



GUIA AROMATERAPIA NA PRÁTICA

Mili Lopes
Terapeuta de Aromaterapia



*GUIA AROMATERAPIA
NA PRÁTICA*



INDICE

Inicio.....	01
Capa.....	02
Índice.....	03
Introdução.....	04
Origens da Aromaterapia	05
Aromaterapia Promovendo Saúde e Bem Estar.....	09
Química dos Óleos Essenciais.....	10
Plantas Aromáticas.....	17
Destilação.....	18
Hidrolatos.....	21
Sistema Olfativo.....	22
Pele.....	25
Óleos Carreadores.....	27
Como Comprar Óleos Essenciais.....	28
Considerações Finais.....	29
Referências Bibliográficas.....	30

INTRODUÇÃO

Ao escrever esse guia, meu objetivo foi o de explorar, de modo sucinto e introdutório, a prática da Aromaterapia, desejando que possa servir a todos que queiram introduzir-se nesse estudo.

Esta é a ciência que busca trazer saúde e bem estar através dos Óleos Essenciais. Apesar de ser uma ciência relativamente nova no Brasil, em grande parte da Europa a Aromaterapia é reconhecida por seus efeitos benéficos há mais de um século, sendo usada por médicos, enfermeiros e outros profissionais na área da saúde. Na França, por exemplo, é ensinada aos estudantes de Medicina; já na Inglaterra, encontram-se enfermeiros utilizando óleos essenciais em tratamentos hospitalares.

O nome **óleo essencial** pode ser explicado da seguinte maneira:

- **Óleo:** é chamado assim por tratar-se de uma substância solúvel em óleo. Mas ao analisar-se o aspecto químico, não poderia ser classificado assim, pois não possui ácido graxo, componente básico do azeite de oliva, por exemplo.
- **Essencial:** este termo indica a substância aromática extraída, a mais pura essência da planta.

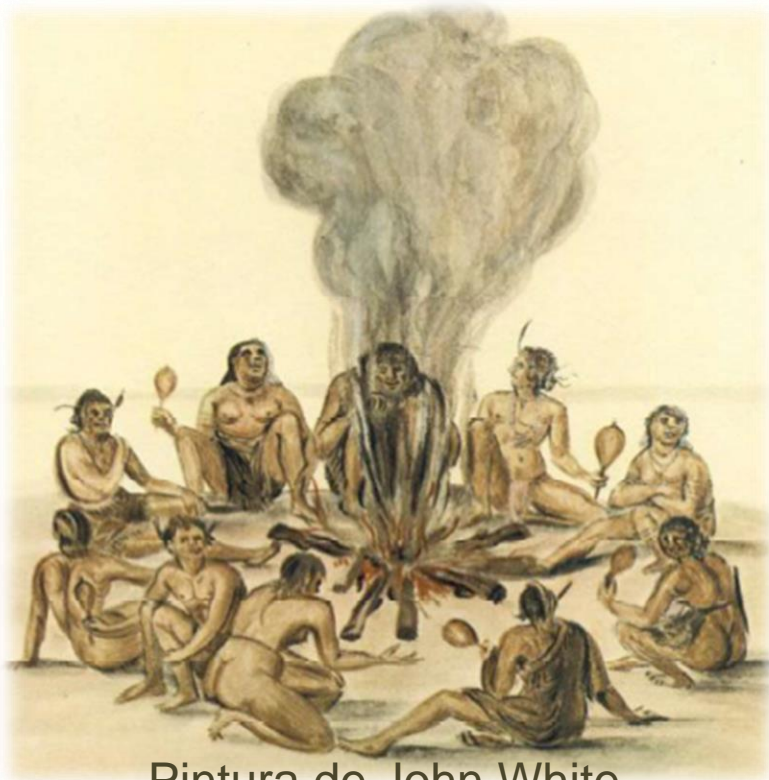
Segundo Lavrabe:

Os óleos essenciais condensam as forças vitais em uma forma material, ou seja, o âmago da natureza de determinadas plantas é tornado material, sendo possível manejá-lo e utilizá-lo terapêuticamente.

ORIGENS DA AROMATERAPIA

Desde tempos imemoriais, as plantas aromáticas fazem parte da história da humanidade.

Especula-se que, em reunião ancestral em volta da fogueira, tenha-se colocado, por acidente, um tronco ou folhas de uma planta aromática no fogo. O contato da planta com o fogo fez com que o aroma se espalhasse no ambiente e, assim como hoje, o fantástico aroma das plantas prendeu a atenção do homem.



Pintura de John White.

Existem registros antiquíssimos do uso de plantas aromáticas. Hipócrates (460 a. C. 360 a. C.), médico da antiga Grécia, falava dos banhos aromáticos como receitas de longevidade.

Nos povos chineses, hindus e americanos é parte da cultura ancestral utilizar plantas aromáticas em seus rituais e sua terapêutica.



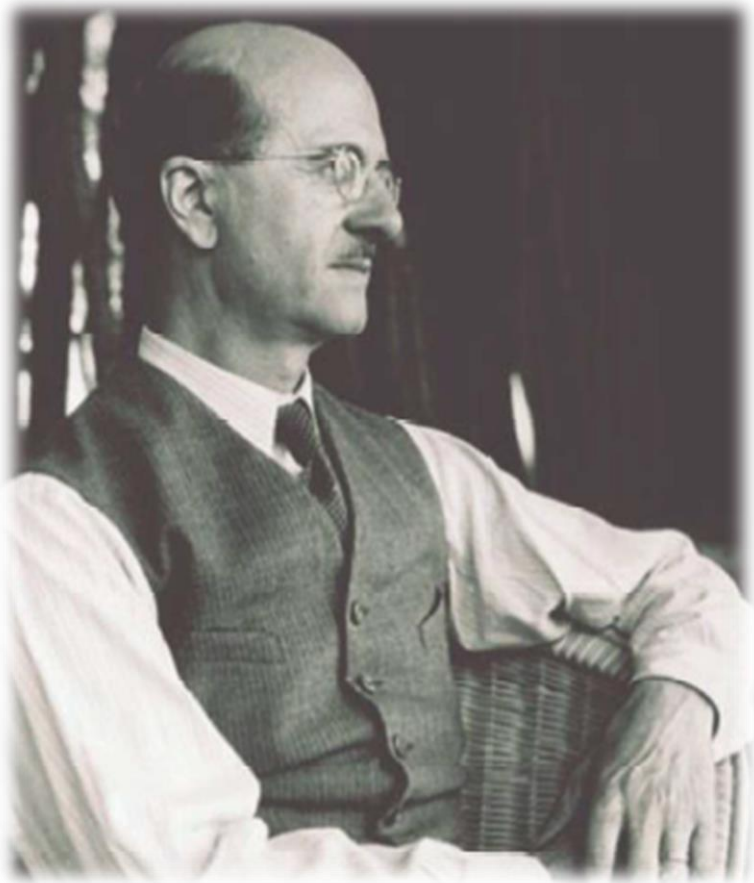
Avicena (980-1037 d.C.)

Na antiga Pérsia, um estudioso se destacou na extração dessas essências aromáticas, sendo o precursor da destilação a vapor, método até hoje utilizado (praticamente sem alterações).

Avicena (980 d. C. 1037) foi médico e filósofo, tendo escrito mais de duzentos livros, alguns deles tratados de medicina utilizados na Europa até meados do século XVII. Através das grandes navegações esse conhecimento dos óleos essenciais, difundido por Avicena no mundo árabe, foi trazido à Europa, se espalhando rapidamente.

➤ **Um fato interessante:** foi observado na época das grandes pragas infecciosas da Europa que as famílias que comercializavam especiarias aromáticas escapavam da infecção, preservando sua saúde.

A partir desse acontecimento, estudos se focaram no potencial terapêutico dos óleos essenciais.



René-Maurice Gattefossé (1881-1950 d.C.)

Na França, no início do século XX, um perfumista chamado **René-Maurice Gattefossé**, descobriu acidentalmente o poder cicatrizante do óleo essencial de **Lavanda**.

Em experimentos, sofreu uma queimadura na mão, sua reação imediata foi colocá-la em um recipiente que, por acaso, continha este óleo. A rapidez com que a região queimada se recuperou, sem deixar cicatrizes, o impressionou.

A partir deste acontecimento, Gattefossé começou a estudar mais profundamente os óleos essenciais, posteriormente desenvolvendo o conceito de **“Aromaterapia”**.



Dr. Jean Valnet (1920-1995 d.C.)

Contemporâneo de Gattefossé, o **Dr. Jean Valnet** (1920-1995) obteve sucesso ao tratar soldados feridos na guerra com óleos essenciais. Dr. Valnet destacou-se mundialmente difundindo práticas de aplicação da Aromaterapia.

Atualmente, há um crescimento na utilização dos óleos essenciais como forma de tratamento.

Estudos científicos vêm sendo desenvolvidos no sentido de comprovar o benefício dos óleos essenciais para os seres humanos.

Através da história, vê-se que os óleos essenciais vêm agindo como aliados na busca por cura e saúde.

AROMATERAPIA PROMOVENDO SAÚDE E BEM ESTAR

Você conhece alguma substância 100% natural que possibilite:

- ❖ Elevar o humor num momento triste;
- ❖ Manter alerta quando necessário;
- ❖ Tranquilizar antes de dormir;
- ❖ Aliviar uma dor articular;
- ❖ Regenerar a pele;
- ❖ Aumentar sua concentração;
- ❖ E preventivamente, fortalecer o Sistema Imune?

Os óleos essenciais são capazes de trazer todos esses benefícios, se manejados e utilizados corretamente.

Pesquisas indicam que terapias que utilizam técnicas de massagem e relaxamento, e têm por aliados os óleos essenciais, possuem resultados altamente benéficos para saúde. Este é um dos fatores que fazem da Aromaterapia uma das práticas terapêuticas com resultados mais significativos.

Os óleos essenciais utilizados, tanto pela inalação quanto através de massagens, auxiliam a manter os níveis de energia equilibrados durante um longo período de trabalho ou quando estamos submetidos às situações de stress.

Além de ser eficaz em diversos problemas de saúde, a Aromaterapia também pode desempenhar uma função importante para pacientes que buscam um complemento a seu tratamento, agindo benéficamente na perspectiva emocional e psicológica do paciente.

É importante que o uso terapêutico dos óleos essenciais seja acompanhado por hábitos de vida saudáveis: alimentação equilibrada, exercícios físicos, sono de qualidade e água pura. Dessa maneira o óleo essencial pode ser parte de uma abordagem holística da saúde.

QUÍMICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais possuem uma grande variedade de componentes químicos, alguns chegam a ter mais de 600 componentes químicos diferentes. Essa riqueza química os torna versáteis e eficazes.

Quase todas as moléculas encontradas nos óleos são formadas por carbono, hidrogênio e oxigênio.

- Átomos são os componentes básicos de todas as substâncias, ao nível físico: eles constituem a menor unidade de um elemento.
- Moléculas são a união de átomos de dois ou mais elementos diferentes.

•

A molécula de água, por exemplo, é formada por 2 átomos de hidrogênio ligados à 1 átomo de oxigênio. Quanto maior a molécula, menor sua capacidade de volatilizar (evaporar), pois se torna mais pesada.

De acordo com a composição química do óleo essencial, podemos classificá-lo em grupos funcionais. Esta parte química é bem interessante e importante, mas requer um aprofundamento maior se realmente é seu objetivo de estudo.

Grupos Funcionais: Terpenos

Os terpenos são parte de um grupo funcional grande e muito importante, eles, os terpenos, são formados apenas por átomos de carbono e hidrogênio.

Podemos reconhecer um componente químico da família dos terpenos quando possui o sufixo: **-eno**.

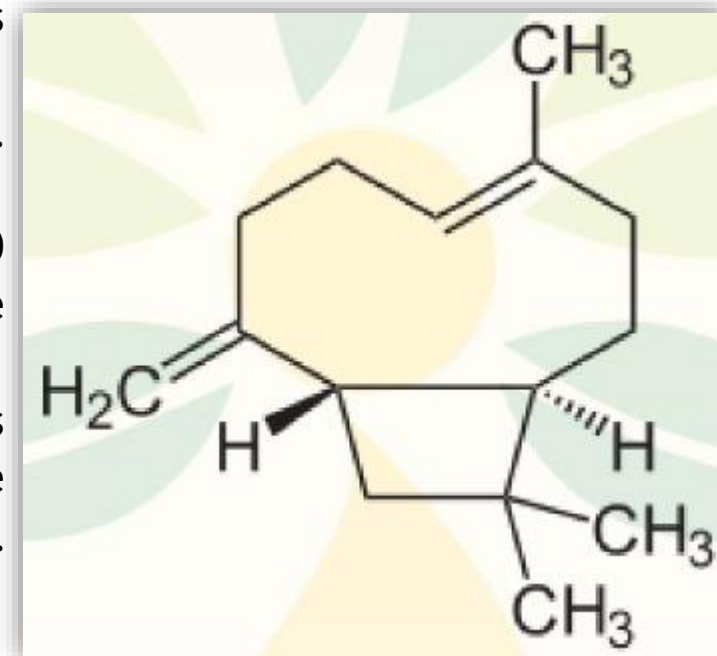
Por exemplo: cariofileno encontrado na Goiaba.

Podem ser classificados como monoterpenos (quando possuem 10 átomos de carbono) ou sesquiterpenos (quando possuem 15 átomos de carbono).

Os terpenos estão presentes na estrutura química da maioria dos óleos essenciais, o óleo essencial de Melaleuca pode conter mais de 30% de terpenos em sua composição.

Propriedades terapêuticas:

- ❖ Antissépticas leves
- ❖ Descongestionante do Sistema Respiratório
- ❖ Anti-inflamatórias, Antivirais e Bactericidas
- ❖ Analgésicas



Estrutura do Cariofileno.

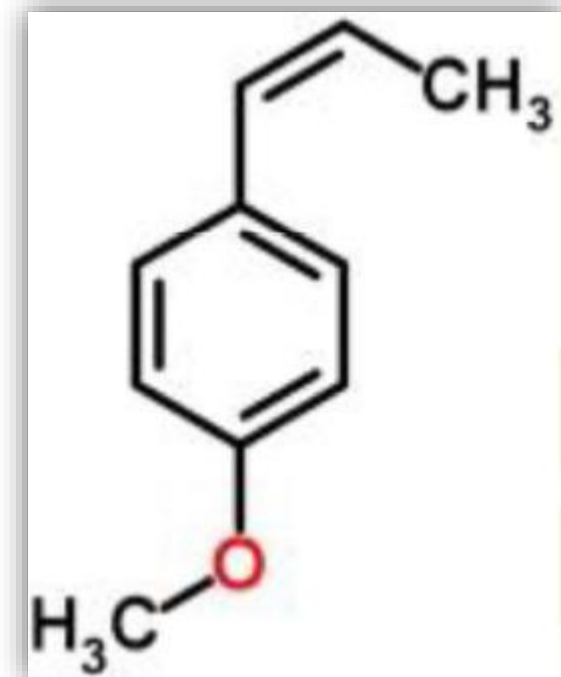
ALDEÍDOS

Quando um componente químico possui sufixo **al**, indica que pertence ao grupo dos Aldeídos.

O responsável pelo aroma cítrico do Capim Limão é o citral.

Propriedades terapêuticas:

- ❖ Anti-inflamatórias locais
- ❖ Calmantes
- ❖ Estimulantes digestivos
- ❖ Antissépticas aéreas
- ❖ Antifúngicas



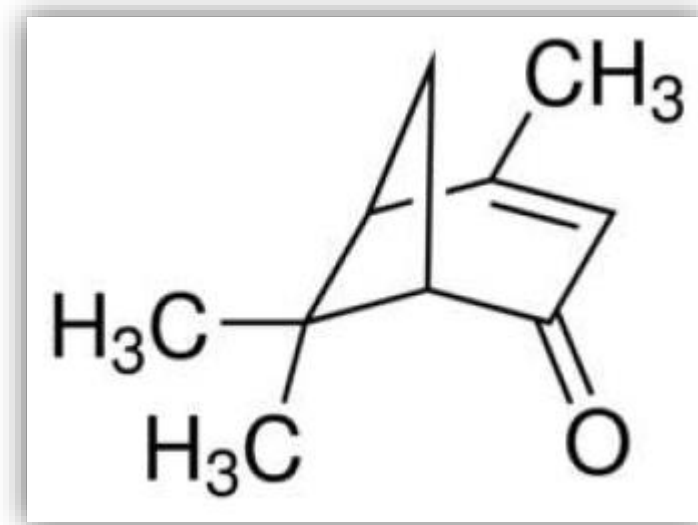
Estrutura do Citral.

CETONAS

As cetonas são componentes que possuem o sufixo **ona**, como a verbenona, encontrada no Alecrim. Por serem compostos hidrofílicos, podem ser encontrados nos hidrolatos após a destilação a vapor.

Propriedades terapêuticas:

- ❖ Efeito regenerativo na pele;
- ❖ Efeito expectorante no Sistema Respiratório;
- ❖ Estimulante do Sistema Nervoso Central.



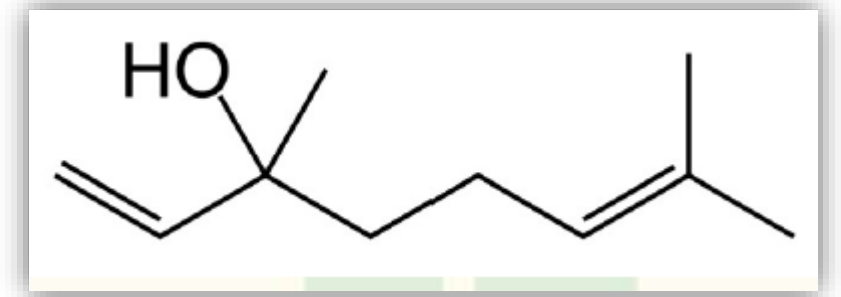
Estrutura da Verbenona.

ALCOÓIS

O sufixo **ol** indica a presença de um Álcool. Um exemplo é o Linalol, encontrado na Lavanda e no Pau

Propriedades terapêuticas:

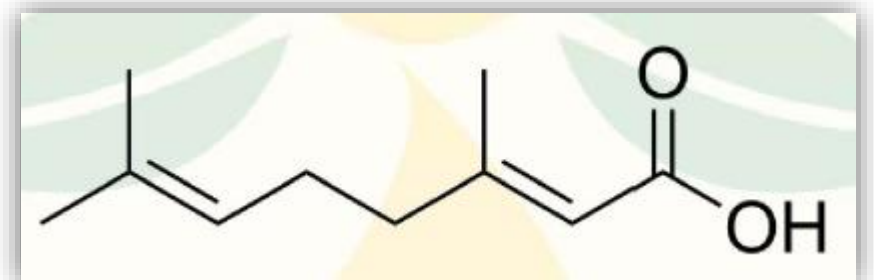
- ❖ Anti-infecciosas antissépticas, bactericidas e antivirais;
- ❖ Diuréticas Aumentam a produção de urina;
- ❖ Fortalecem o Sistema Circulatório;
- ❖ Imuno estimulantes.



Estrutura do Linalol.

ÁCIDOS

São compostos raramente encontrados nos óleos essenciais. O mais comum é o ácido gerânico. Possuem baixa volatilidade mas, quando encontra um álcool, forma um éster.



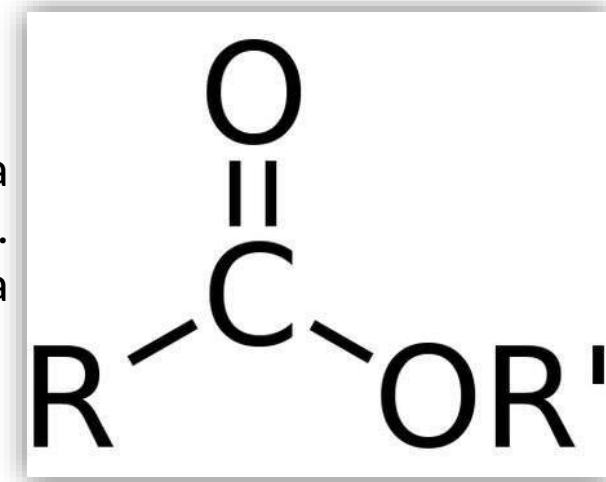
Estrutura do Ácido Gerânico.

ÉSTERES

Moléculas encontradas na composição de óleos essenciais como resultado da união de um álcool com um ácido. São extremamente voláteis. São produzidos em maior quantidade quando as flores estão no auge da floração.

Propriedades terapêuticas:

- ❖ Efeito calmante no Sistema Nervoso Central;
- ❖ Antifúngicas.



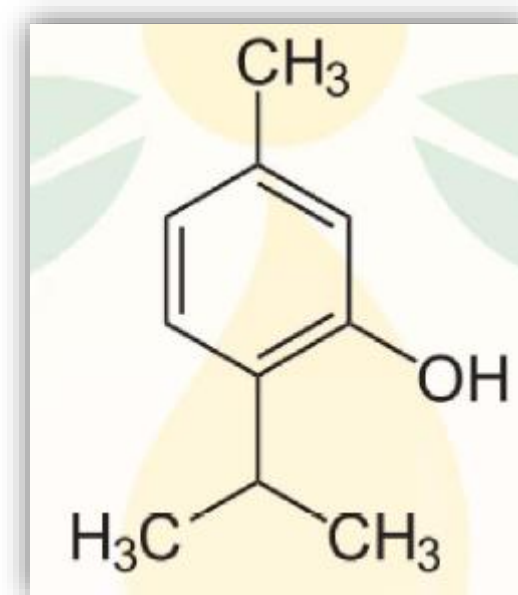
Estrutura da Ésteres.

FENÓIS

Os fenóis compartilham algumas características dos álcoois, por isso possuem o mesmo sufixo **ol**. Um exemplo é o timol presente no Tomilho. Possuem características altamente anti-infecciosas.

Propriedades terapêuticas:

- ❖ Bactericidas, Antifúngicas, Antivirais e Antiparasitas;
- ❖ Efeito Estimulante;
- ❖ Dilatadora dos brônquios;
- ❖ Imuno estimulantes.



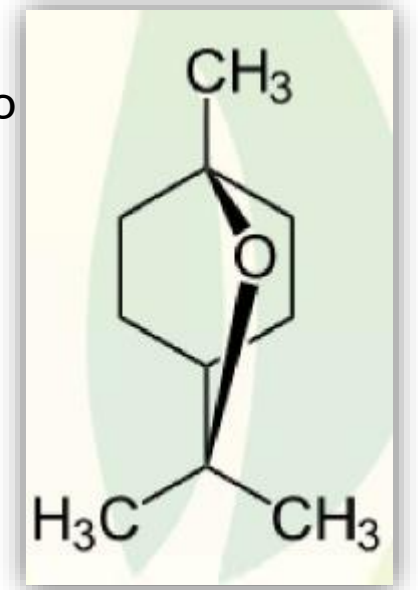
Estrutura do Timol.

ÓXIDOS

Como geralmente derivam de um álcool, os óxidos conservam o odor. Um exemplo comum é o cineol, principal componente do Eucalipto.

Propriedades Terapêuticas:

- ❖ Fortalecedora do Sistema Respiratório;
- ❖ Expectorante;
- ❖ Estimulante do Sistema Nervoso Central;
- ❖ Analgésicas.



Estrutura do Cineol.

ADVERTÊNCIAS

- ❖ Aplicação de grande quantidade de Aldeídos pode ter efeito irritante ou trazer sensibilidade para a pele.
- ❖ Tenha cuidado com óleos essenciais ricos em Cetonas.
- ❖ Tenha cuidado com óleos essenciais ricos em Fenóis, pois é sujeito causar leve toxicidade hepática.
- ❖ Não utilize óleos ricos em Cineol em bebês, pois é sujeito fechar os alvéolos pulmonares.

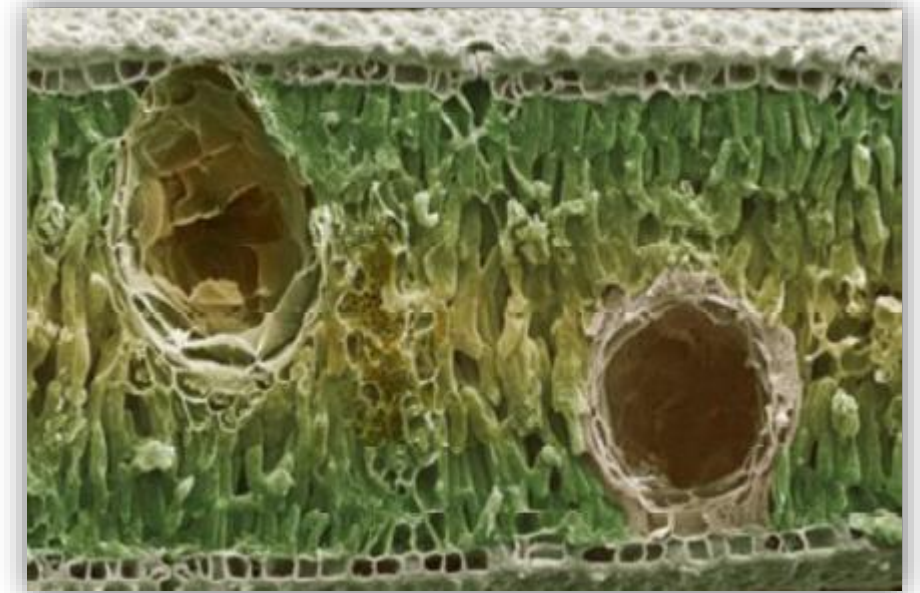
As Plantas Aromáticas

Nem todas as plantas produzem óleos essenciais. As que produzem, são conhecidas como plantas aromáticas. As moléculas aromáticas estão relacionadas com a sobrevivência destas plantas, e variam de acordo com as famílias botânicas, espécies e até partes da planta.

As plantas produzem óleos essenciais, principalmente, por dois motivos: atrair polinizadores ou defender-se de predadores. Por exemplo, óleo essencial produzido pela Lavanda serve para atrair abelhas, responsáveis pela polinização. Já o Alecrim produz seu óleo essencial para proteger-se de ataques de animais herbívoros.

As estruturas que produzem óleo nas plantas aromáticas podem ser encontradas em locais diferentes de sua estrutura. Assim pode-se entender porque óleos essenciais produzidos pela mesma planta mas em locais diferentes (folhas, frutos ou flores) possuem características químicas e aromas diferentes.

As estruturas que armazenam óleo são: células glandulares, células de resina, tricomas, ductos secretores, entre outras.



Ductos Secretores.

DESTILAÇÃO

A destilação é uma técnica antiga, utilizada para fabricação de diversos produtos, incluindo bebidas e óleos essenciais.

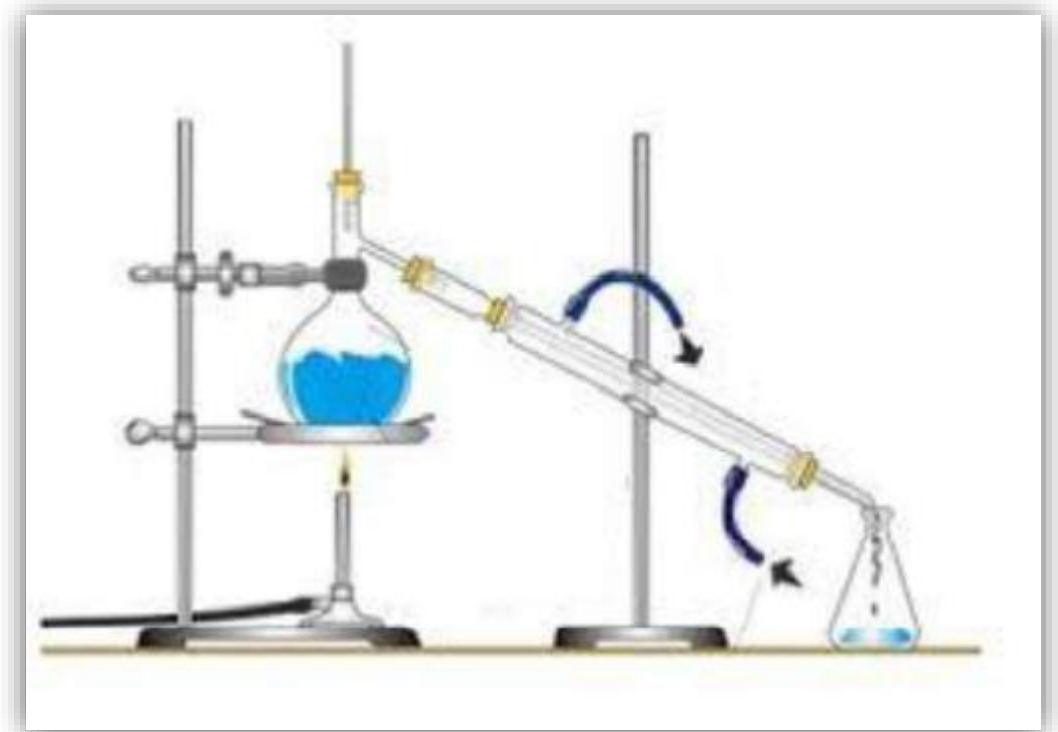
No que diz respeito aos óleos essenciais, dependendo da planta, diferentes partes serão utilizadas na destilação. Por exemplo: para destilar o Óleo Essencial de Eucalipto, utilizamos suas folhas. Já para destilar o Óleo essencial de Rosa, utilizamos as flores.



Exemplo de um Destilador antigo.

Vamos explicar 2 técnicas: A Hidrodestilação e a Destilação por Arraste de Vapor.

Hidrodestilação: O material da planta é colocado no destilador junto com uma quantidade de água. O destilador é tampado e à medida que o recipiente vai sendo aquecido, a água irá ferver e o material da planta começará a liberar os óleos na água. À medida que a água começar a evaporar e subir, as moléculas aromáticas farão o mesmo caminho, até uma parte do destilador chamada de condensador. No condensador, o vapor de água misturado com o óleo essencial é resfriado, e volta a se tornar água em estado líquido. A água e o óleo essencial são encaminhados para um recipiente, e por ser menos denso que a água, o óleo essencial se separa, formando uma camada na superfície da água condensada. Dessa forma podemos coletar apenas o óleo essencial. A água resultante do processo é chamada de Hidrolato.



Esquema de uma Hidrodestilação.

Destilação por Arraste de Vapor:

É um processo bem semelhante, mas neste método, o material da planta não entra em contato direto com a água. A água é aquecida e se torna vapor, para aí sim passar pelo material da planta e carregar os óleos essenciais. Por isso o nome *arraste de vapor*.

Outro método de obtenção de óleos essenciais bem comum, é através da *Prensagem*. Este método é utilizado para obter óleo dos frutos cítricos.

Você se lembra de alguma vez em que estava descascando uma laranja e sentiu algo borrifando no olho, causando ardência? Isso acontece porque o óleo essencial destes frutos está localizado logo abaixo da casca.

Na verdade, a grande maioria dos óleos essenciais de laranja, limão ou bergamota, é um subproduto de empresas que produzem sucos destes frutos.

Para extrair o óleo essencial basta prensar a casca. Por ser um processo onde o óleo essencial não é obtido através da destilação, existem algumas substâncias que não são voláteis e estarão presentes na composição dos óleos cítricos. Estas substâncias possuem efeito fototóxico, ou seja, sensibilizam a pele, podendo manchá-la se exposta à luz direta do Sol. O nome desta substância é *Furocumarina*. Sendo assim, não é indicado utilizar o óleo essencial de frutos cítricos na pele e se expor à luz direta do Sol, em seguida.

Alguns outros métodos de extração pouco comuns são: Extração por Solvente, CO2 e Absolutos.

HIDROLATOS

O hidrolato é a água resultante do processo de destilação, aquela de onde retiramos a camada superficial de óleo essencial. Por serem resultado deste processo, são produtos únicos, que não podem ser fabricados em laboratórios. Essa água possui em sua composição cerca de 1% de óleo essencial e ainda outras substâncias hidrossolúveis que não estão presentes nos óleos essenciais.

Além de simples águas perfumadas, os hidrolatos são interessantes do ponto de vista terapêutico, pois ao contrário dos óleos essenciais, são altamente toleráveis e leves, possuindo efeitos anti-inflamatórios e antissépticos. Sua vida útil é bem menor que a dos óleos essenciais, por isso é importante armazená-los bem fechados, em locais frescos ou refrigerados e protegidos da luz direta.



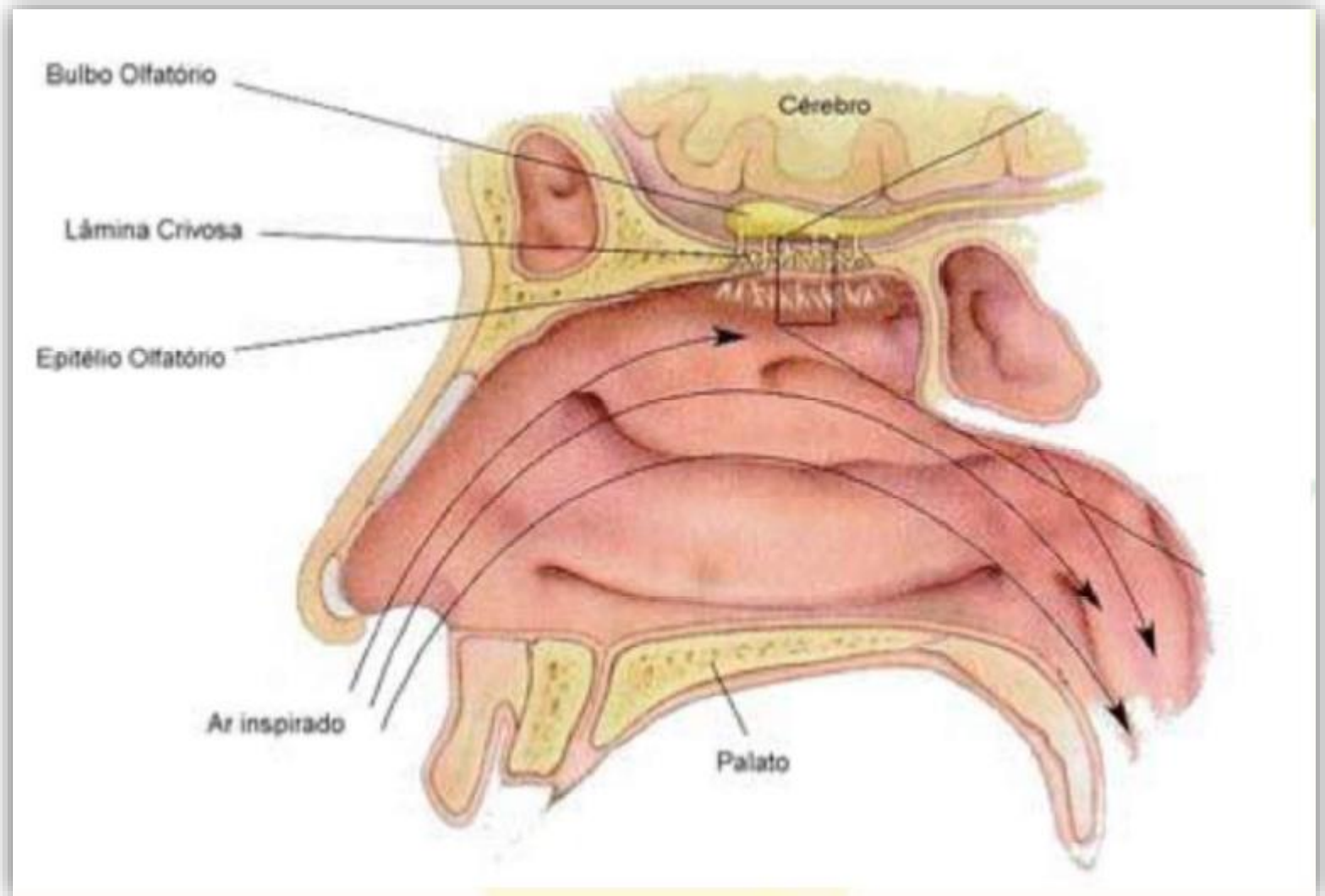
Camada de Óleo Essencial e Hidrolato.
(Imagem: Malu Haddock Lobo)

SISTEMA OLFATIVO

O olfato desempenha um papel importantíssimo na Aromaterapia, bem como na vida, em geral. Através dele consegue-se sentir o aroma dos alimentos e das pessoas quem convive-se, por exemplo. O que muita gente não sabe é que o olfato tem uma ligação íntima com os sentimentos, desencadeiam uma série de reações no cérebro e, conseqüentemente, em nosso organismo. Para conseguir sentir o cheiro de determinada substância, esta precisa ser volátil ou seja estar no ar, para que suas moléculas possam penetrar nas narinas. Quando inalamos o ar através do nariz, ele se aquece, e qualquer molécula odorífera se dissolve e entra em contato com a mucosa olfativa. Esta mucosa, também chamada de epitélio olfativo, é composta por cerca de 10 milhões de células olfativas. Estas células se regeneram constantemente, e são totalmente renovadas a cada 28 dias.



As células da membrana olfativa são também terminações nervosas, sendo este local o único em todo o corpo humano em que o Sistema Nervoso Central está exposto, em contato direto com o ambiente. Cada célula olfativa possui de 6 a 8 minúsculos pelos chamados cílios que por sua vez estão equipados com células receptoras. Quando uma molécula odorífera (como o óleo essencial) entra pelas narinas, ela busca entre esta infinidade de cílios (cerca de 80 milhões), em qual irá se encaixar. Tal como uma chave buscando sua fechadura ou uma peça seu lugar em um quebra-cabeça. Este sistema é tão complexo, que apenas recentemente (2004) foi descoberto como age este mecanismo e o quão complexo e específico ele é.



Esquema do Sistema Olfativo.

Sabendo disso, não é difícil entender a importância do olfato para a vida humana. Cada vez que respira-se, recebe-se informações sobre o ambiente em que se está. Este sentido é ajustado desde o nascimento, e é fundamental ao longo da vida. Podemos classificar o processo de como percebe-se os aromas de 2 formas:

- ❖ Sentido Primário: Este nos acompanha desde que nascemos. Está presente quando um recém-nascido rapidamente reconhece o cheiro da mãe, quando identificamos o aroma de comida ou de perigo ou os jovens na puberdade que são “fisgados” pelo parceiro por meio de odores hormonais, chamado feromônios.
- ❖ Sentido Secundário: É a capacidade que temos de ir aumentando nossa memória olfativa ao longo da nossa vida. Conseguindo distinguir diferentes aromas e os relacionando com experiências negativas ou positivas. Esta ligação entre aroma, memórias e emoções é fundamental em nossa vida.

Na Aromaterapia, utilizamos nosso olfato para sentir o aroma dos óleos essenciais. E é a ligação direta do Sistema Olfativo com o Sistema Nervoso e o cérebro que permite aos óleos essenciais desempenharem seus efeitos terapêuticos, principalmente relacionados às emoções, ao humor e à atividade mental.

A PELE

Além de ser o maior órgão do nosso corpo, a pele possui a capacidade de absorver algumas substâncias, incluindo os óleos essenciais. Dessa forma, temos a segunda principal forma de utilização dos óleos: através da absorção da pele.

Uma das principais funções da pele é agir como uma barreira protetora, evitando que substâncias estranhas entrem no nosso corpo.

Até pouco tempo atrás se acreditava que a pele era totalmente impermeável. Porém, algumas substâncias microscópicas e lipossolúveis possuem a capacidade de penetrá-la. É o caso dos óleos essenciais.

Assim que são absorvidos pela pele, os óleos essenciais encontram diversos vasos sanguíneos e linfáticos, assim podem percorrer todo nosso corpo através dos Sistemas Circulatórios, Linfático e Sanguíneo.



A massagem aromaterápica é um método relaxante e eficaz de utilizar os óleos. É indicado diluir o óleo essencial em um óleo carreador, antes de aplica-lo junto à massagem. Dessa forma, dilui-se o óleo essencial e a sua absorção é facilitada.



ÓLEOS CARREADORES

Por serem substâncias altamente concentradas, é indicado que os óleos essenciais sejam diluídos antes de aplicá-los na pele ou utilizá-los em massagens.

Essa é a principal função dos Óleos Carreadores, que também facilitam a absorção dos óleos pela pele e possuem efeitos nutritivos e hidratantes. Diferentemente dos óleos essenciais, que são voláteis, os óleos carreadores são óleo fixos não evaporam e possuem aroma bem mais suave que os óleos essenciais. Na grande maioria das vezes, são obtidos através de uma prensagem a frio das sementes, dos frutos ou das nozes, dependendo da planta. É importante utilizar óleos carreadores de boa procedência, de preferência orgânicos. O ideal é armazená-los bem fechados, em local fresco e protegido da luz solar e umidade.

A palavra Carreador é utilizada na Aromaterapia, pois estes óleos podem desempenhar a função de “carregar” os óleos essenciais nele diluídos. Os Óleos Carreadores mais conhecidos são: Amêndoa, Coco, Abacate, Semente de Uva e Baru. Este último, um óleo de altíssima qualidade proveniente de uma árvore brasileira, nativa do Centro-Oeste.



Óleo de Coco.

Benefícios do uso aromático

Quer você seja completamente novo com relação aos óleos essenciais ou se considere um especialista, a aplicação aromática é uma das maneiras mais simples e eficazes de se usar os óleos. Não só o uso aromático é simples e conveniente, como também é útil para coisas como purificar o ar; promover um ambiente calmo, convidativo ou cheio de energia; e, administrar o humor e as emoções. Devido à natureza potente e forte dos óleos essenciais, você pode começar a experimentar os benefícios do uso aromático imediatamente, já que o óleo se dispersa pelo ar rápida e eficazmente.

Benefícios do uso aromático:

- Método simples e conveniente de aplicação que exige muito pouca experiência com os óleos essenciais
- Pode ajudar a purificar o ar
- Permite que você crie um ambiente personalizado de sua escolha (calmante, estimulante, estabilizador, renovador, energizante, etc.)
- Útil para administrar o humor e as emoções

Difusão

Talvez uma das maneiras mais fáceis de se experimentar os óleos essenciais aromaticamente seja com o uso de um difusor de óleos essenciais. Existem vários modelos de difusores à disposição e sua escolha de um difusor dependerá de suas necessidades e preferências quando se tratar do uso dos óleos essenciais. Embora cada difusor de óleos essenciais ofereça diferentes recursos, a maioria pode ser categorizada como difusores que usam água ou difusores sem água. Os difusores a água utilizam água para dispersar os óleos essenciais no ar como uma fina névoa, enquanto os modelos sem água dispersam o óleo diretamente no ar.

Não importa o tipo de difusor que você venha a escolher, é preciso certificar-se de que ele preserve o poder de ação dos óleos essenciais. Qualquer difusor que utilize calor ou outros elementos que possam alterar a estrutura química do óleo será menos eficaz.

Como usar os óleos essenciais aromaticamente

- Misture vários de seus óleos essenciais preferidos no difusor para criar uma mistura para difusor personalizada. (Use de uma a três gotas de cada óleo.)
- Para promover ar limpo e fresco no carro, coloque algumas gotas de um óleo essencial em uma bolinha de algodão e prenda-a nas saídas de ar.
- Quando quiser respirar o aroma dos óleos essenciais ao longo do dia, misture os óleos com um pouco de água em um frasco pulverizador e pulverize nas roupas para conservar o aroma consigo por várias horas.
- Para ajudar a criar um ambiente relaxante e de paz para sua família antes de dormir, disperse óleos essenciais calmantes enquanto seus filhos estiverem escovando os dentes, lendo contos de ninar e se preparando para dormir. (Lavanda, Balance.)
- Faça a difusão de óleos essenciais revigorantes e energizantes em sua mesa no trabalho para promover motivação e positividade nas horas sonolentas da tarde. (Lemon, Tangerine .)
- Conserve consigo o aroma dos óleos essenciais quando estiver se deslocando, ao criar suas próprias joias de Aromaterapia. (Colocar algumas gotas de óleo em esferas de argila, em geral funciona melhor.)
- Faça dispersão durante sua rotina matinal para ter um começo de dia estimulante e revigorante. (Lavanda.)
- Para ajudar a promover um senso de concentração, coloque um difusor por perto quando estiver fazendo a tarefa de casa, trabalhando em projetos importantes ou estudando para provas, ou quando estiver trabalhando de casa.
- Quando estiver esperando uma visita, difunda óleos essenciais para produzir um aroma fresco e convidativo pela casa toda. (Lavanda, Lemon .)
- Melhore o aroma e o ambiente de qualquer aposento levando consigo seu difusor para quartos de hotel, salas de conferência, o escritório, o carro, a sala de aula ou qualquer outro lugar que possa se beneficiar do poder dos óleos essenciais.

Uso tópico

De modo muito parecido com o uso aromático, a aplicação tópica de óleos essenciais é um método relativamente simples que permite às pessoas experimentarem os benefícios dos óleos essenciais rápida e eficazmente. O uso tópico proporciona uma série de benefícios: pode ser bom para a pele, é útil em uma massagem, suaviza o corpo e muito mais. Um dos maiores benefícios do uso tópico de óleos essenciais é que ele visa regiões específicas do corpo para alcançar um efeito desejado específico. Além disso, você desfrutará o aroma do óleo essencial por várias horas enquanto ele é absorvido pela pele.

Diretrizes de segurança

Antes de aplicar qualquer tipo de produto na pele (seja um óleo essencial ou qualquer outra coisa), é importante entender como usar o produto e estar ciente de como ele pode reagir com a pele ou o corpo. Para desfrutar do uso dos óleos essenciais topicamente, siga estas diretrizes de segurança:

Benefícios do uso tópico:

- Benefícios significativos para a pele
- Proporciona sentimentos suavizantes, calmantes, reconfortantes, refrescantes ou energizantes para o corpo
- Regiões específicas do corpo podem ser visadas para alcançar um efeito desejado
- Proporciona benefícios aromáticos enquanto o óleo é absorvido pela pele

Diluição

Um dos elementos mais importantes da aplicação tópica de óleos essenciais é entender a diluição. Embora algumas pessoas se preocupem e pensem que diluir um óleo antes do uso tópico retire sua potência ou seu poder de ação, na realidade isso estende os benefícios do óleo essencial ao aumentar a absorção pela pele. A melhor maneira de diluir um óleo essencial antes da aplicação tópica é misturá-lo com um óleo-base como o Óleo de Coco Fracionado dōTERRA.

É importante saber que alguns óleos essenciais sempre devem ser diluídos antes da aplicação tópica devido às suas fortes propriedades químicas. Lembre-se de sempre diluir os óleos a seguir com um óleo-base antes de colocá-los na pele a fim de evitar sensibilidade:



Dosagem e sensibilidade

Ao iniciar com as aplicações tópicas, você pode ficar imaginando quanto óleo é apropriado utilizar. Caso esteja usando um óleo essencial topicamente pela primeira vez, é aconselhável começar com a menor dose possível: de uma a duas gotas. Também é melhor começar com um óleo diluído para ver como ele reagirá com a pele. A partir daí, você poderá ver como a pele reage e aumentar a dose no futuro (se for necessário) a fim de alcançar o efeito desejado. Cada pessoa terá uma experiência um pouquinho diferente com cada óleo essencial, de modo que, se o óleo que você estiver usando no momento não der o resultado desejado, você sempre poderá aplicar um óleo essencial diferente com um perfil químico semelhante.

Tenha em mente que os óleos essenciais são extremamente potentes; assim, quando se tratar de aplicação tópica, é melhor aplicar várias doses pequenas ao longo do dia em vez de uma dose grande. Caracteristicamente, os óleos essenciais podem ser aplicados topicamente a cada quatro a seis horas, conforme necessário.

Recomendações de dosagens tópicas

- Começar com 1-2 gotas
- Repetir a cada 4-6 horas
- Diluir o óleo se a pele for sensível, principalmente ao experimentar um novo óleo pela primeira vez

Cada um de nós tem sensibilidade, condições de pele, preferências e questões de saúde diferentes, razão pela qual é possível que os óleos essenciais provoquem uma resposta de sensibilidade. As pessoas com pele sensível têm maior probabilidade de desenvolver sensibilidade, e devem sempre tomar cuidado ao usar óleos essenciais topicamente. É importante também observar que as crianças têm pele muito mais sensível que os adultos, de modo que os óleos essenciais devem sempre ser diluídos antes da aplicação em crianças, e precauções extras de segurança devem ser tomadas para evitar a sensibilidade. A melhor maneira de garantir o uso tópico seguro é sempre seguir as instruções e as diretrizes de cada óleo em particular, e usar a diluição como meio de proteger a pele e ajudar na absorção.

Sensibilidade ao sol

É importante notar que alguns óleos essenciais, principalmente os óleos cítricos, podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta depois da aplicação tópica. Como os óleos cítricos contêm compostos fotossensíveis, a exposição à luz solar, à luz UV ou a lâmpadas solares por até 12 horas após a aplicação pode causar sensibilidade na pele. Os óleos essenciais que oferecem risco de sensibilidade ao sol caracteristicamente incluem uma advertência ou observação de cuidado; assim, certifique-se de ler cuidadosamente o rótulo dos óleos antes da aplicação.

Todo óleo essencial dōTERRA® aprovado para uso tópico inclui uma descrição de sensibilidade à pele para ajudar qualquer pessoa que utilize o óleo a entender a melhor maneira de aplicá-lo para uso seguro. Todo produto aprovado para uso tópico inclui um dos rótulos a seguir:

Práticas recomendadas na aplicação tópica

- Sempre leia os rótulos e as instruções antes de aplicar óleos essenciais topicamente
- Alguns óleos essenciais (especialmente os óleos cítricos) podem causar sensibilidade quando expostos ao sol ou à luz ultravioleta após a aplicação tópica. Preste atenção no rótulo e evite a exposição ao sol por 12 horas após a aplicação
- Regiões sensíveis em que a aplicação tópica deve ser evitada: olhos, ouvidos, órgãos genitais e pele esfolada, rachada ou ferida
- Lembre-se de sempre diluir os óleos antes da aplicação em crianças ou se tiver pele sensível

COMO COMPRAR ÓLEOS ESSENCIAIS

Para garantir a qualidade química e propriedades terapêuticas, é importante ficar atento ao adquirir seus óleos essenciais. Hoje, no Brasil, existem diversas marcas e boas opções, mas é bom ficar atento em alguns detalhes:

- ❖ O óleo essencial deve sempre ser armazenado em um frasco de vidro, de cor âmbar ou azul.
- ❖ Desconfie de óleos essenciais muito baratos, e saiba que aromatizante, essência ou perfume, não são óleos essenciais.
- ❖ Preferencialmente adquira óleos essenciais provenientes de cultivos orgânicos, comércio justo e técnicas sustentáveis.
- ❖ Saiba o nome científico da espécie vegetal que você quer. Isso evita que você compre um óleo essencial de uma planta, achando que é outra.

Muitas pessoas confundem óleos essenciais com essências ou fragrâncias. Neste Post você irá descobrir que são produtos bem distintos uns dos outros. Produtos conhecidos como essências ou fragrâncias, na verdade são imitações sintéticas dos compostos encontrados naturalmente nos óleos essenciais.

Geralmente derivadas de Petróleo, essas substâncias visam apenas uma fragrância para ser utilizada em perfumes, produtos de limpeza, óleos para massagem, etc. Não é preciso dizer que estes produtos não possuem efeitos terapêuticos e ainda podem causar sensibilidade e irritação na pele. Se você encontrar no mercado óleos com nomes tipo: Frutas Selvagens, Flores do Campo, Brisa de verão. Passe longe. São produtos sintéticos que podem fazer mal a saúde.

"O óleo da comunicação"



Baixa Energia e Esgotamento;

Estresse, Ansiedade e Depressão;

Reforçador Linfático e Imunológico;

Transtornos Alimentares...

<http://mydoterra.com/millyterapias>

BENEFÍCIOS *Breathe*



ÓLEOS PARA AS EMOÇÕES



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que este Guia desperte em você o querer de aprofundar seu conhecimento sobre Aromaterapia.

Uma ciência ampla e complexa, mas ao mesmo tempo simples em sua aplicação e segura em seus resultados.

A realidade da grande maioria da pessoas hoje, é utilizar medicamentos alopáticos que muitas vezes proporcionam mais efeitos colaterais do que a cura em si.

A Natureza tem muito a nos ensinar e oferecer.
Aproveite!





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Hoare, J. (2010). Guia Completo de Aromaterapia. Pensamento.

Lavabre, M. (2005). Aromaterapia: A Cura pelos Óleos Essenciais. Nova Era.

Wolffenbüttel, A N (2010). Base da Química dos Óleos Essenciais e Aromaterapia. Roca.

Corazza, S (2002). Aromacologia: Uma Ciência de Muitos Cheiros. Senac.

Schnaubelt, K (1988). Advanced Aromatherapy. Healing Arts Press.

Yan Oberlaender – Congresso de Aromoterapia. (Conorama)

Mili Lopes
Terapeuta Integrativa

