

CURSO DE FITOTERAPIA

Denise von Poser

AROMATERAPIA E PRÁTICAS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA A PARTIR DO USO DAS ERVAS E FLORES.

**Monografia apresentada para obtenção do certificado do curso de fitoterapia,
promovido pelo INA – Instituto Brasileiro de Naturopatia Aplicada. Diretor do
INA : Marcelo Kertichka.**

**São Paulo – SP
2006**

Índice

Introdução.	Pg. 2
A popularidade da Aromaterapia.	Pg. 3
Definição.	Pg. 4
Reconhecimento da aromaterapia.	Pg. 5
Óleos Essenciais.	Pg. 6
Banhos Estimulantes.	Pg. 7
Cuidados com a saúde do corpo em geral.	Pg. 9
Forma ideal: Como as essências podem ajudar.	Pg. 22
Aromaterapia Ambiental: Vivendo Melhor!	Pg. 24
Cuidados Essenciais na Aromaterapia.	Pg. 26
Banhos Aromáticos.	Pg. 28
Diabetes.	Pg. 29
Massagem.	Pg. 32
Grandes Nomes da Aromaterapia.	Pg. 33
Personalidade: Aromas agem sobre as emoções?	Pg. 35
Os Cosméticos e os Óleos Essenciais aliados na Busca da Beleza.	Pg. 36
O sol já te pegou: como tratar as queimaduras.	Pg. 37
Extração de Óleos Essenciais.	Pg. 38
Estudo de Caso.	Pg. 45
Considerações Finais.	Pg. 47

INTRODUÇÃO

Aromaterapia é a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamentos. Aromaterapia é uma das técnicas mais antigas da história de práticas de cura. Os óleos essenciais de Aromaterapia são óleos extraídos de plantas da qual tem sido usado por milhares de anos antes da técnica de destilação de óleos ter sido descoberta.

Os óleos essenciais exercem uma influência sutil na mente e no corpo. Através da Aromaterapia, a cura pode ser feita de uma maneira gentil e natural. Uma qualidade importante dos óleos essenciais é a grande variedade de maneiras em que podem ser usados. Podem ser usados em massagens, já que é reconhecido como uma das formas mais importante de tratamento, também podendo ser usados em banhos. A água em si tem muitas propriedades terapêuticas, e quando combinado com os óleos essenciais, os óleos realçam o seu efeito. Também, podem ser usados como compressas, em temperatura quente ou fria, em circunstâncias diferentes. Os óleos podem ser misturados em cremes, loções para o corpo ou mesmo algumas gotas em seu travesseiro para ajudar a ter uma boa noite de sono.

Os óleos essenciais são absorvidos rapidamente através da pele. Mesmo se as essências forem usadas em cremes, loções para o corpo, banhos, compressas ou em massagens, uma boa quantidade da essência é inalada. O aroma sozinho tem um efeito sutil e real na mente e no corpo. É preciso ter cuidado quando usando os óleos essenciais. Quando são usados de maneira correta, são seguros. Alguns óleos são perigosos de se usar e devem ser tratados com muito cuidado.

Use uma quantidade pequena de qualquer óleo em qualquer tipo de tratamento. Para aplicar massagens, dilua 3% do óleo essencial escolhido em óleo vegetal. Por exemplo, use 3 gotas de óleo essencial para cada colher de chá de óleo vegetal. Para banhos, muito cuidado deve ser tomado, já que os óleos tendem a

flutuar em vez de serem diluídos. Os óleos podem irritar a pele quando são usados em quantidades excessivas, dependendo do tipo de pele. A quantidade recomendável para ser usado em banhos é de somente 2 a 3 gotas. Óleos derivados de plantas picantes como a de Cravo e Noz-moscada, não devem ser misturados juntos. Quando preparando banhos para crianças ou bebês, não exceder mais de 3 gotas de óleo essencial. Lembre-se sempre de diluir qualquer tipo de óleo antes de serem usados em banhos. Para inalações, 1 gota de óleo essencial pode ser suficiente, e 3 gotas podem ser usadas no máximo. Antes de preparar uma inalação, sempre experimente uma gota de óleo essencial primeiro antes de adicionar mais.

Falamos sobre Aromaterapia como se conhecêssemos exatamente a que nos referimos - mas, estamos?¹

Encontramos médicos na França tratando infecções crônicas usando Aromaterapia e ao mesmo tempo, encontramos Aromaterapia sendo ofertada em salões de beleza. Estarão esses salões de beleza oferecendo o mesmo tratamento que os médicos na França?

É nessa perspectiva multifacetada que notamos a complexidade da Aromaterapia. Embora sejamos fiéis a nossa própria concepção sobre o assunto, podemos também estar explorando outros aspectos da Aromaterapia e respeitar as diferentes abordagens de nossos colegas de diferentes áreas.

Os óleos essenciais - principal matéria-prima da Aromaterapia - são freqüentemente usados por: aromaterapeutas, agentes de saúde, enfermeiras, esteticistas, fitoterapeutas, massoterapeutas, perfumistas, psicólogos, terapeutas naturistas,... Em cada uma dessas ocupações, os óleos essenciais são usados de diferentes maneiras e para diferentes propósitos.

A Aromaterapia pode incorporar as ações farmacológicas, psicoterapêuticas e metafísicas dos óleos essenciais. Acreditamos que, quanto mais pesquisas sob os mais diversos aspectos da Aromaterapia, maiores as probabilidades de ocorrer uma integração dos mais variados aspectos da Aromaterapia.

1. *A popularidade da Aromaterapia*

Há pouco mais de vinte anos, muitas pessoas fora da França não tinham ouvido falar sobre Aromaterapia, embora o uso de óleos essenciais para a cura seja conhecido há mais de cinco mil anos. Freqüentemente, falamos o quanto a Aromaterapia é antiga e, de fato, ela tem origens bem remotas. Entretanto, é surpreendente notar que o primeiro livro sobre Aromaterapia, "Aromatherapie", foi escrito em 1937 por Gattefosse e traduzido em inglês somente em 1993.

Não havia livros de Aromaterapia publicados em língua inglesa até "The art of Aromatherapy", escrito por Robert Tisserand, publicado em 1977. Nos 40 anos que se seguiram após a publicação de Gattefosse, somente quatro livros sobre o assunto foram publicados. Contudo, na Inglaterra, mais de quarenta livros sobre

¹ KIYOHARA, Emilia S. T. *Biblioteca de Aromaterapia* (em fase de construção)

Aromaterapia foram publicados de 1977 a 1988. O interesse pela Aromaterapia talvez tenha surpreendido até mesmo os próprios aromaterapeutas. As razões do ressurgimento das terapias tradicionais, dentre elas a Aromaterapia, são muitas. Acreditamos que seja porque a Aromaterapia atua num nível holístico, enfocando corpo, mente e espírito.

Freqüentemente, o principal benefício de um tratamento com Aromaterapia vem dos aromas prazerosos dos óleos essenciais, que tem predominantemente um efeito psicológico. Os óleos essenciais são geralmente administrados em massagens, em nebulizadores ou adicionados em banhos. Usados dessa forma os óleos essenciais acrescentam um senso de luxúria ao tratamento e um efeito relaxante.

Muitas pessoas vêem a Aromaterapia como "poções mágicas". Não podemos "cobrir" pessoas com óleos essenciais e esperar que melhorem da noite para o dia. Há muito mais na Aromaterapia além dos óleos essenciais e massagem: existe o processo terapêutico, sem o qual não poderia ser considerada como terapia.

O grande apelo popular da Aromaterapia também se deve ao fato dela fazer uso de dois fantásticos sentidos: o toque e o olfato. É uma terapia prazerosa, com poderosas aplicações terapêuticas. Alguns óleos têm poderosas propriedades antibacterianas, rivalizando-se com remédios antibióticos em sua eficácia. Outros óleos essenciais têm aplicações de ação psicológica, aliviando stress, depressão, insônia e síndrome pré-menstrual.

A popularidade da Aromaterapia poderá continuar a aumentar ainda mais, e mais comprovações poderão surgir de seu real valor clínico.

2. Definição

A definição de Aromaterapia, contrariamente à opinião popular, não é "cheirinho agradável". A verdadeira definição de Aromaterapia é muito mais específica: o uso dos óleos essenciais para propósitos terapêuticos ou medicinais. Porém, os meios pelos quais esses óleos essenciais são utilizados não são específicos.

A aromaterapeuta Shirley Price define Aromaterapia como "o uso dos óleos essenciais, todos os que são derivados de plantas" (Price&Price 1999). A aromaterapeuta Jeanne Rose classifica Aromaterapia como "a terapia dos óleos essenciais através do sentido do olfato pela inalação, e através de outras aplicações dessas terapêuticas substâncias voláteis" (Rose 1992). Uma escola de Aromaterapia no Reino Unido define Aromaterapia como "um tratamento natural que usa os concentrados óleos essenciais de plantas em associação com massagem, fricção, inalação, compressas e banhos" (Kusmerik 1992). O médico francês Valnet (1990) escreveu que Aromaterapia envolve essências obtidas de plantas que são geralmente administradas "em forma de gotas, ou cápsulas".

No *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Gilt (1992), cita que há quatro tipos de Aromaterapia: a clínica, a administradora de estresse, a aplicada à beleza e a da aromatização ambiental. O terapeuta britânico Robert Tisserand classifica-os como: psicoaromaterapia, estética, holística e clínica.

3. Reconhecimento da aromaterapia

A aromaterapia só foi reconhecida como tratamento em 1960, mas, desde os anos 20, já merecia estudos. Gotas de óleos essenciais, obtidos de vegetais, em sua maioria, e sempre diluídas, podem energizar ou acalmar. Você cheira e, em menos de um segundo, alguma coisa acontece no seu coração... É que os aromas dos óleos essenciais influenciam o centro de suas emoções, no cérebro. Captados pelo olfato, acionam ondas geradoras de calma ou energia. Os óleos essenciais, obtidos a partir de plantas, salvo raras exceções, devem ser usados sempre diluídos, pois são extremamente fortes. E com muita prudência por doentes graves, pessoas com pele muito sensível e mulheres grávidas. Entretanto, contra-indicações são raras e seu uso é bastante agradável. É necessário conservá-los longe do calor e ao abrigo da luz, uma caixa de madeira ou de papelão grosso. Mantenha-os longe das crianças. Sua durabilidade varia os óleos cítricos, por exemplo, devem ser usados em seis meses. "Além dos efeitos sobre a pele, eles agem também pelo olfato. Os óleos essenciais, 100% naturais e concentrados, extraídos de vegetais, permitem reencontrar o bem-estar e a harmonia do corpo e espírito."

Nunca os use em sua forma pura. Para não irritar a pele, devem ser sempre misturados a uma base oleosa, como o óleo de amêndoas, por exemplo.

Óleos Essenciais²

Conheça os 35 principais de eficiência cientificamente comprovada:

Nos três primeiros meses de gravidez, as gestantes devem evitar estes tipos de óleo: camomila, jasmim, cedro, basílico, manjerona, rosmarim e menta. Em caso de dúvida, deve consultar seu médico ou informar-se com um aromaterapeuta. Se você vai usar um óleo essencial pela primeira vez, teste-o para se certificar de que não provocará reação alérgica: misture uma gota dele a uma colher (café) de óleo de amêndoas e esfregue na dobra do cotovelo. Se a pele avermelhar em 24 horas, você é sensível ao produto. Não usá-los quando se expuser ao sol.

Para massagens e banho, os óleos devem ser misturados com outros, de base; puros, eles são muito fortes para a pele. O de amêndoas é considerado o mais suave e tem menor possibilidade de irritar a epiderme. Numa massagem relaxante, para eliminar o estresse e a dor de cabeça de origem nervosa, use algumas gotas da receita a seguir, em massagem circular atrás das orelhas. Ingredientes: 3 colheres(sopa) de óleo de amêndoas, 1/2 colher (café) de óleo de germe de trigo, 10 gotas de óleo essencial de lavanda, 5 gotas de óleo essencial de camomila. Preparo: Ponha os componentes num vidrinho, tampe-os, agite-o e use a mistura. A porção é suficiente para uma massagem total de corpo. Guarde-a ao abrigo da luz e do calor.

Assim como alguns perfumes são mais sensuais que outros, existem óleos essenciais com a reputação de afrodisíacos. Entre os perfumes, rosa, jasmim, neróli e ylang-ylang encabeçam essa lista. Entre os óleos, o de rosa é o mais procurado. Uma receitinha: Ingredientes: 50g de óleo de amêndoas, 1/2 colher (café) de óleo de germe de trigo, 15 gotas de óleo essencial de rosa, 5 gotas de óleo essencial de coriandro, 2 gotas de óleo de cedro. Preparo: Coloque tudo num pequeno vidro, tampe, agite e utilize em massagens no corpo. A porção obtida dá para três massagens de corpo ou seis de ombros e pescoço. Guarde ao abrigo da luz e do calor.

Prepare sua espuma de banho adicionando-lhe o óleo essencial preferido. Para melhor resultado, use como ingrediente de base um sabão líquido ou xampu transparente. *Banho Estimulante...* Ingredientes: 120 g de sabão líquido sem perfume, 25 g de azeite, 35 gotas de óleo essencial de verbena, 15 gotas de óleo essencial de gengibre. Preparo: Misture o azeite e o sabão líquido. Em seguida, junte os óleos essenciais. Guarde em frasco plástico. *Banho Relaxante:* Depois de um dia de trabalho, nada melhor que um banho à base de lavanda. Elimina o cansaço e a dor de cabeça provocada por tensão. Ingredientes: 1 frasco de xampu transparente, sem perfume, 3 colheres (sopa) de flores de lavanda secas, 5 gotas de óleo essencial de lavanda. Preparo: Coloque os componentes num vidro, tampe-o e agite-o. Deixe-o repousar por duas semanas em local quente, agitando-o de vez em quando. Coe o líquido e guarde-o em frasco plástico.

Além do uso terapêutico e cosmético, os óleos essenciais podem reanimar pessoas cansadas ou, simplesmente, perfumar o ambientes. Junte algumas gotas de óleo escolhido na cera derretida de uma vela acesa. Ou use um aquecedor de essências, normalmente de cerâmica, onde algumas gotas de óleo misturadas a uma

² CORAZZA, Sônia. Informações obtidas a partir do seguinte site:
<http://www.todos-os-sentidos.com.br/olfato/submenu/aromas/aromas2.html>

colher (sopa) de água permanecem num recipiente sobre a chama de uma vela. Existem também círculos próprios para serem colocados sobre lâmpadas, onde água e óleo permanecem aquecidos. Você pode manter um ambiente agradavelmente perfumado e, ao mesmo tempo, se beneficiar dos efeitos do aroma. Experimente: perfumada, a vida é outra coisa!

4. Banhos estimulantes³

Banho Estimulante

No chuveiro: Coloque em uma esponja macia ½ colher (sopa) de óleo vegetal de amêndoas doces, duas gotas de óleo essencial de alecrim, duas gotas de bergamota (tangerina) e 1 ½ de lavanda. Esfregue-a no corpo, de baixo para cima. Alterne água fria e quente, terminando com água fria. Imagine estar numa cachoeira que limpa e renova a energia. Inspire mais e expire menos. Você também pode fazer um chá com ervas como alecrim, gengibre e orégano. No final do banho, despeje o líquido do pescoço para baixo, nas costas, na frente e nas laterais do corpo e, se possível, deixe secar naturalmente. Caso prefira os sais, coloque duas colheres de sopa para cada litro de água. Prefira Concentrado de canela, cedro, sândalo e menta.

Na banheira: Os óleos essenciais são extraídos de plantas, flores, frutas, folhas e raízes. Na banheira, adicione uma colher (sopa) de óleo vegetal de amêndoas doces, quatro gotas de óleo essencial de alecrim, quatro gotas de bergamota (tangerina) e três de lavanda em água morna. Acrescente pétalas de rosas vermelhas. Como a intenção é revigorar, permaneça imerso no máximo dez minutos. Exagerar no tempo pode deixar você derrubado. Se optar por sais, coloque duas colheres de sopa destes cristais perfumados com óleos essenciais na banheira para que renovem corpo e espírito.

Mais:

É importante usar óleos essenciais e não essências. Óleos essenciais obtidos de flores, folhas e cascas têm propriedades terapêuticas que relaxam e dissolvem energias desfavoráveis. Os aromas também proporcionam bem-estar, despertando lembranças e sensações agradáveis. Mas lembre-se é altamente concentrado: entre cinco e quinze gotas bastam em uma banheira! No chuveiro, dilua de 1 a 3 gotas em uma colher de chá de óleo vegetal.

Alecrim - para revitalizar

Alfazema - para dores musculares. Duas colheres (sobremesa) das flores fervidas em 2 litros de água misturados a água da banheira acalmam e levantam auto-estima e confiança.

³ PEZZOLO, Dinah Bueno. In: <http://www.bethynha.com.br/aroma.htm>

Canela de pau - Para aumentar a disposição e otimismo. Faça um chá com quatro unidades para 2 litros de água.

Flor de laranjeira - Ânimo. Coloque duas gotas desse óleo essencial, em 2 litros de água para aflorar a energia feminina.

Guiné - Suas folhas transmitem boas energias, eliminando cansaço e indisposição. Pitanga ou manga - levanta o astral. Basta um punhado de folhas (no chá, direto na banheira ou no saquinho de pano).

Rosa - Pétalas de rosas não têm o mesmo poder do óleo puro dessa flor, mas estimulam a visão e a auto-estima. As pétalas de tons fortes, especialmente o vermelho, harmonizam o corpo e atraem amor.

Tangerina - contra as más energias.

Banho Terapêutico

No chuveiro: Encha uma jarra com água quente, coloque quantidades iguais de alecrim, gengibre e orégano. Tampe e deixe descansar. No final do banho, despeje o líquido do pescoço para baixo, nas costas, na frente e nas laterais do corpo e, se possível, deixe secar naturalmente. Outra opção é diluir duas colheres de sopa de sais de banho com óleos essenciais em um litro de água e, depois do banho, joga-lo da cabeça para baixo.

Na banheira: Coloque três gotas de óleos essenciais de alecrim, três de gengibre e duas de orégano. Se preferir, pode preparar um saco de pano e dentro colocar um punhado de alecrim, pedaços de gengibre e um pouco de orégano. Os banhos de imersão devem ser feitos até três vezes por semana, nunca durante a menstruação. Sais: Duas colheres de sopa destes cristais perfumados com óleos essenciais de lavanda ou gerânio colocados na banheira com água quente renovam corpo e espírito.

Banho Relaxante

No chuveiro: Encha uma jarra com água quente, coloque um punhado de lavanda, gerânio, camomila, jasmim, tampe e deixe descansar. Tome banho normalmente e deixe a água escorrer durante cinco minutos por seu corpo. No final do banho, despeje o líquido do pescoço para baixo. Você também pode colocar uma colher (sopa) de óleo vegetal de amêndoas doces, quatro gotas de óleo essencial de lavanda, duas gotas de camomila, três de tangerina e quatro de *Lemon Grass* numa esponja macia e espalhe-a pelo corpo. Imagine estar numa lagoa de água quente, inspire e expire profundamente.

Na banheira: Os óleos essenciais são extraídos de plantas, flores, frutas, folhas e raízes. Na banheira, adicione duas gotas de óleos essenciais de lavanda, duas de gerânio, duas de camomila e duas de jasmim ou coloque quantidade igual dessa plantas dentro de uma trouxinha de pano e coloque na água. Se a intenção for relaxar, a imersão pode durar vinte minutos. Exagerar no tempo pode te derrubar. Os banhos

de imersão devem ser feitos até três vezes por semana, nunca durante a menstruação. Outra opção é colocar uma colher (sopa) de óleo vegetal de amêndoas doces, pingue quatro gotas de óleo essencial de lavanda, duas gotas de camomila, três de tangerina e quatro de *limão*. Coloque na banheira com água quente, acrescente um punhado de sal grosso e pétalas de rosas amarelas ou rosadas.

5. Cuidados com a saúde do corpo em geral⁴

Acne

Os óleos essenciais podem ser usados em tratamento de pele, especialmente para ajudar a reduzir a quantidade de sebo produzido na superfície da pele. Também podem ser usados em massagens para estimular a circulação e ajuda a eliminar toxinas do corpo. Os seguintes óleos podem ser usados: *Lavanda* + *Tea Tree*, ambos tem ação anti-bacterianas. *Bergamota* possui propriedades adstringentes e antidepressivas. *Gerânio* pode ser usado para balancear a secreção de sebo.

Pele madura (sinais de envelhecimento)

Óleos essenciais podem ajudar a reduzir sinais de velhice. Podem ser usados em cremes e em massagens. Ajuda a minimizar a maioria dos problemas de envelhecimento da pele. Os seguintes óleos podem ser usados: *Neróli* e *Lavanda* são os óleos mais usados e mais sutis para pele madura. Para problema de pele oleosa, massageie a pele com os óleos *Gerânio*, *Jasmim*, *Neróli* e *Rosa*. Esses óleos ajudarão a restaurar o equilíbrio natural da pele.

Sprays

Uma das maneiras mais simples de introduzir óleos essenciais no ar. Simplesmente misture um ou mais óleos essenciais com água e use como spray. Os óleos essenciais são melhores dissolvidos em álcool. Essa mistura irá funcionar somente por um período curto. Lembre-se de sacudir bem a mistura antes de usar. Os seguintes óleos podem ser usados: *Tea Tree*, *Bergamota*, *Eucalipto* e *Lavanda*.. Use 20 gotas de óleo essencial para cada 200ml de água.

Alergia

Os seguintes óleos essenciais podem ser usados: *Camomila*, *Lavanda* e *Melissa* são os mais comuns e usados em alergias gerais. Podem ser usados em banhos, inalações, compressas ou em cremes para o corpo. Para aliviar o estresse, os óleos essenciais mais usados são *Bergamota*, *Neróli*, *Rosa*, *Jasmim*, *Sândalo* e *Ylang-Ylang*.

Anorexia

⁴ Informações obtidas do site: <http://planetadinamica.terra.com.br/site/>

O melhor método para tratar de anorexia é através de massagens. Os seguintes óleos essenciais podem ser usados: *Lavanda, Camomila, Neróli e Ylang Ylang*.. Esses óleos possuem propriedades calmantes e antidepressivas.. O óleo de *Bergamota* pode ser usado para ajudar a regularizar perda de apetite.

Ansiedade

Qualquer um dos óleos mencionados a seguir possui propriedades sedativas que podem ajudar nesse caso. Escolha qualquer um dos seguintes óleos: *Bergamota, Camomila, Cedro, Cipreste, Gerânio, Jasmim, Junípero, Lavanda, Melissa, Neróli, Rosa e Ylang Ylang* Esses óleos ajudam particularmente se forem usados em massagens ou em banhos.

Apetite

Se houver diminuição ou perda de apetite, alguns dos óleos essenciais podem ajudar a estimular o problema. Os seguintes óleos essenciais podem ser usados: *Camomila, Cardamomo e Bergamota*. Use esses óleos em massagens e banhos.

Artrite

Artrite pode causar vários problemas como; ácido úrico pode ser depositado entre as juntas, criando tipo de cristais causando inflamação, dor e perda de flexibilidade. Alguns óleos essenciais podem ser usados para ajudar a combater esses problemas. Os seguintes óleos podem ser usados: *Cipreste, Junípero e Limão* são óleos poderosos pelas suas propriedades desintoxicantes. Podem ser usados em banhos e massagens para ajudar o corpo a se livrar de toxinas.

Asma

Em casos de estresse e ansiedade use os seguintes óleos essenciais: *Bergamota, Camomila, Lavanda, Neróli e Rosa*.. Todos esses óleos mencionados são antidepressivos. Os óleos de *Bergamota e Lavanda* são ótimos para problemas no peito.

Dores nas Costas

A melhor maneira de se tratar dores nas costas e a mais eficaz é através de massagens. Use os seguintes óleos essenciais: *Lavanda, Manjerona e Rosmaninho**, para reduzir a dor, tensão e para tratar dores musculares. O óleo de *Gengibre* pode ser usado onde houver dor aguda.

* *Rosmaninho ou Rosmarinus*

Sangramento

Vários óleos essenciais podem ser usados para parar sangramento. Use qualquer um desses óleos: *Limão, Gerânio e Rosa*.. Dilua algumas gotas de óleo de *Limão* e use para tratar de qualquer tipo de corte. Não use o óleo de *Limão* sem diluí-lo primeiro, já que por causa de suas propriedades fortes, poderá queimar a pele.

Bolhas

Adicione algumas gotas de óleo de *Lavanda* em um pedaço de algodão e cubra a bolha. Não cubra a bolha com esparadrapo ou *band-aid*. Isso evitará que a pele respire propriamente.

Bronquite

Os seguintes óleos essenciais podem ser usados quando os sintomas ainda estiverem aparecendo. Faça inalações com qualquer um desses óleos: *Bergamota, Eucalipto, Lavanda*, ou *Sândalo*, especialmente se houver uma tosse seca e dolorosa. Os óleos essenciais mencionados oferecem grande alívio para qualquer sintoma que estiver relacionado com bronquite. Use os seguintes óleos para casos mais extremos e que estejam em estado mais grave: *Basílico, Bergamota, Manjerona* ou *Sândalo*. Esses óleos ajudam a limpar os pulmões e a prevenir maiores complicações.

Hematomas

Alguns óleos essenciais podem ser usados para reduzir hematomas. Use qualquer um desses óleos: *Arnica* ou *Lavanda*. Pode ser usado em compressas frias. Outro óleo que pode ser usado para reduzir dor é o *Lavanda*. Em caso de hematomas severos use *Camomila* ou *Lavanda*.

Queimaduras

Um dos óleos mais conhecidos para tratamentos em queimaduras e um dos mais eficazes é o óleo de *Lavanda*.. Este óleo essencial é anti-séptico e possui propriedades analgésicas. Outro óleo bastante eficaz é o *Tea-Tree*. Para queimaduras mais graves, use o óleo de *Lavanda*. Coloque algumas gotas em uma gaze estéril e aplique diretamente na queimadura.

Catarro

Para aliviar congestões imediatamente, use os seguintes óleos essenciais: *Lavanda, Eucalipto, Hortelã, Rosmaninho e Tea-Tree*.. Qualquer um desses óleos pode ajudar a combater infecções. O melhor método para se livrar de catarro é através de inalação.

Calvície

Faça massagem no couro cabeludo para ajudar a aumentar a circulação. Os seguintes óleos essenciais podem ser usados para ajudar a combater esse problema. *Rosmaninho ou Lavanda*. Esses óleos possuem propriedades que estimulam o crescimento de cabelo.

Catapora

Se uma criança estiver com catapora e se for velha o suficiente (4 anos de idade), faça banhos usando os seguintes óleos essenciais: 2 gotas de óleo *Tea-Tree* com 2 gotas de óleo de *Camomila* para reduzir coceira. Ou tente misturar 1 gota de cada um desses óleos: *Bergamota, Eucalipto, Camomila e Lavanda*. Para adultos, use os seguintes óleos: 3 gotas de óleo *Tea-Tree* com 1 gota de cada um desses óleos; *Bergamota, Camomila e Lavanda*. Faça banhos a cada 4 horas para melhores resultados, a menos que o paciente esteja sentindo fraqueza.

Circulação

Para estimular a circulação no local, faça massagens com qualquer um desses óleos: *Junípero, Manjerona, ou Rosmaninho*. Para problemas de vermelhidão, faça massagens com os óleos de *Camomila e Cipreste*.

Resfriados

Os seguintes óleos essenciais são recomendados para combater resfriados: *Lavanda, Eucalipto, Tea-Tree, Hortelã, Rosmaninho e Pinho*. Pode ser usado através de inalações, especialmente se houver infecção na garganta. Outro óleo que pode ser usado em banhos e ajudar a reduzir arrepios e dores é o de *Manjerona*. Também pode ajudar em dores de cabeça que são associados com o resfriado.

Prisão de ventre

Vários óleos essenciais podem ser usados para ajudar com problemas de prisão de ventre como: *Manjerona e Rosmaninho*. Esses dois óleos podem ser usados juntos. Faça massagens no abdômen no sentido horário.

Tosse

Para combater infecções, o melhor óleo essencial que possui propriedades antibacterianas é o óleo essencial de *Tomilho*. Outros óleos também podem ser usados para combater tosses como os de *Eucalipto, Lavanda, Manjerona e Sândalo*. Massageie a garganta e o peito com qualquer um desses óleos mencionados acima.

Rachaduras na pele

Podem ser tratados com os óleos de *Lavanda e Mirra*. Se a rachadura estiver úmida, use o *Mirra*. Ele é o melhor óleo nesse caso. O *Mirra* também pode ser misturado com o *Lavanda* para melhores resultados.

Cistites

Os seguintes óleos essenciais podem ser usados: *Bergamota, Camomila, Eucalipto, Alho, Lavanda, Sândalo e Tea-Tree*.. Os óleos de *Bergamota e Tea-Tree* podem ser usados em banhos. O óleo de *Camomila* pode ser usado também para aliviar dor e irritação. Os óleos de *Bergamota, Lavanda e Tea-Tree* podem ser usados em massagens.

Depressão

Se a depressão estiver impedindo repouso, causando irritação ou incapacidade de dormir, use os seguintes óleos essenciais: *Camomila, Lavanda, Sândalo e Ylang Ylang*.. Para ajudar a levantar os espíritos e melhorar o humor use os óleos *Gerânio, Melissa e Rosa*.. Podem tanto serem usados em massagens quanto inalações.

Diarréia

Os seguintes óleos essenciais podem ser usados para aliviar os sintomas relacionados à diarréia: *Camomila, Cipreste, Eucalipto, Lavanda, Neróli, e Hortelã*. Esses óleos são os mais eficazes. Para aliviar dores, use o óleo de *Gengibre*. Faça massagens suaves sobre o abdômen, isso ajudará a aliviar a sensação de aperto.

Infecção de ouvido

Faça compressas quentes com o óleo de *Camomila* para acalmar a dor e para reduzir infecções que estão sendo desenvolvidas. Faça massagens suaves em volta da orelha.

Eczema

Os óleos: *Camomila, Lavanda, Melissa e Neróli* podem ser usados em massagens e em banhos. Todos esses óleos mencionados podem ajudar a reduzir níveis de estresse.

Tontura

Vários óleos essenciais podem ajudar em problemas de tontura, desmaio e em estado de choque. Use os seguintes óleos: *Hortelã e Neróli*. Experimente também os óleos *Lavanda e Rosmaninho*. Nesse caso, simplesmente segure o vidro de óleo essencial

perto do nariz do paciente ou coloque uma gota de um desses óleos no pulso do paciente ou em um lenço e ponha perto do paciente para inalar.

Fadiga

Qualquer um desses óleos essenciais pode ser usado para ajudar o corpo a se recuperar de fadiga. Use os óleos: *Manjeriçã, Gerânio, Rosmaninho, Tomilho, Manjerona ou Pinho*.. Também, uma mistura de três óleos de sua escolha pode ser usada para o tratamento. Esses óleos ajudarão a restaurar e tonificar o corpo, limpar a mente e dar mais energia. Podem ser usados em massagens ou em banhos.

Febre

Use os seguintes óleos essenciais: *Manjeriçã, Camomila, Cipreste, Junípero, Lavanda, Hortelã, Rosmaninho e Tea-Tree*. Esses óleos ajudarão o corpo a suar se for preciso. Para abaixar a temperatura, use os óleos de *Bergamota, Eucalipto, Lavanda e Hortelã*. Esses óleos devem ser usados em quantidades justas. Adicione algumas gotas de qualquer um dos óleos mencionados acima em uma bacia com água morna, mas não quente.

Frigidez

Óleos essenciais luxuosos podem ser usados como *Rosa e Jasmim*, que ajudará a aumentar a confiança. Use o óleo *Neróli* para acalmar a ansiedade que está presente e o óleo de *Ylang Ylang* para ajudar a relaxar. Podem ser usados em banhos, cremes, loções de corpo ou em massagens.

Cálculo biliar

Os óleos de *Lavanda e Rosmaninho* são dois óleos essenciais que foram descobertos por ajudarem com esse problema. O óleo *Rosemary* é valioso por ajudar em problemas de inflamação na bexiga. Faça massagens sobre a área da bexiga.

Gengivite

Use os seguintes óleos essenciais para ajudar a combater a bactéria: *Tea -Tree e Tomilho*. Os óleos *Arnica e Mandarina* ajudam a fortalecer a gengiva e o óleo de *Mirra* possui propriedades tonificantes e de cura.

Dor, Perda ou Fracasso

O melhor óleo para ser usado nesse caso é o *Rosa*. Esse óleo pode ser combinado com o de *Benjoim* para dar uma sensação calorosa. Também, os óleos de *Bergamota, e Camomila* possuem propriedades calmantes e os óleos de *Lavanda e Melissa* ajudam a trazer o sentimento de bem estar e ajuda a levantar o ânimo..

Hemorróida

Use os seguintes óleos essenciais *Cipreste e Junípero* em forma de aplicações locais e banhos regulares. Esses óleos também ajudam a melhorar a circulação geral.

Alergia respiratória.

Qualquer um dos óleos mencionados ajuda a aliviar os sintomas de alergia. Use o óleo de *Lavanda e Eucalipto* para aliviar sintomas relacionados a resfriado, auxiliam a reduzir espirros e corrimento de nariz. Faça inalações usando qualquer um desses óleos mencionados acima. Experimente também os óleos de *Camomila e Melissa* para ajudar com os sintomas gerais de alergia.

Dores de cabeça

Os óleos essenciais mais eficazes são: *Lavanda e Hortelã*. Podem ser usados tanto juntos como separado. Outro óleo que pode ajudar a curar dores de cabeça é o *Rosmaninho*, ajudando a limpar a mente e a aliviar a dor. Aplique o óleo de *Lavanda* e o de *Hortelã* perto das sobrancelhas ou faça compressas quentes e aplique perto das sobrancelhas, na testa ou atrás do pescoço.

Coração

Somente alguns dos óleos essenciais podem ser usados quando houver problemas de coração. Use os seguintes óleos: *Alho, Lavanda, Manjerona, Hortelã, Rosa e Rosmaninho*. Esses óleos são conhecidos pelas suas propriedades tônicas e tem efeito fortalecedor no músculo do coração. Também, outros óleos podem ser usados como o *Lavanda, Melissa, Neróli, e Ylang Ylang*, são óleos recomendados para problemas de palpitação. Todos esses métodos mencionados devem ser aproximados com muito cuidado e atenção. Todos esses óleos podem ser usados tanto em banhos quanto em massagens.

Herpes

Os óleos *Bergamota, Eucalipto, e Tea-Tree* são muito eficazes em tratamentos de herpes. Particularmente se aplicações forem feitas assim que os primeiros sinais de erupção aparecerem. Misture 6 gotas de qualquer um dos óleos mencionado em 5mls de álcool. O óleo *Tea-Tree* também pode ser usado puro. Aplicações freqüentes impedirão que novas bolhas se desenvolvam.

Pressão de sangue alta

Os óleos essenciais mais importantes são: *Lavanda, Manjerona, e Ylang Ylang*. O óleo *Ylang Ylang* ajuda em situações de falta de ar ou quando houver taquicardia. Todos esses óleos podem ser usados em massagens ou em banhos.

Pressão de sangue baixa

O melhor óleo essencial é o *Bergamota*. Ajuda a trazer a pressão baixa para o nível normal. Possui propriedades estimulantes e tonificantes. Outro óleo que servem

como estimulante é o de *Hortelã*, especialmente se for usado em casos de tontura e desmaio que ocorrem frequentemente.

Histeria

Qualquer um desses óleos podem ser usado: *Camomila, Lavanda, Manjerona,, Melissa, Neróli, Hortelã, Rosmaninho e Ylang Ylang.* Ajuda a criar um estado emocional e podem ser usados em massagens, banhos, como *sprays* ou mesmo queimando algumas gotas de qualquer um desses óleos em um cômodo como perfume.

Impotência

O melhor óleo para ajudar com esse problema é o *Sândalo*, possuindo poderes afrodisíacos. O óleo de *Jasmim* ajuda a restaurar e aumentar a confiança. O óleo *Neróli* ajuda a combater a ansiedade e o *Laranja* ajuda em problemas de relaxamento. Faça banhos antes de ir para a cama.

Indigestão

Use os óleos essenciais *Camomila, Lavanda e Manjerona* para tratar de problemas de indigestão. Possuem propriedades calmantes e tem efeito confortante. Faça massagens suaves sobre e em volta do estômago.

Insônia

Use os seguintes óleos essenciais: *Lavanda, Camomila e Neróli* para tratar de problemas de insônia. Esses óleos são os mais eficazes e poderosos pelos seus efeitos tanto na mente quanto emocionalmente. Ajuda a acalmar, balancear e aliviar a ansiedade. Podem ser usados em banhos ou mesmo algumas gotinhas de óleo de *Lavanda* no travesseiro irá garantir uma boa noite de sono.

Coceira

Use o óleo de *Camomila* para ajudar a aliviar coceiras. Use *Lavanda e Melissa* como alternativas se preferir. Faça banhos dependendo do local da coceira e da área afetada no corpo. Esses óleos também podem ser usados em cremes e em loções de corpo. Se a área afetada é pequena, use 1 ou 2 gotas de qualquer um dos óleos mencionados acima e esfregue diretamente sobre a pele.

Laringite

O melhor óleo essencial para ser usado é o *Benjoim*. O óleo de *Lavanda* e o de *Sândalo* podem ser usados como alternativa. Nesse caso, faça inalações, já que o vapor quando sobe alivia a respiração e ajuda a combater inflamações.

Menopausa

Os seguintes óleos essenciais podem ser usados para ajudar em períodos de menopausa e para minimizar problemas físicos. O óleo de *Gerânio* ajuda a balancear os hormônios, o óleo de *Rosa* ajuda a tonificar e limpar o útero, ajudando ao mesmo tempo a regular o ciclo menstrual. O óleo de *Camomila* tem efeito suave, calmante e funciona como antidepressivo. Existe muitos outros óleos que possuem propriedades antidepressivas como os de *Bergamota*, *Laranja*, *Jasmim*, *Lavanda*, *Neróli*, *Sândalo*, e *Ylang Ylang*. Use qualquer um desses óleos em banhos e em massagens.

Fadiga mental

Use os seguintes óleos essenciais: *Manjeriçã*, *Hortelã*, e *Rosmaninho* são os óleos mais eficazes para ajudar com esse tipo de problema. Podem ser usados em banhos, adicionando-se 6 gotas de qualquer um desses óleos mencionados acima.

Enxaqueca

Faça compressas frias com os óleos de *Lavanda* e *Hortelã*. Aplique as compressas na testa e perto das sobrancelhas, ou faça massagens do lado das sobrancelhas como o óleo de *Lavanda*.

Humor

Use os seguintes óleos essenciais para ajudar em problemas de mau humor e depressão. Use *Bergamota*, *Grapefruit* e *Laranja*. Esses três óleos possuem propriedades calmantes, estimulantes e têm efeito balanceador. Podem ser usados em massagens, em banhos ou em perfumes.

Úlceras da boca

Use o óleo essencial de *Mirra*, conhecido pelas suas propriedades de cura. Funciona como um anti - fungicida. Aplique o óleo em um pedaço de algodão diretamente sobre a úlcera. Pode ser usado em bochechos, diluindo algumas gotas em água morna.

Dores musculares

Para obter um efeito relaxante e para aliviar problemas como; indigestão, cólicas ou câimbras, use *Bergamota*, *Camomila*, *Laranja*, *Cipreste*, *Arnica*, *Junípero*, *Lavanda*, *Manjerona*, *Melissa*, *Neróli* e *Hortelã*.. Faça compressas quentes sobre a área afetada.

Pneumonia

A forma mais eficaz de tratamento é definitivamente através da inalação. Tratamento

médico é absolutamente necessário, nesse caso reforçado com tratamento de aromaterapia usado com cuidado. Os seguintes óleos podem ser usados: *Eucalipto, Lavanda, Pinho e Tea-Tree*.

Tensões pré-menstruais

Faça massagens usando os óleos essenciais *Gerânio, e Rosmaninho* para prevenir retenção de fluído. Para reduzir depressão e irritação, use o *Bergamota, Camomila e Rosa*. A melhor forma de tratamento é através de massagens ou banhos.

Reumatismo

Os óleos essenciais mais eficazes são: *Camomila, Lavanda, Manjerona, e Rosmaninho*. Faça compressas quentes para aliviar a dor. Também, faça massagens regulares sempre que possível para estimular a circulação geral e ajudar o corpo a se livrar de toxinas. Os óleos mencionados acima podem ser usados em banhos para ajudar na eliminação de toxinas.

Choque

O óleo de *Arnica* é muito conhecido pelo seu uso em homeopatia. Pode ser usado da mesma maneira que os florais, diluindo algumas gotas do óleo em um copo com água.

Sinusite

Faça inalações frequentes. Use os seguintes óleos essenciais: *Eucalipto, Lavanda, Hortelã, Pinho, Tomilho, e Tea-Tree*. Quando houver muita dor, use o *Eucalipto, Hortelã e Pinho* para ajudar a aliviar a dor.

Infecção na garganta

Faça inalações usando qualquer um dos óleos *Benjoim, Lavanda, ou Tomilho* para ajudar a aliviar o desconforto.

Espasmo, ataques

Faça massagem suave para aliviar espasmo usando os óleos *Bergamota, Camomila, Laranja, Arnica, Junípero, Manjerona e Rosmaninho*. Também podem ser usados em compressas quentes sobre o órgão.

Torceduras

Use os óleos essenciais *Lavanda ou Camomila*. Faça compressas frias e nunca massageie uma torcedura.

Estimulantes

Use os seguintes óleos essenciais: *Manjeriçã, Eucalipto, Hortelã e Rosmaninho*. O óleo essencial de *Verbena* é por excelência, o melhor, além de regenerar os tecidos da pele.

Estresse

Use os óleos essenciais *Bergamota, Camomila, Laranja, Jasmim, Lavanda, Manjerona, Neróli, Rosa, Rosa Branca ou Vetiver*. Todos esses óleos podem ajudar a suportar o estresse. Use em banhos como óleo aromático.

Queimadura de sol

Use o óleo *Camomila* para refrescar e ajudar a abaixar a temperatura do corpo. Também, o óleo *Lavanda* pode ser usado, especialmente se houver bolhas. Aplique o óleo *Lavanda* diretamente sobre as bolhas.

Dores de dente

O óleo de *Cravo* é o melhor óleo essencial para tratar de dores de dente. Possui propriedades anestésicas e funciona como um poderoso desinfetante que ajuda a prevenir infecção. Coloque 1 gota de óleo em um pedaço de algodão e aplique diretamente sobre o dente.

Verruga

Use os óleos *Rosmaninho, Gerânio Grapefruit* ou *Junípero*. O método mais eficaz de tratar verrugas é fazendo tratamento local.

Vômitos

Faça massagens suaves sobre a área do estômago e faça compressas quentes. Use os seguintes óleos essenciais: *Camomila, Lavanda, Limão, e Hortelã*.

<i>Óleos Essenciais</i>	<i>Benefícios</i>
<i>Angélica</i>	Excelente tônico, estimulante e ajuda a fortalecer o sistema imunológico.
<i>Arnica</i> *	Bom para hematomas, torceduras e dores musculares.
<i>Manjeriçã</i>	Ajuda a limpar a mente e trata todos os tipos de problemas respiratórios.

<i>Benjoim</i>	Calmanete, estimulante, ótimo para resfriados e ajuda a aumentar o fluxo de urina.
<i>Bergamota</i>	Anti-séptico, refrescante e revigorante.
<i>Pimenta</i>	Trata problemas digestivos, tônico e estimulante.
<i>Cardamomo</i>	Tônico, estimulante, revigorante, ajuda na digestão, náusea, queimação e diarreia.
<i>Cedro</i>	Anti-séptico, adstringente, eficaz em problemas de cistites e infecções vaginais.
<i>Camomila</i>	Calmanete, levanta o ânimo, ajuda em problemas com sono, relaxante, ajuda a reduzir dores físicas e inflamações.
<i>Laranja</i>	Ajuda em todos os tipos de estresse e tensões, relaxa os músculos, ajuda em problemas de asma e reduz a ansiedade.
<i>Cravo</i>	Calmanete e energizante.
<i>Cipreste</i>	Adstringente, ajuda na circulação, usado para tratar asma e ajuda a regular o ciclo menstrual.
<i>Eucalipto</i>	Estimula o sistema imune, descongestionante, poderoso anti-bacteriano e anti-viral.
<i>Erva-doce</i>	Ajuda a eliminar toxinas, alivia artrite e náusea, ajuda em problemas de digestão e cólicas.
<i>Alho</i>	Tosse, resfriados, dores de barriga, reumatismo e problemas intestinais.
<i>Gerânio</i>	Anti-séptico, antidepressivo, adstringente e ajuda a tratar feridas.
<i>Gengibre</i>	Ajuda em problemas de artrite, dores musculares, reumatismo e fadiga.
<i>Grapefruit</i>	Elimina toxinas, diurético, ajuda em problemas de retenção de fluídos, e estimulante.
<i>Jasmim</i>	Cãimbras e dores relacionados ao ciclo menstrual.
<i>Junípero</i>	Diurético, anti-séptico e ajuda o corpo a se livrar de toxinas.
<i>Lavanda</i>	Calmanete, anti-viral, descongestionante e tem efeito sedativo.
<i>Limão</i>	Tônico, ajuda em problemas de gengivite, úlceras na boca e é ótimo para tratamento em cortes.
<i>Mandarina</i>	Acalma o intestino, tônico, estimula o fígado e o estômago.
<i>Manjerona</i>	Tem ação calorosa tanto no corpo como na mente, analgésico e sedativo.
<i>Melissa</i>	Calmanete para o corpo e a mente e trata de alergias em geral.
<i>Mirra</i>	Anti-inflamatório, anti-séptico, ajuda a tratar de condições gerais de pele.
<i>Neróli</i>	Estimulante, ajuda em problema de diarreia crônica, ansiedade e alivia tensão.

Noz-moscada	Estimulante e ajuda a proteger o corpo físico contra resfriados.
Laranja	Refrescante, antidepressivo, purificante, sedativo e ajuda em problema de diarreia crônica.
Hortelã	Ajuda na digestão e cólicas, tem ação estimulante, purificante e tônico.
Pinho	Anti-séptico, expectorante, refrescante, trata de dores musculares, ajuda em problema de bronquite e todos os tipos de resfriado.
Rosa	Tem efeito purificador, tônico e possui propriedades rejuvenescedoras.
Rosmaninho/Rosmarinus	Ajuda e estimular o cérebro, traz claridade mental, ajuda em problemas de sinusite e catarro.
Palm Rosa	Dores de cabeça, traz claridade mental, levanta os espíritos e tem efeito afrodisíaco.
Sândalo	Ajuda em problema de bronquite, tratamentos de pele, sedativo, levanta os espíritos e tem efeito afrodisíaco.
Tomilho	Serve como anti-séptico intestinal, ótimo para todos os tipos de infecções respiratórias, ajuda em problema de insônia, estimulante e fortalece a memória.
Tea-tree	Anti-séptico, calmante, estimulante e combate infecções.
Vetiver	Alivia estresse, estimula o sistema imune, relaxante, ajuda em problema de reumatismo, artrite e dores musculares.
Ylang Ylang	Antidepressivo, tem efeito afrodisíaco, sedativo, relaxante e alivia ansiedade.

* Óleos que devem ser usados com cuidado!

6. Ingestão de Óleos Essenciais é algo seguro?⁵

Apesar de ser uma técnica utilizada em países como a França, a ingestão não é indicada para pessoas que não tenham conhecimento profundo em Aromaterapia. Mesmo na França, os óleos essenciais são prescritos como se fossem remédios e apenas por médicos e profissionais habilitados para tal.

Óleos essenciais são muito concentrados e são necessários dezenas ou centenas de quilos da planta para produzir um litro de óleo essencial. Então imagine o quão concentrado o óleo essencial é. Além disto, cada óleo essencial é composto por dezenas de componentes químicos. Alguns são extremamente irritantes em contato com a pele. Através da ingestão, o óleo essencial entra em contato com membranas mucosas, que são muito mais sensíveis e suscetíveis a irritação. Existem

⁵ YOSHIMURA, Beatriz. In: <http://www.mistico.com/p/aromaterapia/>

outras formas de tratamento interno, que não seja a ingestão. Através da massagem, o óleo essencial é capaz de penetrar na pele, entrar na corrente sanguínea e atingir o órgão desejado. Mas sempre diluído em óleo vegetal ou creme de base vegetal, pois, como descrito acima, o óleo essencial é muito concentrado.

De acordo com o livro "Essential Oil Safety", de Robert Tisserand e Tony Balacs, : " é recomendável que os óleos essenciais, para serem tomados oralmente para propósitos médicos sejam apenas administrados por médicos ou profissionais que tenham alto conhecimento de toxicologia de óleos essenciais" (pag. 32-33); "Uma desvantagem da administração oral é que alguns ingredientes de óleos essenciais podem irritar a membrana gastrintestinal...cujo efeito pode ser imprevisível...podem induzir a náuseas...

CONTRAINDICAÇÕES NO USO ORAL:

Alcoolismo, uso de anticoagulantes (aspirina.), problemas de coagulação, amamentação, câncer, cirrose, endometriose, epilepsia, febre, glaucoma, hemofilia, hepatite, problema nos rins, gravidez, lupus eritematosos sistêmico, problema na tireóide." (pag. 230-231) Para todas estas condições existem alguns óleos essenciais contra-indicados. Há quem vá dizer que no uso externo (massagem, inalação, compressas, etc), também há várias contra-indicações. Porém, por via oral, a taxa de absorção do óleo essencial é muito maior (e lógico, mais arriscada!). Como aromaterapeuta, eu não recomendo o uso por quem não tenha conhecimento suficiente para tal ou não esteja apoiado por um profissional habilitado....

7. *Forma Ideal: Como as Essências podem ajudar* ⁶

O estado emocional conta, e muito, na batalha para afinar a silhueta. Veja como harmonizar físico e mente recorrendo a essências.

O excesso de peso prejudica não só a aparência, mas também a saúde, levando muitas pessoas a travarem longas e intermináveis batalhas contra a balança. Muitas vezes, este distúrbio tem origem em um desequilíbrio emocional. Quando permanecem por muito tempo, ansiedade, raiva, ódio, frustração, carência afetiva, culpa, baixa auto-estima, stress e medos desgastam o organismo energeticamente, deixando-o suscetível a distúrbios e doenças. É por isso que simples dietas e a prática de atividades físicas, apesar de indispensáveis, não são suficientes para perder peso. Afinal, para ser definitiva, toda mudança deve vir do nosso interior.

Vontade e Ação

Antes de iniciar um tratamento é necessário identificar as causas do desequilíbrio, removê-las e conseguir assim chegar à harmonia, ao bem estar consigo

⁶ Goiriz, Alicia (Especialista em Terapia Floral, Aromaterapia e Reiki). In: jornalismo@planetanatural.com.br

mesmo. E é neste estado de equilíbrio que o corpo, por si próprio, colocará seus limites, receberá somente o que é bom para ele -por saber o que precisa- e, assim, recuperará a saúde e a beleza que lhe são inerentes.

Para começar qualquer processo é indispensável "querer realmente" e, depois, "fazer".

Ou seja, assumir um compromisso. Neste processo de transformação, as essências podem ser muito úteis, tanto na forma de florais quanto na de óleos essenciais.

A atuação dos óleos essenciais e dos florais sobre estados físicos e emocionais que levam ao excesso de peso. Antes de utilizá-los, é preciso, sempre, consultar um especialista.

Óleos Essenciais (Aromaterapia)

Tratamento pelo Olfato

Lavanda-Excelente harmonizador de ambiente. É antidepressivo e calmante do corpo astral.

Laranja-Sedativo. Indicado para insônia, preocupações, tensão nervosa.

Rosa-A essência do amor; atua no "coração", contra tristeza, desgosto, depressão.

Como Usar: Diluir cinco gotas em um pouco de água e colocar em difusores ou aromatizadores de ambiente. Se preferir, jogue duas a três gotinhas do óleo num lenço e cheire quando precisar.

Tratamento Através da Pele

Gerânio-Depurativo, regenerador celular.

Junípero-Favorece a eliminação dos detritos renais e o emagrecimento. É naturalmente diurético.

Limão-Reforça as imunidades naturais, tônico, depurativo e fluidificante sanguíneo.

Como Usar: Faça um óleo de massagem: 120 ml de óleo de germe de trigo ou outro óleo vegetal apropriado; 30 gotas de óleo essencial (10 gotas de gerânio, 10 gramas de junípero, 10 gramas de tangerina ou laranja,.)

Banho

5 gotas de óleo essencial de junípero (zimbros)

5 gotas de óleo essencial de gerânio

5 gotas de óleo essencial de cipreste

Como Usar: Dilua os óleos essenciais em 2 colheres (sopa) de algas verdes com 1 colher (sopa) de água do mar liofilizada. Na falta destes ingredientes, substitua-os por algas em pó, leite em pó desnatado, gema de ovo ou mel. Coloque a mistura na água da banheira.

Fricção

60 ml de óleo vegetal (de semente de uva, castanha-do-pará, germe de trigo- que você pode substituir por qualquer óleo vegetal apropriado ou creme neutro)
 10 g de junípero (zimbros)
 5 g de cipreste
 10 g de gerânio
 5 g de bétula, tangerina, laranja, limão ou grapefruit

Como Usar-Passar nas pernas, braços, nádegas e ventre duas vezes por dia.

Essências Florais do Dr. Bach (Terapia Floral)

Cherry Plum-Controla a compulsão pelos alimentos.

Crab Apple-Depurativo de corpo e mente. Trabalha a auto-estima, sentimento de vergonha e sujeira por ter cometido algo ruim. Rompe velhos padrões.

Agrimony-Trabalha a ansiedade, combate a falsa alegria que mascara os sentimentos autênticos. Leva à auto- aceitação. Para quem come por ansiedade para driblar a tristeza.

Heather-Trabalha a compulsão por alimentos dos carentes afetivos.

Larch-Desenvolve a autoconfiança. Faz sentir-se capaz de atingir a sua meta.

Mimulus-Desenvolve a coragem de enfrentar as mudanças no processo.

Walnut-Rompe com velhos hábitos e vícios de alimentação. Ajuda na mudança dentro do processo.

8. *Aromaterapia Ambiental: Vivendo Melhor!*⁷

A utilização de plantas aromáticas no ambiente constitui-se em uma prática milenar que aparece praticamente em todas as culturas, originada tanto por propósitos de puro prazer, como maneira de higienizar o ar ou incensar por motivos místicos, religiosos ou como rituais.

⁷Informações obtidas da *Revista de Aromaterapia*. In: jornalismo@planetanatural.com.br

A descoberta das especiarias pelos europeus causou um tremendo impacto em seus estilos de vida. Os portugueses traziam das Índias e da China, navios abarrotados de deliciosos aromáticos como a canela, o cravo e o cardamomo, que eram comprados por pessoas de grande poder aquisitivo. Esses hábitos orientais sofisticados contribuíram para o refinamento dos europeus.

Assim como as tapeçarias dos países árabes, introduziram cores, formas e texturas às paredes cinza dos castelos medievais.

O mesmo impacto ocorreu em relação ao vestuário, com a introdução de tecidos finos como a seda e brocados cheios de cores, brilho e maciez. Estes elementos literalmente enlouqueceram o povo do velho mundo, possibilitando o desenvolvimento de estilos excêntricos de vestir-se, decorar e perfumar as suas vidas.

Função Polivalente

Muitas plantas aromáticas como a lavanda, o tomilho, a tuya, o cipreste e o pinheiro eram usadas em forma de guirlandas e festões. Além de possuírem formas agradáveis e darem um toque especial como ornamento, elas eram utilizadas principalmente por causa do seu poder anti-séptico e por seu valor antibiótico.

Durante as pestes que castigaram a Europa, cortes de justiça, igrejas e outros lugares públicos só continuavam a funcionar graças aos aromáticos, que "limpavam" o ar e incensavam as roupas. Mais recentemente, difusores elétricos vêm sendo instalados inclusive nos hospitais com enorme sucesso, diminuindo a infecção hospitalar e fazendo pacientes e funcionários compartilharem um ambiente com um astral mais pra cima.

A aromatização de casas de idosos do Reino Unido, por exemplo, vem trazendo resultados muito positivos: a maioria deles não está mais precisando tomar remédios para dormir e o número de quedas e fraturas da bacia também diminuiu consideravelmente. Ao despertarem de madrugada para ir ao banheiro sob o efeito de sedativos, os idosos tinham tortura e perda de equilíbrio. O resultado da utilização da lavanda nestas instituições vem recebendo muitos elogios de especialistas ingleses.

Jardins aromáticos tornaram-se célebres por ter dado inspiração e matéria-prima para deliciosos licores. Os mosteiros possuem muitas histórias sobre essas áreas reservadas, que perfumam a habitação de freiras e padres, além de contribuir à culinária. Passeios à tarde ou pela manhã nestes paraísos de formas geométricas, cheios de fragrâncias de rosas, alecrim, lavanda, manjerona, hortelã, continuam a ser ambientes perfeitos para escutar música, meditar e refrescar a alma.

Até os ambientes de comércio já adotaram a prática de aromaterapia. Lojas de antiguidades, tapetes, roupas e grandes magazines europeus e brasileiros vêm utilizando dispersores de aromas, que purificam e perfumam o ar. Outros estabelecimentos comerciais desenvolvem com firmas especializadas fragrâncias personalizadas, as quais, inclusive, ajudam a aumentar as vendas.

Nos EUA, a moda (Sell With Smell) "venda pelo cheiro" é uma realidade. Numa loja de peças íntimas, por exemplo, as calcinhas aromatizadas venderam muito mais rapidamente que as outras que estavam ao lado, idênticas, porém, sem perfume.

Aproveitando os benefícios da aromatização ambiental, firmas se especializaram em fazer "terapia" de prédios e lojas "doentes". Geralmente estabelecimentos muito antigos ficam impregnados de ácaros e toda sorte de fungos, que acabam impossibilitando trabalhar ou morar em tais ambientes. Vários destes prédios tiveram de ser demolidos.

Em países como o Japão, Inglaterra, Austrália e EUA, aromas microencapsulados são dispersos dentro da tubulação do sistema de ar condicionado, durante a noite. O resultado é a recuperação da saúde dos prédios. Os funcionários relataram não terem ocorrido mais problemas de rinite e sinusite. Os proprietários observaram que gastaram menos com a pintura, pois diminuiu muito o mofo das paredes.

No Ambiente de Trabalho

A aromatização de ambientes também faz parte da vida de diversas indústrias japonesas que aderiram a esta moda empresarial. Lá, alguns dos benefícios comprovados são a melhora do humor dos empregados, queda do nível do stress, um clima mais descontraído e até um aumento de produtividade. Os digitadores da fábrica de cosméticos Shiseido, considerada a maior indústria do setor no país, aumentaram a sua capacidade de produção. A empresa usa lavanda e rosa para acalmar; o limão e o cipreste para estimular e a menta para tirar a sonolência.

A Sony e a Mitsubishi do Japão estão entre as indústrias que aderiram à prática para melhorar a qualidade de vida de seus funcionários. Algumas fábricas chegam até a dispersar uma fragrância composta por odores de plantas indicadas para preparar os trabalhadores a enfrentar o trânsito após o expediente.

A aromaterapia de ambientes com óleos essenciais tornou-se uma solução natural principalmente para locais com muita circulação de pessoas, que estão impregnados de agentes causadores da toxoplasmose, meningite, tuberculose, e pneumonia, entre outras doenças.

Certos óleos, como o Tea-Tree, extraído das folhas de uma árvore nativa da Austrália e parente do Eucalipto, tem um alto valor para a purificação do ar.

9. *Cuidados Essenciais na Aromaterapia*⁸

Crianças e Gestantes

⁸ MALUF, Samia & ALMEIDA, Gil. *Solua Aromaterapia*. In: jornalismo@planetanatural.com.br

Precauções:

Devem ser tomados cuidados especiais com crianças pequenas, gestantes e idosos.

A aromaterapia pode ser útil durante a gravidez e o parto, mas apenas sob orientação de um profissional qualificado. Óleos que devem ser evitados durante a gravidez: alecrim, cedro, esclaréia, hissopo, junípero, manjeriço, manjerona, mirra, poejo, sálvia, tuia, canela, erva-doce, hortelã. As doses para mulheres grávidas devem ser a metade das máximas recomendadas.

- Para crianças e bebês use quantidade extra diluídas.
- Mantenha os frascos longe do alcance das crianças.
- Mantenha os óleos longe dos olhos com leite integral e procurar ajuda médica.
- A não ser em casos indicados, não aplique óleo essencial puro diretamente na pele pois podem causar reações.
- É aconselhável fazer um teste de sensibilidade. Um desequilíbrio emocional, stress, distúrbios hormonais podem alterar a sensibilidade de uma pessoa.
- Os óleos essenciais são solventes e inflamáveis, portanto, mantenham longe do fogo, plástico e madeira.
- Nunca faça uso de óleo essencial oralmente, somente sob orientação médica.
- Se tiver tomando remédios homeopáticos consulte seu médico antes de usá-los.
- No caso de hipertensão evite os óleos de alecrim, hissopo, sálvia e tomilho.
- No caso de epilepsia evitar os óleos de erva-doce, hissopo, alecrim e sálvia .
- Óleos essenciais que não devem ser usados antes da exposição ao sol: bergamota, limão, laranja, tangerina.
- Não usar um óleo essencial por mais de 3 semanas, caso seja necessário, descanse uma semana, depois o retome.
- Não substituir os óleos essenciais por um acompanhamento médico, quando este for necessário.

Sinergias

Trata-se do processo pelo qual a soma de suas partes forma uma nova composição, isto é, alguns óleos essenciais têm o poder de se acentuar mutuamente. As sinergias permitem que um tratamento seja preciso ao histórico do indivíduo, pois é preciso levar em conta o sintoma a ser tratado, a origem do distúrbio e os fatores psicológicos e emocionais envolvidos.

Ao preparar uma sinergia deve-se levar em conta:

- Não misturar mais de 4 óleos essenciais por mistura.
- Não usar óleos com efeitos opostos.
- Fazer uma mistura agradável.

Doses e Proporções:

Óleo de Massagem:

40 a 50 gotas (2 ml) para 100 ml de óleo carreador (2%)

Óleo para o Rosto:

10 gotas para 30 ml de jojoba ou qualquer outro óleo carreador.

Loção:

40 gotas em 10 ml de loção neutra

Xampu ou Condicionador:

50 gotas em 100 ml de xampu ou condicionador neutro (sem perfume ou corante)

Banhos:

10 a 30 gotas por banheira cheia d'água, diluídas em um pouco de álcool, creme de leite ou mel antes de acrescentar a água.

Cremes ou Máscaras:

5 a 15 gotas por colher de sopa (10 g) de creme ou máscara facial.

10. *Banhos Aromáticos* ⁹

Banhos: Diluir algumas gotas de óleo essencial puro em um óleo carreador e aplicar após o banho, massageando o corpo e enxaguando em seguida. Pode também ser colocado algumas gotas diluídas em mel, leite integral ou creme de leite em uma banheira. O banho aromático é particularmente bom para relaxar, dar energia, aliviar pele queimada do sol, com prurido ou desidratada, aliviar dores musculares, TPM, resaca, etc. Os óleos cítricos são extremamente refrescantes, os florais e amadeirados são afrodisíacos.

Algumas receitas de banhos aromáticos:

Use-os diluído em um óleo vegetal de sua preferência e faça uma massagem com uma esponja ou na banheira.

Banho matinal (estimulante):

Hortelã- pimenta- 3 gotas

Alecrim- 4 gotas

Banho calmante noturno:

Lavanda- 4 gotas

Manjerona- 4 gotas

Camomila- 2 gotas

Banho desintoxicante:

⁹ MALUF, Samia. *Solua Aromaterapia*. In: jornalismo@planetanatural.com.br

Limão- 2 gotas
Gerânio- 2 gotas
Limão silvestre- 2 gotas

Banho afrodisíaco:

Vetiver- 3 gotas
Ylang-ylang- 3 gotas
Tangerina- 2 gotas

Banho de sais:

Acrescente algumas gotas do óleo de sua preferência a sal grosso moído bem fino, espalhe sobre o corpo e enxágüe em seguida.

11. *Diabetes*¹⁰

As terapias abaixo podem complementar tratamentos para o Diabetes. Mas, lembre-se sempre de consultar seu terapeuta antes de iniciar qualquer tratamento.

Aromaterapia

Para aliviar os sintomas, alguns aromaterapeutas sugerem o uso de óleos essenciais de junípero, gerânio e eucalipto. Massagear o óleo de oliva sobre o baço também é recomendado.

Lembre-se de diluí-los em óleo vegetal antes de aplicar sobre a pele e consultar sempre seu terapeuta.

Sucoterapia

Tome 1 copo de algum dos sucos abaixo três vezes por dia:

Vagem, Salsinha, Pepino, Salsão e Agrião.
Cenoura, Salsão, Salsinha e Espinafre.
Alface, Espinafre, Cenoura (adicione 1 dente de alho cru).

Yôga e Meditação

Yôga, Meditação e Exercícios de Respiração podem melhorar a circulação sanguínea, assim como a digestão, ajudando no tratamento do diabetes.

Estabeleça uma rotina diária de pelo menos 4 posturas de yoga, que podem ser demonstradas pelo seu instrutor.

¹⁰ Todo este item foi concebido a partir das informações de: Equipe de Jornalismo, Planeta Natural, in: jornalismo@planetanatural.com.br

O estresse leva a produção de adrenalina, que eleva o nível de açúcar no sangue, assim técnicas de relaxamento como yôga e meditação são altamente recomendadas.

Medicina Ayurvédica

O Dr. Virender Sodhi, MD, (Ayurveda), Diretor do American School of Ayurvedic Sciences, em Bellevue, Washington, não faz diferença de tratamento do tipo 1 e 2 de diabetes.

O primeiro passo a ser tomado é a modificação na dieta, com a eliminação do açúcar e carboidratos simples e a ênfase aos carboidratos complexos.

A proteína é limitada, já que a ingestão em excesso, pode danificar os rins. A gordura também é limitada, já que geralmente há uma deficiência de enzimas pancreáticas tornando assim, a digestão mais difícil.

O Dr. Sodhi também utiliza o Panchakarma, que é iniciado com massagens e sauna feitas com ervas seguidas de uma limpeza interna do corpo.

Ele também recomenda várias preparações com ervas.

"As erva indiana chamada Gymnema Sylvestre estimula o pâncreas a produzir mais insulina e também bloqueia a absorção de açúcar pelos intestinos", diz Sodhi.

O Neem (temos no site uma reportagem sobre ele) também ajuda a diminuir o nível de açúcar no sangue e também atua como um tônico para o fígado.

A seguir um depoimento dado pelo Dr. Shanta Godagama, Naturopata na Inglaterra:
" Jane, 18 anos de idade, estudante, veio me ver 3 anos após ser diagnosticada com diabetes. Já que o nível de açúcar no sangue dos pacientes diabéticos é muito difícil de ser controlado, os conselhos em relação à dieta são muito importantes.

O Ayurveda também recomenda preparações orais, feitas com plantas que agem no controle do nível de açúcar no sangue.

O tipo de dosha de Jane é Kapha Alto. Eu a tratei com tabletes de ervas ayurvédicas, um programa de dieta, conselhos em relação a exercícios e o marmapuntura. Depois de 2 meses, seu nível de açúcar no sangue voltou ao normal e em seis meses pode interromper seus medicamentos tradicionais. "Ela ainda está estável e não necessita mais de tratamento embora ainda continue a seguir a dieta e os exercícios recomendados."

Reflexologia e Massagens Orientais

Ajudam muito para balancear as energias e reduzir o estresse.

Fitoterapia Ocidental

O alho ajuda na estabilização do nível de açúcar. Muitas ervas são conhecidas por afetar o nível de açúcar no sangue, o que pode causar uma significativa variação na necessidade de insulina. Essa variação pode resultar em um choque ou coma. Assim, pessoas que sabem que são diabéticas devem tomar precauções e usar preparações fitoterápicas apenas sob supervisão médica.

De acordo com o Dr. David L. Hoffman, ex-presidente da American Herbalist Guild, existe várias plantas com propriedades (provadas cientificamente) que contribuem muito na administração do programa de diabetes para dependentes de insulina, embora as ervas não substituam a terapia com insulina onde é necessária.

Algumas das ervas tradicionalmente utilizadas no tratamento do diabetes são o alho e folhas de oliveiras.

Medicina Tradicional Chinesa

O ginseng tem mostrado bons resultados para regular o nível de açúcar no sangue e é geralmente utilizado para tratar o diabetes.

O Dr. Maoshingni, presidente do Yo San University of Tradicional Chinese Medicine em Santa Monica, California, trata o diabetes do tipo 1 e 2 com acupuntura e uma combinação de ervas que incluem o astragalus e a rehmannia. O tratamento referente ao tipo 1 de diabetes deve ser iniciado nos primeiros estágios da doença para que a Medicina Tradicional Chinesa possa ajudar.

De acordo com o Dr. Ni, a M.T.C. pode melhorar problemas do sistema circulatório e diminuir o processo de neuropatia.

Acupuntura

A acupuntura pode ser usada no controle do estresse, que causa um impacto no nível de açúcar do sangue do paciente.

A acupuntura também pode ser utilizada para fortalecer a imunidade geral e revitalizar órgãos que podem ser comprometidos com o diabetes.

Geralmente, o acupunturista trabalha em pontos associados com a bexiga, rins, pâncreas, baço, órgãos relacionados e os meridianos. O Dr. William Cargile, Chefe de Pesquisa da American Association of Acupuncture and Oriental Medicine diz que vem tendo resultados muito significativos no tratamento do diabetes com a acupuntura. Ele diz que pontos do baço e pâncreas têm efeitos que podem reduzir componentes auto imunes do diabetes.

Ele também nota que a acupuntura ajuda na reversão da neuropatia, geralmente presente em pacientes diabéticos de longa data.

O Dr. Cargile também utiliza a acupuntura à laser em seus tratamentos e para o tipo 2 de diabetes utiliza a auriculoterapia para estimular o sistema nervoso. O Dr. Cargile diz também, que a acupuntura sozinha não é suficiente no tratamento do diabetes, e sempre insiste que seus pacientes sigam uma dieta adequada e outros tratamentos médicos complementares e convencionais.

Acupressão

A acupressão pode ser usada no controle dos sintomas relacionados com o diabetes, como o cansaço, câibras e problemas menstruais. Em adição, aplicar pressão nos pontos 18, 19, 20, 23 da bexiga pode estimular o funcionamento do fígado e do pâncreas, melhorando as condições do corpo em relação à doença.

12. *Massagem*¹¹

Óleos Essenciais

A massagem é o método mais utilizado na aromaterapia, ela deve ser suave e relaxante e utiliza os vários sistemas de energia do corpo. Se você não é terapeuta em massagem, simplesmente utilize movimentos suaves e rítmicos. Os óleos essenciais podem ser usados em técnicas como drenagem linfática, reflexologia e shiatsu.

Para preparar sua sinergia para massagem, acrescentar algumas gotas do óleo essencial puro ao óleo vegetal puro para 30 ml (não utilizar óleo mineral ou lanolina), ou creme de massagem sem perfume.

Óleo para massagem calmante:

Bergamota- 2 gotas

Gerânio- 4 gotas

Lavanda- 6 gotas

Óleo de massagem para pele sensível:

Lavanda- 6 gotas

Camomila romana- 4 gotas

Rosa- 2 gotas

Óleo de massagem sensual masculina:

Cedro- 4 gotas

Olíbano- 2 gotas

Laranja- 2 gotas

Vetiver- 2 gotas

Óleo de massagem sensual feminina:

Gerânio- 2 gotas

Palma rosa- 4 gotas

Ylang-ylang- 3 gotas

Bergamota- 3 gotas

Óleo de massagem para desportistas:

Lavanda- 4 gotas

Limão silvestre- 3 gotas

Alecrim- 4 gotas

¹¹MALUF, Samia e ALMEIDA, Gil. *Solu Aromaterapia* jornalismo@planetanatural.com.br

Vetiver- 2 gotas

Óleo de massagem para celulite:

Cipreste- 6 gotas

Gerânio- 2 gotas

Limão- 2 gotas

Alecrim- 3 gotas

Óleo de massagem imuno-estimulante:

Lavanda-4 gotas

Limão- 2 gotas

Tea-Tree tree- 6 gotas

Tomilho- 2 gotas

Óleo de massagem anti-stress:

Lavanda- 4 gotas

Palma rosa - 2 gotas

patchouli- 4 gotas

vetiver- 2 gotas

Óleo de massagem para rejuvenescimento:

Olíbano- 4 gotas

Lavanda- 3 gotas

Alecrim- 2 gotas

Gerânio- 2 gotas

Óleo de massagem para concentração:

Cedro- 3 gotas

Cravo- 1 gota

Olíbano- 4 gotas

Limão- 2 gotas

Alecrim- 2 gotas

Laranja- 2 gotas

Óleo de massagem para os pés:

Canela- 2 gotas

Cravo- 1 gota

Cipreste- 3 gotas

Lavanda- 4 gotas

12. *Grandes Nomes da Aromaterapia*¹²

Médico, astrólogo e muito idealista, Nicolas Culpeper ficou conhecido, ainda em sua época, como uma autoridade em medicamentos feitos com ervas.

¹²CULPEPER, Nicholas. In: *Revista de Aromaterapia*, jornalismo@planetanatural.com.br

Aos 24 anos, montou sua própria clínica de astrologia e medicina. Mesmo vivendo em circunstâncias difíceis, com sete filhos para criar, dava atendimento gratuito aos pobres, o que o fez ganhar boa reputação como médico no leste de Londres.

Filho de pastor protestante e neto de Sir Thomas Culpeper, um proprietário de terras, estudou em Cambridge, onde fez uma carreira brilhante. Posteriormente, porém, ele irritaria a comunidade científica com a publicação de livros polêmicos. Setenta e nove títulos- Culpeper entendia que a informação médica deveria ser acessível a qualquer pessoa alfabetizada. Como os textos científicos da época eram escritos em latim, ele publicou, em 1649, o livro *Um Direito Físico*. Por tratar-se de uma tradução da *Farmacopéia* para o idioma inglês, seu autor caiu em desgraça entre os colegas de Cambridge, que não aceitavam que se tornassem públicos conhecimentos que eram privilégio da classe médica. Mas, apesar da condenação acadêmica, seus livros sobre astrologia e medicina fizeram sucesso.

Ao todo, escreveu e traduziu 79 livros, incluindo a segunda e terceira edições de *Um Direito Físico* e traduções do grego e do latim da obra de Galeno e de outros escritores antigos. Os trabalhos de sua autoria traziam muitos dos remédios feitos com plantas que ele desenvolvia e utilizava na clínica.

O livro pelo qual ele é muito reverenciado hoje, conhecido como *As Ervas de Culpeper* foi publicado em 1653 sob o título *O Médico Inglês*, com 369 remédios feitos de ervas inglesas que não tinham sido publicados até aquele momento. Seguindo a tradição de John Gerard, estudioso da geração anterior à sua, ele inspirou-se muito nos escritos de médicos antigos. Tal como Gerard, Culpeper acrescentou comentários, incluindo uma classificação astrológica das plantas de acordo com o planeta que as regia. Destacou os aspectos botânicos e medicinais descritos pelos escritores clássicos e certos mitos citados por eles nos velhos textos, colocando também opiniões de outros autores. Ele descreveu com clareza as plantas e os locais onde poderiam ser encontradas, pois pretendia que o livro fosse usado como uma fonte prática por pessoas comuns.

Plantas e Óleos-

Culpeper diferenciava o uso "simples" de plantas, que incentivava os leigos a usar, do emprego de óleos de essências que eram conhecidos como "óleos químicos" e prescritos por farmacêuticos.

"Aqueles pessoas que não souberem extrair o óleo químico podem se contentar comendo dez ou doze frutos maduros toda manhã em jejum", sentenciava. Ele deu instruções precisas sobre a preparação de vários tipos de remédios obtidos do material básico das plantas, incluindo infusões, cataplasmas, vinhos aromáticos e infusões de óleos que ele sempre sugeria que deveriam ser usadas para "ungir", ou seja, para massagear. Entre as 369 plantas que listou, encontram-se muitas que são usadas na medicina moderna de fitoterapia e aromaterapia, incluindo basilicão, camomila, sálvia, erva-doce, alho, hissopo, zimbro, várias mentas, alfavaca, manjerona, alecrim, três tipos diferentes de rosa, tomilho e várias outras.

Culpeper era parlamentarista ao contrário de seus pares do Colégio de Médicos, que eram monarquistas.

Lutou e foi ferido gravemente no peito durante a guerra civil. Com o funcionamento de seus pulmões afetado permanentemente pelo ferimento, morreu de tuberculose em 1654, aos 38 anos.

13. *Personalidade: Aromas agem sobre as emoções*¹³

René Maurice Gatefossé introduziu a palavra Aromaterapia em nossos vocabulários onde comprovou a eficácia da composição química natural dos óleos essenciais, após um acidente no laboratório. Gatefossé queimou a mão e mergulhou-a em um recipiente contendo óleo de lavanda e percebeu que esta não apresentou bolhas ou marcas de queimaduras.

A partir de então suas pesquisas com os óleos essenciais se aprofundaram. O conhecimento da utilização dos óleos essenciais pelos povos egípcios, romanos, hindus, chineses e muitos outros levaram alguns pesquisadores a desenvolverem suas pesquisas, comprovando a eficácia dos óleos essenciais.

Em 1920, os médicos italianos Gatti e Cajola, demonstraram o efeito dos aromas dos óleos essenciais e concluíram: o aroma dos óleos essenciais tem uma ação reflexa e uma grande influência na função do sistema nervoso. O cérebro reage aos estímulos olfativos e quem coordena é o nosso sistema límbico, que corresponde aos nossos sentimentos, emoções, memórias e reações aprendidas e arquivadas.

Cura para Mente e Corpo

Gatti e Cajola puderam observar que os óleos essenciais penetram no corpo percorrendo a corrente sanguínea e alguns são eliminados pela urina como o caso do sândalo, que foi detectado na urina comprovando a atuação no sistema urinário. Pode-se comprovar com estas pesquisas a ação das propriedades naturais dos óleos essenciais como anti-sépticos, antiviróticos, anti-inflamatórios, energizantes, sedativos, carminativos além de outras propriedades que estão concentradas nas plantas aromáticas.

A Aromaterapia utiliza das propriedades dos óleos essenciais para tratar o físico e o psíquico, considerada como um tratamento holístico que visa tratar o corpo como um todo. Atualmente, a Aromaterapia se utiliza das pesquisas da Aromatologia aplicando-a na psicoaromaterapia.

Em 1950, a cosmóloga e estudiosa em Aromatologia, Marguerite Mauri foi a primeira a observar a eficácia dos óleos essenciais no sistema nervoso central quando se inspirou na Medicina Tibetana, utilizando os óleos essenciais mesclados ao óleo carreador.

Daí, ela pode então concluir os efeitos dos óleos de acordo com a personalidade temperamental de cada paciente. Atualmente é uma das mais citadas bibliograficamente no tema Aromatologia (estudo das influências dos óleos essenciais através do perfil da personalidade, temperamento e situações). Em 1981, William Arnold Taylor volta a comprovar a influência dos óleos essenciais nos temperamentos, personalidades e situações.

¹³ ANJOS, Tetrazini M. C. R. dos. (Psicoterapeuta e Acupunturista, Aromaterapeuta). In: *Revista de Aromaterapia*, jornalismo@planetanatural.com.br

Influência Aromática

O termo psicoaromaterapia é usado atualmente pela Outactory Research Fund N.Y. e The Monell Chemical Sense Center - Philadelphia, órgão que pesquisa o aspecto psíquico do olfato e suas reações, onde enfoca a utilização dos óleos essenciais nas terapias, métodos que alguns aromaterapeutas utilizam como meio para seus pacientes trazerem à tona o referencial de seus problemas.

A metodologia da aplicação na psicoaromaterapia é a terapia corporal (observação dos padrões somáticos e somatogramas do corpo humano) sendo benéfica para os problemas emocionais e stress que combinam com a inalação e toques. O termo quando usado pela Olfactory Research Foundation estuda as influências, permanência e o desenvolvimento dos aromas sintéticos ou alimentares no sistema olfativo. Um exemplo é o aroma da pipoca, que algumas pessoas relacionam com o cinema e parque.

Os aromaterapeutas que se utilizam das pesquisas de Marguerite Maury, Phillippe Maihebiau, Valerie Ann Wordwood e Julia Lawless sentem-se seguros utilizando-se dos estudos da aromatologia e Psicoaromaterapia, certificando-se de que determinados óleos essenciais com suas moléculas aromáticas são indicados realmente de acordo com as características de perfil das personalidades e temperamentos ou situações; assim podemos entender porque determinadas pessoas não respondem rapidamente às aplicações com determinados óleos essenciais e outras apresentam mais rapidez com os tratamentos.

14. *Os Cosméticos e os Óleos Essenciais aliados na Busca da Beleza*¹⁴

O uso de óleos essenciais tem contribuído para criar novos produtos com funções terapêuticas.

Cosméticos e terapia natural parecem ser coisas incompatíveis à primeira vista. Só parecem. Há cerca de seis anos, laboratórios e farmácias homeopáticas começaram a produzir, no Brasil, produtos cosméticos que substituem substâncias sintéticas por óleos essenciais. É uma nova forma de obter um perfume agradável aliado às funções terapêuticas dos óleos.

A lavanda é um exemplo. Ela pode perfumar um produto para banho ou um óleo para massagem, provocando relaxamento devido à propriedade calmante do óleo. Estaremos unindo um cheiro agradável à ação relaxante. Sem contar que a lavanda também atuará sobre a pele com ação anti-séptica, analgésica e cicatrizante.

Além da lavanda, óleos como eucalipto e cravo (anti-sépticos), tea-tree (fungicida), bergamota, sândalo e camomila (sedativos), alecrim (estimulante) também podem ser utilizados em produtos para banho, por exemplo. Porém, é bom lembrar que os óleos essenciais nem sempre possuem cheiro agradável. Neste caso,

¹⁴ CÉSAR, Amarilys de Toledo (Farmacêutica e sócia proprietária do Laboratório Equilíbrio) In: *Revista de Aromaterapia*, jornalismo@planetanatural.com.br.

podem ser misturados a outros que tenham perfume para se obter um cosmético satisfatório.

Comercialmente falando, são poucas as empresas do ramo que adotaram essa tendência, mas é possível que aos poucos os óleos essenciais ganhem espaço no segmento de cosméticos. Um creme para os pés que contiver menta mais tea-tree trará frescor e poderá atuar como fungicida e anti-séptico, além do perfume.

O alto preço dos produtos que usam óleos essenciais é um dos fatores que podem impedir a adoção da tendência por grandes empresas. Para se ter uma idéia, para se obter um litro de óleo essencial de rosas é preciso destilar toneladas de pétalas. Por outro lado, também existem muitas misturas sintéticas de custos tão elevados quanto os óleos essenciais mais caros.

De qualquer forma, o público que busca esses produtos ainda é pequeno, porém, mais por desconhecimento que por preferir as misturas sintéticas.

Estimular cada consumidor a criar seu próprio produto é uma forma de colocá-lo em contato com os óleos essenciais e a relação destes com os cosméticos. Porém, esse preparo sempre deve ser orientado por profissionais conhecedores das possibilidades dos compostos envolvidos.

O óleo essência de Verbena – *Litsea Cubeba*- aliado ao óleo essencial de *Rosa* e *Olíbano* são os que têm a maior propriedade rejuvenescedora dos tecidos da pele.

Uma poderosa máscara para a pele do corpo pode ser feita da seguinte maneira;

- 20 ml de óleo de semente de uva;
- 2 gotas de óleo essência de *Rosa*, 2 gotas de óleo essencial de *Verbena* e 2 gotas de *Olíbano*.
- Aplicar na pele, em suave massagem, aguardar 30 minutos e retirar o excesso.
- Sempre antes de dormir.
- Lavar o rosto pela manhã.

15. *O sol já te pegou: como tratar as queimaduras*¹⁵

Você não se cuidou suficientemente, ficou torrando no sol?

Pois é, agora é hora de tratar a pele que está quente e vermelha, e às vezes, com bolhas e inflamada.

A babosa (aloe vera) vem sendo usada por milhares de anos no tratamento de queimaduras. Caso você tenha a planta da babosa em casa, corte as folhas na base e

¹⁵ Fontes obtidas de: Equipe de Jornalismo, Planeta Natural, jornalismo@planetanatural.com.br. In: http://www.planetanatural.com.br/artigos.asp?cod_secao=5 e receitas da autora desta monografia, por experiência de 40 anos de trabalhos em fito e aromaterapia.

retire sua casca. A polpa branca deve ser amassada até que fique com a consistência de gel. Aplique 3 vezes ao dia sobre o local afetado, deixando agir por 1 hora, lavando em seguida.

Segundo Wanna Castagnolli Ferreira, farmacêutica e proprietária da Botica Erva Doce, a babosa é rica em mucilagens, importantes para o equilíbrio hídrico. O gel da babosa, ou aloe vera, como também é chamada, é facilmente encontrado para a compra e muito seguro. Tenha certeza de comprar o gel que contenha cerca de 96 a 100 por cento de pura babosa.

A calêndula por sua vez, também é uma erva favorita para estimular a cura da pele que sofreu queimaduras. Os cremes e loções de calêndula são muito versáteis e podem ser de ótima utilidade quando utilizados após o sol, mesmo se você escapou das queimaduras mais severas. A calêndula também é anti-séptica e ajuda a diminuir o risco de infecção onde a pele tem feridas.

O óleo essencial de lavanda tem bom efeito em queimaduras. Para que possa cobrir uma grande superfície de pele, dilua o óleo essencial em um óleo base ou misture com o gel de babosa.

O óleo de hortelã pode trazer um efeito refrescante muito rápido, porém deve ser utilizado diluído e em pequenas quantidades - apenas 2 ou 3 gotas em 10ml de óleo base, ou misturado em 10 ml de loção de calêndula.

O óleo essencial de camomila também tem um efeito refrescante caso colocado na água do banho (6-8 gotas).

Segundo Wanna, para uma hidratação mais profunda, você deve utilizar cremes ou loções à base de ceramidas e fosfolipídios. "As vitaminas F, E ou A, usadas externamente também são grandes aliadas na hidratação da pele e podem ser acrescentadas às fórmulas de loções e cremes", comenta.

Alguns suplementos são importantes caso você tenha sofrido queimaduras na pele. O zinco ajuda na reconstituição da pele, enquanto as vitaminas A, C e E podem frear a liberação de radicais livres, reduzindo os riscos de danos a longo prazo.

16. *Extração de Óleos Essenciais.*

Os métodos de extração empregados no passado eram bem simplificados e os produtos obtidos a partir destes nem sempre eram óleos 100% puros. Hoje com a tecnologia que temos somos capazes de extrair óleos essenciais tão puros e concentrados que o aroma dos óleos retirados pelos antigos métodos parecem perfumes de segunda. É o caso da extração por CO₂ que permite obter-se um produto final de extrema pureza e qualidade.

É importante deixarmos claro que conforme o método empregado para extração de um óleo essencial, suas características químicas poderão ser totalmente alteradas fazendo com isso que seus efeitos terapêuticos alterem-se junto. Exemplos seriam da sálvia esclaréia e o teor de esclareol no óleo extraído a baixas ou altas temperaturas ou ainda do óleo de bergamota que perde bergapteno (furanocumarina que causa manchas de pele) se destilado e não extraído por prensagem a frio das

cascas. Métodos mais rápidos de extração podem ser o fator de um produto sair muito mais barato, mas conforme o óleo, isso poderá alterar drasticamente suas qualidades terapêuticas para um tratamento. O calor e a pressão usados no ato da extração podem, por exemplo, interferir na qualidade final do óleo essencial, pois no momento da extração as sensíveis moléculas de um precioso princípio ativo podem ser quebradas e oxidadas em produtos de menor eficácia, ou às vezes até tóxico.

A destilação a vapor é o mais comum método de extração de óleos essenciais. Normalmente é empregado para obter-se óleos essenciais de folhas e ervas, mas nem sempre é indicado para extrair-se o óleo essencial de sementes, raízes, madeiras e algumas flores. Por exemplo, flores como o Jasmim, podem devido à alta pressão e calor empregado no processo, sofrer destruição de suas frágeis moléculas aromáticas vindo a perder todo o seu perfume e princípios ativos. Nestes casos, solvetes, CO₂ e a hidrodestilação são mais recomendados.

A destilação a vapor é feita em um alambique onde partes frescas da planta e algumas vezes secas são colocadas. Saindo de uma caldeira, o vapor circula através das partes da planta forçando a quebra das frágeis bolsas intercelulares que se abrem e liberam o óleo essencial. À medida que este processo acontece, as sensíveis moléculas de óleos essenciais evaporam junto com o vapor da água viajando através de um tubo no alto do destilador, onde logo em seguida passam por um processo de resfriamento através do uso de uma serpentina e se condensam junto com a água. Forma-se então, na parte superior desta mesma água obtida, uma camada de óleo essencial que é separado através de decantação. A água que sobra de todo este processo depois de retirado o óleo, é chamada de água floral, destilado, hidrosol ou de hidrolato. Ela retém muito das propriedades terapêuticas da planta, mostrando-se útil tanto em preparados para a pele, como até mesmo de uso oral no tratamento de saúde interna. Em muitos casos os hidrosóis são preferidos aos óleos essenciais devido a serem mais suaves, principalmente em se tratando de crianças ou quando uma maior diluição dos óleos se faz necessária.

Hidrodestilação

Os materiais da planta são completamente emergidos na água, como num chá e então destilados. A temperatura não excede os 100°C, evitando desta forma a perda de compostos mais sensíveis a altas temperaturas como na destilação a vapor. Este é o mais antigo método de destilação e o mais versátil. É comumente empregado em países mais atrasados, aonde as caldeiras a vapor ainda não chegaram e nestes casos, a destilação é um processo todo artesanal. Como exemplo temos pequenas fazendas na Índia, Indonésia, Filipinas e outros países do Oriente. Costuma ser usado para extração do óleo essencial de algumas flores como o Jasmim e Neróli e também de raízes, madeiras e cascas.

Solvente

Um outro método de extração usado para se conseguir o óleo essencial de delicadas plantas é a extração por solvente. Neste processo um químico como o hexano é usado para extrair os compostos aromáticos da planta. Isto fornece um produto chamado de concreto. O concreto pode ser dissolvido em álcool de cereais para remover o solvente. Quando o álcool evapora, o absoluto aparece. Contudo

apesar de compensar mais o custo-benefício do que o *enfleurage*, a extração por solvente tem suas desvantagens. Resíduos do solvente podem ficar no absoluto e causar efeitos colaterais e isso dependerá do solvente empregado, por isso absoluto e concreto costumam ser mais indicados para perfumaria e cosmética.

No processo de extração do concreto obtém-se não somente o óleo essencial, mas também ceras, parafinas, gorduras e pigmentos. Neste caso o concreto acaba tendo uma constituição pastosa (o concreto do Jasmim real possui em torno de 55% de óleo essencial). Já o absoluto, além de fazer uma limpeza dos solventes anteriormente empregados, também purifica a mistura das ceras, parafinas e substâncias gordurosas presentes, o que leva o produto final a ter uma consistência mais líquida. O teor de solvente no produto final pode variar de menos de 1% até 6%. Em teores tão baixos quanto 1% consideramos o produto apto ao uso terapêutico, isso quando indicado neste sentido, e no caso daqueles obtidos somente pelo uso do álcool, é aceitável seu emprego com esta finalidade mesmo em teores superiores a 1%, como acontece com algumas resinas como a mirra e benjoim (é meio que comparar com o uso de tinturas de plantas, mas com teor quase imperceptível de álcool).

A extração por solvente também pode alterar em muito a composição química do produto final, um exemplo é o do Óleo de Cravo da Índia (*Eugenia caryophyllata*). No óleo extraído por destilação a vapor, obtém-se um óleo essencial com 70-90% de eugenol, sendo que 5-12% são de β -cariofileno, um composto que não é encontrado no produto obtido por extração com solvente.

CO2 hiper crítico

A extração por dióxido de carbono hiper crítico utiliza dióxido de carbono sob extrema pressão (200 atmosferas) e temperatura mínima de 33 °C para extrair óleos essenciais. As partes da planta a serem empregadas na extração são postas no tanque onde é injetado dióxido de carbono hiper crítico (em estado entre o líquido e o gasoso) que age como solvente. Quando a pressão diminui, o dióxido de carbono retorna ao seu estado gasoso, não deixando qualquer resíduo no produto.

Muitas das extrações por CO2 possuem um fresco, claro e característico aroma de óleos destilados a vapor, e eles cheiram de forma muito similar à planta viva. Estudos já demonstraram que os óleos essenciais extraídos por este método mantêm em completa integridade seus compostos ativos.

Consideramos este método como sendo o que permite se obter os óleos essenciais de melhor qualidade possível e de maior potência terapêutica. O aroma de um ylang ylang extraído por destilação a vapor não poderá jamais ser comparado ao de um ylang ylang extraído por CO2, o mesmo dizemos para o gengibre e todos os outros óleos essenciais.

Prensagem a frio

Um outro método de extração de óleos essenciais é por prensagem a frio (pressão hidráulica) ou escarificação. Ele é usado para obter óleo essencial de frutos cítricos como bergamota, laranja, limão e grapefruit. Neste processo, as frutas são prensadas e delas extraído tanto o óleo essencial quanto o suco. Após a prensagem é feita a centrifugação da mistura, através da qual se separa o óleo essencial puro. Existe também, extração de óleos de cítricos por destilação a vapor, o

que é feito para eliminar as furanocumarinas que mancham a pele. Porém é considerado o óleo retirado por prensagem a frio de qualidade superior num sentido terapêutico.

Não somente é feita extração de óleos essenciais de cítricos por este método, mas de maneira semelhante o óleo extra-virgem de amêndoas, castanhas, nozes, germe de trigo, oliva, semente de uva e também de algumas sementes das quais se extrai normalmente o óleo essencial por destilação, como é o caso do cominho negro.

Turbodestilação e Hidrodifusão

Vários métodos de extração modernizados têm-se tornado alternativas para a destilação a vapor. A turbodestilação é adequada para partes de difícil extração de óleo essencial da planta, como é o caso de cascas, raízes e sementes. Neste processo as plantas são emersas na água e o vapor é posto a circular então em meio a esta mistura de planta e água. Através deste processo, a mesma água é continuamente reciclada através do material da planta. Este método torna mais rápida a extração de óleos essenciais de difícil e lenta obtenção.

Na hidrodifusão, o vapor sob pressão atmosférica normal é disperso do topo da câmara diretamente sobre o material da planta. Desta forma o vapor pode saturar o material mais igualmente e em menor tempo do que na destilação a vapor. Este método é também menos severo do que a destilação a vapor, resultando em óleos essenciais que cheiram de forma muito mais semelhante às plantas originais.

Enfleurage

Algumas flores como o Jasmim ou Tuberosa têm baixo teor de óleos essenciais e são extremamente delicadas não podendo ser destiladas a vapor pois podem sofrer perdas quase completas de seus compostos aromáticos. Em alguns casos um processo lento e caro chamado *enfleurage* é utilizado para obter-se o óleo essencial destas flores. As pétalas, então, são colocadas em gordura vegetal ou animal sem cheiro que absorve os óleos essenciais. Todos os dias ou de determinadas a determinadas horas, depois que a gordura absorveu todo o óleo essencial possível, as pétalas são removidas e substituídas por outras frescas, recém-colhidas. Este procedimento continua até que a gordura venha a ficar saturada com o óleo essencial. Adicionando álcool à mistura é possível separar o óleo essencial da gordura, pois o óleo essencial é mais solúvel no álcool. Aí então teremos o absoluto. Este é um processo difícil e demorado. Normalmente o *enfleurage* puro, somente é empregado em fazendas de interior na Europa.

Fitóis ou Florasóis

Este método de extração utiliza um novo tipo de solvente gasoso que não é tóxico e não deixa resíduos. Nos fins da década de 80, o Dr. Peter Wilde pela primeira vez analisou as propriedades específicas deste solvente, o "florasol"(R134a), para a extração de óleos aromáticos e compostos ativos de materiais de plantas, tanto para uso dentro da alimentação, farmácia, aromaterapia e indústria de perfumes. A extração ocorre sob temperatura ambiente e, devido a isso, não há degradação química dos produtos. O óleo essencial obtido por este processo é

limpo, claro e completamente livre de gorduras e ceras. O Dr. Wilde patenteou sua descoberta como "fitol", ou "fitônicos".

A Beraca/Brasmazon – Indústria de Oleaginosas e Produtos da Amazônia (PA) é uma empresa do segmento de óleos e gorduras vegetais e animais, que fabrica de óleos fixos e essenciais para uso na indústria de fragrâncias, cosmética e fitoterápica. Os óleos mais utilizados são os da copaíba, andiroba, cupuaçu, maracujá, murumuru, castanha do Brasil, buriti, urucum, açaí, espécies aromáticas e argilas nativas. Há nove anos no mercado, a empresa faturou R\$ 583 mil em 2001, contra R\$ 1,9 milhão no ano passado. Desses, 17% foram destinados a P&D. Com 26 empregados, sete deles alocados em pesquisa e desenvolvimento, a Beraca/ Brasmazon lançou 20 novos produtos nos últimos três anos. Preocupada com a preservação ambiental, a empresa foi buscar na Alemanha o melhor programa mundial de avaliação de padrões florestais, com critérios e princípios estabelecidos de forma independente por autoridades de diferentes partes do mundo. O FSC (Forest Stewardship Council - Conselho de Manejo Florestal) através do Imaflora (Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola), seu representante oficial no Brasil, realiza a certificação de seus produtos. A Beraca/Brasmazon mantém, ainda, parcerias com a Universidade Federal do Pará, o Museu Paraense Emilio Goeldi, o Instituto Nacional de Pesquisa da Amazônia e a Universidade de São Paulo. A Beraca Ingredients, empresa brasileira atuante no mercado de produtos químicos desde 1956, é atualmente o maior fabricante e distribuidor de ativos vegetais naturais e especialidades brasileiras para a indústria cosmética, farmacêutica, de fragrâncias e nutracêutica do mundo. Através da sua Divisão Health & Personal Care produz em fábricas certificadas pelo Forest Stewardship Council - FSC a linha de ingredientes RAIN FOREST SPECIALTIES®, constituída por óleos da biodiversidade brasileira e outros ingredientes naturais. Todo esse trabalho envolve projetos sociais e de desenvolvimento sustentável feitos em conjunto com moradores de comunidades ribeirinhas locais das florestas brasileiras, onde são coletados os insumos utilizados pela Beraca.

As aromáticas amazônicas apresentam variações significativas de rendimento. No entanto, alcançamos com êxito a produção em escala industrial pelo método adaptativo de extração de arraste a vapor para as espécies *Melampodium camphoratum* (L.F.) Baker, *Ocimum micranthum*, *Ocimum gratissimum*, *Ocimum minimum*, *Ocimum basilicum*, *Hyptis crenata*. A indústria dos aromas já existe no mundo há 3000 anos A.C. através dos povos estabelecidos no vale do Nilo, no Egito, que utilizavam aromas na consagração e adoração dos deuses antigos. A Amazônia, definida por Euclides da Cunha como “o maior espetáculo já montado pela natureza aonde o homem chegou cedo de mais” é um novo “vale do Nilo”, de onde podemos retirar uma infinidade de novos aromas o que poderá em um curto espaço de tempo trazer benefícios que trarão, melhorias às condições de vida dos povos da floresta. Hoje o que simplesmente era consumido pelo fogo começa a ter uma nova utilidade. As ervas só colhidas nas festas juninas para as formulações caseiras dos banhos de cheiro, começam a alcançar um mercado e passa a ser o charme das empresas nacionais de perfumaria e cosmético. As comunidades que estão sendo procuradas, vêm nas aromáticas uma oportunidade e melhoria na vida daqueles que secularmente habitam a Amazônia.

O momento é oportuno para o desenvolvimento de novos produtos e subprodutos da floresta tropical, pois, o público consumidor internacional está consciente da

importância da Amazônia e valoriza bastante os produtos oriundos da prática do manejo florestal. Além do óleo extraído da matéria-prima coletada, outras espécies aromáticas poderão ser cultivadas, gerando mais renda. O cultivo de espécies florestais aromáticas, é uma prática ambiental que garante o retorno financeiro a curto prazo e, por ser um produto derivado da economia sustentável, pode alcançar preços mais elevados ainda.

A Brasmazon foi criada em 1995 através da associação de professores da Universidade Federal do Pará, que motivados pela perspectiva da atividade empresarial de produtos naturais investiram seus conhecimentos numa empresa-incubadora da própria universidade, que dali saiu para suas instalações próprias, tornando-se desta maneira um case de sucesso no Estado do Pará e porque não no Brasil na área de produção de óleos, a partir de ativos extraídos de espécies amazônicas. Após 8 anos de sua criação, a empresa foi adquirida recentemente pelo grupo Beraca-Sabará, Essa incorporação trouxe melhorias à Brasmazon, entre os quais o estímulo ao seu quadro de pesquisadores na busca por um novo mercado, o de óleos essenciais de ervas aromáticas, bastante cobiçados pelo mercado nacional e internacional. O Know-how comercial e técnico, a imagem confiável da empresa bem como o conhecimento do mercado de Personal Care, agregou um valor inatingível à essa incorporação, viabilizando a comercialização dos produtos antes utilizados apenas para fins de pesquisa, sem valor comercial.

A ilha do Marajó, um patrimônio da união, dá o sustento de vida de seus moradores (caboclos, pescadores, ribeirinhos e quilombolas) com sua fauna e atividades agropecuárias. Aquele que não depende diretamente da criação do búfalo vive da catação do caranguejo, do siri, do coco, do abacaxi e da pesca. A Beraca-Brasmazon vem mudando este cenário, através da compra de sementes de andiroba na entressafra do pescado, coletados nas praias após as enchentes (período das grandes chuvas), fazendo com que as andirobeiras ocorrentes nas áreas de mangue e terra-firme tivessem influência no orçamento de cada família de pescadores. A comunidade essencialmente extrativista adotou a semente de andiroba como alternativa econômico-financeira quando da falta do pescado (Dezembro-Maio), exercendo uma atividade sócio ambiental, com a consciência de que os frutos colhidos são gerados a partir da conservação de mangues e várzeas, e que o volume de frutos comercializados podem aumentar a partir de um manejo adequado de suas áreas de capoeiras e mangues. Os municípios de Salvaterra, Soure e Cachoeira do Arari no Estado do Pará, localizados na ilha do Marajó, só no ano de 2004 forneceram cerca de 150 toneladas de sementes, porém, a nossa meta é chegar em 500 toneladas de sementes ano, além de incentivar o manejo em áreas de mangue e plantio em áreas de capoeira, incentivando desta forma um reflorestamento em parceria com instituições de governo.

No início do projeto, poucas famílias acreditavam na idéia e comentavam que aquilo era lixo nas praias e hoje, mais de 1000 pessoas participam desta coleta de lixo ambiental e seletivo. No decorrer do tempo, algumas famílias foram mais além buscando um crédito bancário, todavia o que estas famílias jamais esperavam, era abrir uma conta bancária no Banco do Brasil, que atualmente beneficia mais de 30 famílias com acesso ao crédito - Programa BBConvir, o que proporciona à estas famílias cidadania e reconhecimento na sociedade como pessoas cidadãs, além de possuírem CPF e Carteira de identidade, instrumentos comuns nos dias de hoje, tem crédito bancário, que é raro neste longínquo lugar. Atualmente as famílias dispõem

de uma renda extra que possibilitam comprarem mantimentos na entressafra do peixe, além de vestuário para o seu próprio bem estar. As várias famílias também apresentam aos visitantes do projeto suas casas recém-construídas de alvenaria e com telha de barro, dando segurança a família.

A oferta de óleos fixos há dez anos atrás, era algo esporádico, sendo que o que havia no mercado era produto com alto teor de acidez, muitos produtos misturados entre os quais querosene, fibras, óleos diesel entre outros, o que não possibilitava regularidade no fornecimento e a confiança das empresas da indústria de cosméticos. A Beraca-Brasmazon após o trabalho de conscientização levado e o incentivo a compra de sementes às comunidades da Ilha de Marajó-PA, não só conseguiram o melhor produto do mercado, como também estabeleceu confiança a essas pessoas que hoje conhecem bem o seu recurso natural. Após esta experiência da Beraca-Brasmazon é que outras empresas passaram a interessar-se na busca nas comunidades de fonte de matéria-prima, que até então era algo considerado impossível do ponto de vista comercial. A experiência ambiental levada a efeito, necessitou de inúmeros ensaios laboratoriais com relação a época de colheita, tamanho do fruto, teor de umidade, acidez entre outros, para que pudéssemos chegar ao padrão ideal, com descarte somente na chegada do produto na fábrica, evitando assim, desperdício na coleta executada no campo. Em parceria com a comunidade passamos a pesquisar alternativas dos recursos naturais existentes na Ilha de Marajó, entre os quais as espécies aromáticas. O mundo dos cosméticos e perfumaria vive em função de novidades o que representa uma boa oportunidade. Os habitantes da Ilha de Marajó-PA tem uma riqueza de espécies aromáticas, porém, para apresentá-los ao mercado desenvolvemos estudos preliminares com cerca de 8 espécies originárias da Ilha, as referidas espécies já foram apresentadas a grandes empresas do ramo, já incorporaram em suas linhas de produto, sendo pouco a pouco apresentado ao mercado. Outras comunidades em outras localidades próximas à Belém, estão desenvolvendo espécies aromáticas para extração de óleos essenciais que já estão sendo comercializados no mercado.

Aproveitando o trabalho já desenvolvido nas comunidades para a produção de óleos fixos e incentivado pelo mercado que necessitava de indústrias que explorassem o potencial aromático da Amazônia, começamos a desenvolver em escala laboratorial em Ananindeua-Pa, um processo que viabilizasse a produção industrial de alguns óleos essenciais extraídos de matérias primas apresentadas pelo departamento de bio-prospecção. As aromáticas amazônicas não seguem os padrões normais de comportamento das aromáticas mundiais, são sazonais, apresentam variações significativas de rendimento de acordo com as intempéries ou épocas do ano em que foram colhidas, isto fez com que passássemos a observar o comportamento destas espécies no campo e em pequenos cultivos nos quintais dos moradores da Ilha do Marajó, município de Salvaterra - PA, para tentar domesticar algumas delas e observar outras de interesse olfativo. Atualmente, já conhecemos o desenvolvimento fitotécnico de algumas espécies como *Melampodium camphoratum* (L.F.) Baker, *Ocimum micranthum*, *Ocimum gratissimum*, *Ocimum minimum*, *Ocimum basilicum*, *Hyptis crenata* e *Euterpe oleracea*. Estes fatores implicam diretamente no rendimento da extração e do valor encontrado no produto resultante. A reprodutibilidade em escala industrial, é um dos principais pontos onde está sendo dispendido esforço e capital de forma a manter a qualidade do produto. O que não acontece em escala laboratorial e nunca havia sido antes alcançado por outras

empresas desse segmento. Foi criada uma CE (Central de Extração), numa ampliação ao já existente laboratório de pesquisa e desenvolvimento da empresa que está localizada em Ananideua-Pará, realizando estudos e desenvolvimento de novos produtos e controle de qualidade (CQ), desenvolvido pela equipe de P&D da Beraca-Brasmazon com auxílio de estagiários da Engenharia Química da UFFa-Universidade Federal do Pará.

Fonte:

http://www.finep.gov.br/premio/folhas_inovacao_premio_2004/norte_tela.pdf

<http://www.brasmazon.com.br/>

acesso em julho de 2005

envie seus comentários para abrantes@inpi.gov.br

A discussão se deu durante a aula inaugural do Curso de Engenharia de Alimentos do URI-Campus de Erechim, realizada na última quinta-feira. A palestrante convidada foi a professora Maria Ângela de Almeida Meireles, da UNICAMP, São Paulo. A pesquisadora apresentou aos alunos da graduação e do mestrado em Engenharia de Alimentos, os principais processos e recursos, e as novas tecnologias utilizadas na extração de óleos essenciais. No encontro, a professora afirmou que o Brasil apesar de ser um dos maiores produtores de matéria-prima, investe pouco na extração destes óleos. “Nós exportamos diversos produtos, entre eles, o gengibre e cravo-da-índia, porém carecemos de tecnologia de ponta para a extração dos óleos essenciais, mercadoria de alto valor e grande procura no mercado mundial. Inclusive, importamos todos esses óleos, para a utilização na indústria de alimentos, de cosméticos, de veterinária e de medicamentos”. A pesquisadora alerta que os consumidores primam por qualidade e este é um dos motivos pelos qual o Brasil vem perdendo espaço. “Temos que conscientizar o governo e as empresas para a compra de novas tecnologias. Um exemplo é que perdemos espaço no mercado de café solúvel descafeinado, por não investirmos em novos equipamentos para retirada da cafeína”.

17. *Estudo de Caso.*

O uso do óleo essencial de *Cymbopogon nardus* na prevenção de picadas de insetos e prevenção da Dengue.

Durante 16 meses fiz este estudo de caso em bebês, crianças, adultos e cães, pois o óleo essencial de Citronela é comprovadamente inócuo. Ao total foram feitas 456 experiências em pessoas, em diversos ambientes, utilizando este óleo essencial em diversos produtos de higiene pessoal os quais não contivesse qualquer derivado de petróleo.

Há muitos anos faço uso da aromaterapia, desde que minha bisavó, começou a nos ensinar as técnicas de Fitoterapia e sem dúvida alguma, posso afirmar, que nunca encontrei qualquer fator alérgico no óleo essencial de *Cymbopogon nardus*.

Para cada 200 ml de óleo carreador (vegetal), adicionar 40 gotas de óleo essencial de Citronela, e aplicar pelo corpo todo. Se houver a previsão de exposição solar, aplicar após o banho, antes de se deitar e pela manhã, não banhar-se. Destarte o efeito

perdura por mais 12 horas e não há qualquer risco de queimadura solar. Evitar sempre a área dos olhos, lábios e evitar coçar olhos e rosto. Em crianças pequenas, aplicar até a metade das mãos.

Em animais pode-se fazer a aplicação na ponta das orelhas para evitar a infestação de moscas e larvas, como também no flanco e patas. Não aplicar na cara do animal e nem no focinho.

Longe da exposição solar, pode-se utilizar como veículo deste óleo essencial, qualquer lavanda para bebês ou colônia suave. Na falta destes um bom álcool de cereais pode ser utilizado, assim como também um óleo cosmetível.

Em todas as pessoas que aplicaram corretamente o produto manipulado, cobrindo toda a extensão exposta, não houve qualquer caso de picadura de insetos. Algumas pessoas foram acometidas por picadas, na área das orelhas, em zonas de matas fechadas, por esquecerem de tratar estas partes, o que comprova seu poderoso efeito repelente.

Esta manipulação repelente foi testada no litoral, em zonas montanhosas e abertas, matas fechadas, na área doméstica, durante o dia e a noite, em climas quentes, secos e úmidos, em várias regiões do Brasil.

Esta manipulação torna-se especialmente benéfica para crianças pequenas e pessoas alérgicas a qualquer preparado químico ou mesmo inseticidas.

Dezoito crianças altamente alérgicas aos acima mencionados preparados químicos, que por conseqüência eram extremamente alérgicas a picadas de insetos, tiveram seus problemas sanados, nestes segmentos.

Mesmo sem qualquer toxicidade qualquer preparado deve ser mantido fora do alcance de crianças, ao abrigo da luz e do calor, enquanto em seus frascos.

Quanto à validade da manipulação, esta será sempre a mesma validade do veículo carreador. Porém, um preparado fresco (com uma semana de preparo) é sempre muito mais eficiente na repelência de picadas de insetos.

Em 16 meses de testes, em 49 pessoas que utilizaram adequadamente este preparo manipulado, no Rio de Janeiro, nenhuma reportou qualquer incidência de picadas e nenhuma incidência de Dengue. O mesmo aconteceu com 37 pessoas, na cidade de Petrópolis – RJ.

Foram reportados seis casos de Dengue, em pessoas que esqueceram de fazer a aplicação: Duas em zonas agrícolas do interior de São Paulo, três no Rio de Janeiro e uma na cidade de São Paulo.

O óleo essencial de Citronela comprovou seu efeito como um repelente da mais alta excelência e eficiência, se corretamente utilizado. Uma alternativa ideal aos repelentes químicos, inseticidas, e vitamina B12, que pode ser também tóxica, em alguns casos e não pode ser ingerida em altas doses (para ter um efeito repelente), continuamente.

18. *Considerações Finais.*

AROMATERAPIA

Esse termo foi usado pela primeira vez nos anos de 1920 pelo perfumista francês, Renée Gattefossé, que se envolveu numa extensa pesquisa das propriedades médicas aromáticas dos óleos, depois de descobrir, acidentalmente, que o óleo da lavanda era capaz de acelerar o processo de cura de uma severa queimadura e prevenir a cicatriz.

Em 1928, ele publicou um livro com essas descobertas e reacendeu o interesse por essa tradição antiga. Embora a palavra aromaterapia seja nova, esse conhecimento é muito antigo, desde as primeiras civilizações.

Os antigos egípcios a usavam, há quatro mil anos atrás. As preciosas substâncias vinham de todas as partes do mundo, carregadas em caravanas ou em embarcações: cedro do Líbano, rosas da Síria, epicanardo, mirra, olíbano, ládano e canela da Babilônia, Etiópia, Somália e até da Pérsia e da Índia.

Naquela época, os sacerdotes supervisionavam as preparações no templo, lendo fórmulas, entoando cânticos, enquanto os alunos misturavam os ingredientes. Mas as questões espirituais não eram a única preocupação dos egípcios, eles reconheciam a extrema importância da saúde e higiene e conheciam, como ninguém, o efeito dos perfumes e substâncias aromáticas no corpo e na psique.

Praticavam também a arte da massagem e eram especialistas em cuidados com a pele e cosmetologia, seus produtos gozavam de fama por todo o mundo civilizado. Os mercados fenícios exportavam ricos unguentos, óleos perfumados, cremes e vinhos aromáticos para todo o mundo mediterrâneo e para a península arábica, aumentando assim a fama e a riqueza do Egito.

Nos embalsamentos, eram os principais usos das substâncias aromáticas. Depois de retirados os órgãos internos do corpo, introduziam-se perfumes, resinas e preparados fragrantes. O poder anti-séptico dos óleos essenciais é tão grande, que os tecidos ainda se apresentam em bom estado milhares de anos depois.

A cultura grega e romana dava bastante ênfase aos benefícios aromáticos dos banhos e adornos. Enquanto que a tradição chinesa e indiana ainda hoje usa os aromas como parte do seu sistema médico herbário, assim como para propósitos ritualísticos.

Mas somente durante o último século é que o Ocidente começou a usar os remédios caseiros, incluindo os aromas naturais. Como resultado de um declínio da revolução científica e o desenvolvimento da indústria moderna de medicamentos.

Como é que funciona?

A palavra aromaterapia pode causar uma impressão errada, porque sugere um tipo de cura que opera simplesmente através do senso do sentido olfativo. Mas isso não é verdade. A fragrância dos óleos essenciais é uma parte importante, mas não um único aspecto.

No tratamento aromaterápico, o óleo essencial interage com o corpo de várias maneiras.

Quando o óleo de massagem é preparado com óleos essenciais e é posto em contato com a pele, esse óleo é rapidamente absorvido através das células, do tecido celular e entra na corrente sanguínea, que o transporta por todo o corpo. Eles podem também interagir com o organismo e o sistema do corpo diretamente.

Alguns como a camomila e a lavanda podem sedar o sistema nervoso, outros podem estimular a circulação como o alecrim e a pimenteira negra, enquanto outros como o junípero e a erva-doce têm um efeito desintoxicante e purificante do sangue.

A massagem é o principal método usado pelos aromaterapeutas. Porque promove uma boa absorção do óleo essencial e é bastante relaxante e curativo (é uma experiência curativa nela mesma).

Os óleos também podem ser absorvidos quando são misturados em cremes ou loções faciais.

Quando os óleos são usados nos banhos, uma parte dele certamente é absorvida pela pele, mas outra parte fica difusa no ar. A água quente ou qualquer forma de calor os encoraja a evaporar rapidamente.

E quando o óleo essencial é inalado, ele vai carregar para os pulmões uma proporção que é absorvida pelo alvéolo e daí vai também para o sangue. O óleo essencial vaporizado é, na realidade, absorvido ainda de uma forma mais rápida pela corrente sanguínea do que quando ele é tomado oralmente (método que é melhor evitar). A prática da vaporização dos óleos é usada através também dos difusores.

Adicionalmente, os óleos essenciais vão atuar nos nossos estados mentais e emocionais através de suas fragrâncias. O sentido do olfato age principalmente a um nível subconsciente. Os nervos olfativos estão diretamente ligados à parte do cérebro, que chamamos de cérebro límbico, originalmente conhecido como rim-encéfalo, é a parte do cérebro que regula a atividade sensório-motora e é responsável pelos impulsos primitivos do sexo, fome e sede. O estímulo do bulbo olfativo envia sinais elétricos para a região do sistema límbico, responsável pelos mecanismos viscerais e comportamentais, afetando diretamente nosso sistema digestivo, sexual e o comportamento emocional.

Na realidade, a reação elétrica do cérebro ao cheiro é praticamente a mesma que está ligada às emoções. Em francês, a mesma palavra que utilizamos para sentir, usamos para cheirar. Os processos de recepção olfativa permanecem num nível inconsciente na maioria das vezes, pois nem percebemos os cheiros que nos cercam.

O cheiro está diretamente ligado à memória. As lembranças olfativas são muito precisas, quase indelévels. O psicanalista francês André Virel costumava usar fragrâncias para trazer à tona lembranças esquecidas.

Adultrações e problemas de qualidade

A maior parte dos óleos essenciais disponíveis no mercado é de qualidade muito baixa devido a principalmente dois motivos: o primeiro, é que a composição química dos óleos essenciais de determinada planta pode variar imensamente, dependendo da variedade, da época, do solo e dos métodos de cultivo e de destilação; o segundo, é que com os recentes avanços da química, o mercado foi inundado por óleos essenciais sintéticos.

Mas, em aromaterapia, devemos usar somente o que há de melhor em óleos essenciais.

A pressão a frio permite extrair óleos muito mais próximos do produto presente na planta, mas são poucos os óleos essenciais que podem ser extraídos por esse método.

Em matéria de qualidade, a destilação a vapor fica em segundo plano.

Os óleos extraídos com solventes não devem usados internamente.

As plantas que crescem naturalmente em regiões sem poluição ou que são cultivadas organicamente dão óleos de melhor qualidade. Os produtos não orgânicos não são recomendados, pois muito pesticidas sintéticos, não solúveis nas substâncias aromáticas da planta e podem ficar concentradas no óleo.

Os óleos devem ser conservados em garrafas de vidro escuras bem fechadas para impedir a sua deteriorização pelo contato com a luz ou com o ar, também devem ser protegidos da variação de temperatura – o calor prolongado é prejudicial.

Em condições normais duram até três anos depois da sua extração. Quase todas as substâncias encontradas nos óleos essenciais são constituídas de carbono e hidrogênio, ou de carbono, hidrogênio e oxigênio. A composição química dos componentes dos óleos essenciais é determinada por dois fatores: um artificial (o processo de destilação a vapor) e outro intrínseco à planta (a biossíntese das moléculas constituintes).

Os óleos essenciais, portanto, podem se distinguir em três categorias principais de compostos químicos:

- 1) os terpenos e os compostos terpênicos;
- 2) os sesquiterpenos e os compostos sesquiterpênicos;
- 3) os derivados de fenilpropano

Os dois primeiros têm a mesma via biosintética.

Grupamentos Funcionais

No reino dos óleos essenciais, os grupamentos funcionais com que vamos lidar são todos formados pelas diferentes maneiras como o oxigênio se liga ao carbono. E as propriedades dos componentes dos óleos essenciais são determinadas por sua estrutura básica (mono, sesqui e de terpenos) em seu grupamento funcional.

Cetonas

As cetonas têm por objetivo liberar e aumentar o fluxo do muco. Outro efeito importante é o citofilático. Ambas as propriedades podem ser usadas em remédios para o trato respiratório superior (mucolíticos) e preparados para a pele (citofiláticos). Muitas cetonas são neurotóxicas, quando tomadas via oral.

Aldeídos

Os aldeídos são óleos sedativos. E os cítricos têm fortes propriedades anticépticas.

Esteris

Os esteris, caracteristicamente, são antifúngicos e sedativos. Tem ainda o efeito calmante que atua diretamente sobre o sistema nervoso central e podem ser poderosos agentes espasmolíticos.

Álcoois Terpênicos

Normalmente são anti-sépticos e energizantes. O citrionelol, cujas propriedades antiviróticas foram comprovadas, é importante dos óleos de rosa e gerânio. Alguns possuem agentes diuréticos.

Cineol

Forte efeito expectorante das diferentes variedades de óleos de eucalipto.

Fenóis

Possuem fortes agentes antibacterianos.

Fenilpropano

Possuem agentes anticépticos e fungicidas, além de alguns possuírem propriedades anestésicas locais. Segundo alguns estudos, o óleo de cravo, que faz parte desse grupo, inibe também certos processos carcinogênicos.

Hidrocarbonetos terpênicos

Esse é um grupo considerado com componentes insignificantes para o trabalho aromaterápico. Não se sabe ao certo, mas parece possuir ação irritante para a pele ou membrana mucosa. E alguns tipos de óleos de pinheiro adquirem um princípio anti-séptico, quando submetido ao envelhecimento natural, ou induzido, ou a oxidação. Um estudo recente dos efeitos dos terpenos no combate do herpes simples pode vir renovar o respeito a esse grupo em aromaterapia.

Sesquiterpenos

Não costumam ser usados para extração de óleos essenciais. Sua situação é bastante insatisfatória para o aromaterapeuta. Mas há notáveis exceções. Nos estudos do uso da camomila dos alemães (*chamomilla matricaria*) foram determinadas propriedades

antiflogísticas. E embora ainda não confirmado, os efeitos antibacterianos dos componentes do óleo de sândalo vêm sendo pesquisados.

Como usar os óleos essenciais?

Os óleos essenciais são extratos vegetais altamente concentrados, que funcionam como poderosos medicamentos, e, portanto, não se deve abusar do seu uso. Cada gota equivale a aproximadamente 30 gramas de material vegetal. Daí, a importância de respeitar as doses indicadas. Os óleos podem ser usados:

- a) internamente (por ingestão);
- b) externamente, pela pele (massagens, banhos, fricções, aplicações);
- c) para cuidar da pele como cosmético (massagens faciais, compressas, máscaras, loções, cremes);
- d) para cuidar dos cabelos;
- e) pelo sistema respiratório (inalação, nebulização);

Também podem ser injetados, mas esse uso deve ser estritamente limitado à prática médica.

Um pouco mais sobre:

Massagem

Trazem benefícios especiais e devem ser aplicados de maneira lenta, difusa, suave e agradável. São completamente absorvidos pela pele num período de 60 a 120 minutos, penetrando profundamente nos tecidos.

Na massagem, devemos lembrar que as mãos são canais de energia curativa. Elas curam no nível físico, emocional e psíquico. Portanto, a massagem aromaterapêutica é uma excelente combinação, pois os óleos essenciais e a massagem acentuam os efeitos um do outro. A massagem ajuda a penetração do óleo nos tecidos e dirige para lugares onde serão mais úteis.

Banhos aromáticos

Coloque os óleos no banho um pouco antes de entrar e não demore, pois ele se evapora, usando de 5 a 15 gotas de essência no banho comum. É imprescindível usar um dispersador para os preparados a fim de evitar irritações na pele.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA de *Considerações Finais*.

STANWAY, Andrew. Guia geral das terapias Alternativas. Rio de Janeiro. Xenon Editora. 1993.

ROSE, Jeanne. O livro de aromaterapia. Rio de Janeiro. Editora Campus. 1995.

MILLER, Richard Allan & Iona. A utilização ritual e mágicas do perfumes. Rio de Janeiro. Record. 1991.

- LAVSBRE, Marcel. Aromaterapia, a cura pelos óleos essenciais. Rio de Janeiro. Record. 1992.
- JACKSON, Judith. Aromaterapia y masaje. Barcelona. Ediciones Urano. 1987.
- LAWLESS, Julia. Home aromatherapy. Hong Kong. Readers Digest Book. 1993.
- DOESER, Linda. The fragrant art of aromatherapy. Ney Jersey. Coloured Library books. 1995