



O Guia Definitivo da Aromaterapia

UM GUIA ILUSTRADO PARA COMBINAR ÓLEOS
ESSENCIAIS E PREPARAR REMÉDIOS PARA
O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO



 nascente

Jade Shutes e Amy Galper

ÍNDICE

Introdução 7

PRIMEIRA PARTE: ACERCA DA AROMATERAPIA

- CAPÍTULO UM** A nova aromaterapia 10
CAPÍTULO DOIS Das plantas aromáticas aos óleos essenciais 16

SEGUNDA PARTE: VIAS DE ACESSO AO ORGANISMO

- CAPÍTULO TRÊS** A aromaterapia e a pele 28
CAPÍTULO QUATRO O sentido do olfato 37

TERCEIRA PARTE: A FARMÁCIA ESSENCIAL

- CAPÍTULO CINCO** Os óleos essenciais 46

QUARTA PARTE: MÉTODOS DE APLICAÇÃO

- CAPÍTULO SEIS** Expandir a sua farmácia 148
CAPÍTULO SETE Aplicações nos cuidados com o corpo 158
CAPÍTULO OITO Difusão e inalação 169

QUINTA PARTE: JUNTANDO TUDO

- CAPÍTULO NOVE** Remédios aromáticos 178
CAPÍTULO DEZ Misturas para lá das receitas 188

- Recursos* 199
Sobre as autoras 202
Agradecimentos 203
Notas finais 203
Índice remissivo 204



ÓLEOS ESSENCIAIS

SISTEMA CIRCULATÓRIO

Pimenta-preta	50
Cipreste	52
Baga de zimbro	53
Rosa	54
Valeriana	55

SISTEMA DIGESTIVO

Raiz de angélica	56
Anis	58
Manjerição doce	59
Bergamota	60
Cardamomo	62
Macela	63
<i>Fingerroot</i>	64
Semente de coentro	66
Gengibre	67
Toranja	68
Laranja	69
Mandarina	70
Pimenta-rosa	72
Hortelã-pimenta	74

SISTEMA MUSCULOSQUELÉTICO

Folha de canela	75
Hortelã-bergamota	77
Cedro-dos-himalaias	78
Gaultéria	80
<i>Katafray</i>	83
<i>Plai</i>	84
Vetiver	86
Louro	87
Erva-príncipe	88

SISTEMA REPRODUTIVO

Sálvia-esclareia	89
Absoluto de jasmim	90
Ilanguê-ilanguê	91

SISTEMA RESPIRATÓRIO

<i>Ammi</i>	92
Eucalipto	95
Abeto-balsâmico	96
Vara-de-ouro	98
Helénio	100
Manjerona	102
Pinheiro-silvestre	103
Murta	104
Niaouli	106
Pinheiro- <i>edulis</i>	109
Alecrim	110
Canforeira	112
Saro	114
Cicuta-oriental	117
Joina-das-searas	118

SISTEMA DÉRMICO

Camomila-do-cabo	120
Semente de cenoura	122
Camomila	123
Esteva	125
Copaíba	126
Incenso	128
Lavanda	129
Lavandim	130
Limão	132
Néroli	133
<i>May chang</i>	135
<i>Palmarosa</i>	136
Patchuli	138
Milefólio	139
<i>Petitgrain</i>	140
Sândalo	142
Tomilho	144

INTRODUÇÃO

Hoje em dia toda a gente fala de óleos essenciais. Podemos encontrar amplas informações sobre eles em diversos artigos dos *media* que exploram o seu papel na medicina herbal, na consciência plena (*mindfulness*), nos cuidados naturais com o corpo, na medicina funcional e na prática das medicinas ayurvédica e chinesa. Mas o verdadeiro desafio é confiarmos na informação que encontramos. Quem a escreve? Que experiência têm?

Nós já andamos nesta área há muito tempo e conquistámos o respeito de académicos e de especialistas no campo da aromaterapia e não só. Vêm ter connosco porque procuram uma abordagem honesta, habilitada, inovadora, divertida e equilibrada, para aprenderem a utilizar estes produtos notáveis.

A nossa abordagem é simples: começamos por celebrar a alegria e a beleza dos aromas dos óleos essenciais. Esta profunda ligação inicial abre a nossa mente e o nosso coração ao poder (e à ciência) das suas propriedades medicinais. Convidamos toda a gente que sente o aroma de um óleo essencial a juntar-se à nossa missão de nos conetarmos com o sentido do olfato e de observarmos como o cheiro afeta o nosso bem-estar e a nossa relação com as plantas e com o nosso mundo.

Adoramos óleos essenciais. Este livro é a oportunidade de partilharmos a nossa paixão, a experiência e os conhecimentos sobre as plantas aromáticas e sobre o seu poder para afetar a nossa vida. Venha expandir a sua jornada e aprofundar os seus conhecimentos sobre os óleos essenciais!

PRIMEIRA PARTE

Acerca da Aromaterapia



A NOVA AROMATERAPIA

O QUE É A AROMATERAPIA? A resposta mais rápida e simples é que a aromaterapia é o estudo e a aplicação dos óleos essenciais. Pode também ser referida como terapia com óleos essenciais e é assim que gostamos de a considerar. A terapia com óleos essenciais engloba a aplicação holística e a utilização dos óleos essenciais para fomentar a saúde e o bem-estar do indivíduo. Iremos usar ambos os termos neste livro.

Mas, se aprofundarmos mais, a sua definição verdadeira e genuína é ainda um bocadinho obscura. É muitas vezes mal compreendida e desvalorizada, possivelmente devido à sua exploração comercial, especialmente nos Estados Unidos. Pense em todos os difusores que hoje em dia saturam o mercado e nos milhares de artigos e de publicações na internet que apregoam os poderes mágicos dos óleos essenciais. (Esta é uma das razões para preferirmos chamar-lhe terapia com óleos essenciais.) No entanto, apesar da falta de clareza e da complexidade da sua definição, a aromaterapia continua a ser uma das modalidades complementares dos cuidados de saúde com um crescimento mais rápido no século XXI.

Antes de começarmos a delinear a nossa abordagem à terapia com óleos essenciais vamos rapidamente rever a história da utilização das plantas aromáticas pelo Homem. Compreendê-la pode fornecer uma boa perceção sobre a forma de a redefinirmos hoje em dia.

Embora os seres humanos tenham utilizado plantas aromáticas durante milhares de anos, a aromaterapia, tal como a conhecemos hoje, é, por comparação, uma

prática relativamente recente. Ao longo deste livro iremos apresentá-lo às diversas formas, notavelmente dinâmicas, de podermos usar os óleos essenciais: como produtos de limpeza para o lar, inaladores terapêuticos, misturas para difusores, produtos de cuidados pessoais para nutrir e melhorar a saúde da pele, e produtos medicinais que auxiliam os processos de autorregeneração do organismo.

UM POUCO DE HISTÓRIA

A utilização das plantas medicinais e aromáticas já é antiga. Muitas das maneiras como os nossos antepassados usavam as plantas aromáticas são muito semelhantes às formas como as utilizamos hoje em dia. Remontam às origens da humanidade, quando o material vegetal começou por ser colocado numa fogueira. O nosso sentido do olfato era mais afinado nessa época e os humanos primitivos podem ter descoberto que os aromas os afetavam poderosamente de muitas formas. Mais tarde, através da sua intuição e da observação, as pessoas sentiram-se motivadas para começar a anotar as suas experiências com as plantas. Podemos encontrar registos escritos que remontam a 5000 anos. Civilizações na Índia, no Egito e na China, por exemplo, possuem uma história rica, que mostra o uso de plantas medicinais e aromáticas. As plantas recolhidas pelo seu aroma e pelos seus extratos eram usadas para a medicina, a preservação de alimentos, nas cerimónias religiosas e para embalsamar os mortos.

INTERESSE CRESCENTE

Pesquisas de mercado conduzidas pela Grand View Research em abril de 2019, e pela Market Reports World em setembro desse ano, relatam que o volume de mercado global da aromaterapia estava avaliado em 1,3 mil milhões de dólares em 2018 e que se prevê assistirmos a uma taxa composta de crescimento anual de 10,4% no período previsto até 2025. Estima-se que o interesse crescente a respeito dos usos terapêuticos dos óleos essenciais irá impulsionar este crescimento. A *Análise do Volume de Mercado da Aromaterapia* da Grand View relata, especificamente, que se espera que os lucros alcancem 2,35 mil milhões em 2025.

Durante a Idade Média, as plantas aromáticas foram utilizadas como defesa contra a peste bubónica. Os médicos usavam uma série de ervas aromáticas e de especiarias, metidas dentro de uma máscara, para se protegerem da infeção. Tem-se especulado que, devido ao uso das plantas aromáticas, os perfumistas e os fabricantes de luvas (os que faziam luvas impregnavam-nas com plantas aromáticas) estavam imunes à peste devido às ervas que utilizavam nos respetivos ofícios.

Pelo século XVIII, o uso de óleos essenciais estava muito mais desenvolvido. As pesquisas sobre as suas propriedades medicinais cativavam a curiosidade de médicos e droguistas, que foram os precursores dos modernos farmacêuticos. E, no século XX, os estudos publicados que demonstravam as propriedades antibacterianas e antifúngicas de muitos óleos essenciais foram-se tornando mais acessíveis.

Vamos dar uma vista de olhos pela forma como a palavra *aromaterapia* entrou no léxico moderno. Foi René-Maurice Gattefossé, perfumista e químico, que consolidou o termo em 1937. Provavelmente, a coisa mais memorável a respeito de Gattefossé, e do seu impacto naquilo que acabou por se tornar na prática

moderna da aromaterapia, é o facto de ele pretender distinguir claramente a aplicação medicinal dos óleos essenciais das suas utilizações em perfumaria. Como perfumista, ele tinha uma grande paixão pelos aromas dos óleos essenciais, mas por volta de 1918 tornou-se mais fascinado pelas suas aplicações para fins curativos.

Salto em frente de 100 anos

Hoje em dia, a nossa definição de aromaterapia tem muito mais subtilezas. Reconhecemos e implementamos o efeito duplo que os óleos essenciais têm sobre o corpo e sobre a mente.

Esta perspetiva moderna nasceu sobretudo do trabalho da visionária Marguerite Maury (1895–1968), uma enfermeira de Viena, de formação tradicional, que tinha uma paixão pela exploração das práticas para a mente e para o corpo, como a acupuntura, o ioga e a meditação.

O seu fascínio e o seu grande amor pela aromaterapia levaram-na a explorar as melhores formas de aplicar os óleos essenciais para obter uma ligação notável e identificável entre a mente e o corpo. Assim, ela foi pioneira na aplicação tópica dos óleos essenciais e na observação dos seus benefícios psicológicos e fisiológicos.

Se quisermos lembrar e defender um novo paradigma que integre a natureza holística dos óleos essenciais nos conceitos de saúde e bem-estar do nosso século é fundamental compreendermos o trabalho dela e a influência das suas contribuições.

O trabalho de Maury ajudou a construir a moldura básica e filosófica para a prática moderna da aromaterapia holística:

- **Integração da massagem e da aromaterapia.** Uma forte defensora da massagem para manter a saúde, Maury viu-a como uma oportunidade de fornecer óleos essenciais ao corpo.
- **A importância de uma abordagem holística.** A saúde deve ser mantida através do equilíbrio da alimentação, do apoio emocional e do apoio espiritual.

- **A importância do indivíduo.** Tal como Maury, enfatizamos o valor de criar remédios aromáticos baseados nas necessidades e nas preocupações de saúde do indivíduo.
- **Reconhecimento do efeito duplo dos óleos essenciais.** Os óleos essenciais, quando aplicados na pele, não só exercem um efeito fisiológico como também um efeito psicológico correspondente.

O QUE SIGNIFICA SER SAUDÁVEL NO SÉCULO XXI

Para entendermos realmente como o uso de óleos essenciais pode melhorar a saúde e o bem-estar, temos primeiro de repensar o que significa ser saudável.

A medicina ortodoxa foca-se principalmente em tratar os sintomas e as doenças, e muitas vezes não presta grande atenção àquilo que pode estar a causar os problemas. Esta abordagem deixa-nos a acreditar que, para sermos saudáveis, temos de estar livres de sintomas. Mas será isto realmente o que significa estar saudável?

Consideremos outra opção. E se nos livrarmos desta noção de que sentirmo-nos bem e viver bem são o resultado de não ter quaisquer sintomas físicos ou emocionais? Em vez disso, podemos começar a ver a nossa saúde e a nossa capacidade de nos curarmos como a obtenção de equilíbrio na vida.

Atualmente, a terapia com óleos essenciais é considerada uma modalidade de saúde holística. Foca-se em curar o paciente abordando a natureza da doença no contexto da pessoa como um todo, incluindo a alimentação, o estilo de vida, o exercício, os níveis de stress e tudo o resto que possa estar a contribuir ou a causar potencialmente a doença ou o desequilíbrio. O objetivo é alcançar o equilíbrio — física, mental, emocional, social e espiritualmente. E graças a Maury fomos inspirados a olhar para a singularidade de cada indivíduo e a avaliar o conjunto de critérios e de problemas de cada pessoa.

Onde a aromaterapia se destaca como prática é no facto de nos auxiliar quando estamos em desequilíbrio.

Não se espera criar uma saúde ou um bem-estar completos, nem curar uma doença. É claro que sabemos que utilizar óleos essenciais para problemas agudos, como lesões, dores ou infeções, pode ter ótimos resultados, que já foram bem documentados. Mas a verdadeira natureza e o poder da terapia com óleos essenciais estão em ajudar a nossa mente e o nosso corpo a encontrar o seu caminho para o equilíbrio.

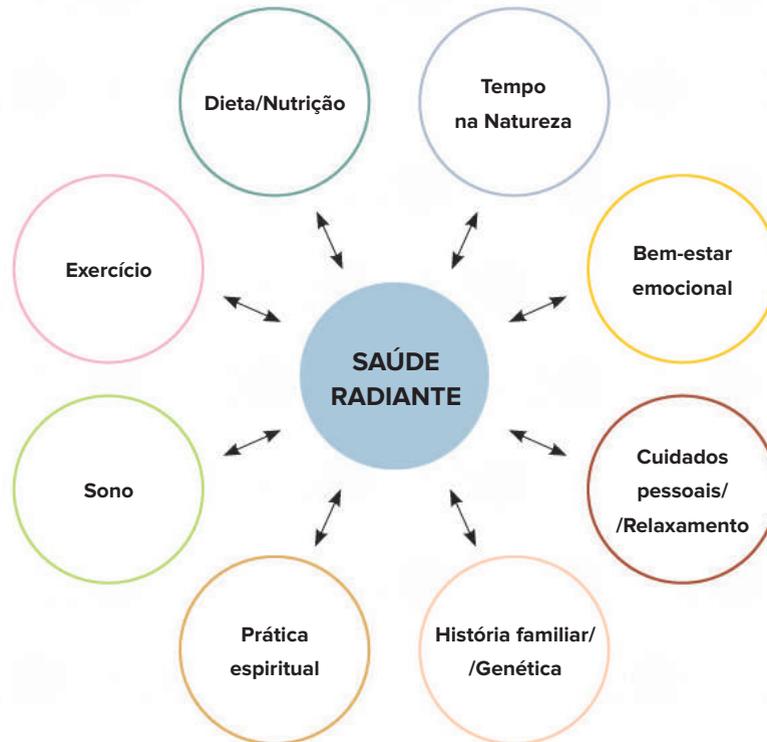
Olhemos para o nosso diagrama (página ao lado). Aqui podemos ver que o nosso objetivo, ilustrado ao centro, é encontrar aquilo a que chamamos uma «saúde radiante». Mas, a afetar a estabilidade deste centro em constante movimento estão os fatores com que nos deparamos todos os dias, que ameaçam afastar-nos do nosso objetivo e impedir-nos de encontrar essa sensação de estabilidade.

Todos já tivemos aqueles dias, ou semanas, em que não dormimos bem, em que sentimos tristeza ou perda, ou em que estivemos demasiado ocupados para fazermos exercício ou para passar algum tempo na Natureza. Quando isso acontece, o nosso centro é desviado e começamos a sentir sintomas como músculos doridos, problemas digestivos e ansiedade. E é nesse momento que devíamos estar a recorrer aos óleos essenciais. Ao fazê-lo podemos potencialmente impedir que os desequilíbrios evoluam para problemas de saúde mais sérios.

Este livro irá mostrar como o uso dos óleos essenciais pode ajudar a fazer isto. Iremos explicar as propriedades dos óleos essenciais e fornecer as receitas e as melhores maneiras de os aplicar. Fazemos isto movidas pela nossa intenção de tornar o seu uso acessível, para que você também possa encontrar o seu ponto de equilíbrio.

O NOSSO MÉTODO PREFERIDO: A NOVA AROMATERAPIA

Temos vindo a lecionar sobre os óleos essenciais desde os inícios dos anos 90 do século xx. Ao fim de todos estes anos e de milhares de estudantes, tornámo-nos ainda mais empenhadas e apaixonadas pela natureza



holística dos óleos essenciais e pelo seu poder de fazer profundas alterações na nossa vida. Cheirá-los e trabalhar com eles durante todos estes anos mostrou-nos como eles podem ter um impacto profundo na forma como experienciamos o mundo.

Enquanto professoras e defensoras, dedicamo-nos a partilhar o nosso conhecimento e a nossa experiência. Queremos que os nossos estudantes compreendam a nossa perspetiva, para que possam usar os óleos essenciais de modo a viverem com mais consciência. Para tornar os nossos conceitos mais acessíveis, reduzimos a nossa abordagem particular a um método simples. À medida que for lendo este livro irá descobrir a nossa estrutura, os nossos princípios básicos e a nossa prática a ecoarem ao longo de cada capítulo.

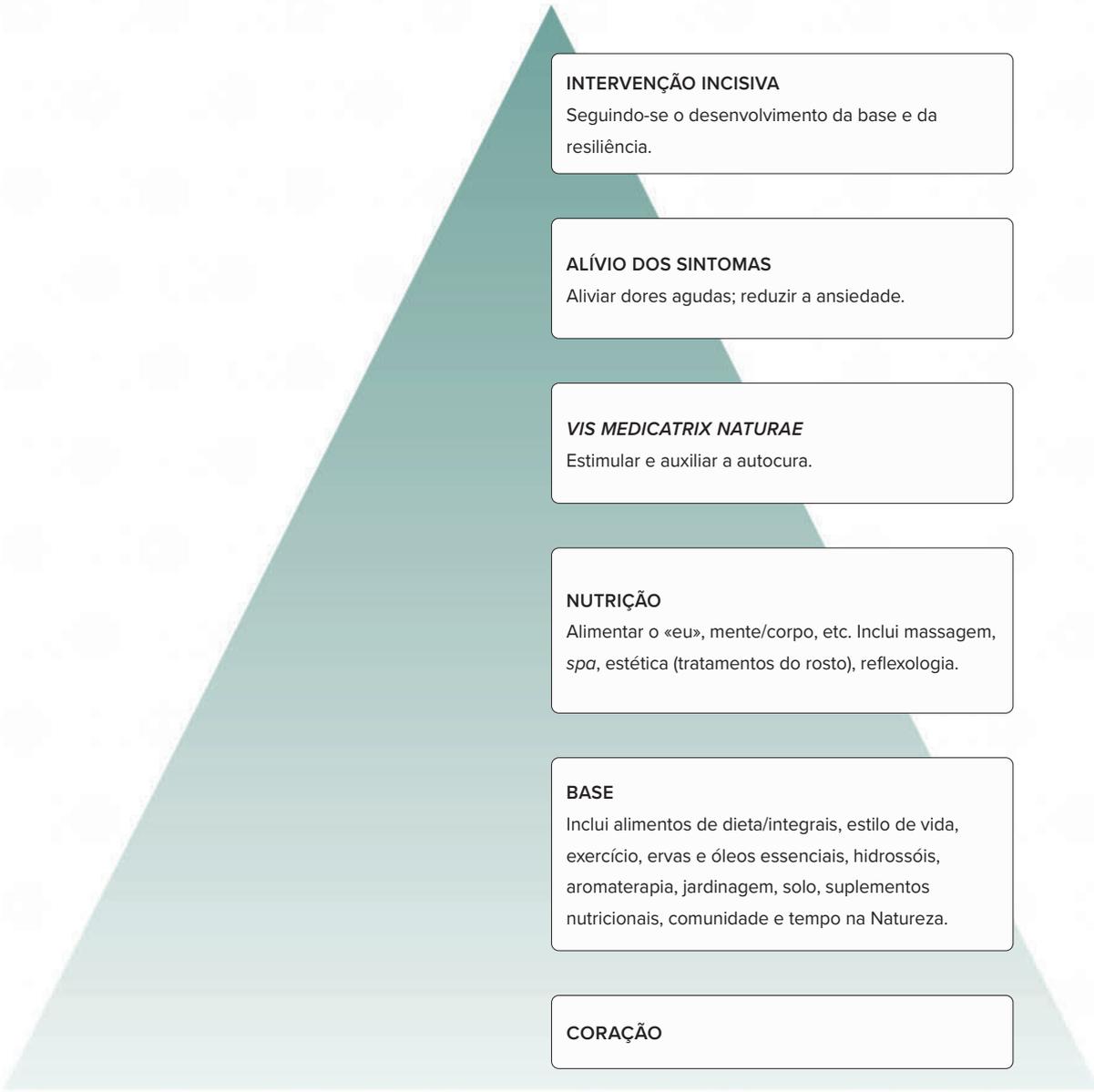
Esta abordagem pioneira, equilibrada, inovadora e progressista ensina os conceitos da aromaterapia para ajudar as pessoas a viverem mais conscientemente,

usando a profunda natureza holística dos óleos essenciais como o catalisador-base para inspirar a mudança. Fornece uma estrutura moderna e filosoficamente individual para orientar professores, estudantes e leigos a viverem vidas mais saudáveis e inspiradas.

A estrutura: mudar o paradigma

A base filosófica deste método é construída sobre uma estrutura focada em auxiliar o corpo em vez de tratar a doença. O nosso método informa sobre a maneira de utilizar os óleos essenciais para:

- Estimular e auxiliar a capacidade inata do corpo para se curar.
- Abranger a pessoa por inteiro.
- Abordar a causa subjacente de uma doença ou de um desequilíbrio.



INTERVENÇÃO INCISIVA

Seguindo-se o desenvolvimento da base e da resiliência.

ALÍVIO DOS SINTOMAS

Aliviar dores agudas; reduzir a ansiedade.

VIS MEDICATRIX NATURAE

Estimular e auxiliar a autocura.

NUTRIÇÃO

Alimentar o «eu», mente/corpo, etc. Inclui massagem, *spa*, estética (tratamentos do rosto), reflexologia.

BASE

Inclui alimentos de dieta/integrais, estilo de vida, exercício, ervas e óleos essenciais, hidrossóis, aromaterapia, jardinagem, solo, suplementos nutricionais, comunidade e tempo na Natureza.

CORAÇÃO

- Considerar o aromaterapeuta como um professor.
- Focar-se na prevenção.
- Viver pelo código de Hipócrates: «Primeiro que Tudo, Não Prejudicar» (*Primum non nocere*).

Os princípios básicos

Tenha em mente estes princípios importantes, enquanto desenvolve os seus conhecimentos e a sua prática:

- Conhecimento é arte (intuição) + ciência (factos).
- A aromaterapia é a expressão quintessencial dos cuidados de saúde holísticos, o que significa que abrange a saúde e o bem-estar físico, emocional e, por vezes, espiritual.
- Conhecer a pessoa, em vez da doença.
- Utilize a intenção e a consciência plena.
- Compreenda a importância das relações
 - ▷ Entre o cliente e o terapeuta
 - ▷ Entre o terapeuta e os óleos
 - ▷ Dos limites pessoais e profissionais
 - ▷ Com a Natureza (plantas)
 - ▷ Consigo mesmo

A prática básica

O nosso método é aplicado na prática através de três metodologias-base. Estas metodologias oferecem orientações específicas para misturar óleos essenciais e revolucionar a maneira como os terapeutas, os professores e os empresários da estética natural abordam as fórmulas, do ponto de vista do bem-estar e da cura.

1. Misturar: a nossa abordagem às fórmulas.
2. Consultas: a nossa abordagem detalhada à prática clínica.
3. Relações com as plantas: a nossa crença no poder da nossa relação com a Natureza para curar e transformar.

DAS PLANTAS AROMÁTICAS AOS ÓLEOS ESSENCIAIS

OS ÓLEOS ESSENCIAIS são extratos aromáticos altamente concentrados, destilados ou expressados a partir de uma diversidade de material botânico, onde se incluem flores, sumidades floridas, frutos/cascas, ervas, folhas, agulhas e ramos, resinas, raízes, sementes e madeiras.

Através do processo de converter energia do Sol (fotossíntese), as plantas produzem não só o alimento de que precisam para sobreviver como também uma série de compostos químicos secundários para fomentarem a sua saúde e sobrevivência. Alguns desses químicos secundários são aquilo que compõe os óleos essenciais.

Tecnicamente, enquanto estão na planta, os óleos essenciais são na verdade uma série de muitos químicos voláteis (componentes) armazenados no interior da planta. Estes componentes voláteis são responsáveis pelo aroma e por parte do sabor de muitas plantas medicinais. Enquanto estão na planta acham-se constantemente a alterar a sua composição, ajudando a planta a adaptar-se aos ambientes interno e externo em constante alteração.

PORQUE É QUE AS PLANTAS PRODUZEM ÓLEOS ESSENCIAIS?

As plantas produzem componentes aromáticos para:

- **Atrair insetos:** uma série de insetos, de abelhas a borboletas, são atraídos para as plantas floridas devido ao seu aroma, à cor ou à aparência. O perfume é uma das

maneiras mais comuns e mais antigas de as plantas atraírem polinizadores para fins de reprodução.

- **Repelir a competição:** as plantas aromáticas podem enviar mensagens químicas voláteis a outras plantas, para as impedir de crescer e de competirem pelos recursos limitados na sua área.
- **Proteção contra os predadores:** as plantas podem libertar uma mistura complexa de óleos voláteis, ou terpenos, para impedir os insetos e outros animais de se aproximarem delas.
- **Defesa e proteção:** as plantas podem produzir uma série de agentes antimicrobianos, antifúngicos e antibacterianos, para se protegerem de uma vasta gama de organismos que podem ameaçar a sua sobrevivência.

ONDE É QUE AS PLANTAS ARMAZENAM OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

As plantas armazenam os componentes voláteis em estruturas secretórias externas, que se encontram à superfície da planta, ou internas, que se encontram dentro de uma ou mais partes da planta.

Nas plantas que têm estruturas secretórias externas, só precisamos de esfregar a mão ou os dedos na folha para o aroma passar para a nossa pele. Mas nas plantas com estruturas secretórias internas teremos de abrir a folha, cortar a raiz ou espremer a casca para libertar o óleo essencial.

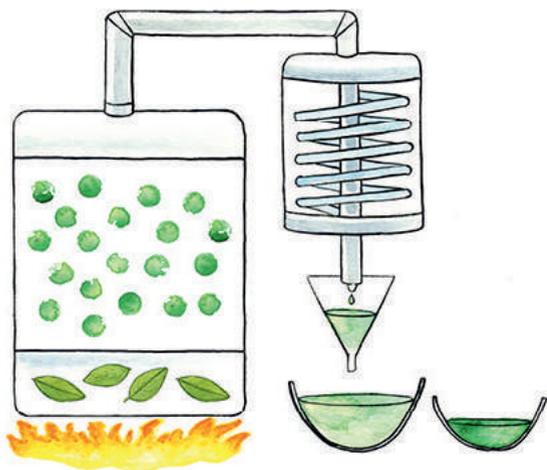
- **As plantas com estruturas secretórias externas** incluem o manjeriço, a lavanda, a manjerona, a melissa (erva-cidreira), o orégão, a hortelã-pimenta, o alecrim e a hortelã.
- **As plantas com estruturas secretórias internas** incluem os citrinos, o eucalipto, o incenso, a angélica e a maior parte das que originam os outros óleos essenciais.

EXTRAIR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os dois processos principais utilizados para extrair óleos essenciais são a destilação e a expressão. Outros processos, como a maceração e a extração solvente, criam produtos aromáticos chamados *absolutos*. O processo de extração por CO₂ produz extratos de CO₂.

Destilação: um processo alquímico

A destilação tem sido praticada ao longo da história. Nos princípios da Idade Média, usava-se principalmente uma forma rudimentar de destilação para preparar águas florais ou águas aromáticas destiladas. Estas parecem ter sido usadas em perfumaria, como tónicos digestivos, em culinária e para comercializar.



A ALQUIMIA DA DESTILAÇÃO NA LINGUAGEM DOS CINCO ELEMENTOS

O material botânico (terra) é colocado no interior de um recipiente (espaço), misturado com água/vapor (água) e aquecido em lume/vapor (fogo), que transforma a água/terra em vapor (ar). Este vapor condensa-se em água e essência.

Durante a destilação, o material botânico é colocado sobre uma grelha, dentro de um alambique. Em seguida o alambique é selado e o vapor, ou uma combinação de água e de vapor, atravessa lentamente a matéria botânica para remover os seus componentes voláteis. Estes componentes sobem através de um tubo de ligação que os conduz a um condensador. Este arrefece o vapor, devolvendo-a à forma líquida. O líquido é então recolhido num recipiente por baixo do condensador. Como a água e o óleo essencial não se misturam, o óleo encontra-se à superfície, de onde é recolhido com um sifão. Por vezes, um óleo essencial, como o de cravinho, é mais pesado do que a água e encontra-se no fundo.¹

Expressão

A expressão, também chamada pressão a frio ou *écuelle à piquer*, é um método de extração específico para os óleos essenciais de citrinos, como tangerina, limão, bergamota, laranja e lima.

Os óleos cítricos espremidos são produzidos por separação mecânica (pressão a frio) do óleo das cascas dos frutos. Os óleos de citrinos espremidos oferecem a vantagem de serem processados a frio, o que resulta num aroma idêntico ao da casca fresca dos citrinos.

Qual é a diferença entre os óleos essenciais cítricos destilados e os espremidos? Algumas empresas de aromaterapia vendem as duas versões da mesma espécie. As principais diferenças entre os óleos destilados e os espremidos têm a ver com a sua toxicidade, volatilidade

e aroma. Os óleos cítricos destilados tendem a deteriorar-se mais rapidamente e são consideravelmente mais instáveis do que os óleos espremidos. (Ver página 23 para mais informações sobre as questões de segurança para os diferentes tipos de extrações cítricas.)

Extração solvente

Nem todos os materiais botânicos podem ser destilados ou espremidos, por serem demasiado frágeis para suportarem o processo de destilação. Plantas como o jasmim, a tuberosa, o cravo, a gardénia, o junquilha, a folha de violeta, o narciso, a mimosa e outras flores delicadas são processadas por meio de extração solvente.

A extração solvente utiliza solventes, como o éter de petróleo, o metanol, o etanol ou o hexano, para extrair o material aromático lipofílico (gordura solúvel) da planta. O solvente também retira a clorofila e outros tecidos da planta, resultando num extrato fortemente colorido ou espesso/viscoso. Depois de algum processamento, o produto final é conhecido como *absoluto*.

Os absolutos são substâncias aromáticas altamente concentradas, que geralmente se assemelham ao aroma natural da planta e que são por norma mais coloridos e viscosos do que os óleos essenciais. Os absolutos são amplamente utilizados nos perfumes botânicos e na indústria dos cosméticos.

Extração hiper-crítica de CO₂

A extração hiper-crítica do dióxido de carbono (CO₂) produz extratos de CO₂ que se estão a tornar cada vez mais populares. Como é que o CO₂ funciona? Basicamente, quando o dióxido de carbono está sob pressão passa de gasoso a líquido. Este líquido pode então ser usado como um solvente inerte, capaz de se difundir por todo o material botânico, extraíndo assim vários componentes da planta. As substâncias que podem ser extraídas incluem componentes de óleos essenciais, ceras, pigmentos, lípidos e resinas.

O QUE PROCURAR QUANDO ADQUIRIR EXTRATOS DE CO₂

O CO₂ está disponível sob a forma de extratos totais e extratos selecionados.

Os **extratos totais** contêm todos os componentes possíveis de extrair o CO₂ do material botânico, o que pode torná-los bastante espessos e um pouco difíceis de trabalhar. O conteúdo em óleo essencial pode variar entre 3% e 50% do extrato total, sendo o extrato restante composto por ceras, lípidos e afins, dependendo do material botânico. Aquecer os extratos espessos de CO₂ ajuda a torná-los mais fáceis de serem utilizados. Como os extratos totais contêm componentes lipídicos, existem alguns extratos incríveis de CO₂ que atuam mais como óleos veiculares ou herbais do que como óleos essenciais. Exemplos destes tipos de extratos totais de CO₂ incluem o CO₂ de calêndula (ver página 152–53: CO₂ de arnica, CO₂ de rosa-mosqueta e CO₂ de baga de espinheiro-marinho).

Os **extratos selecionados** contêm mais componentes do óleo essencial, que podem constituir de 35% a 95% do extrato. Os extratos selecionados não são viscosos como os extratos totais, por isso são mais fáceis de utilizar.

Os extratos selecionados de CO₂ contêm muitos dos mesmos constituintes dos seus óleos essenciais correspondentes, embora possam também conter alguns componentes que não se encontram nos óleos essenciais. O óleo essencial de gengibre (*Zingiber officinale*), por exemplo, não contém os princípios amargos (*shogaol*, gingeróis), mas o extrato de CO₂ sim. Os extratos selecionados de CO₂ são conhecidos pela sua forte semelhança aromática ao cheiro real da planta, ao contrário dos óleos essenciais, que podem ter um odor ligeiramente diferente do da planta.

NOTA: devido aos potenciais resíduos de pesticidas, recomendamos apenas os extratos orgânicos de CO₂.

A QUÍMICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Um único óleo essencial pode ser constituído por mais de 200 componentes, muitos a menos de 0,1% da mistura final. Estes componentes químicos são categorizados por famílias. Especificamente, os óleos essenciais contêm terpenos simples sob a forma de monoterpenos e sesquiterpenos, e terpenoides mais complexos sob a forma de álcoois, fenóis, fenilpropanoides, ésteres, aldeídos, cetonas, óxidos, sesquiterpenlactona e furanocumarinas. Cada família química contém componentes químicos únicos, que não só compõem todo

o óleo essencial como também contribuem para a sua atividade terapêutica e por vezes são o motivo para a potencial toxicidade de um óleo.

Famílias químicas nos óleos essenciais

Este mapa classifica as famílias químicas nos óleos, incluindo exemplos de componentes com as propriedades terapêuticas gerais dessa família. Os óleos essenciais listados são exemplos dos mais ricos nessa família de químicos.

FAMÍLIA	PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS GERAIS	ÓLEOS ESSENCIAIS
Monoterpenos d-limoneno, mirceno, α-pineno, β-pineno, β-ocimeno, α-terpineno, α-felandreno, camfeno, (-)-car-3-eno	<ul style="list-style-type: none"> • Antimicrobiana • Antioxidante • Efeito secante/desidratante • Energética/estimulante 	Óleos essenciais de citrinos (como bergamota ou laranja) Cipreste Baga de zimbro Pinheiro
Sesquiterpenos β-bisaboleno, chamazuleno, α-cedreno, aromadendreno, germacreno D, β-cadineno, ar-curcumeno, β-elemeno, α-cariofileno, β-sesquifelandreno	<ul style="list-style-type: none"> • Poderoso anti-inflamatório • Antiespasmódica • Moderadamente antimicrobiana • Calmante e tranquilizante para o sistema nervoso • Antialérgica 	Camomila Copaíba Tanacetó Curcuma
Álcoois monoterpenos borneol, lavandulol, nerol, citronelol, linalol, terpineno-4-ol, geraniol, mentol, α-terpineol	<ul style="list-style-type: none"> • Antimicrobiana (antibacteriana, antifúngica, antiviral) • Anti-inflamatória • Antioxidante • Antiespasmódica • Suave e bem tolerada pela pele • Sedativa 	Bergamota Semente de coentro Gerânio Manjerona Lavanda
Álcoois sesquiterpenos α-bisabolol, daucol, α-santalol, carotol, farnesol, β-santalol, cedrol, <i>patchuli</i> , zingiberol	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflamatória • Antimicrobiana • Antifúngica • Calmante e tranquilizante (sistema nervoso, sistema endócrino e emoções) • A maioria possui uma forte afinidade com a pele 	Semente de cenoura Sálvia-esclareia Camomila Patchuli Sândalo



FAMÍLIA	PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS GERAIS	ÓLEOS ESSENCIAIS
Esteres acetato de bornilo, acetato de geranilo, salicilato de metilo, acetato de linalilo, angelato de isobutilo, acetato de timol, acetato de benzilo	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflamatória • Antiespasmódica • Efeito direto sobre o sistema nervoso central: relaxante e equilibrante • Liberta a tensão muscular e nervosa • Calmante para a inflamação dérmica 	Bergamota Camomila-do-cabo Sálvia-esclareia Helénio <i>Petitgrain</i>
Aldeídos	<ul style="list-style-type: none"> • Antibacteriana • Antifúngica • Antiviral • Anti-inflamatória • Ansiolítica • Sedativa • Potencial irritante da pele 	Citronela Eucalipto-limão Erva-príncipe Melissa <i>May chang (Litsea cubeba)</i>
Cetonas	<ul style="list-style-type: none"> • Mucolítica • Promove a regeneração da pele e dos tecidos • Agente curativo de feridas • Anti-inflamatória 	Curcuma Poejo Hortelã Endro Cominho
Fenóis timol, carvacrol, eugenol	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésica • Anti-inflamatória • Antibacteriana • Antifúngica • Antimicrobhos aéreos • Calorífica 	Cravinho Tomilho (quimiotipo [qt.] timol) Orégão Segurelha-das-montanhas Folha de canela
Fenilpropanoides cis-anetol, tans-anetol, metilo chavicol ou estragol, safrol, cinamaldeido, metileugenol	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésica • Antimicrobiana • Antifúngica • Anti-inflamatória • Antiespasmódica • Controlo do stress • Digestiva 	Anis Manjerição Casca de canela Funcho Sassafrás
Óxidos/Éteres especificamente: 1,8 cineol, também conhecido como eucaliptol	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésica • Anti-inflamatória • Antiviral (respiratória) • Antibacteriana (respiratória) • Poderoso expetorante • Descongestionante (respiratória) • Mucolítica • Imunomodulatória 	Eucalipto Niaouli Melaleuca Loureiro Alecrim qt. cineol

Duas outras famílias de químicos são as furanocumarinas e as sesquiterpenlactonas. As furanocumarinas encontram-se tipicamente em concentrações muito pequenas. Contudo, o bergapteno, a furanocumarina mais comum, é responsável pela ação fotossensibilizante da bergamota e de outros óleos essenciais cítricos. As sesquiterpenlactonas encontram-se nos óleos essenciais de helénio (como pequenas quantidades de alantolactona e de isolantolactona) e de erva-gateira, que contém vários isômeros de nepetalactona como principais componentes.

SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Com tanta ênfase hoje em dia na segurança e nos óleos essenciais, o desafio não parece estar exatamente em ter «mais segurança», mas antes na forma como nos relacionamos com ela. Como é que a interpretamos, para que faça sentido na prática ou no uso geral dos óleos essenciais? E como é que encontramos o equilíbrio dentro dos extremos que aparecem nos meios de comunicação?

A nossa filosofia é de que os óleos essenciais são seguros. Parece bastante simples, não é verdade? E, no entanto, existem quatro advertências importantes:

1. *Os óleos essenciais são seguros* quando selecionados apropriadamente para o indivíduo ou para o objetivo do produto.
2. *Os óleos essenciais são seguros* quando o método de aplicação apropriado (óleo para o corpo, inalações de vapor, banhos, etc.) é corretamente escolhido para o indivíduo ou para o objetivo do produto.
3. *Os óleos essenciais são seguros* quando se usa a diluição correta do óleo essencial.
4. *Os óleos essenciais são seguros* quando o indivíduo possui o nível de conhecimento e de experiência apropriado para cada óleo essencial que está a utilizar.

Os óleos essenciais são poderosos. Eles atuam a múltiplos níveis (psicológica e emocionalmente) no organismo humano e são capazes de exercer ações terapêuticas muito

«Se reconhecermos os óleos essenciais fundamentalmente como aliados familiares em vez de inimigos estranhos, poderemos assumir a perspectiva mais ampla de que são inerentemente seguros, em vez de inseguros.»

—PETER HOLMES,

Aromatica Volume 1: Principles and Profiles

diversas e complementares (antiespasmódicas, anti-inflamatórias, etc.). Os seres humanos evoluíram a par das plantas aromáticas e medicinais, que foram nossas aliadas enquanto comida, abrigo, na magia ou nos rituais, como aromas e prazeres olfativos, e como remédios. Nós temos uma relação simbiótica. Mas, tal como em todas as relações, temos de cultivar o nosso respeito pelo seu poder e pela sua potência e usá-los adequadamente.²

Uma abordagem positiva: segurança dos óleos essenciais

No seu livro *Aromatica*, Peter Holmes partilha a ideia de criar um contexto positivo para a segurança dos óleos essenciais. Inspiradas pela sua escrita, adotámos e modificámos o seu modelo para criar três categorias de óleos essenciais para uso caseiro, assim como para o aromaterapeuta.

Esperamos, tal como Peter Holmes, inspirar uma nova maneira de olharmos — e de nos relacionarmos — a segurança dos óleos essenciais, através da perspectiva do aromaterapeuta, ou do terapeuta que trabalha com óleos essenciais, *informado, responsável, reflexivo e capacitado*. Existem três categorias de óleos essenciais.

Categoria 1: óleos essenciais suaves

Esta categoria inclui a maioria dos óleos essenciais vulgarmente usados em casa e em terapia. Os óleos essenciais desta categoria são considerados geralmente

seguros e sem risco de toxicidade ou de acumulação, mesmo quando usados durante um extenso período de tempo. Neste grupo, alguns óleos essenciais específicos podem também ter informações particulares de segurança (fotossensibilizante ou irritante, por exemplo).

Óleos essenciais suaves

São a maioria dos óleos essenciais, em que se incluem os de camomila-do-cabo, cardamomo, semente de cenoura, cedro, macela, camomila, óleos cítricos, folha de coentro, sálvia-esclareia, cipreste, funcho, abeto, incenso, gerânio, gengibre, lavanda, lavandim, melissa, pinheiro, rosa, saro e melaleuca.

Categoria 2: óleos essenciais fortes

Este grupo de óleos essenciais apresenta algum risco potencial de acumulação tóxica de certos componentes, independentemente do método de aplicação. Os óleos essenciais abaixo enumerados devem ser usados com precaução. A principal preocupação é com a neurotoxicidade (impacte negativo sobre o sistema nervoso). Seja prudente nas aplicações cutâneas, assegure-se de que dilui os óleos e evite aplicações diárias durante muito tempo (>10–30 dias).

Os óleos essenciais nesta categoria são contraindicados (não apropriados) durante a gravidez e a amamentação.

Óleos essenciais fortes

- Sálvia (*Salvia officinalis*), α -tujona, β -tujona e cânfora
- Alecrim qt. verbenona (*Rosmarinus officinalis*), verbenona
- Hissopo qt. pinocanfona (*Hissopus officinalis*), pinocanfona
- Alecrim qt. cânfora (*Rosmarinus officinalis*), cânfora³

«Ingerir 3 gotas de qualquer destes óleos constitui uma dose excessiva com uma potencial toxicidade grave.»

—KURT SCHNAUBELT,

The Healing Intelligence of Essential Oils

Categoria 3: óleos essenciais potentes

Os óleos essenciais deste grupo podem causar envenenamentos graves, independentemente da via de administração. O uso oral destes óleos essenciais deve ser evitado devido à potencial toxicidade para o fígado e para o sistema nervoso. É melhor evitar estes óleos, a menos que tenha recebido formação e treino adequados sobre o seu uso e aplicação.

Óleos essenciais poderosos, possíveis de intoxicação grave

- Artemísia (*Artemisia vulgaris*), tujona
- Salva (*Salvia officinalis*), tujona
- Hissopo (*Hissopus officinalis*), NÃO a variedade *Hissopus officinalis decumbens*
- Alfazema (*Lavandula stoechas*), tujona
- Absinto (*Artemisia absinthium*), tujona
- Folha de cedro (*Thuja occidentalis*), tujona
- Poejo (*Mentha pulegium*), pulegona⁴

OUTRAS QUESTÕES DE SEGURANÇA

Além das categorias acima referidas, é importante conhecer também quaisquer questões de segurança específicas para cada óleo essencial que adquirir. E como muitos produtos de aromaterapia são aplicados na pele, esteja atento a potenciais reações cutâneas. As três principais reações cutâneas são a irritação, a sensibilidade e a fotossensibilidade.

Irritação

Irritação é quando uma substância aplicada na pele produz um efeito irritante imediato. A aparência da pele pode apresentar manchas e vermelhidão, e pode ser dolorosa ou dar a sensação de queimadura. A severidade da reação irá depender da concentração (diluição) e do óleo essencial específico que foi aplicado. Evite usar irritantes dérmicos não diluídos sobre a pele, assim como qualquer óleo essencial diluído sobre pele inflamada, ferida ou danificada.

Os **óleos essenciais irritantes para a pele** incluem os de casca de canela, de citronela, de cravinho, de erva-príncipe, de orégão, de tomilho qt. timol e de segurelha-das-montanhas.

Sensibilidade

A sensibilidade é uma reação alérgica imediata ou, mais vulgarmente, retardada, que envolve o sistema imunitário. A casca de canela (e, até certo ponto, a folha) e o cravinho são bons exemplos de óleos essenciais que podem causar uma reação de sensibilidade imediata ou retardada. A sensibilidade retardada significa que, embora possa não haver qualquer reação na primeira aplicação, ou até nas seguintes, acaba por ocorrer uma reação inflamatória.

Qual é o seu aspeto na pele? Haverá uma erupção cutânea vermelha ou uma área mais escura (nas peles de tom mais escuro), que refletem os danos causados por substâncias como a histamina, libertada na pele devido a uma resposta imunológica.⁵

O problema da sensibilidade é o facto de, uma vez ocorrida com um óleo essencial específico, o indivíduo passar muito provavelmente a ser sensível a ele durante muitos anos e talvez pelo resto da vida. A melhor maneira de prevenir a sensibilização é evitar aplicar na pele substâncias sensibilizadoras conhecidas.

Os **sensibilizadores dérmicos** incluem a casca de canela, os óleos oxidados de pinheiro, de abeto e de outras coníferas, e todos os óleos essenciais de citrinos.

AS DUAS PRINCIPAIS DICAS DE SEGURANÇA

Conheça os seus óleos essenciais! Assegure-se de que tem conhecimentos sobre cada um dos óleos essenciais que utiliza.

Reconheça o poder da diluição! Os óleos essenciais são potentes e muitas vezes são mais eficazes quando diluídos do que quando usados sem diluição ou puros.

Fotossensibilidade

A fotossensibilidade é uma reação a uma substância aplicada na pele que só ocorre na presença da luz ultravioleta da gama UVA. Os óleos essenciais fotossensibilizadores irão causar ardor ou alterações à pigmentação da pele, como escurecimento após a exposição ao sol ou a uma luz similar (raios ultravioletas). As reações podem ir de uma ligeira alteração de cor a queimaduras profundas e supurantes. *Não utilize nem recomende o uso de óleos essenciais fotossensibilizadores antes de ir a um solário ou de uma exposição solar, pelo menos durante 12 horas após a aplicação.*

Certos medicamentos, como a tetraciclina, ampliam a fotossensibilidade da pele, aumentando assim os efeitos prejudiciais dos óleos essenciais fotossensibilizadores sob as condições necessárias.

Os **óleos essenciais fotossensibilizadores** incluem os de raiz de angélica, de bergamota, de limão espremido, de lima espremida e de laranja-amarga espremida. A toranja destilada ou espremida possui um baixo risco de fotossensibilização.

Estes óleos cítricos não são fotossensibilizadores: limão destilado, lima destilada, tangerina, bergamota FCF, laranja e *yuzu* (destilado ou espremido).

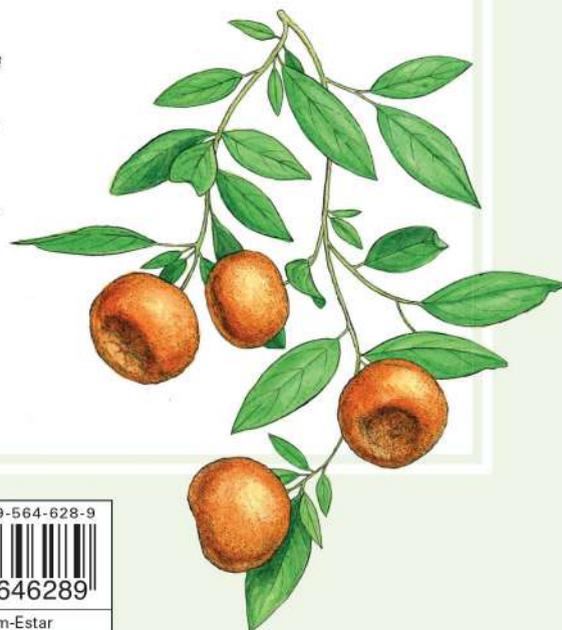


Escrito por uma dupla conceituada no domínio da aromaterapia, este livro tem uma abordagem inovadora, pioneira e detalhada que o ajudará a alcançar uma vida mais consciente através da natureza holística das plantas.

Os óleos essenciais foram utilizados por inúmeras civilizações ao longo dos tempos, mas os seus métodos de aplicação e terapêuticas não deixaram de evoluir. Este é um guia ricamente ilustrado, prático e moderno para entender a ciência da aromaterapia e como os óleos essenciais interagem com o olfato ao enviarem mensagens para o cérebro, influenciando o corpo, a mente e as emoções.

Para além dos benefícios que os óleos essenciais têm para a pele em particular, existem outros problemas ou desequilíbrios que ocorrem no corpo e que os aromas derivados das plantas são capazes de equilibrar.

O Guia Definitivo da Aromaterapia, com mais de 60 descrições de óleos essenciais, é um livro indispensável para aprender a fazer os seus produtos de aromaterapia, seja por razões de saúde, de bem-estar ou de beleza.



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-628-9



9 789895 646289

Saúde e Bem-Estar