

GUIA COMPLETO DA AROMATERAPIA PARA INICIANTEs

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

POR ANDRÉ FERRAZ



Viver de Aromas
AROMATERAPIA COMO ESTILO DE VIDA



À todas pessoas que procuram a cura através da Aromaterapia.

À Yasmin, Lila e Lui, meus filhos amados que me enchem de amor todos os dias.

À Tuane, minha professora particular de Aromaterapia e grande amor.

À Vany e Magela, meus pais, por me darem tanto apoio e me ensinarem a amar à ciência.

À Grand Master Choa Kok Sui e à Maha Guru Ji Mei Ling, meus amados Mestres.

O QUE VOCÊ VAI APRENDER

1. APRESENTAÇÃO

2. INTRODUÇÃO

3. A DEFINIÇÃO INTERNACIONAL DE ÓLEOS ESSENCIAIS

3.1 Evolução das plantas aromáticas

3.2 Nomenclatura botânica

4. COMO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS.

4.1 Uso Tópico

4.1.1 Aplicação direta

4.1.2 Massagem

4.1.3 Tabela de diluição

4.1.4 Cosméticos inteligentes

4.1.5 Compressas

4.1.6 Banhos

4.2 Inalação

4.2.1 Difusão

4.2.2 Inalação direta

4.2.3 Algodão ou tecido

4.2.4 Vapor quente

4.2.5 Ventilador

4.2.6 Perfume ou colônia

4.3 Uso Interno

4.3.1 Sublingual

4.3.2 Método da Colher

4.3.3 Cápsulas

4.3.4 Bebidas

4.3.5 Culinária

4.3.6 Inserção vaginal

4.3.7 Supositórios

5. DOS FARAÓS ÀS UNIVERSIDADES DE PONTA: COMO A AROMATERAPIA SURTIU E COMO SE TRANSFORMOU NO TEMPO

5.1 Os óleos essenciais na antiguidade

5.2 O uso sagrado dos óleos essenciais

O QUE VOCÊ VAI APRENDER

- 5.3 O comércio de óleos essenciais na antiguidade
- 5.4 Os primeiros perfumes da história
- 5.5 As primeiras extrações de óleos essenciais puros
- 5.6 A Aromaterapia na modernidade
- 5.7 A Aromaterapia hoje em dia

6. COMO SÃO EXTRAÍDOS OS ÓLEOS ESSENCIAIS

- 6.1 Destilação por arraste a vapor
- 6.2 Hidrodestilação
- 6.3 Extração por CO₂
- 6.4 Extração por solvente
- 6.5 Attar

7. QUIMIOTIPOS E GEOTIPOS

- 7.1 Quimiotipo
- 7.2 Geotipo
- 7.3 Diferença entre Quimiotipo e Geotipo

8. A ARTE DA PERFUMARIA

- 8.1 Antiga e estreita relação entre os perfumes e as pessoas

9. SISTEMAS DO CORPO E SEUS ÓLEOS ESSENCIAIS

10. QUÍMICA MAGISTRAL DE ÓLEOS ESSENCIAIS

- 10.1 Metabolismo primário das plantas
 - 10.1.1 Proteínas
 - 10.1.2 Lipídios
 - 10.1.3 Carboidratos
- 10.2 Metabolismo secundário das plantas
 - 10.2.1 Terpenos
 - 10.2.1.1 MONOTERPENO HIDROCARBONETO
 - 10.2.1.2 SESQUITERPENO HIDROCARBONETO
 - 10.2.1.3 FENOL
 - 10.2.1.4 ÁLCOOL MONOTERPÊNICO

O QUE VOCÊ VAI APRENDER

10.2.1.5 ÁLCOOL SESQUITERPÊNICO

10.2.1.6 ALDEÍDOS

10.2.1.7 ÁCIDOS

10.2.1.8 ÉSTERES

10.2.1.9 CETONAS

10.2.1.10 ÓXIDOS

10.2.1.11 ÉTER

10.2.1.12 CUMARINAS

10.2.2 Compostos Fenólicos Derivados do
Ácido Chiquímico

11. CONTRA INDICAÇÕES E EFEITOS ADVERSOS

11.1 Primeiros socorros

11.1.1 Ingestão

11.1.2 Inalação

11.1.3 Contato com os Olhos

11.1.4 Pele

11.2 Crianças

11.3 Gestantes

11.4 Estrogênicos

11.5 Pressão alta e pressão baixa

11.6 Peles alérgicas

11.7 Doenças renais

11.8 Albinismo

11.9 Epilepsia

11.10 Asma

11.11 Diuréticos

11.12 Ouvidos

11.13 Dirigir após massagem com óleos essenciais

12. CONCLUSÃO



ANDRÉ FERRAZ

contato@viverdearomas.com.br

Psicólogo, Aromaterapeuta e Diretor da
Viver De Aromas.

.....

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

.....

1 - APRESENTAÇÃO

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

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

Ministro cursos e palestras em todo o país há anos e percebo que as pessoas estão em busca de uma transformação integrada, o que envolve mudanças de hábitos nos níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Você provavelmente está cansada de viver ansiosa, estressada, com dificuldade para dormir; sentindo o peso do envelhecimento precoce e de desequilíbrios no corpo, na pele e nas emoções.

A boa notícia é que existem soluções naturais para todos estes males.

E você está preste a descobrir, siga firme na leitura.

Este poder já era evidente para mim pela transformação que realizou em mim e na minha família.

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

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

Boa leitura!





2 - INTRODUÇÃO

Você consegue imaginar uma maneira de tratar suas emoções e doenças físicas, e ainda atingir um novo patamar de qualidade de vida de forma 100% natural e cientificamente embasada?

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

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

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

E quando digo embasada cientificamente, quero dizer que encontramos mais de 22.000 artigos com o termo “essential oil” na PubMed, a maior plataforma de artigos científicos sobre saúde do mundo.

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

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

Convido você para fazer uma viagem por esse universo junto comigo para você entender porque e como a Aromaterapia funciona.

E no que ela pode ajudar a você a alcançar mais saúde e qualidade de vida.

Além disso, depois de ler o Guia Completo da Aromaterapia, você nunca mais vai passar vergonha chamando óleos essenciais de essências, ou florais.





3. A DEFINIÇÃO INTERNACIONAL DE ÓLEOS ESSENCIAIS

Antes de usufruir dos benefícios dos óleos essenciais, é importante entendermos o que eles são de fato.

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

Os óleos essenciais geralmente são líquidos e podem ter de 20 a 200 substâncias químicas derivadas principalmente da classe dos TERPENOS, e podem ser divididos em famílias químicas bem definidas, que, se bem compreendidas, podem facilitar bastante a vida do Aromaterapeuta.

Mais adiante no livro vamos aprofundar na Química Magistral dos Óleos Essenciais, então apenas relaxe e continue lendo.

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

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

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

Falaremos mais dessas maravilhas da natureza mais adiante!





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

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

Por exemplo, quando a folha da Laranjeira (*Citrus sinensis*) começa a ser comida por herbívoros, a planta pode aumentar a produção de substâncias aromáticas impalatáveis para que a folha fique com gosto ruim para o predador. Legal, né?

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

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

A Rosa (*Rosa sp.*) produz seus óleos essenciais nas flores para atrair polinizadores à grandes distâncias.

E assim cada planta aromática produz seu óleo essencial particular em resposta aos fatores de estresse do seu ambiente.





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

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

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

3.1 Evolução das Plantas Aromáticas

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

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

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





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

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

Todas as Coníferas produzem óleos essenciais e geralmente crescem em regiões temperadas e muito frias.

Exemplos de Coníferas incluem os Pinheiros, Ciprestes, Abetos, Espruces, Tuia, Cedros.

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

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

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

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

É um mundo aberto de possibilidades inexploradas.





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

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

Vamos juntos?

3.2 Nomenclatura botânica de plantas aromáticas

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

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

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

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

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

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





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

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

Exemplo:

EUCALYPTUS (gênero) + GLOBULUS (espécie) = ***Eucalyptus globulus***

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

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

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

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

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





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

Exemplo:

OE Laranja amarga = CITRUS (gênero) + SINENSIS (espécie) AMARA (variação) = **Citrus sinensis var. amara** (Nome da espécie).

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

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

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





4.COMO USAR

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

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

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

As principais formas de utilizar a aromaterapia são:

4.1 Uso Tópico

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

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

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





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

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

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

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

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

4.1.1. Aplicação direta

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

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





- Para uso em picadas de mosquitos, acnes, furúnculos e abscessos, utilizar de 1- 3 gotas do óleo essencial puro no local.
- Para produzir efeitos de paz, relaxamento, ajudar a dormir, aliviar o estresse ou para energização, utilizar de 3-6 gotas em cada um dos pés.
- Quando aplicar óleos essenciais em bebês e crianças, dilua de 1 a 3 gotas de óleo essencial em óleo carreador (uma colher de chá).
- Os pés são a segunda área do corpo a absorver óleos essenciais mais rapidamente. Você pode utilizar de conhecimentos da reflexologia e massoterapia.
- Outras áreas com boa absorção são atrás das orelhas e nos pulsos.

4.1.2. Massagem

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

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

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





Lembre-se: **1mL de óleo essencial corresponde a 25 gotas (geralmente).**

Exemplo: Se você quer fazer 100mL de óleo para massagem com 3% de concentração de óleos essenciais. Se 100mL é o total, ele representa 100% da formulação. Se você adicionar 3mL de óleos essenciais isso vai representar 3% da formulação, 3 mL de óleo essencial corresponde a 25 gotas x 3 = 75 gotas, porque 1mL = 25 gotas lembra? Ou seja, para fazer aproximadamente 100ml de óleo de massagem a 3% de concentração você vai precisar adicionar 75 gotas de óleos essenciais. É só lembrar da regra: 1 mL de óleo essencial corresponde a 25 gotas (geralmente).

4.1.3 Tabela de diluição

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

10ml ou 10 gramas - 2 gotas

50ml ou 50 gramas - 12 gotas

100ml ou 100 gramas - 25 gotas

250ml ou 250 gramas - 65 gotas





CONCENTRAÇÃO DE 2% - ESSA DOSAGEM DEVE SER UTILIZADA EM PESSOAS COM A PELE SENSÍVEL, ALÉRGICA.

10ml ou 10 gramas - 4 gotas

50ml ou 50 gramas - 25 gotas

100ml ou 100 gramas - 50 gotas

250ml ou 250 gramas - 130 gotas

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

10ml ou 10 gramas - 6 gotas

50ml ou 50 gramas - 37 gotas

100ml ou 100 gramas - 75 gotas

250ml ou 250 gramas - 195 gotas

CONCENTRAÇÃO DE 5% - USADA EM PROBLEMAS AGUDOS COMO ACNE SEVERA, DORES E INFLAMAÇÕES SÉRIAS.

10ml ou 10 gramas - 10 gotas

50ml ou 50 gramas - 62 gotas

100ml ou 100 gramas - 125 gotas

250ml ou 250 gramas - 312 gotas





CONCENTRAÇÃO DE 10% - USADO EM PROBLEMAS CRÔNICOS, DOENÇAS DEGENERATIVAS, INFECÇÕES E INFLAMAÇÕES GRAVES.

10ml ou 10 gramas - 20 gotas

50ml ou 50 gramas - 125 gotas

100ml ou 100 gramas - 250 gotas

250ml ou 250 gramas - 620 gotas

O QUE OS ÓLEOS ESSENCIAIS PODEM FAZER POR VOCÊ?

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





POR QUE CUIDAR DA PELE?

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



4.1.4. Compressas

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

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

4.1.5 Banhos

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

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

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

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

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



4. 2. Inalação

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

4.2.1 Difusão

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

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

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

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

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

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



4.2.2 Inalação Direta

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

4.2.3 Algodão ou Tecido

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

4.2.4 Vapor Quente

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

4.2.5 Ventilador

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





4.2.6 Perfume ou Colônia

Utilizar os óleos essenciais como perfumes pode fornecer um excelente suporte emocional e físico, além de um aroma delicioso.

Aplique 1-3 gotas de óleo essencial no pescoço e nos pulsos, ou simplesmente crie uma colônia dissolvendo 10-15 gotas em 5mL de álcool de cereais + 10 mL de água destilada. Aplique no pescoço e pulso.

4.3 Uso Interno

O uso interno é o processo de ingerir ou internalizar um óleo essencial no corpo.

Somente óleos essenciais 100% puros, naturais e completos podem ser usados para uso interno, uma vez que muitas empresas ainda comercializam óleos adulterados ou falsificados.

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

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

4.3.1 Sublingual

Uma das formas mais efetivas de ingerir óleos essenciais é a via sublingual, colocando de 1-3 gotas de óleo essencial debaixo da língua.

As mucosas situadas nessa região são altamente vascularizadas por capilares sanguíneos e não passam pelo metabolismo do fígado, fazendo com que os óleos essenciais entrem na corrente sanguínea com muita eficácia.

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





4.3.2 Método da Colher

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

4.3.3 Cápsulas

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

4.3.4 Bebidas

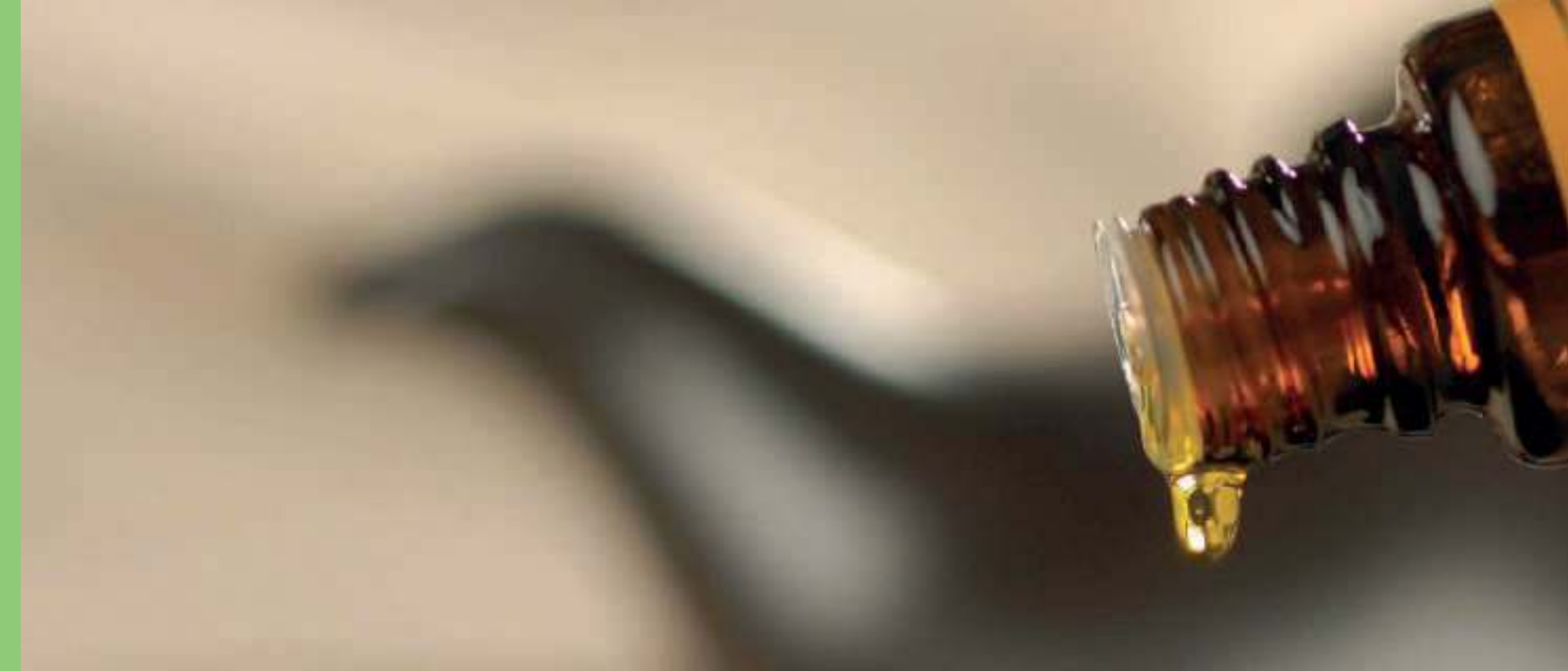
Você pode adicionar 1-4 gotas de óleo essencial em bebidas como sucos, leites ou água antes de beber. Lembre-se de agitar bem antes de ingerir. Muitas vezes, o resultado é delicioso.

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

4.3.5 Culinária

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





4.3.6 Inserção Vaginal

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

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

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

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

4.3.7 Supositórios

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

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

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





5. HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

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

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

5.1 Os óleos essenciais na antiguidade

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

É muito difícil dizer com precisão os usos mais antigos pela espécie *Homo sapiens*, mas alguns registros do Antigo Egito datam de mais de 3.500 anos antes de Cristo!

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

Os unguentos eram largamente apreciados na Babilônia e no Egito. Eram utilizados para aplicações medicinais e estéticas em cosméticos para pele e cabelos.





5.2 O uso sagrado dos óleos essenciais

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

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

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

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





Quando a tumba do Faraó Tutankhamon foi aberta em 1922 descobriu-se um grande número de vasos de alabastro que continham óleos aromáticos.

Análises científicas posteriores detectaram a presença de Olíbano e Nardo indiano, entre várias outras plantas.

5.3 O comércio de óleos essenciais na antiguidade

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

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

Estas plantas eram tão valorizadas que o Olíbano e a Mirra tinham seu preço equivalente ao Ouro, e de fato, esses foram os presentes dados para o menino Jesus pelos Três Reis Magos.

A palavra incenso na Bíblia deriva do inglês Frankincense, que significa Olíbano. Uma tábua de argila babilônica datada de 1.800 a.C. descreve um pedido comercial de óleo importado de Cedro, Mirra e Cipreste.





5.4 Os primeiros perfumes da história

Desde o antigo egito, os perfumes inebriam e conquistam as pessoas de todos os lugares.

Cleópatra, a última rainha da dinastia ptolomaica do Egito antes da invasão da Grécia, era completamente apaixonada por aromas. Ela utilizou deles para poder conquistar os imperadores Marco Antônio de Tarso e Júlio César.

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

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

Os romanos, por sua vez, eram grandes apreciadores dos aromas. Seus perfumes eram acondicionados em garrafas de alabastro, vidro ou ônix.

Existiam muitos perfumistas romanos que ocupavam ruas inteiras das maiores cidades. Dentre as plantas mais utilizadas estavam a canela, mirra, açafrão, sálvia, alecrim, cardamomo, melissa, nardo e outros.

As casas de banho também eram altamente apreciadas no império romano. Suas águas eram esquentadas por lareiras no subsolo.

Plantas aromáticas quando infusas na água liberam seu cheiro. Isso proporcionava relaxamento, bem-estar e em certo grau limpeza da água, devido às suas propriedades antissépticas.





5.5 As primeiras extrações de óleos essenciais puros

Foi no século X, perto do ano 1.000d.C., que a prática da utilização das plantas aromáticas deu um salto. Esse passo foi graças a contribuição dos árabes.

Um estudioso extraordinário de nome Avicena escreveu mais de cem livros sobre vários assuntos. Alguns desses livros foram utilizados pela medicina europeia até há pouco tempo.

Avicena recebeu os créditos pela invenção ou redescobrimento da destilação de plantas aromáticas. Isso possibilitou a obtenção de óleos essenciais puros como conhecemos hoje.

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

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

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





5.6 A Aromaterapia na modernidade

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

Trabalhando no laboratório da empresa familiar, este jovem sonhador sofreu um grave acidente.

Gattefossé queimou boa parte dos seus dois braços fazendo com que ele procurasse um médico imediatamente.

O médico aplicou antibióticos e enfaixou o local, mas a ferida começou a gangrenar. Em poucos dias e o risco de amputação ficou cada vez maior e mais iminente.

Desesperado sem ter o que fazer, Gattefossé teve uma ideia que mudou a história da humanidade.

Começou a passar óleo essencial de Lavanda Francesa (*Lavandula angustifolia*) nos ferimentos.

Em poucas horas, ele percebeu uma melhora expressiva! Assim, continuou utilizando a Lavanda até o dia da amputação. Quando retornou ao médico este lhe disse que não precisava mais amputar pois o ferimento estava cicatrizando!





**RENÉ-MAURICE
GATTEFOSSÉ**

Gattefossé ficou fascinado com o poder cicatrizante da Lavanda. A partir desse dia, estudou mais profundamente a utilização terapêutica dos óleos essenciais. Em suas pesquisas ele descobriu que os óleos essenciais são mais eficazes que seus princípios ativos isolados.

Esse fato já havia sido demonstrado em 1904 por Cuthbert Hall, que pesquisava a atividade antisséptica do óleo essencial de eucalipto.

Resultado: ele viu que o óleo essencial 100% puro e completo é muito mais poderoso do que o eucaliptol (1,8 cineol), seu princípio ativo, isoladamente.

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

Outra figura importante e que estudou o trabalho do Gattefossé foi o médico francês Jean Valnet. Ele serviu na Frente Armada Francesa e fez uso dos óleos essenciais na tentativa de salvar algumas vidas.

O resultado foi tão impressionante que ao voltar para França dedicou boa parte da sua vida a aromaterapia. Depois disso, Valnet escreveu um livro sobre as possibilidades terapêuticas dos óleos essenciais.





**ANDRÉ
FERRAZ**

5.7 A Aromaterapia hoje em dia

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

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

O que permite que os óleos essenciais tenham tantos benefícios terapêuticos é a sua incrível complexidade química. Esta só começou a ser desvendada nas últimas décadas porque a ciência avançou muito nesse período.

E assim, depois de milhares de anos a Aromaterapia e os óleos essenciais recebem novamente lugar de destaque no cenário mundial!

Esse destaque se reflete no seu interesse por esse assunto, nas pessoas que tratam sua saúde e de seus familiares de forma 100% natural.

Como você percebeu, praticamente a maioria das principais culturas antigas apreciavam e valorizavam muito as plantas aromáticas.

CHEGOU A SUA VEZ!





6. COMO SÃO EXTRAÍDOS OS ÓLEOS ESSENCIAIS

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

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

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

6.1 Destilação por arraste a vapor

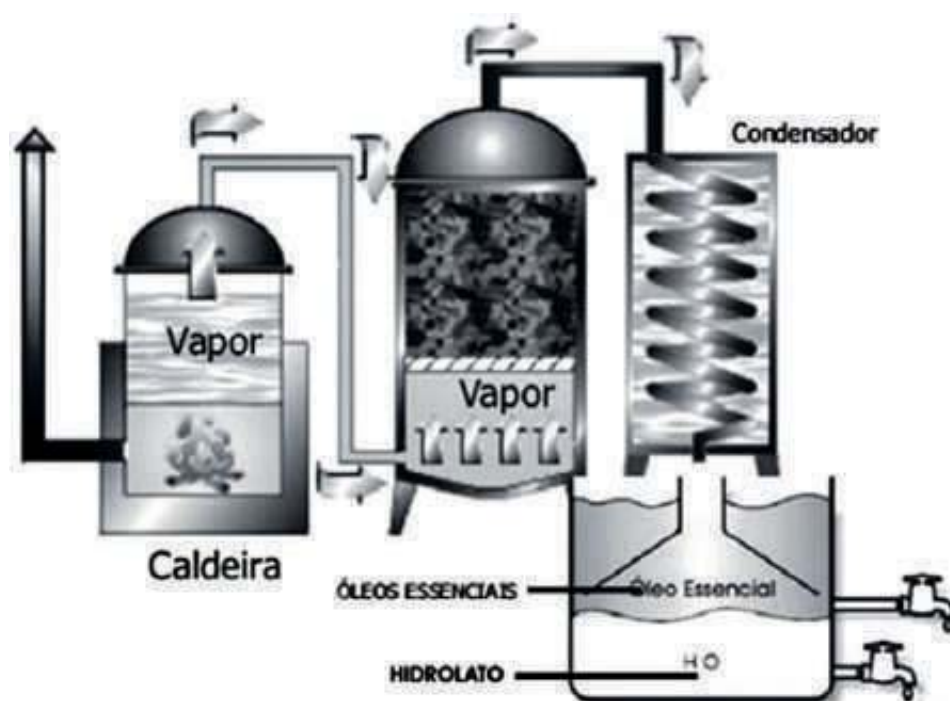
Este é o método mais comum de extração de óleos essenciais. Geralmente se emprega esta técnica para extrair óleos de folhas e ervas, mas nem sempre é a melhor opção na extração de outras partes, como flores. O Jasmim é um exemplo, que pode devido à alta pressão e calor perder todo o seu perfume e princípios ativos.





A destilação a vapor é feita colocando água para ferver em uma caldeira, o vapor de água evapora e passa por um alambique onde a planta foi colocada, a alta temperatura do vapor rompe as estruturas onde estão armazenados os óleos essenciais.

À medida que isso acontece as moléculas dos óleos essenciais evaporam junto com o vapor d'água viajando através de um tubo até chegar em uma serpentina resfriada, então o óleo essencial condensa junto com vapor d'água caindo em um recipiente, como o óleo não se mistura na água ele fica boiando na parte superior do recipiente onde é facilmente retirado.





6.2 Hidrodestilação

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

6.3 Extração por CO₂

Método pouco utilizado devido ao alto custo de seus equipamentos. Consiste em extração de alta pressão utilizando o gás carbônico (CO₂) como fluido extrator. É um método apropriado para extrair partes mais difíceis como raízes, tubérculos e cascas de árvores, pois a alta pressão consegue romper as células que armazenam os óleos essenciais.

6.4 Extração por solvente

Nesta técnica utiliza-se o hexano como solvente para extrair o óleo essencial. Coloca-se a parte da planta utilizada junto com o solvente e aquece-se até a fervura, assim há o rompimento das células que armazenam os óleos essenciais, após esse processo faz-se uma nova extração para retirar apenas o óleo essencial que é denominado de absoluto (ABS).





6.5 Attar

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

7. QUIMIOTIPOS E GEOTIPOS

Ao longo da evolução no planeta Terra plantas de mesma espécie foram encontrando diferentes condições climáticas de acordo com a localização geográfica na qual elas se encontravam.

Dessa maneira, ao longo de milhões de anos, essas plantas foram sofrendo mutações a nível genético e produzindo óleos essenciais diferentes. A esse fenômeno se dá o nome de QUIMIOTIPO.

7.1 Quimiotipo

Quimiotipos são variações genéticas da mesma espécie de planta que produz óleos essenciais, e surgem a partir da interferência de fatores externos como o clima, solo, altitude, umidade, etc. A partir disso surgiram óleos com composição química diferentes, mas vindos de uma mesma espécie de planta.

EXEMPLO:

O ALECRIM (*ROSMARINUS OFFICINALIS*) POSSUI PELO MENOS 3 QUIMIOTIPOS BEM DEFINIDOS:

- QT cânfora
- QT cineol
- QT verbenona.





Isto faz com que esses três quimiotipos tenham aplicações terapêuticas levemente diferentes, sendo importante ter isso em mente ao utilizar este óleo essencial e analisar sua cromatografia.

7.2 Geotipo

Locais do planeta diferentes expõem as plantas a condições diferentes de luz, umidade, solo etc, levando plantas da mesma espécie a produzirem constituintes químicos diferentes dependendo da localização geográfica em que elas se encontram no planeta.

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

7.3 Diferença entre Quimiotipo e Geotipo

A diferença é que no caso do QUIMIOTIPO a mutação aconteceu no nível genético e será transmitida para as próximas gerações.

No caso do GEOTIPO a variação na composição química do óleo essencial é apenas superficial devido a fatores climáticos e ambientais.





8. A ARTE DA PERFUMARIA

8.1 Antiga e estreita relação entre os perfumes e as pessoas

O perfume é algo tão antigo que está ligado à história da humanidade. Após descoberto o fogo o homem descobriu que a queima de algumas madeiras, resinas e ervas, liberam aromas agradáveis que povos primitivos utilizavam como oferenda aos deuses.

Assim o perfume passou a ser usado em rituais na antiguidade, mas logo as pessoas começaram a querer aqueles aromas em suas casas e no próprio corpo.

As pessoas obtinham o aroma somente por meio da queima de incenso ou aplicados na pele através de bálsamos e óleos perfumados com intuitos médicos e cosméticos.

Cada época possui uma relação específica com os aromas e produtos de embelezamento, e podemos descobrir através do trabalho de arqueólogos e historiadores fatos interessantes.

Recentemente uma vasilha contendo um creme branco intacto foi encontrado em um templo romano antigo em Londres.





Gary Brown, diretor-gerente da “Pre-Construct Archaeology” cuja equipe de arqueólogos foram cuidadosamente escavar o local na “Tabard Square”, disse ao The Guardian: "Estou pasmo. Parece ser uma espécie de creme cosmético ou pomada. Cremes desse tipo normalmente não sobrevivem no registro arqueológico, então este é um achado original."

Esta descoberta confirma que o uso de produtos para cuidados com a pele tem mais de 2000 mil anos. Outra descoberta fascinante ocorreu em fevereiro de 2011, quando uma tempestade de inverno revelou o naufrágio da embarcação Mary Celestia, afundado em 1864 ao largo da costa sul de Bermuda. Uma equipe local e internacional de arqueólogos marinhos, co-liderada por Philippe Max Rouja, James Delgado e Dominique Rissollo, resgatou um pequeno esconderijo de artefatos escondidos, incluindo frascos de perfume da PIESSE & Lubin Londres.

Esta marca era de uma casa de perfume de destaque na Bond Street, em Londres, Inglaterra. GW Piesse era um químico e perfumista, que escreveu, entre outros livros científicos, A arte da perfumaria, o primeiro livro moderno sobre perfumaria em 1857.



Piesse foi um dos primeiros a descrever de forma aberta e publicar muitas das suas técnicas altamente influentes e fórmulas. Provavelmente mais nenhum outro perfume seu sobreviveu aos dias atuais.





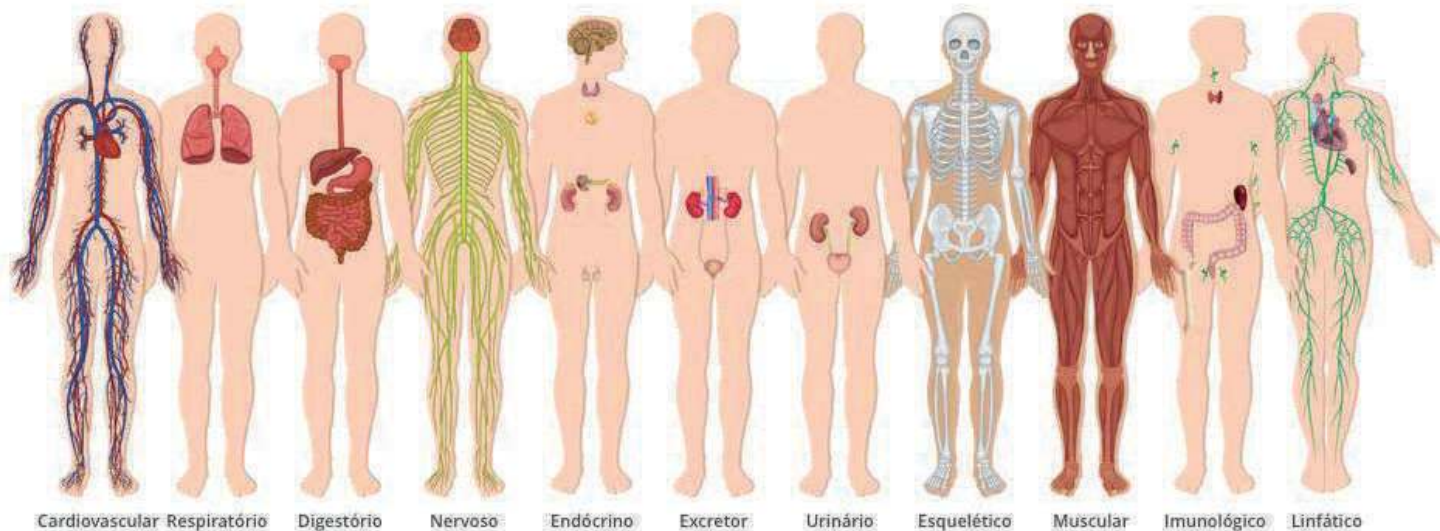
Em abril de 2013, o diretor do perfume da Isabelle Ramsay-Brackstone levou os frascos de perfume PIESSE & Lubin aos laboratórios de Drom Fragrances em Nova Jersey, onde eles foram abertas e seus conteúdos analisados por meio de um cromatógrafo a gás.

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

Embora os líquidos contidos nas garrafas estavam intactos e não havia sido contaminado por água salgada, muitos dos óleos essenciais contidos na fragrância haviam oxidados através de muitos anos no mar. Neste momento, a análise da fragrância não permitia os investigadores a determinar a identidade do perfume com segurança.

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





9. SISTEMAS DO CORPO E SEUS ÓLEOS ESSENCIAIS

SISTEMA CARDIOVASCULAR: laranja, cipreste

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

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

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

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

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

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

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

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

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





10. QUÍMICA MAGISTRAL DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

A Química Magistral das plantas é a química de Deus, a química da natureza e da evolução. De todas as substâncias produzidas pelas plantas, podemos dividi-las em 2 grandes categorias:

- 1) **METABOLISMO PRIMÁRIO DAS PLANTAS**
- 2) **METABOLISMO ESPECIAL (SECUNDÁRIO)**

10.1 Metabolismo primário das plantas

Substâncias químicas e processos que desempenham função primordial de sobrevivência da planta, como por exemplo:

10.1.1 Proteínas

Funções:

ENZIMÁTICAS: são catalisadores biológicos com alta especificidade. É o grupo mais variado de proteínas. Praticamente todas as reações do organismo são catalisadas por enzimas.

TRANSPORTADORAS: são proteínas encontradas nas membranas plasmáticas e intracelulares de todos os organismos. Elas transportam substâncias como glicose, aminoácidos, etc. através das membranas celulares.

ESTRUTURAIS: são as proteínas que participam da arquitetura celular, conferindo formas, suporte e resistência, como é o caso da cartilagem e dos tendões, que possuem a proteína colágeno.

IMUNOLÓGICAS: Os anticorpos são proteínas que atuam defendendo o corpo contra os organismos invasores, assim como de ferimentos, produzindo proteínas de coagulação sanguínea como o fibrinogênio e a trombina. Os venenos de cobras, toxinas bacterianas e proteínas vegetais tóxicas também atuam na defesa desses organismos.

HORMONAIS: alguns hormônios são derivados de proteínas que regulam inúmeras atividades metabólicas. Entre eles podemos citar a insulina e o glucagon, que possuem função antagonista no metabolismo da glicose.





ARMAZENAMENTO DE ENERGIA: muitas proteínas são nutrientes na alimentação, como é o caso da albumina do ovo e a caseína do leite. Algumas plantas armazenam proteínas nutrientes em suas sementes para a germinação e crescimento.

MOBILIDADE: algumas proteínas atuam na contração de células e produção de movimento, como é o caso da actina e da miosina, que se contraem produzindo o movimento muscular.

10.1.2 Lipídios

Fornecimento de energia para as células, que preferem utilizar primeiramente a energia fornecida pelos carboidratos. Alguns tipos de lipídios participam da composição das membranas celulares.

Nos animais endodérmicos, atuam como isolantes térmicos. Facilitação de determinadas reações químicas que ocorrem no organismo dos seres vivos. Possuem esta função os seguintes lipídios: hormônios sexuais, vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, K, D e E) e as prostaglandinas.

10.1.3 Carboidratos

ARMAZENAMENTO ENERGÉTICO – o amido e o glicogênio são os carboidratos responsáveis pelo armazenamento de energia dos animais e vegetais.

PRODUÇÃO DE ENERGIA – os carboidratos são as principais fontes de energia.

ESTRUTURAIS – todos os componentes celulares são formados por um carboidrato, e eles formam bases necessárias para a estruturação das célula.

10.2 Metabolismo secundário das plantas

Substâncias químicas que não possuem uma distribuição universal no reino vegetal e não desempenham funções primordiais nas plantas. Dentro do metabolismo secundário das plantas existem várias classes de substâncias, a que nos interessa aqui é a dos TERPENOS.





10.2.1 Terpenos (Derivados do Ácido Mevalônico)

10.2.1.1 MONOTERPENO HIDROCARBONETO (C10)

Propriedades terapêuticas:

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

NA PELE:

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

EXEMPLOS DE MONOTERPENOS E ÓLEOS ESSENCIAIS QUE OS CONTÉM EM GRANDE QUANTIDADE:

ALFA E BETA PINENO:

Pinheiro silvestre
Olíbano

LIMONENO:

Laranja
Mandarina

CANFENO:

Alecrim
Abeto Siberiano

TERPINENO:

Tea Tree
Breu Branco

MIRCENO:

Pindaíba
Capim Limão Gigante



10.2.1.2 SESQUITERPENOS HIDROCARBONETOS (C₁₅)

Propriedades terapêuticas:

Anti-inflamatórios potentes

Calmantes

Descongestionante venoso e linfático

Levemente hipotensores

Cicatrizantes

Antialérgicos

Camazuleno encontrado na Camomila Alemã, Tanaceto azul e Milefólio inibem a formação de leucotrienos pró-inflamatórios nos neutrófilos.

EXEMPLOS DE SESQUITERPENOS:

BETA-CARIOFILENO:

Copaíba

Sucupira sementes

CEDRENO:

Cedro da Virgínia

Cedro do Texas

HIMACALENO:

Cedro do Atlas

Cedro do Himalaia

CURCUMENO:

Curcuma

CAMAZULENO:

Camomila Alemã

Tanaceto azul





10.2.1.3 FENOL

Propriedades terapêuticas:

Anti-infecciosos poderosos

Virucidas, fungicidas

Imunoestimulantes

Anestésicos locais

Tônicos e estimulantes gerais do Sistema Nervoso Central

Antioxidantes

ATENÇÃO
DERMO CÁUSTICOS SE USADOS PURO NA PELE
HEPATOTÓXICOS EM ALTAS DOSES (NÃO USAR MAIS QUE 6 DIAS SEGUIDOS)

EXEMPLOS DE FENÓIS:

TIMOL

Tomilho

CARVACROL

Orégano

EUGENOL

Cravo

Pimenta Bay





10.2.1.4 ÁLCOOL MONOTERPÊNICO

Propriedades terapêuticas:

Anti-infeccioso de largo espectro
Antiviral
Antifúngico
Anti-parasita
Respeita a flora intestinal
Imunoestimulante
Tônicos gerais
Neurotônicos
Citofiláticas

EXEMPLOS DE ÁLCOOIS MONOTERPÊNICOS:

LINALOL

Lavanda
Bergamota

GERANIOL

Palmarosa
Rosas

CITRONELOL

Gerânio

TERPINEN-4-OL

Tea Tree

MENTOL

Hortelã-Pimenta
Hortelã do Campo





10.2.1.5 ÁLCOOL SESQUITERPÊNICO

Propriedades terapêuticas:

Tônicos e estimulantes gerais

Proteção às células

Descongestionante e regenerador venoso e linfático (!!!)

Hormone-like

EXEMPLOS DE ÁLCOOIS SESQUITERPÊNICOS:**NEROLIDOL**

Nérolí

Cabreúva

Alecrim do Cerrado

Niaouli

BISABOOL

Camomila Alemã

CEDROL

Cedro da Virgínia

Cedro do Texas

PATCHOULOL

Patchouli

CAROTOL

Cenoura sementes





10.2.1.6 ALDEÍDOS

Propriedades terapêuticas:

anti-inflamatórios
Analgésicos
Sedativos e calmantes do Sistema Nervoso Central
Antidepressivo
Antiséptico atmosférico
Vasodilatador
Antioxidante
Estimulante das funções digestivas e hepáticas

EXEMPLOS DE ALDEÍDOS:

CITRAL

Capim limão
Manjerição Limão QT Citral

CITRONELAL

Eucalipto citriodora
Citronela

DERIVADO DO FENILPROPANÓIDE:

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





10.2.1.7 ÁCIDOS

Propriedades terapêuticas:

Os mais anti-inflamatórios

Analgésicos

Geralmente encontrados em óleos vegetais

EXEMPLOS DE ÁCIDOS:

ÁCIDO SALICÍLICO

ÁCIDO BENZÓICO

Bálsamo de Peru

Bálsamo de Tolu





10.2.1.8 ÉSTERES

Propriedades terapêuticas:

Antiespasmódicos potentes
Neurotônicos
Reequilibrante nervoso
Antidepressivos
Excelentes para saúde da pele

EXEMPLOS DE ÉSTERES:

ACETATO DE LINALILA

Lavanda Francesa
Bergamota
Ylang ylang

ACETATO DE BORNILA

Abeto Prata
Espruce Tsuga

ANGELATO DE BUTILA

Camomila Romana

SALICILATO DE METILA

Wintergreen
Bétula doce





10.2.1.9 CETONAS

Propriedades terapêuticas:

Cicatrizante

Regeneradora do tecido cutâneo

Mucolítica e fluidificante

Lipolíticas

Ação esclerosante

Anti parasitas

Ativa o Sistema Nervoso Central

ATENÇÃO

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

Exemplos de Cetonas:

MENTONA

Hortelã-Pimenta

Hortelã do Campo

PULEGONA (HEPATOTÓXICA!)

Poejo

TUJONA

Tuia Maçã

Absinto





10.2.1.10 ÓXIDOS

Propriedades terapêuticas:

Imunoestimulantes

Anti-inflamatórios

Ativadores metabólicos

Tônicos circulatórios

Descongestionantes broncopulmonares

Expectorantes e mucolíticos

EXEMPLOS DE ÓXIDOS:

1,8 CINEOL (EUCALIPTOL)

Eucalipto glóbulo

Eucalipto radiata

ASCARIDOL

Boldo

Erva de Santa Maria





10.2.1.11 ÉTER

Propriedades terapêuticas:

Antiespasmódicos potentes

Reequilibrante nervoso

Analgésico

Tonificante

Anti-inflamatório

Antialérgico

EXEMPLOS DE ÉTERES:

ESTRAGOL = METIL CHAVICOL

Manjerição exótico

Estragão

ANETOL

Anis estrelado

Funcho doce





10.2.1.12 CUMARINAS

Propriedades terapêuticas:

Anticoagulantes

Sedativo nervoso

Hepato estimulantes

Vasodilatadores

Febrífugos

FURANOCUMARINAS SÃO FOTOTÓXICAS!

EXEMPLOS DE CUMARINAS:

BERGAPTENO (OE BERGAMOTA)

COMPOSTOS FENÓLICOS

DERIVADOS DO ÁCIDO CHIQUÍMICO

EUGENOL (Cravo)

ALDEÍDO CIN MICO (Canela)

ANETOL (Anis estrelado, Funcho Doce)

ESTRAGOL = METIL CHAVICOL (Estragão, Manjerição Exótico)





11. CONTRA INDICAÇÕES E EFEITOS ADVERSOS

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

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

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

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

- a dose e a concentração aplicada;
- a rota de administração;
- o modo de administração;
- a bioavaliabilidade,
- o mecanismo de toxicidade.

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

- Da toxicidade inerente do óleo essencial;
- Do número de pessoas expostas a ele e;
- Do grau de exposição (concentração do óleo essencial e tempo de exposição)





Os dois óleos essenciais mais utilizados na Aromaterapia são a Lavanda e o Tea Tree.

Porém, há significativamente mais casos de efeitos adversos envolvendo o uso do Tea Tree do que da Lavanda, por isso podemos inferir que este óleo essencial possui uma toxicidade inerente maior.

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

Esse número é calculado de acordo com o peso corporal, e é expresso em miligrama por quilo corporal (mg/kg).

Para você ter uma ideia, o LD50 da Aspirina é de 200mg/kg, o que significa que apenas 24 comprimidos de 500mg seriam suficientes para matar um adulto.

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

Ainda assim, envenenamento por ingestão acidental de grande quantidade de óleo essencial é o efeito adverso mais frequente, seguido de alergias na pele.

As alergias na pele são aparentemente mais frequentes, mas apenas a Suécia possui um bom sistema de feedback sobre isso.

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





11.1 Primeiros socorros

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

11.1.1 Ingestão

- Não induza o vômito (substâncias químicas dermo cáusticas podem danificar as mucosas, e também há um risco da passagem do óleo essencial para os pulmões durante o vômito).
- Se a pessoa está consciente e não convulsivante, enxague a boca com água em abundância e vá imediatamente para o Centro de Toxicologia mais próximo ou ligue Sociedade Brasileira de Toxicologia (011) 3031-1857.
- Se a pessoa está convulsionando e inconsciente não dê nada a ela pela boca. Assegure-se que ela está respirando e leve a imediatamente para um hospital.

11.1.2 Inalação

- Leve a pessoa para tomar ar fresco e respirar profundamente.
- Se a pessoa não estiver conseguindo respirar, faça respiração boca a boca.
- Telefone para algum centro de toxicologia.





11.1.3 Contato com os Olhos

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

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

Se a irritação persistir procure um oftalmologista.

11.1.4 Pele

Retire qualquer roupa contaminada.

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

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

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

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

Procure atenção médica se a irritação persistir.





11.2 Crianças

A grande maioria dos casos envolvem acidentes com crianças de 1 a 3 anos, e aproximadamente 75% dos casos de envenenamento nos Estados Unidos envolvem crianças abaixo dos 6 anos

Por isso os pais precisam ficar alertas e deixar sempre os fracos em lugares altos!

Além disso, atenção extra é dada a aplicação de óleos essenciais em crianças abaixo de 2 anos.

Óleos essenciais ricos em 1,8-cineol ou mentol podem causar problemas respiratórios nas crianças, e não devem ser aplicadas diretamente no ou próximo a o seu rosto.

Os óleos essenciais de Bétula doce e Wintergreen não devem nunca ser administrados a crianças abaixo de 2 anos pelo risco de desenvolver a doença de Reye devido a presença de salicilato de metila.





Tabela de dosagens para crianças:

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





11.3 Gestantes

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

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

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

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

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

11.3.5. Hiperosmia: esta rara condição acontece em indivíduos com grande sensibilidade a cheiros e pode acontecer durante a gestação, desta forma, uma concentração de 1% será menos ofensiva para o sistema olfatório.





11.3.6. Avaliação médica e anamnese: é importantíssimo fazer um levantamento o mais completo possível das condições gerais de saúde da cliente para auxiliar na escolha dos óleos essenciais.

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

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

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

11.3.10. Lista de óleos essenciais totalmente contra-indicados na gestação em qualquer via de administração: Anis-estrelado, Araucária, Bétula doce, Cominho negro.

11.4 Estrogênicos

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





11.5 Pressão alta e pressão baixa

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

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

Entretanto, não existem evidências conclusivas que demonstram que estes óleos essenciais exacerbam esse desequilíbrio.

11.6 Peles alérgicas

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

11.7 Doenças renais

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

11.8 Albinismo

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





11.9 Epilepsia

Alguns óleos essenciais usados oralmente podem causar convulsões em um paciente vulnerável. Paciente epiléticos sob medicação supressante não são mais vulneráveis do que pacientes não epiléticos.

Epiléticos sem medicação estão no grupo de maior risco, assim como pessoas que não sabem ou crianças e adolescentes de famílias com histórico de epilepsia. Não exagere nos óleos essenciais nessas pessoas.

11.10 Asma

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

11.11 Diuréticos

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





11.12 Ouvidos

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

11.13 Dirigir após massagem com óleos essenciais

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



12. CONCLUSÃO

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

Acredito que nada é possível sem dedicação e disciplina. Como o exercício da Aromaterapia exige muito conhecimento, quanto mais você se aprofundar, mas vai usufruir de seu poder e ajudar as pessoas a se curarem de diversos males de forma 100% natural.

Acredite, o sorriso de agradecimento de um ente querido que se recuperou graças a sua ajuda é um dos bens mais valiosos que você pode ter na vida.

Se você deseja dar um passo além e expandir sua capacidade de cura através da Aromaterapia, conheça nossa rede de conteúdos Nectar da Aromaterapia.

Com os conteúdos recorrentes do Nectar da Aromaterapia irá possibilitar a você levar sua prática em Aromaterapia para um novo nível. Uma base de conhecimento robusta, com conteúdo exclusivo para aumentar a sua capacidade de curar a mente, o corpo e as emoções !”

CLIQUE ABAIXO PARA SABER MAIS!

É só Acessar o link: <https://viverdearomas.com.br/saibamais>



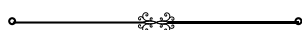
Viver de Aromas
AROMATERAPIA COMO ESTILO DE VIDA



ANDRÉ FERRAZ

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

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



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

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

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



FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES