



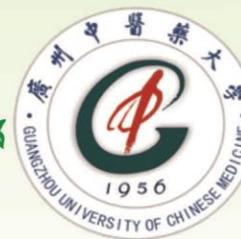
EBRAMEC

Tradição e Modernidade

巴西中医学院



Aromaterapia





Aromaterapia

Definição

A aromaterapia é definida como ramo da fitoterapia que busca através da utilização da porção aromática do vegetal (óleo essencial) reestabelecer o equilíbrio do indivíduo de forma integral.

Os óleos essenciais são substâncias químicas produzidas pelos vegetais com diversas funções, entre elas podemos ressaltar a autodefesa, a atração e a proteção contra perda de água e aumento de temperatura foliar.

Devemos ter em mente que esses produtos atendem critérios de qualidade e por isso são confiáveis para a aplicação terapêutica. Já as essências, são indicadas apenas para a produção de perfumes, materiais de higiene, etc.

Aromaterapia

História

O termo Aromaterapia surgiu em 1928, com o químico francês René Maurice Gattefosse. Seu interesse pelas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais surgiu após ter queimado a mão severamente em uma explosão no laboratório de sua família e aplicar, apenas instintivamente, o óleo de lavanda no local.

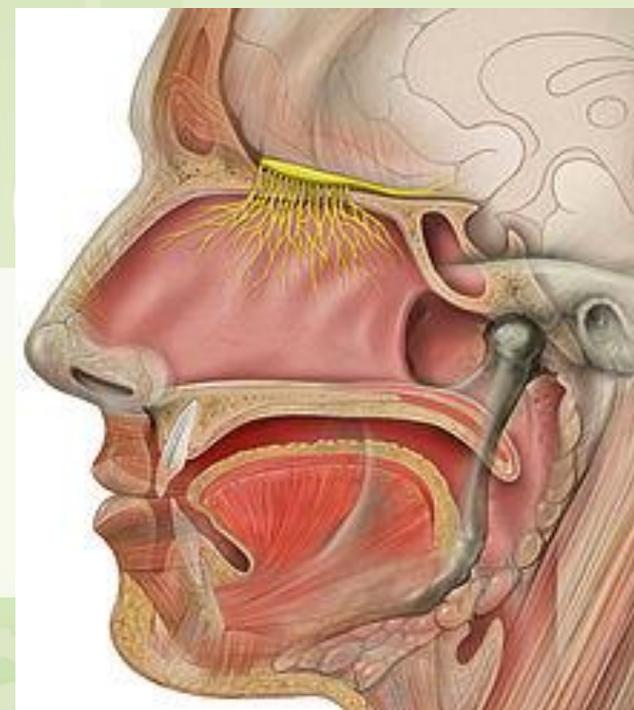
A utilização dos óleos essenciais estão divididas em duas grandes vertentes na Europa, a **Aromaterapia inglesa** que se fixou mais no emprego dos óleos essenciais para o bem estar, seja através da massagem, inalações ou tratamentos estéticos, e a **Aromaterapia francesa (aromatologia)** que além destas abordagens abrange o emprego clínico dos óleos essenciais e seu uso como fitoterápico.



Aromaterapia

Efeito terapêutico

No interior do teto nasal (osso etmoidal) está situado o bulbo olfativo, que projeta pequenos cílios através de minúsculas passagens existentes no osso que separa o bulbo. Esses cílios são as terminações dos nervos olfativos que se assemelham a pequenos fios de cabelo, onde são captamos os odores. Essas moléculas aromáticas que chegam até as células receptoras são transmitidas pelos neurônios como impulso nervoso ao cérebro.

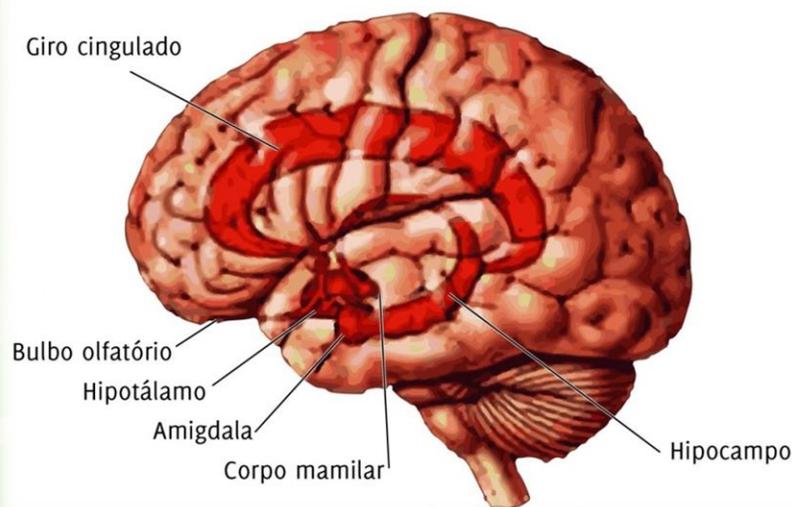


Aromaterapia

Efeito terapêutico

A estrutura composta pelos nervos olfativos, bulbos olfativos, estrias olfativas e pelo córtex olfativo primário é denominado rinencéfalo, que faz parte do denominado **lobo límbico**, que é composto também por outras estruturas.

Sistema Límbico - Estruturas principais



Aromaterapia

Efeito terapêutico

O lobo límbico e todas as estruturas a ele conectadas formam o sistema límbico, que detém função importante relacionada ao funcionamento visceral, ao comportamento emocional (medo, raiva, prazer, tristeza), a resposta homeostática (fuga ou resposta de defesa, fome e saciedade), a preservação da espécie (comportamento sexual e social), a motivação e a memória.

Seus componentes são responsáveis por integrar funções somatossensitivas, somatomotoras, autônomas e endócrinas.



Aromaterapia

Na visão da Medicina Chinesa

Na visão da Medicina Chinesa, dentro da fitoterapia, temos um grupo de ervas aromáticas, que beneficiam o organismo por sua capacidade de penetrar em locais difíceis. Dentro de uma analogia, os aromas possuem característica volátil, o que atribui a qualidade de penetrar em regiões que estejam bloqueadas e transportar sua qualidade terapêutica.

Podem ser empregados com técnicas que promovam a liberação de estagnação de Chi e Xue (sangue) ou também em quadros de umidade.



Aplicação dos óleos essenciais

Difusores de ambiente

A aromatização de ambientes para protocolos emocionais e vias respiratórias por meio da difusão aérea dos óleos essenciais atinge o sistema nervoso central, onde desencadeiam reações físicas e emocionais. Na prática, podemos difundir um óleo essencial ou uma mistura deles (blend), agindo em sinergia.

- **Deve-se preencher todo o recipiente com água e depois de ligado aplicar o óleo essencial.**
- **A média da aplicação de óleos essenciais em difusores é de 10 gotas a cada 3 horas, sendo suficiente para cobrir uma área de até 30 m².**
- **A dosagem máxima para sinergia é de 15 gotas por difusor.**
- **A difusão aérea se inicia em média de 10 minutos, e o tempo de exposição para a técnica iniciar seu efeito é de 20 minutos.**
- **Desligue o aparelho antes da água secar, evitando que o óleo aqueça e danifique o mesmo.**

Aplicação dos óleos essenciais

Difusores de ambiente

Tradição e Modernidade



Aplicação dos óleos essenciais

Massagem

A massagem é uma técnica muito utilizado juntamente com a aromaterapia, pois promove o cuidado com a pele, ativa a circulação, alivia dores musculares e proporciona relaxamento físico. Com os princípios ativos disponibilizados no sistema cutâneo, o organismo pode fazer o uso necessário para sua manutenção e homeostase.

Óleo essencial puro oferece risco em razão da alta concentração, por isso deve ser diluído. Apenas dois óleos podem ser aplicados diretamente na pele de forma segura, o óleo de lavanda e tea tree.



Aplicação dos óleos essenciais

Massagem

A margem segura para incorporação do óleo essencial não deve ultrapassar 2%, sendo que 1ml de óleo essencial contém, em média, 25 gotas. Ex.: para 100ml de base deve-se aplicar no máximo 2ml de óleo essencial (50 gotas).

Os carreadores não devem possuir ativos, a fim de evitar interações indesejáveis com os óleos essenciais, com isso temos a indicação para utilizar cremes de base neutra, ou então óleos vegetais, entre eles temos o óleo de semente de uva, indicado para qualquer tipo de pele e considerado com melhor deslizamento na epiderme.



Óleos Essenciais

Lavanda

- **Nome botânico:** *Lavandula officinalis*
- **Família:** Labiadas
- **Origem:** França
- **Parte extraída:** erva inteira
- **Escala de evaporação:** Nota Média
- **Extração:** destilação a vapor d'água
- **Palavras-chave:** estresse, insônia, tensão nervosa, tensão muscular, cólica, dores, inflamação, queimaduras, assaduras, cortes, feridas, pancadas, coceiras, eczemas, úlceras, harmonização, relaxamento, repouso.



É o óleo mais consumido e tradicional dentro da prática clínica. Suas principais propriedades: antisséptico, cicatrizante, regenerador celular, calmante, tranquilizante. Combina com a maioria dos óleos essenciais e é excelente contra insônia, variação de humor e tensão nervosa.

Óleos Essenciais

Lavanda

O óleo de lavanda atua como modulador dentro das sinergias, minimizando os possíveis potenciais negativos de outros óleos. Quando quiser deixar o tratamento de qualquer óleo essencial mais suave e seguro, aplique-o combinado com o óleo essencial de lavanda. Não apresenta contraindicações e pode ser aplicado diretamente na pele em doses pequenas (1 a 2 gotas), indicado em cortes e queimaduras.



Óleos Essenciais

Alecrim

- **Nome botânico:** *Rosmarinus officinalis*
 - **Família:** Labiadas
 - **Origem:** Tunísia, Marrocos e Brasil
 - **Parte extraída:** erva inteira
 - **Extração:** destilação a vapor d'água
 - **Escala de Evaporação:** Nota Média
 - **Palavras-chave:** tônico, sistema circulatório, pernas, celulite, convalescença, pressão baixa, fraqueza, musculatura, articulações, queda de cabelo, anticaspa, transformação, autoconfiança, decisão.
- Conhecido mundialmente dentro da culinária, o óleo essencial de alecrim atua como tônico, fortalecedor do sistema circulatório, transportando nutrientes e eliminando toxinas da pele.



Óleos Essenciais

Alecrim

Ajuda a aumentar a permeabilidade de outros óleos essenciais na área aplicada, podendo ser combinado em protocolos de celulite e gordura localizada (grapefruit, lemongrass). Dentro das sinergias, trabalha potencializando o efeito de outros óleos.

No mental, o alecrim atua na transformação, ajuda na tomada de decisões, dando dinâmica ao dia a dia e estruturando à opinião própria. É contraindicado em pacientes com pressão alta e crianças. Aplicar de preferência no período diurno.



Óleos Essenciais

Hortelã Pimenta



- **Nome botânico:** *Mentha piperita*
 - **Família:** Labiadas
 - **Origem:** China, Brasil
 - **Parte extraída:** erva inteira
 - **Extração:** destilação a vapor d'água
 - **Escala de Evaporação:** Nota Média
 - **Palavras-chave:** refrescante, constritor, analgésico, hipotérmico, estomáquico, carminativo, flatulência, repelente, enjoo, náusea, enxaqueca, cansaço, inchaço, dor de cabeça, boca, halitose.
- Indicados em caso de inchaço e dor. É vasoconstritor, analgésico, anti-inflamatório, carminativo (antiflatulento), bactericida, ideal para aplicações em lesões e inchaços. Indicado em aplicações de compressas frias para reduzir inchaços de traumas. Atua em dores de cabeça, enjoos e mal-estares relacionados ao estômago.

Óleos Essenciais

Hortelã Pimenta

Pode ser aplicado em difusores, banhos ou massagens, tendo característica refrescante, energizante e revigorante, age positivamente em casos de esgotamento físico e mental. Contraindicado em crianças menores de 5 anos, possui capacidade de queimar e irritar a mucosa.



Óleos Essenciais

Lemongrass

Tradição e Modernidade

- **Nome botânico:** *Cymbopogon citratus*
- **Família:** Gramíneas
- **Origem:** Índia, Guatemala e Brasil
- **Parte extraída:** erva inteira
- **Extração:** destilação a vapor d'água
- **Escala de Evaporação:** Nota Média
- **Palavras-chave:** lipolítico, diurético, detox, cítrico, oleosidade, celulite, linfático, equilibrante, digestivo, criatividade, concentração, purificação, renovação.



Chamado popularmente de capim-limão ou capim-santo, é o óleo essencial da memória, da mente, da criatividade e da concentração, também aplicado para desintoxicação, eliminação de líquidos (diurético).

Óleos Essenciais

Lemongrass

Considerado o ginkgo-biloba da aromaterapia, ótimo para momentos de estudo, por facilitar a absorção e fixação do conteúdo. No mental, atua no equilíbrio, traz conforto nos momentos de agitação e energia nos momentos de marasmo. Proporciona maior capacidade de memória, organização e concentração mental.

Não existem relatos de contraindicação.



Óleos Essenciais

Tea Tree

- **Nome botânico:** *Melaleuca alternifolia*
- **Família:** Mirtáceas
- **Origem:** Austrália
- **Parte extraída:** folhagem
- **Extração:** destilação a vapor d'água
- **Escala de Evaporação:** Nota Média
- **Palavras-chave:** fungicida, cicatrizante, linfático, imunológico, vermífugo, hipotérmico, regenerador, bactericida, viricida, caspa, seborreia, candidíase, micose, analgesia, acne, oleosidade, calos, frieiras.

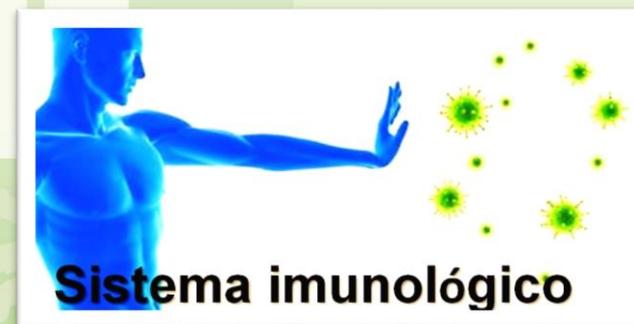
Também chamado de melaleuca, tem função regeneradora, devolve ao tecido sua estrutura original e mantém o ambiente imune a fungos, infecções e parasitas. Atua na recuperação da força imunológica, da saúde da pele e dos sistemas linfático e vascular.



Óleos Essenciais

Tea Tree

Alivia dores originadas por infecções, purifica feridas inflamadas, cicatriza rapidamente cortes e mantém o ambiente protegido de contaminações, por esse motivo é indicado em casos de micose de unha, podendo ser aplicado diretamente. O uso no ambiente limpa e purifica, evitando que infecções aéreas se alastrem. Pode ser combinado com óleo de eucalipto para o cuidado com as vias respiratórias. Pode favorecer o ressecamento da pele. Não são relatadas contraindicações.



Óleos Essenciais

Cedro

EBRAMEC
Tradição e Modernidade

- **Nome botânico:** *Juniperus virginiana*
 - **Família:** Cupressaceae
 - **Origem:** Estados Unidos
 - **Parte extraída:** material lenhoso em pó
 - **Extração:** destilação a vapor d'água
 - **Escala de Evaporação:** Nota Média
 - **Palavras-chave:** varizes, sistema circulatório venoso, sistema linfático, pernas, celulite, queda de cabelo, caspa, acne, traças, insetos, introspecção, medicação, antisséptico aéreo, purificador.
- É um óleo bastante popular nos Estados Unidos, a queima da madeira dessa árvore era utilizada em rituais indígenas de purificação antes de o óleo se tornar conhecido pela perfumaria.



Óleos Essenciais

Cedro

EBRAMEC
Tradição e Modernidade

É indicado principalmente para tratamentos de circulação venosa, pois ele age como protetor e fortalecedor, melhora a qualidade da estrutura e do sistema venoso. Para a proteção contra a formação de varizes, deve ser diluído em óleo vegetal de gérmen de trigo.

Seu aroma lenhoso, denso, atua como tônico masculino, tem afinidade natural com o hormônio sexual masculino.

O cedro fortalece a estrutura psicológica, traz alinhamento emocional orientado por uma força mais masculina, ajuda a ter coragem e tomar decisões. Seu aroma é ótimo para meditação e introspecção, trazendo maturidade, serenidade e confiança.



Óleos Essenciais

Cipreste

Tradição e Modernidade

- **Nome botânico:** *Cupressus sempervirens*
 - **Família:** Cupressaceae
 - **Origem:** Sul da Europa, Turquia, Líbano, Irã
 - **Parte extraída:** ramos novas e estróbilos
 - **Extração:** destilação a vapor d'água
 - **Escala de Evaporação:** Nota Média
 - **Palavras-chave:** tônico, adstringente, sistema circulatório venoso, sistema linfático, diurético, pernas, edemas, celulite, tendinite, dores, reumatismo, gengivite, antisséptico aéreo, antigripal, purificador.
- Esse óleo deve ser relacionado para o tratamento de má circulação e de intoxicações decorrentes de má circulação, sendo ótimo para massagens tônicas e estimulantes, principalmente para drenagens linfáticas pré e pós-cirúrgicas.



Óleos Essenciais

Cipreste

Atua como descongestionante linfático e venoso, indicado para o tratamento de edemas nos membros inferiores, em escalda pés mornos, e no tratamento de hemorroidas internas e externas, auxiliando em banhos de assento.

No mental, é um agente de limpeza do corpo físico, emocional e mental, renova a energia velha por nova. Nos conecta com o divino e atua na aceitação de mudanças. Pode ser utilizado em casos de perdas e morte.



Óleos Essenciais

Ylang-ylang

Tradição e Modernidade

- Nome botânico: *Cananga odorata*
- Família: Anonáceas
- Origem: Madagascar, Índia
- Parte extraída: flores
- Extração: destilação a vapor d'água



Seu nome significa “flor das flores”, é famoso por ser afrodisíaco, em razão de seu aroma sedutor. É hidratante e promove o relaxamento. Tem ligação com os hormônios sexuais femininos, agindo também como um regulador do ciclo menstrual e alivia os sintomas da TPM. Ele devolve a vitalidade e a feminilidade consumida pelo estresse do cotidiano. Devolve a libido, estimula os aspectos emocionais, dá um brilho especial à personalidade e integra o prazer como necessidade natural. Não existem contraindicações descritas.

Óleos Essenciais

Gerânio

- **Nome botânico:** *Pelargonium graveolens*, *Pelargonium adorantissimum*
 - **Família:** Geraniáceas
 - **Origem:** Sul Europeu, Norte Africano, Brasil
 - **Parte extraída:** planta inteira e fresca
 - **Extração:** destilação a vapor d'água
 - **Escala de Evaporação:** Nota Média
 - **Palavras-chave:** face, rugas, mancha, hidratação, ressecamento, maciez, limpeza, envolvimento, maturidade, menopausa, agitação, ansiedade, linfático, eczema, depressão, medo, perda, luto.
- O óleo essencial de gerânio é famoso por possuir aromas e propriedades semelhantes aos do óleo de rosa. Confere à pele facial maciez aveludada e hidratação prolongada.



Óleos Essenciais

Gerânio

EBRAMEC
Tradição e Modernidade

Esse é o óleo essencial que traz resultados e sofisticação para todos os tratamentos faciais de beleza, é um óleo para a mulher madura, que age como anti-aging, atirrugas, homogenizador, emoliente e clareador da pele.

No emocional, evoca um espírito sofisticado, clássico, e confortante, para momentos de integração familiar e conjugal. Seu aroma representa carinho, envolvimento e afetividade. É um óleo antidepressivo, alegre e consistente, que ajuda a superar momentos de perda e luto. Alivia a tristeza no coração demonstrando o lado nobre das coisas.



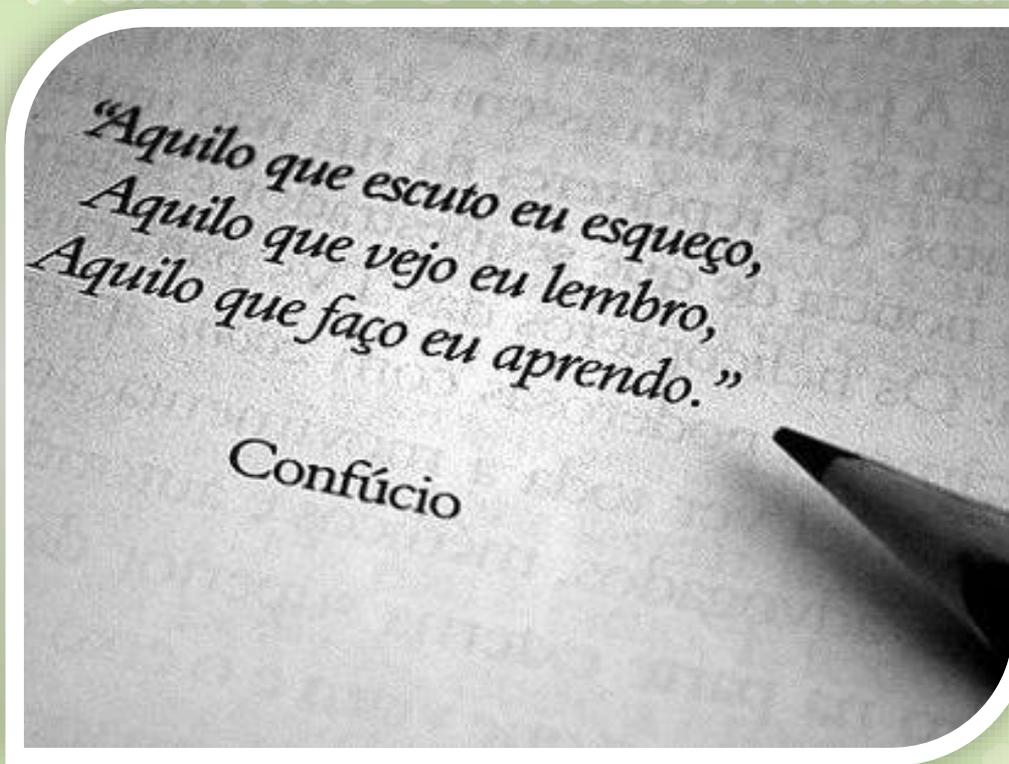


Atuação dos óleos

Experiência clínica

- Utilização do óleo de lavanda (inalação), antes da aplicação de acupuntura. Maior relaxamento muscular e diminuição da sensibilidade à dor.
- Combinação dos óleos essenciais (massagem) juntamente com a técnica de ventosa. Aumento do relaxamento / redução de medicação devido a disponibilidade de ativos.
- Combinação dos óleos essenciais com técnicas de fogo (moxaterapia / toalha de fogo). Aumento da circulação e absorção dos ativos dos óleos.
- Melhora significativa nas doenças / sintomas trazidos pelos pacientes, como: cefaleia, insônia, gastrite, dermatites, quadros de estresse sistêmico, etc.

Obrigada!!!



Máyra Emy Lessa Ueda
may.lessa@hotmail.com