério para que não haja prejuízos para a saúde e uma dica valiosa é sempre que formos comprar um óleo, devemos questionar sobre a análise química, se o produto é natural e de onde provém.

Quem trabalha com integridade coloca no rótulo do produto o país de origem, método de extração, data de envasamento ou colheita, parte da planta que foi empregada na extração e informações sobre quimiotipo, se tiver. Quanto ao penúltimo item, mostra-se extremamente importante

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



saber-se qual parte da planta foi empregada para se produzir o óleo, pois se o extraírmos da casca da canela teremos maior intensidade em aldeído cinâmico (55-75%), um composto que pode queimar a pele (e que é mais útil como sudorífico e estimulante), enquanto no óleo extraído de suas folhas encontraremos mais eugenol (70-90%) (sendo um óleo de maior propriedade antiséptica). Por outro lado, retirando-se o óleo de suas raízes, haverá altos teores em cânfora, que possui propriedades estimulantes na circulação, o que nestes casos diferenciará em muito as aplicações terapêuticas dos óleos desta mesma planta.

Vale frisar também que existem muitas empresas que colocam o nome científico da planta no rótulo de produtos sintéticos comercializados como naturais, o que nos leva a ver que só o nome científico nem sempre identifica o produto como natural, mas permite saber, no caso de marcas de garantia, de qual espécie de planta foi produzido o óleo, já que alguns possuem marcantes alterações químicas conforme espécie e subespécie.

Jamais devemos nos esquecer que, em se tratando de aromaterapia, qualidade é tudo! Por este motivo devemos procurar por produtos de seleção e cuidado na sua manipulação, tendo certeza sempre, de estarmos adquirindo um óleo natural e puro em sua composição para empregar junto a nossos pacientes.



8. COMO AGEM OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Sobre a pele: os óleos essenciais são eficientes tônicos, aumentando a temperatura local e melhorando o metabolismo celular. Por isso, são indicados em associação com cremes, mascaras e loções para intensificar os benefícios de seus componentes.

Na circulação: aceleram a irrigação dos vasos capilares favorecendo os intercâmbios nutritivos e gasosos entre as células do organismo. Além disso, melhoram o funcionamento do sistema linfático, quando obstruído por toxinas.

Na musculatura: relaxam o sistema muscular, aumentando a resistência e elasticidade das fibras musculares, combatendo a tensão e o stress.

No sistema Nervoso: favorece os desbloqueios da complexa rede de nervos, melhorando a recepção das mensagens sensoriais e a coordenação das funções vitais.

9. MÉTODOS DE USO

Os óleos essenciais não devem ser empregados puros sobre a pele, uma vez que a maioria causa vermelhidão ou coceira, além de ser fotossensível. Para usá-los devemos empregar um veículo, também chamado de carreador, podendo ser um óleo vegetal, creme,



pomada, gel e, em alguns casos, apenas água. Também é possível adicionar o óleo essencial ao hidratante, ao xampu, à pomada medicinal de uso externo ou à banheira, por ex.

A escolha de um veículo é muito particular ao tratamento desejado.

Pode trabalhar com um único aroma ou sinergia de até 3 essências diferentes para potencializar o efeito

Não deixar o vidro aberto por mais de 6 horas por ser volátil.
Guardar em local fresco, fechado e escuro

Vale lembrar que essa terapia tem por finalidade tratar quaisquer perturbações físicas, psíquicas ou emocionais, contudo, jamais se deve substituir um tratamento convencional, a menos que um médico o indique. Como terapia auxiliar, em paralelo com a medicina alopática, pode acelerar os resultados desejados para o retorno à saúde.

Estudemos as principais técnicas da aromaterapia. Estude. Pratique.

Todas as receitas dessa lição já foram devidamente calculadas, siga as proporções.

9.1 AUTOMASSAGEM

Existem diversas formas de massagem. A função de uma massagem com os óleos essenciais é estimular, tonificar, acalmar ou sedar o sistema muscular. A aplicação é simples. Após o preparo da receita básica (receita a seguir), coloque algumas gotas do preparado na palma da mão e massageie o local escolhido em forma circular e no sentido horário. Ao

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



finalizar, friccione novamente as mãos até esquentá-las e inale, profundamente, várias vezes, o aroma. Não se preocupe, pois além de deixar um aroma agradável e a pele sedosa, o preparado será absorvido pela pele em questão de minutos.

As proporções entre o óleo essencial e o carregador devem ser calculadas de acordo com a função terapêutica - 1% para a face, 2% para o corpo inteiro, 4% para uma região específica (como o couro cabeludo ou abdome por exemplo).

Todas as receitas desta lição já foram devidamente calculadas. Siga as proporções.

9.1.1 Receita básica de massagem localizada

Misture 5 gotas de óleo essencial para cada 5ml (meia colher de sopa) de óleo carregador. Pode-se usar o mesmo óleo essencial, ou se optado pela sinergia, empregar a proporção 1 + 2 + 2 gotas de cada tipo, sendo a menor dosagem para o óleo com o odor mais forte. Não exagere, essa quantidade é mais do que suficiente para se aplicar em uma parte da região corpórea. Por ex.:

a) Tensão pré menstrual: lavanda, rosa e alecrim. Antes de dormir, fazer massagens regulares, suaves, por alguns minutos, em todo o abdome, umbigo e em cima do púbis. Se desejar tome um chá de camomila e durma com uma luz verde acesa.



b) Indigestão, gastrite: alecrim. Após a refeição, fazer uma massagem na região estomacal, em sentido horário, com movimentos suaves, por alguns minutos. Se o problema for recorrente empregar todos os dias ao acordar. Em poucos dias haverá uma sensível melhora na digestão. O ideal seria, além disso, tomar um chá de erva-doce, relaxar e usar a luz verde por alguns minutos.

9.1.2 Receita básica de massagem corpórea

Misture 15 gotas de óleo essencial para cada 30 ml (3 colheres de sopa) de óleo carreador. Pode-se usar o mesmo óleo essencial ou, se optado pela sinergia, empregar a proporção 3 + 6 + 6 gotas de cada tipo, sendo a menor dosagem para o óleo com o odor mais forte. Não exagere, essa quantidade é mais do que suficiente para se aplicar em todo o corpo.

Por exemplo:

a) Afrodisíaco: esclareia, gerânio e rosa. Fazer massagens regulares, circulares e suaves, por alguns minutos, em todo o corpo. Ideal para o casal massagear um ao outro. Depois de terminado, friccionar novamente as mãos até esquentar e inalar profundamente por três vezes o aroma. Use velas coloridas (vermelha, laranja, branca) para iluminar o ambiente. Antes tome um chá de hibisco, adoce com mel e adicione um pitada de canela em pó.

b) Cansaço: bergamota, gerânio e lavanda. Fazer massagens regulares, circulares e suaves, por alguns minutos, em todo o corpo. Pode-



se fazer a qualquer hora, pois se trata de uma sinergia equilibradora. Depois de terminado, friccionar novamente as mãos até aquecer e inale profundamente por três vezes. Após a massagem tome um chá de erva doce adoçado com mel e adicione gotas de limão.

9.2 COMPRESSA

Essa técnica é muito útil para aliviar, acalmar e até acelerar a cura de inflamação, infecção, contusão, inchaço, virose, machucado, corte e ferida em geral. Pode ser administrada enquanto se assiste à televisão ou se descansa.

Empregue uma gaze mergulhando-a na solução básica, aperte levemente para retirar o excesso e aplique no local. Troque a cada 30 minutos, administre por 2 horas no máximo.

Se desejar você pode fazer a técnica da automassagem antes de usar a compressa, essa combinação irá dinamizar todo o processo de cura.

9.2.1 Receita básica de compressa

Adicione 6 gotas de óleo essencial em meio copo (100ml) de água fria (para os casos de inflamação, machucado, contusão, dor de cabeça, febre, inchaço) ou quente (sugerido para virose, infecção, nevralgia, reumatismo, dor muscular, cólica, TPM). O óleo essencial de lavanda pode ser empregado puro e com segurança em cortes, ferimentos, queimaduras. Ao empregar a água quente para as dores, deve-se cobrir o local e a gaze



com uma toalha dobrada para manter o aquecimento. Pode-se usar um único óleo essencial ou, se optado pela singergia, empregar a proporção 2 + 4 + 4 gotas de cada tipo, sendo a menor dosagem para o óleo com o odor mais forte. Não exagere, essa quantidade é mais do que suficiente para se aplicar em uma parte da região corpórea. Por exemplo:

a) Cólica menstrual: após a massagem no baixo abdome, use a compressa quente com uma receita básica de bergamota, rosa e tea-tree ou de alecrim, lavanda e rosa.

b) Dor de cabeça: após a massagem na frente, cabeça e nuca, empregue a compressa fria com lavanda ou na sua combinação com alecrim e rosa.

c) Gripe, resfriado: após a massagem no peito e garganta, administre a compressa quente com lavanda ou sua mistura com alecrim e bergamota.

9.3 INALAÇÃO

Esse método pode ser empregado de forma única ou complementar às anteriores; é mais indicado para os distúrbios do sistema respiratório, circulatório ou linfático. Excelente para os problemas psicológicos cujo alívio e bem-estar são quase que imediatos após alguns minutos de tratamento. Encontramos duas técnicas:

9.3.1 A seco



Pingar 3 gotas de óleo essencial puro em uma gaze hidrófila, levar à narina e inalar profundamente o aroma por alguns minutos; além disso, na hora de dormir, podem ser colocadas 2 gotas no travesseiro. Este procedimento é mais bem aplicado em casos leves como a insônia (lavanda), a tensão (bergamota), a sinusite (alecrim), a pressão alta (rosa).

9.3.2 Ao vapor

Misturar 2 gotas de óleo essencial para cada 100 ml (meio copo) de água e adicioná-lo no compartimento de um vaporizador automático. Pode-se empregar um único óleo essencial ou uma sinergia.

Se não possui um vaporizador, poderá substituí-lo da seguinte forma: ferva a água, desligue o fogo, retire o vasilhame, coloque-o na mesa, acrescente o óleo essencial; cubra sua cabeça e o recipiente com uma toalha de banho de modo que você possa inalar o vapor. Inspire somente pelo nariz até que não sinta mais o aroma. É indicado para casos mais graves como uma gripe (alecrim ou lavanda), dor de garganta (tea-tree ou lavanda), depressão (rosa ou bergamota), pode-se, também, fazer as combinações.

9.4 BANHO

Os banhos são considerados poderosos auxiliares de qualquer terapia; também podem ser usados tanto no processo psicoemocional quanto espiritual. O óleo essencial não se dissolve prontamente na água,



por isso deve-se agitá-la. E, caso empregado em água muito quente, deve ser usado antes que esfrie, pois as propriedades medicinais se evaporam rapidamente. Se estiver usando uma banheira e sua pele for muito seca, adicione um pouco de óleo de abacate ou de amêndoas doces. Existem três possibilidades:

9.4.1 Banheira

Procedimento indicado para relaxar, acalmar e suavizar tanto as dores físicas quanto as emocionais, podendo, inclusive, ser empregada para um momento de afeto e amor. Coloque 21 gotas do óleo essencial desejado na água ou, se preferir usar a sinergia de três óleos, pingue 3 gotas de cada tipo. Além disso podem ser adicionadas duas colheres (sopa) de óleo de amêndoas para hidratar a pele. Mexa bem a solução, faça o banho de imersão, relaxe e sinta o aroma sendo exalado pelo vapor da água quente. Permaneça entre 15 e 30 minutos, no máximo. Se for um banho de amor, massageiem um ao outro, estimulando-se.

Receitas:

a) Relaxante: esclareia, lavanda, rosa; adicione pétalas de rosas brancas. Variação: acrescente 7 gotas da fórmula floral da Sinergia de Meditação¹⁰ e acenda velas brancas, azuis e violetas, com ou sem aroma.

¹⁰ Sinergia da Meditação: Cerato, Impatiens, Scleranthus, Walnut, White Chestnut.



Obs: não use incenso enquanto toma banho, pois a fumaça e vapor não combinam no campo terapêutico, antagonizam-se.

b) Estimulante: alecrim, bergamota, tea-tree; adicione pétalas de rosas amarelas. Variação: acrescente 7 gotas da fórmula floral da Sinergia do Sucesso¹¹ e acenda velas amarelas, violetas e laranjas, com ou sem aroma.

c) Afrodisíaco: gerânio, bergamota e rosa; adicione pétalas de rosas vermelhas. Variação: acrescente 7 gotas da fórmula da Sinergia da Sexualidade¹² e acenda velas vermelhas, rosas e laranjas, com ou sem aromas.

9.4.2 Chuveiro

Indicado para a limpeza da aura e dos chacras, a retirada da energia negativa e do cansaço do dia. É estimulador do sistema energético, fornecendo uma sensação de bem-estar e conforto.

Leve um vasilhame de plástico (garrafa, bacia) para o banheiro. Após o banho habitual, encha-o com a própria água do chuveiro. Feche a torneira para não desperdiçar água. Adicione 10 gotas de óleo essencial de lavanda, uma colher (café) de sal de cozinha ou de bicarbonato de sódio e outra de açúcar. Misture. Banhe todo o corpo. Se desejar pode jogar aos poucos enquanto se automassaieja.

¹¹ Sinergia do Sucesso: Crab Aple, Gentian, Hornbean, Larch, Walnut.

¹² Sinergia da Sexualidade: Centaury, Cerato, Crab Apple, Wild Oat, White Chestnut

Variação: acrescente 7 gotas da fórmula floral da Sinergia Antimagia.¹³

9.4.3 Bacia

Simple e fácil, pode ser efetuado a qualquer hora. Bom para aliviar um dia de tensão, dores no corpo, cansaço, exaustão. Em uma bacia de plástico com capacidade de 7 ou 8 litros, coloque 5 litros de água quente, adicione 10 gotas de óleo essencial de rosas (de desejar relaxar) ou de gerânio (para estimular) e uma colher de sopa de sal de cozinha ou de bicarbonato de sódio. Coloque os pés por 15 minutos, movimentando-se de vez em quando. Retire e deixe-os por mais 10 minutos enrolados em uma toalha limpa e seca.

Pode ser empregado como um banho de assento tanto para a higienização, quanto nos casos de coceiras e pruridos na região urogenital. Use uma mistura de 8 gotas de tea-tree com 8 de lavanda.

9.5 CHACRAS

Os óleos essenciais fornecerão bons resultados quando aplicados nos chacras, tanto em sua forma terapêutica quanto espiritual. Igualmente são de grande valia caso seja encontrada alguma contraindicação na

¹³ Sinergia Antimagia: Centaury, Chestnut Bud, Clematis, Crab Apple, Walnut



aplicação da cromoterapia. Sob um aspecto geral podemos empregar o mesmo óleo em todos os centros de energia, a combinação sugerida no repertório ou, ainda, um tipo de aroma para cada chacra (Tabela 1) ou cada resultado esperado (Tabela 2). Porém, quando tratamos os chacras com a aromaterapia tempos de estar relaxados.

Assim, antes de entrar um estado alfa, aplique uma mistura de 2 gotas de óleo essencial diluídas em meia colher (café) de óleo de amêndoas doces ou de semente de uva. Coloque a mistura entre os dedos e massageie em forma circular, no sentido horário, a região do chacra.

Use uma técnica de meditação direcionada ou criativa. Se for aplicar em outra pessoa pode fazê-lo após o primeiro passo da meditação, quando a pessoa já estiver relaxada, mas a cada aplicação avise serenamente o que irá executar antes de passar o óleo essencial no corpo da pessoa.

TABELA 1

Resultado do trabalho dos principais óleos essenciais em cada chacra

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

Aroma - Chacra	Base	Umbilical	Plexo Solar	Cardíaco	Laringeo	Frontal	Coronário
Gerânio	Regulador	Ativador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador
Bergamota	Ativador	Regulador	Ativador	Ativador	Ativador	Ativador	Ativador
Alecrim	Ativador	Ativador	Regulador	Ativador	Ativador	Ativador	Ativador
Rosa	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Regulador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador
Tea-Tree	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Regulador	Ativador	Ativador
Lavanda	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Regulador	Ativador
Esclareia	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Equilibrador	Ativador	Regulador

TABELA 2

Emoção trabalhada com o uso dos principais óleos essenciais em cada chacra

Aroma – Chacra	Base	Umbilical	Plexo Solar	Cardíaco	Laríngeo	Frontal	Cardíaco
Gerânio	Estimulante	Sensualidade	Criatividade	Desejo	Segurança	Busca	Fé
Bergamota	Disposição	Autoestima	Discernimento	Generosidade	Coragem	Despertar	Purificação
Alecrim	Ânimo	Coragem	Autoconfiança	Bravura	Direção	Consciência	Limpeza
Rosa	Resistência	Autoajuda	Organização	Amor-próprio	Sinceridade	Devoção	Cura
Tea-Tree	Depurador	Autocontrole	Disciplina	Harmonia	Verbalização	Esperança	Intuição
Lavanda	Relaxante	Tranquilizante	Memorização	Sensibilidade	Ensino	Auto conhecimento	Iluminação
Esclareia	Rejuvenescedor	Afetividade	5 6 6g66	Fraternidade	Cordialidade	Meditação	Canalização

9.6 AMBIENTE

Os desinfetantes vendidos em supermercados são a derivação industrial de antigas fórmulas da medicina natural com esses mesmos óleos. Por isso podemos empregar os óleos essenciais com uma boa alternativa aos produtos químicos para eliminar germes, vírus e bactérias. Assim também garantimos a higiene doméstica e a prevenção de doenças no lar. Vejamos:

a) Cozinha, banheiro: após a limpeza habitual passe um pano molhado com uma solução de meio litro de água morna com uma singergia de 3

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



gotas de óleo essencial de tea-tree, 3 de bergamota e 3 de lavanda. Pode ser substituída por limão, eucalipto e gerânio ou todas em combinação. Essa fórmula desinfetará o chão com as propriedades antissépticas e germicidas do óleo essencial.

b) Quarto, sala: a mesma fórmula e aplicação anterior, no entanto, para dar um aroma diferenciado em cada ambiente, substituímos a bergamota pelo ilangue-ilangue ou rosa, que também possuem propriedades antissépticas e bactericidas. Esses criarão um ambiente propício à harmonia, à paz e ao amor, além de dar um toque agradável e floral ao ambiente.

c) Roupas em geral: adicione 10 gotas de lavanda em um litro de água morna, agite e junte essa mistura ao último enxágue da roupa ou com o amaciante de roupas. Além de desinfetar, deixará um aroma muito agradável. Pode ser substituído pelo óleo essencial de limão, gerânio, rosas ou combinados.

d) Animais: para se livrar das pulgas, carrapatos, ácaros, bactérias, germes ou até prevenir-se deles escove (duas vezes por semana) seu animal com uma combinação de 6 gotas de lavanda, 6 de tea-tree e 6 de gerânio em meio copo (100 ml) de água quente. Umedeça as cerdas da escova na solução e passe em todo o corpo. Se o animal não tiver pelagem, pode-se fazer o processo com um pano umedecido com a mistura. A receita é para animais de pequeno porte, caso seja um cavalo ou um cabra, quadruple, no mínimo, a solução.

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

9.6.1 Aromatizador ambiental

Essa técnica melhora a qualidade do ambiente e o ar que respiramos, prevenindo ou eliminando os germes, bactérias e até removendo odores desagradáveis. Além da profilaxia, as pessoas poderão desfrutar, por intermédio do aroma, do equilíbrio do estado emocional.

Existem no mercado vários tipos de aromatizadores, geralmente feito em cerâmica com a forma de pequenos vasos, nos quais se coloca o óleo essencial e embaixo acende uma pequena vela. À medida em que a chama aquece a vasilha, o aroma é distribuído pelo ambiente, agindo dentro de suas qualidades purificadoras ou emocionais.

Para garantir que os vapores se espalhem por todo o ambiente, sejam agradáveis e durem por mais tempo, faça a seguinte fórmula: 3 gotas de óleo essencial por colher (sopa) de água; reabasteça sempre na mesma proporção. Também existe um anel canelado que é encaixado em cima da lâmpada do abajur. Neste caso a colocação da essência deve ser feita antes de se acender a luz e não deve ser misturada água.

Vejam algumas fórmulas especiais:

a) Festivo: para festas em geral, misture 2 gotas de bergamota, 2 de lavanda e 2 de tangerina em 4 colheres (sopa) de água; reabasteça para não deixar queimar o fundo da vasilha. Se for uma reunião de amigos, 2 gotas de rosas e 2 de esclaréia em 4 colheres de água. Festa para solteiros, 2 de gerânio, 2 de rosas e 2 de canela em 3 colheres (sopa) de



água. Festa para crianças, 2 de lavanda, 2 de bergamota e 2 de rosas em 5 colheres (sopa) de água.

b) Tranquilizante: para estados depressivos, empregue o aromatizador ao lado da cama com 2 gotas de lavanda, 2 de rosa e 2 de bergamota em 2 colheres (sopa) de água. Para acalmar a ansiedade: 2 gotas de lavanda e 2 de rosas em 2 colheres (sopa) de água. Para eliminar a insônia e ter bons sonhos: 5 gotas de lavanda em 2 colheres (sopa) de água.

c) Purificante: para desinfetar o ambiente de bactérias e vírus, use no quarto da pessoa doente a seguinte fórmula: 5 gotas de lavanda, 2 de alecrim e 3 de tea-tree em 2 colheres (sopa) de água. Se desejar usar apenas um óleo, misture 10 gotas em 2 colheres (sopa) de água. Essa combinação, ou um dos óleos sugeridos em separado, é ótima para gripe, resfriado, sinusite, enxaqueca, dores em geral.

9.7 VELAS

Um dos aspectos mais fascinantes da cromoterapia e da aromaterapia é o uso de velas, uma vez que o mistério que envolve a chama deixa a todos com uma aura de bem-estar. Ela fornece, por intermédio da psique, a sensação de aconchego, de paz interior, de alegria, conseguindo estimular a contemplação, o relaxamento e a sociabilidade.



A união da cor com o aroma estimulará um poder místico que se espalhará por todo o ambiente. E, por ser mais simples e cômodo, é possível substituir os aromatizadores ou vaporizadores mantendo os mesmos efeitos. Vejamos as combinações mais importantes:

a) A vela amarela, laranja, verde-limão ao abóbora com aroma cítrico ou refrescante, tais como laranja, limão, citronela, bergamota, tangerina, hortelã ou eucalipto irá estimular a alegria do ambiente, fazer com que as pessoas troquem informações e idéias, seduzam, dancem, brinquem e sintam-se revigoradas.

b) A vela vermelha, rosa, carmim, magenta, vinho, marrom ou dourado com aroma floral adocicado ou picante, tais como, rosa, jasmim, angélica, ilangue-ilangue, gerânio, néroli, erva-doce, cravo ou canela irá estimular o amor, o afeto, o aconchego, a sedução, a troca de carinho e a sexualidade. Essas velas são ideais para o banho afrodisíaco e uma noite muito especial.

c) A vela índigo, anil, lilás, roxa, prata, cinza ou branca com aroma floral suave, amadeirado ou herbáceo, tais como a lavanda, benjoim, camomila, cedro, sândalo, mirra, manjeriço ou melissa irá promover a paz interior e a calma, fará com que todos se sintam relaxados e tranquilos, quietos.

9.8 ESTÉTICA

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



Além das propriedades medicinais e terapêuticas, os óleos essenciais têm sido largamente usados na cosmética moderna, pois resultados de equilíbrio, regeneração e rejuvenescimento celular são apresentados na maioria deles. Possuem como característica principal a remoção de células mortas, a drenagem de líquidos, o balanceamento da oleosidade da pele e do couro cabeludo, o auxílio na cura de inflamações, como celulite e acne. Os óleos essenciais podem ser preparados individualmente por intermédio de carregadores ou, simplesmente, acrescentados a um produto de sua preferência (hidratante, loção, creme, xampu, condicionador, etc.).

Em todos os processos de mistura deve-se respeitar a proporção de 1% para os produtos faciais, 2% para o uso do corpo inteiro e 4% para os localizados (cabelo, abdome, nádegas, etc). Ou seja, em uma loção ou creme facial de 100ml, necessitamos acrescentar 1 ml de óleo essencial (25 gotas), em um hidratante corporal ou um xampu de 100 ml devemos adicionar 2 ml (50 gotas) , em um redutor de celulite com 100 ml devemos adicionar 4 ml (100 gotas).

Orienta-se que se houver uma variação de até 3 gotas (para mais ou para menos) não acarretará prejuízo algum na fórmula, no entanto, para melhor eficácia, não devemos ultrapassar os valores explicitados.

Se o produto estiver acomodado em um frasco, deverá ser agitado várias vezes após a inclusão do óleo essencial. Caso esteja em potes e



similares, deve-se misturar delicadamente o conteúdo com uma espátula de plástico.

Os óleos essenciais podem ser empregados sozinhos ou em sinergia e, neste caso, aconselha-se a usar no máximo três tipos diferentes, como já mencionado. Vejamos o resumo das características na cosmética dos óleos descritos no repertório aromático¹⁴:

a) Pele do rosto ou do corpo

Normal: esclareia, gerânio, lavanda

Seca: alecrim, esclareia, rosa

Oleosa: bergamota, esclareia, gerânio, lavanda.

Sensível: lavanda, rosa

Acne: lavanda, tea-tree

Celulite: alecrim, bergamota, gerânio

Estrias: alecrim, gerânio

Anti-idade: rosa

Pés: gerânio, tea-tree

b) Cabelos

Normais: lavanda

Secos: rosa, esclareia

Oleosos: alecrim, lavanda, tea-tree

¹⁴ Vide apostila Repertório Aromático



Queda: alecrim, lavanda, tea-tree

Crescimento: esclareia, gerânio

Caspa: alecrim, esclareia, tea-tree

Piolho: gerânio, tea-tree

9.8.1 Principais propriedades medicinais para a pele, corpo ou cabelo de outros óleos essenciais:

Benjoim: trata pele ressecada, seca ou ferida

Bétula: combate caspa, psoríase, celulite, gordura localizada

Camomila romana: bom para pele sensível, ferida, acne, psoríase

Canela: tonificador, antiverruga

Campim-limão: eficaz para pele oleosa, acne, limpeza

Cedro: combate acne, sarna, seborreia, caspa, alopecia

Cipreste: trata pela madura, sudorese, celulite

Erva-doce: tonificador, regenerador, antirrugas

Eucalipto: bem para pele congestionada, celulite, erupção

Gengibre: descongestionante, antirrugas

Hissopo: renovador, regenerador celular

Hortelã-pimenta: combate caspa, cravo, sarna, cabelo oleoso

Ilanguê-ilanguê: bom para pele seca e oleosa, eficaz tônico capilar

Jasmim: alivia pele seca, rugas de expressão

Junípero: trata pele oleosa, acne, celulite, psoríase, seborreia

Laranja: bom para pele seca, rugas, dermatite, toxinas linfáticas

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



Limão: removedor de células mortas, calo e verrugas

Louro: anticaspa, tônico e crescimento capilar, antissinais

Mandarina: alivia marcas de expressão, sinais

Manjeriço: bom para pele cansada ou maltratada, acne

Melissa: eficaz para cabelo oleoso, calvície

Mirra: bom contra pele sensível e rachada, degeneração, estrias

Olíbano: combate pele cansada, rugas, espinhas

Pau-rosa: bom para pele sensível, rugas, sinais

Salvia: trata poros dilatados, cabelo opaco, psoríase

Sândalo: combate pele desidratada e envelhecida, rugas, acne

Tangerina: tônico celular, antissinais, antirrugas

Tomilho: tônico capilar, contra caspa e queda de cabelo.

Vale lembrar que nada impede que se empregue outros óleos com efeito similar. Por ex., em casos de celulite ou gordura localizada pode-se fazer uma sinergia de junípero, laranja e bétula em um carreador (óleo de semente de uva). Para cabelos oleosos seria aconselhável adicionar ao xampu de sua preferência a seguinte sinergia: alecrim, lavanda e junípero. Caso encontre caspa, substitua o junípero pelo louro ou cedro. Se a pessoa tiver pele enrugada ou ressecada, recomenda-se adicionar ao creme hidratante uma sinergia de rosa, gengibre e sândalo. Em todas as combinações devemos nos valer das devidas proporções ensinadas.

10. CUIDADOS ESPECIAIS

As formas mais seguras de se empregar os óleos são a massagem, o banho, a inalação ou a meditação, no entanto, as restrições para tais utilidades devem ser rigorosamente observadas. Outra precaução importante deve-se à ingestão do produto, que mesmo em doses baixíssimas, somente podem ser administradas com a recomendação médica.

Restrições:

1. É contraindicado o uso do óleo essencial de arruda, Artemísia, louro e poejo por serem altamente tóxicos, soníferos, diuréticos e emenagogos; somente pessoas habilitadas podem emprega-los com segurança.

2. Não usar durante toda a gravidez os óleos do item anterior. Nos primeiros 5 meses não usar alecrim, angélica, camomila, canela, cipreste, erva-cidreira, erva-doce, gerânio, jasmim, junípero, lavanda, manjeriço, manjerona, rosa, sálvia, tomilho, uma vez que são emenagogos e diuréticos.

3. Alguns óleos são fotossensíveis e, após a aplicação, deve ser evitado o contato com raios solares ou alguma fonte de luz ultravioleta: angélica, bergamota, lima, limão, laranja, tangerina - pode ocorrer queimadura, mancha, irritação.



4. Por causa de efeitos adversos, somente profissionais habilitados deveriam usar os seguintes óleos essenciais: anis, Artemísia, canela, cânfora, campim-limão, cravo, estragão, louro, salvia, tomilho.

5. Não ingira óleo essencial sem consultar um médico, mesmo os chás ou sucos que são sugeridos em alguns livros ou revistas do gênero. Eles devem ser prescritos por homeopatas, herboristas, médicos ou um aromaterapeuta profissional. Contudo, são raras as contraindicações para massagens, inalação e aplicação na pele e nos chacras; esses procedimentos podem ser adotados por qualquer pessoa.

6. Não empregue os óleos essenciais, em sua forma pura, na área ocular; se cair nos olhos, cílios ou pálpebras passe, imediatamente, com o auxílio de um chumaço de algodão, qualquer óleo vegetal descrito no capítulo 2, podendo se até o óleo de soja, milho ou canola por ex. Isso ajudará a acalmar a irritação. Não use água.

7. Havendo desconforto, irritação, coceira ou vermelhidão logo após a aplicação de qualquer tipo de óleo essencial, em qualquer região do corpo, siga as instruções do item anterior. As pessoas podem ser alérgicas ou reagir diferentemente a cada tipo de óleo.

8. Não empregue os seguintes óleos em crianças com menos de 7 anos: alecrim, cânfora, cedro, eucalipto, manjeriço, sálvida. Conserve todos os óleos longe delas.

9. Guarde os frascos bem fechados e em local escuro para uma boa preservação. Os carreadores duram, em média, se 6 meses a 1 ano e os



óleos essenciais, por serem antioxidantes, se preservam por mais tempo, entre 2 e 5 anos. Observe sempre a data de validade no rótulo do produto.

11. GLOSSÁRIO DOS USOS TERAPÊUTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Analgésico: reduz a sensação de dor

Antibiótico/bactericida: evita o desenvolvimento das bactérias

Anti-esclerótico: evita o enrijecimento das células e dos tecidos

Antiespasmódico: evita ou alivia espasmos, convulsões ou contrações

Antifungo: impede o desenvolvimento dos fungos

Anti-infeccioso: evita que a infecção se desenvolva

Antiparasita: atua contra os insetos parasitas

Anti-séptico: destrói micróbios e previne seu aparecimento

Anti-sudorífico: evita a transpiração

Antitérmico: age contra a febre

Antitosse: alivia a tosse

Antivírus: evita o desenvolvimento dos vírus

Balsâmico: melhora a dor de garganta, a tosse, etc.

Calmante: sedativo, agente calmante

Carminativo: alivia a flatulência, a dor e o inchaço abdominais



Cicatrizante: promove a formação de tecido cicatrizante, e com isso a cura

Depurativo: purificador, desintoxicante, purifica o sangue e os órgãos internos

Diurético: promove a eliminação, pela urina, do excesso de água retido no corpo

Emoliente: suaviza a pele

Estimulante: aumenta o funcionamento geral do corpo

Expectorante: promove a saída do catarro que está no corpo

Hepático: atua sobre o fígado

Imuno-estimulante: estimula a ação do sistema imunológico

Mucolítico: acaba com o catarro

Nervino: atua sobre os nervos, alivia os distúrbios nervosos

Peitoral: benéfico para as doenças ou problemas do peito e do sistema respiratório

Sedativo: reduz a excitação mental ou a atividade física

Tônico estomacal: bom para o estomago, **tônico gástrico:** ajuda a digestão

Tônico: revigora, refresca e restaura

Vermífugo: expelle os vermes intestinais

12. MATERIAL COMPLEMENTAR

12.1 CAPINS CIDREIRA, LIMÃO, PALMAROSA, CITRONELA E GENGIBRE

CAPIM CIDREIRA E CAPIM LIMÃO

Dentre os diferentes tipos de capins e gramas, falaremos sobre aqueles pertencentes ao gênero *Cymbopogon*, que possui aproximadamente 56 espécies aromáticas e que ocorrem nas regiões tropicais e temperadas da Eurásia. Algumas destas espécies merecem atenção especial devido ao seu grande uso dentro da medicina popular e para extração de óleo essencial com as mais diferentes finalidades como uso terapêutico, cosmético e perfumaria.

Entre estes nós destacamos o capim limão, capim cidreira, citronela, palmarosa, jamrosa e capim gengibre. Todos os capins são plantas perenes, de aspecto muito parecido o que às vezes até dificulta sua identificação sem um contato direto com suas folhas para sentir-se seu aroma. Normalmente formam touceiras como as de cana, mas em escala menor. no verão, aparecem insignificantes panículas em espigas nas plantas silvestres, entretanto raramente nas de cultivo. A maior parte dos capins são originários das savanas da Índia meridional, da China, Filipinas, Sri Lanka e da Guatemala.



Do capim limão (lemongrass) existem duas subspécies, com óleos essenciais diferentes. A primeira delas, de nome científico *Cymbopogon flexuosus* é conhecida como capim limão da Índia oriental e seria o capim limão do qual tratam os livros de aromaterapia internacionais (às vezes é erroneamente chamado de citronela ou confundido com a mesma). O segundo, o *Cymbopogon citratus*, é muito conhecido aqui no Brasil como capim cidreira, erva-cidreira ou capim santo (no exterior é denominado de capim limão da Guatemala). São plantas diferentes e no Brasil só existe a segunda, o *C. citratus*. A diferença básica entre as duas plantas fica na composição química de seus óleos essenciais. Ambos possuem um alto teor de citral, um componente que lhes dá um certo cheiro de limão, daí o nome, porém o capim cidreira possuirá também mircenol, o que lhe confere outras propriedades.

O capim limão (*Cymbopogon flexuosus*) possui um teor de citral superior a 85% em seu óleo essencial, enquanto o capim cidreira (*Cymbopogon citratus*) de 65-85%. Dentro da cultura popular estas plantas são indicadas como calmantes, sedativas, em problemas gastrointestinais, como repelente de insetos, galactagogos, em casos de febre e até dor de cabeça.



Algumas pesquisas científicas já feitas com o óleo essencial da planta possibilitaram se confirmar certas indicações e desmentir outras.



Ambas as plantas prezam pela reputação de serem calmantes segundo a medicina popular, porém pesquisas feitas na Universidade Federal Fluminense de Niterói e Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto mostraram que em testes realizados com cobaias, o chá de capim cidreira não possui qualquer efeito calmante do sistema nervoso central. O que pode acontecer é que o óleo de capim cidreira possui ação vasodilatadora, podendo abaixar a pressão sanguínea, e isso acabar sendo confundido com



a sensação de relaxamento. Outra possibilidade é que por conter bem mais mirceno do que o capim limão, o capim cidreira poderia exercer uma ação analgésica local pois outras pesquisas demonstraram que o mirceno possui propriedades sedativas do sistema nervoso periférico e apresenta resultado mais eficaz neste sentido quando inalado, usado localmente ou quando injetado diretamente na corrente sanguínea. Devido a isso o capim cidreira é um bom óleo para empregar-se em massagens para tratar de dores musculares e localizadas, pois ajuda a diminuir a dor, tratando também de processos inflamatórios.

O efeito calmante e antidepressivo do chá de capim cidreira talvez tenha sido atribuído a ele devido à confusão que se faz aqui no Brasil entre as plantas com o nome erva-cidreira, pois em outros países ele não é considerado calmante. Existem três plantas com este nome sendo que

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



somente esta é um tipo de grama. As outras duas são a melissa (*Melissa officinalis*) e dá de forma rasteira de maneira muito semelhante à hortelã e a outra é a verbena brasileira (*Lippia geminata*).

Outra propriedade muito importante já estudada com o capim cidreira e capim limão são suas propriedades fungicidas que podem ser aproveitadas na conservação de alimentos estocados e no tratamento de micoses e alergias (fungos são os maiores causadores de alergias de pele e respiratória). Uma pesquisa feita com o capim cidreira constatou uma grande eficácia contra *Aspergillus flavus*, um fungo comum de se formar em alimentos estocados em galpões e responsável pela sua rápida deteriorização. A ação do óleo persistiu por um espaço de 7 meses de estocagem e a introdução de altas doses de fungos nas amostras. Seu uso em aromatizadores é útil para matar fungos dispersos no ar como *aspergillus fumigatus*, *Rhizopus oryzae*, *Fusarium solani*, etc.



Propriedades antibacterianas no óleo mostram-se muito úteis no tratamento de uma série de microorganismos como *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Candida albicans*, *Salmonella entérica*, *Aeromonas veronii*, *Pseudomonas aeruginosa*, etc. Pela existência de farnesol nos óleos de capins, eles passam a adquirir uma ação bacteriostática, ou seja, inibem a multiplicação das bactérias e isso



explica seu resultado como desodorante, desinfetante e contra bromidrose (chulé).

Outros empregos do capim cidreira seria no tratamento de acne, como estimulante da circulação, em massagens anti-celulite, problemas de má digestão e gases. Observamos que um chá bem concentrado de capim cidreira é muito útil para acabar com os sintomas da gripes, o que nos leva a suspeitar também de uma propriedade inibitória de vírus.

PALMAROSA

Uma outra planta da família dos capins é a palmarosa (*Cymbopogon martinii* var, motia), que por possuir geraniol em seu óleo possuirá um aroma que lembra o do gerânio ou da rosa. A palmarosa é muito empregada no tratamento da pele, pois ajuda a tratar de acne, inflamações, age como rejuvenecedora e citofilática e por isso é muito usada dentro da cosmética. Um óleo muito parecido com a palmarosa é a jamrosa (*Cymbopogon jawarancusa*), muito comum na Índia, mas ainda pouco conhecida no ocidente. A jamrosa possui um aroma e composição química similar à da palmarosa e por isso pode substituí-la em seus usos.

GENGIBRE

O capim gengibre (*Cymbogon martinii* var. sofia), um parente próximo da palmarosa, possui aroma totalmente diferente e de um tom



mais rústico. Possui propriedades parecidas com as do capim limão e age como um bom analgésico muscular (tensão e dores).

CITRONELA

Existe também a citronela, muito conhecida por suas propriedades repelentes de insetos. Existem duas espécies de citronela conforme região de procedência. Seus óleos essenciais são parecidos em aroma e possuem as mesmas indicações, ficando a diferença no teor de citronelal do óleo. Ambas originaram-se de uma espécie selvagem, a *Cymbopogon confertiflorus*. Uma é a citronela do Ceilão (*Cymbopogon nardus*) e a outra é a citronela de Java (*Cymbopogon winterianus*). A última é que possui mais citronelal, o princípio ativo responsável pelo potencial repelente da planta. Este é um óleo muito bom para ser empregado em inflamações articulares, reumatismo e até contra LER já mostrou algum resultado.

O óleo de citronela associado a 5% de vanilina numa pesquisa laboratorial repeliu três espécies de mosquitos (*Aedes aegypti*, *Culex quin-quefasciatus* e os *Anopheles*) por mais de 8 horas. Foram eficazes contra o *A. aegypti*, mosquito causador da dengue, velas de citronela com 3% de óleo essencial e incensos a 5%. Coleiras com citronela também têm se mostrado muito úteis para afastar pulgas, carrapatos e mosquitos de cachorros.

Um dos usos que poderíamos generalizar para os capins é como antissépticos para lavar pias de cozinha, tábuas de carne e ainda algumas



gotas na água onde legumes e frutas são deixados por alguns minutos para matar vermes e bactérias.

Um efeito tão bom quanto o cloro e menos prejudicial à saúde.

Apesar de todas estas boas indicações e dos óleos de capins serem óleos relativamente seguros, especialmente o capim limão e cidreira devem ser evitados por homens com problemas de próstata como hiperplasia, pois o citral, presente no óleo, pode ocasionar um aumento da dilatação prostática, complicando ainda mais o problema.

Porém, homens sem problemas de próstata podem usá-lo seguramente.

Também em pesquisas notou-se que o uso prolongado (acima de 15 dias) do óleo puro ou altamente concentrado sobre a pele pode ocasionar um estado de hiperplasia das glândulas sebáceas, o que pode desencadear problemas de pele. Em observações constatou-se que este efeito (ocasionado pelo citral existente no óleo) está relacionado a um aumento no nível de testosterona. A hiperplasia das glândulas sebáceas está relacionada diretamente a uma atividade andrógena afetada pela testosterona.

12.2 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA COSMÉTICA E ESTÉTICA TERAPÊUTICA

PELE

Para cuidar da pele, não necessitamos de centenas de produtos, apenas de alguns que funcionem de verdade, incluindo um produto para limpeza, um tônico, um hidratante, uma máscara e um creme ou óleo para massagem. O processo de preparar cosméticos é tão simples como cozinhar e, além de não ser caro, permite a você selecionar óleos essenciais com os aromas que aprecia associado às propriedades terapêuticas de cada uma e os ingredientes indicados para cada tipo de pele. Assim como os alimentos, os produtos para cuidar da pele devem ser preparados com muita higiene. Mantidos na geladeira, podem durar até um mês.

Antes de mais nada, é importante conhecer seu tipo de pele para selecionar os melhores produtos para empregar sobre ela. Cada tipo de pele possui uma característica própria e não é recomendável utilizar-se por exemplo, produtos oleosos em peles oleosas e acnéicas, pois podem piorar ainda mais seu estado. Porém, em peles secas, eles são altamente recomendáveis pois ajudam a hidratar a pele. Saiba quais os tipos de óleos carreadores para cada tipo de pele na nossa sessão de óleos carreadores.

Tipos de Pele

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



Pele normal (eudérmica)

Aspecto: Possui superfície lisa, aveludada, sem manchas e elástica, umidade e brilho natural, sedosa, não descama, ausência de cravos. Sem óstios (poros) dilatados, sem rugas ou linhas profundas.

Cuidados: Higienização correta, e proteção contra fatores ambientais. Qualquer tipo de óleo essencial recomendado para os outros tipos de pele pode ser empregado, assim como óleo carreador conforme a necessidade.

Pele seca (alípica)

Aspecto: Geralmente é fina e sem brilho, um pouco áspera, farinácea com pequenas escamações formadas por células mortas, com rugas precoces e pouco elástica.

Cuidados: Para prevenir o envelhecimento prematuro e a desidratação, use cremes e óleos emolientes feitos com óleos carreadores de jojoba, abacate e amêndoas doces. A pele seca responde bem aos óleos essenciais que proporcionam a renovação da pele e a reposição de sua umidade perdida, entre os quais estão benjoim, olíbano, jasmim, lavanda, xantoxilum, rosa, sândalo, sálvia esclaréia, petitgrains, ylang ylang completo, davana, mirto (murta), pau rosa, pachouli, cedro do Atlas e Himalaia, gurjam, copaíba, ervadoce, funcho e anis-estrelado. Os óleos carreadores de oliva, amêndoas doces, abacate e germe de trigo são muito úteis.

Pele oleosa (lipídica)

Aspecto: Tende a parecer pálida e oleosa, e tem textura mais grossa. Possui oleosidade excessiva, com brilho úmido, poucas rugas mais profundas, óstios (poros) dilatados, obstruídos e com pontos pretos (cravos), dificuldade em manter a maquilagem. Resistente às variações climáticas.

Cuidados: Mantenha a pele oleosa meticulosamente limpa: hidrate-a apenas quando estiver seca, evitando nariz e queixo. Use óleos e cremes à base de girassol, sementes de uva, ou canola, contendo óleos essenciais como gerânio, bergamota, lavanda, alecrim ou, limão, laranja, cipreste, grapefruit, lima, pinheiro silvestre, tangerina e madarina, por ajudarem a diminuir o excesso de oleosidade da pele e serem anti-sépticos. Ter uma alimentação menos gordurosa costuma auxiliar em muito este tipo de pele.

Pele mista

Aspecto: Caracteriza-se por áreas secas ao redor das maçãs do rosto, pescoço, olhos, e um "T" oleoso que abrange a testa, nariz e queixo. É opaca nas laterais, descama no frio e costuma ter a presença de cravos.

Cuidado: Equilibre os dois tipos de pele hidratando as áreas secas e mantendo as oleosas muito limpas.

Acne

Causas: A acne (ou espinha) é causada por glândulas sebáceas hiperativas. O óleo acumulado bloqueia os folículos produzindo cravos, e os organismos que habitam o sebo se transformam em ácidos, provocando as espinhas.

Cuidado: O melhor óleo para tratamento de espinhas é o óleo de tea tree. Outros também muito bons são manuka, kanuka e limão.

RECEITAS

ESFOLIANTE NATURAL

Têm a função de limpar a pele de células mortas, remover a sujeira diária sem retirar a oleosidade natural. Os grãos de limpeza têm efeito esfoliante e devem ser usados uma ou duas vezes por semana no lugar do sabonete. Use farelo de aveia para um abrasivo suave e aveia em flocos para um abrasivo mais forte.



Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

Grãos de Limpeza de Mel e Aveia

Óleos essenciais

12 gotas (óleo de laranja ou limão e gerânio funcionam bem)

Base

1 xícara de farelo de aveia, fina ou média;

$\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas moídas;

10ml de óleo de amêndoas doces;

1 colher de sopa de mel

Modo de Fazer:

1 - Ponha a aveia e as amêndoas em uma tigela. Reserve. Em um a outra tigela, misture os óleos e o mel.

2 - Adicione a mistura aos ingredientes secos, misturando bem todos os ingredientes. Transfira para um vidro esterilizado. Para usar, umedeça uma colher de grãos com um pouco de água de rosas e esfregue levemente sobre o rosto.

Depois lave.

TÔNICOS

Os tônicos para pele e as loções pós-barba, feitos pela infusão de óleos essenciais em água destilada, deixam a pele fresca, limpa e revigorada.



Tônico Básico

Óleos essenciais

25 gotas (escolha até 4 óleos, tea tree, cipreste, alecrim e mirto são bons).

Base

100ml de água destilada ou água de flores (hidrossóis) - pode ser rosa, camomila, alecrim, etc.

Modo de Fazer:

1 - Em um vidro escuro, grande e esterilizado, adicione o óleo essencial à água e deixe por um mês, agitando frequentemente.

2 - Passe-o por um filtro de papel, despejando-o em uma grande tigela. Agite.

Água de Mel

Óleos essenciais

5 gotas (rosa, pau rosa, gerânio, ylang ylang são bons).

Base

10ml de vodka

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

$\frac{1}{4}$ colher de chá de mel

80 ml de água de flor de laranjeira

Modo de Fazer:

Misture a vodca, o mel e os óleos e ponha uma garrafa pequena, escura e esterilizada. Deixe descansar por 10 dias, agitando de vez em quando. Dilua na água.

CREMES

Feito de óleos, ceras e água, os cremes mantêm a pele flexível enquanto a protegem dos elementos. Selecione os cremes baseando-se em seu tipo de pele e preferência.



Creme de Cera de Abelha

Óleo essencial

4-6 gotas

Base

7g de cera de abelha




60ml de óleo de amêndoas doces

30ml de água de flores (hidrossóis) ou de água destilada.

Modo de Fazer:

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



		
<p>1 - Despeje a cera de abelhas e o óleo carreador em uma tigela refratária. Coloque-a em banho Maria e mexa até que os ingredientes se misturem.</p>	<p>2 - Retire do banho Maria e devagar, adicione água à mistura, mexendo sem parar.</p>	<p>3 - Continue mexendo enquanto o creme esfria, depois adicione o óleo essencial. Mexa até a mistura engrossar e em seguida coloque-a em potes esterilizados.</p>

12.3 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAS NA CULINÁRIA

DOCES E SUCOS

Suco de abacaxi c/ óleo de hortelã - 1 gota de hortelã pimenta em 1 litro de suco de abacaxi. Seu suco de abacaxi ficará com um gostinho de menta.

Óleo de casca de canela ou cássia em doces e pães dá um sabor especial. 1-2 gotas costumam ser suficientes. O mesmo é válido para o covo da índia no arroz doce.

Laranja, tangerina e limão são excelentes em bolos e tortas, adicionando um sabor especial. Pode-se empregar de 5-8 gotas na receita do bolo. Os mesmos óleos em sucos de frutas dão um sabor extra aos



mesmos, e se utiliza 1-5 gotas conforme a quantidade (1 copo a 1 litro respectivamente).



TEMPEROS

Os melhores óleos essenciais para serem empregados como tempero são os óleos de turmérico (açafrão da Índia), cominho negro II (extraído por prensagem), hissopo, alho e gengibre (melhor o extraído por CO₂). Não recomendamos o orégano por ser muito forte, igualmente o tomilho e o manjeriço.

Duas a cinco gotas de cominho negro numa sopa lhe dão um sabor inigualável. Além do mais é um bom óleo para problemas de gases, prisão de ventre e putrefação intestinal.



Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

O turmérico é muito agradável em recheios de pastéis e salgados, sopas e arroz a grelha. 2 a 4 gotas costumam ser suficientes. É um bom óleo inclusive para problemas articulares, gases e má digestão.

O alho, além de dar maior sabor aos alimentos (2-5 gotas), também auxilia no combate ao colesterol alto e entupimento das veias e artérias. É um antibiótico natural.

Gengibre em sopas e pastas para pães é igualmente apetitoso e dá um sabor a mais aos mesmos. A proporção é de 2-4 gotas aproximadamente.

O hissopo é adequado para carnes, peixes e sopas de verduras. Porém 1 gota costuma ser suficiente, ou a sua adição ao azeite que será utilizado para dar sabor.

Recomendamos que você adicione os óleos aos poucos e vá experimentando até estar ao seu paladar. Não coloque-os no início do preparo dos alimentos que vão ao fogo, pois senão ao final da fervura todo o óleo terá evaporado. Adicione mais ao final da preparação dos alimentos e mantenha a panela tampada.

12.4 O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA CASA

Muitos óleos podem ser empregados para aromatizar a casa e uma forma agradável é na forma de potpourris. Você mesmo pode fazê-los comprando ervas, sementes e flores secas em algum mercado



especializado em produtos para artesanato. Potpourris de casca de canela e cravo podem ter seu aroma intensificado com a adição de algumas gotas dos óleos destas respectivas plantas.

Saquinhos de pano

Saquinhos de pano (como sachês) de ervas secas podem ter seus aromas intensificados e são excelentes para perfumar as roupas no guarda-roupa, quarto e banheiros. Mulheres havaianas costumam colocar pétalas de ylang ylang secas em suas roupas íntimas pois seu intenso perfume desperta sua sensualidade inata e atrai mais seus maridos. Nós não temos a flor de ylang ylang no Brasil, mas é possível fazer o mesmo adicionando algumas gotas de seu óleo essencial em saquinhos de ervas e depois colocando-os no guarda-roupa. Cabides envoltos em panos perfumados com óleos essenciais são outra alternativa para aromatizar as roupas.

Outros

O emprego de citronela e limão (1/1) na cozinha para desinfetar pias, tábuas de cortar carne, e panelas, além de ter um perfume de lima especial, mata uma série de bactérias e outros microorganismos patogênicos. Você pode adicionar 5ml de cada em $\frac{1}{2}$ litro de álcool etílico ou de cereais, mais 1/2 litro de água filtrada. Depois é só colocar num borrifador e utilizar na sua cozinha.

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH

Uma boa receita de pasta dental natural pode ser feito da seguinte forma:

Uma colher de chá de cera de abelhas, 1/2 colher de óleo vegetal (girassol, caroço de damasco, etc), 10 gotas de óleo essencial de preferência. Se quiser pode ser adicionado meia colher de sopa de manteiga de cacau. Os melhores óleos essenciais para serem empregados nesta mistura são:

Cáries e dores de dentes: Cravo da Índia.

Como antisépticos: Louro, tea tree, manuka, kanuka, hissopo, salvia triloba, canela casca, milefólio, angélica.

Para gengivas sangrando ou inflamadas: Sálvia triloba, sálvia esclariada, bisabolol (pequena quantidade), camomila alemã. Para gengivas sangrando experimente misturar meia colher de sopa de sal de cozinha, com meia colher de sopa de bicarbonato de sódio. Nesta mistura adicione 5 gotas do óleo essencial de sálvia triloba com 2 de bisabolol e depois é só colocar um pouco do pó na escova de dentes. Além de tratar do problema também clareia os dentes.

Para ambientes carregados, de energia pesada não tem nada melhor do que óleo de hortelã pimenta. Você pode colocar de 5-10ml em 1/2 litro de álcool etílico ou de cereais, mais 1/2 litro de água filtrada. Borrife esta mistura em sua casa, nos cantos e locais de energia mais densa. Para fortalecer a mistura algumas pessoas adicionam 2 colheres de

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH



VIVA ESPAÇO HOLÍSTICO
ESTUDO E TRATAMENTO

AROMATERAPIA PARA INICIANTES



cafezinho de sal de cozinha e algumas gotas de óleo essencial de louro, alecrim ou lavanda.

Mestre Responsável: Geovane Moreira Jorge B Leite
Terapeuta Holística, Mestre em Reiki
e Radiestesista credenciada pela ABRATH