

INTRODUÇÃO

O que é a Medicina Herbal?

A Medicina Herbal consiste na utilização de remédios extraídos de plantas, no tratamento de doenças. É a forma de medicina conhecida mais antigas. Os nossos ancestrais, através de experiências e erros, descobriram as plantas locais mais efectivas no tratamento das suas doenças. Agora, com o avanço da ciência a permitir a identificação da composição química dessas plantas, podemos compreender melhor os seus poderes de cura.

A Medicina Herbal é, no Mundo Ocidental, classificada como uma disciplina alternativa ou complementar, mas não deixa de ser a forma de medicina mais praticada em todo o mundo, com mais de 80% da população mundial a entregar a sua saúde às plantas. As pessoas sempre confiaram sempre nas plantas quanto à alimentação, para nutrir e manter o corpo.

A Medicina Herbal pode ser vista do mesmo modo. Plantas com particular afinidade a certos órgãos ou sistemas do corpo são utilizadas para "alimentá-los" e recuperá-los, quando estes se encontram mais frágeis. Ao mesmo que o corpo se fortalece, também se fortalece a sua capacidade para lutar contra a doença, e quando o equilíbrio e a harmonia se recuperam, a saúde será também recuperada.

O objectivo da Medicina Herbal é curar a causa escondida e aumentar a resistência natural do corpo, bem como os benefícios da Medicina Herbal.

A Medicina Herbal pode tratar quase quaisquer problemas que, normalmente, levam os pacientes ao médico.

Queixas comuns vistas pelos herbalistas incluem problemas de pele, tais como psoríase, acne, eczemas; problemas digestivos, tais como, úlceras pépticas, colite, síndrome do cólon irritável e indigestão. Problemas relacionados com o coração e a circulação, tais como anginas, tensão alta, veias varicosas, úlceras varicosas, etc., podem também ser tratadas com sucesso, e inclusive problemas ginecológicos como o síndrome pré-menstrual e a menopausa, ou até artrites, insónia, stress, enxaqueca e dores de cabeça, amigdalites, gripe, e reacções alérgicas como a febre dos fenos e a asma.

Um herbalista qualificado sabe quando é preferível que um caso seja reencaminhado para o médico ou outro terapeuta.

O Herbalismo ao longo da história

Há milhares de anos atrás que os nossos antepassados descobriram o poder curativo da natureza e das plantas.

Os homens primitivos aprenderam a utilizar e a maximizar o uso da natureza, tirando proveito das suas plantas, ervas, sementes, resinas e madeiras.

A natureza era assim utilizada no seu quotidiano, na construção de abrigos, como fonte de alimento para os homens e gado, como remédios para feridas e enfermidades, como peças de vestuário para cobrir o corpo, como adorno, como utensílios e ferramentas, etc.

E tanto as plantas como as ervas medicinais, eram ainda largamente utilizadas nos rituais de dança, na fumigação dos primeiros templos e de forma a limpar e energizar o corpo de energias e entidades.

De acordo com recentes dados arqueológicos, o uso da natureza para fins medicinais e como suplemento á vida remonta há pelo menos 60.000 anos. Dai que se entenda que o uso das plantas pode ser enquadrado em fases e referido da seguinte forma:

*

Há 60.000 o homem de Neandertal era enterrado com ervas medicinais ao lado do seu corpo;

*

Há 5000 anos, os antigos egípcios foram os primeiros humanos a recomendarem o uso de "muir", de "propolis" de de mel, para fins terapêuticos. (Estes produtos naturais eram muito usados nos tratamentos de beleza e no tratamento de infecções de pele).

E quando os faraós eram sepultados, as suas múmias eram previamente lavadas, preservadas e purificadas com o recurso a ervas medicinais e aos fumos destas.

*

Por volta do ano 1500 A.C, os antigos egípcios começaram a registar o seu conhecimento a respeito das plantas e das ervas medicinais em papiros.

*

E em 2700 A.C, os chineses começaram a fazer uso do ginseng e da cânfora para fins medicinais (esta informação encontra-se descrita no famoso livro de "Pen Tsao" (da dinastia Shen-Nung).

Este livro é considerado por muitos arqueólogos, como a primeira compilação escrita que se conhece de plantas e de ervas medicinais.

*

No ano 700 A.C, os Incas, os Maias e os Aztecas utilizavam a folha da coca e da salsaparrilha para fins medicinais.

E muitas das antigas culturas e povos da América latina e da América do norte, utilizavam plantas indígenas, de modo a tratarem os seus problemas de saúde e nas suas cerimónias religiosas. Estas eram ainda muito utilizadas como oferendas aos deuses, e de modo a honrarem os seus templos.

Dai que se possa adiantar, que tanto a América Latina como o Antigo Egipto, a China, a Grécia, a Pérsia, o Tibete e a Índia (tratamentos naturais Ayurveda), já se faziam misturas de ervas e de plantas medicinais para fins terapêuticos.

Deste modo, o conhecimento sobre as plantas e as ervas medicinais, é algo que faz parte da história humana, sendo comum a muitas culturas e povos mundiais.

O que é o Herbalismo?

O Herbalismo pode ser definido, como sendo uma prática milenar que recorre ao uso das plantas e das ervas medicinais para fins terapêuticos.

Estas são também usadas como alimentos (na nossa nutrição diária), e como forma de prevenção contra certas enfermidades.

E crê-se actualmente, que cerca de um quarto das "drogas sintéticas" recomendadas pelos médicos na medicina convencional, derivam directamente de plantas e da natureza, como por ex: a aspirina deriva da casca do Salgueiro (*Salix spp.*), a digitalis do trevo (*Digitalis purpurea*), a vinblastine da pervinca do Madagascar (*Vinca rosea*) etc.

A Aromaterapia

A Aromaterapia no decurso da história

O uso da Aromaterapia pelos seres humanos data de há pelo menos 7000 anos. E já os antigos chineses, gregos, romanos e egípcios faziam uso de óleos aromáticos no seu quotidiano, para fins terapêuticos, estéticos e religiosos.

O Egipto

O físico egípcio Imhotep (no ano 6000 A.C), prescrevia o uso de óleos aromatizados para as massagens corporais, na preparação de cosméticos, para os banhos e para o processo de embalsamamento das múmias.

E Imhotep foi sem dúvida alguma, um aromaterapeuta e curandeiro de renome no mundo antigo, tendo consagrado parte da sua vida ao estudo das plantas medicinais e dos óleos essenciais. Dai que se diga, que a Aromaterapia nasceu no Egipto.

Os egípcios importavam igualmente óleos essenciais exóticos do Oriente e da Ásia Menor ex: óleo de mirra, incenso (para o processo da mumificação), cipreste e de madeira de cedro (que seriam posteriormente queimados nos templos e cerimónias religiosas).

E segundo reza a história, também o túmulo do faraó Tutankhamon continha diversos potes de argila com vestígios de incenso, de mirra e de madeira de cedro. Estes vestígios levam-nos ainda a concluir, que os óleos aromáticos eram muito importantes para os egípcios, tanto no seu quotidiano, como no processo de mumificação e no processo de "reincarnação dos faraós".

Dai que, o interesse dos antigos egípcios pela Aromaterapia e óleos essenciais no geral, conduziram-nos ao desenvolvimento deste comércio lucrativo, em conjugação com o comércio das especiarias e das plantas medicinais (esta informação encontra-se descrita em diversas placas de argila Egípcias, no actual Museu do Cairo).

E a Rainha Cleópatra terá também feito grande uso de óleos aromáticos raros, para fins de estética e nas suas tácticas de sedução ex. o óleo de rosas, de jasmim, etc.

A China

No ano 2000 A.C, surge na China o primeiro livro dedicado ao estudo das plantas medicinais e seu uso terapêutico (contendo cerca de 8000 fórmulas ou remédios feitos á base de plantas). Este livro é conhecido pelo seu nome original de “Livro da Medicina Interna do Imperador Amarelo”.

A Bíblia

A Bíblia como livro sagrado, faz de igual modo diversas referências ao uso de óleos aromáticos e plantas medicinais para fins religiosos.

A Pérsia

Na Pérsia, o famoso físico e alquimista de nome Avicenna tornou-se conhecido no mundo antigo por ter aperfeiçoado o processo da destilação a vapor, que veio posteriormente a gerar os primeiros óleos essenciais.

A Grécia

No ano 469 A.C. na Grécia antiga, Hipócrates (ou o pai da medicina moderna) fez grande uso dos óleos aromáticos, de forma a "erradicar" a peste negra da cidade de Atenas.

Hipócrates para além de ter sido um aromaterapeuta de renome no seu tempo, era de igual modo conhecido por prescrever o uso e aplicação de óleos aromáticos em banhos e massagens, para fins terapêuticos.

Culpeper

Durante o século XVII, Nicholas Culpeper distinguiu-se dos seus contemporâneos por ter escrito diversas obras a respeito das propriedades medicinais de centenas de plantas, sendo encarado por muitos como o pioneiro da botânica moderna.

Gatefosse

No século XX (1928), o químico francês de nome René Maurice Gatefosse (pai da Aromaterapia moderna), redescobriu o potencial dos óleos essenciais e da Aromaterapia na perfumaria.

O fascínio do Gatefosse pela Aromaterapia e pelos óleos essenciais, surgiu no decurso dum acidente de trabalho no seu laboratório de perfumaria em França. Tendo queimado uma das mãos com gravidade, encontrou alívio imediato num frasco que continha óleo de alfazema.

Desconhecendo na altura as propriedades cicatrizantes deste óleo, Gatefosse pode verificar com algum assombro, que passados alguns dias não só a sua mão estava praticamente curada, como lhe havia deixado de doer, não existindo para o efeito vestígios de cicatrização.

Este episódio algo insólito, levou Gatefosse a dedicar-se com afinco ao estudo deste e de outros óleos essenciais, tendo em conta tanto as suas características aromáticas, as suas propriedades químicas como as suas qualidades medicinais.

Velnet

Durante o período da II Guerra Mundial, o uso dos óleos essenciais foi retomado pelo Dr. Jean Velnet (cirurgião do exercito francês), que se distinguiu na época por ter feito uso destes óleos no

tratamento de feridas de guerra (utilizando-os como anti sépticos naturais).

As plantas medicinais e óleos essenciais puderam comprovar uma vez mais, a sua eficácia e importância em tempo de escassez de medicamentos, e em tempo de guerra. E isto veio a originar nos anos seguintes, um interesse crescente por parte da indústria farmacêutica francesa e mundial, pelo uso de óleos naturais para fins terapêuticos.

Madame Maury

Contudo, foi graças á Madame Marguerite Maury (Bioquímica francesa), que a Aromaterapia foi elevada aos píncaros da holística e do esoterismo.

A Madame Maury foi conhecida em toda a França, por ter prescrito o uso dos óleos para uso externo, sendo uma das aromaterapistas mais conceituadas no período da II Guerra Mundial. Esta deu ainda início á combinação do uso dos óleos essenciais com produtos de beleza, para massagens e no tratamento da pele.

A Aromaterapia como parte integrante do campo da Medicina Alternativa

Apesar da Aromaterapia ser normalmente considerada, como uma mera disciplina dentro do vasto campo do conhecimento humano, esta faz actualmente parte integrante do campo da Medicina Alternativa.

Dai que, tanto a Aromaterapia antiga como a moderna, tiveram e tem desempenhado no decurso dos milénios um papel crucial na vida do seres humanos.

A Aromaterapia tinha e tem ainda por objectivo, auxiliar o ser humano no tratamento de determinados problemas de saúde, ao nível físico, emocional, mental e espiritual.

Dai que, o seu papel e importância na sociedade moderna e vida actual permanecem inalterados (e isto apesar do seu uso e redescoberta estar por vezes associado a modas).

A Aromaterapia no organismo humano

A Aromaterapia e os óleos essenciais, actuam de forma simples e directa no corpo humano. Os óleos essenciais e os seus aromas, ao serem inalados através do olfacto e das cavidades nasais entram directamente no sistema límbico do nosso cérebro. E cada molécula de óleo inalada, irá por sua vez desencadear uma determinada resposta a nível cerebral.

E o nosso cérebro reage a estas moléculas, libertando determinadas substancias químicas, que por sua vez comunicam com o sistema nervoso central, estimulando-o ou relaxando-o.

E quando aplicadas directamente na pele, estas moléculas de óleo actuam sob a epiderme, entrando facialmente na circulação sanguínea, fornecendo nutrientes e minerais essenciais ao nosso organismo.

A titulo de curiosidade, isto ocorre normalmente passadas algumas horas - de 3 a 6 horas num organismo saudável e cerca de 15 horas num organismo menos saudável ou doente.

Finalmente, o nosso organismo liberta os óleos essenciais através dos excrementos (ao contrário do que sucede com as substâncias de origem química, que permanecem no organismo humano por

períodos indefinidos de tempo).

Os óleos essenciais vs as substâncias de origem sintética

Os óleos essenciais diferem muito das substâncias de origem sintética. E ao passo que os óleos essenciais são puros e extraídos directamente da natureza (das plantas, das raízes, das flores, dos caules, dos frutos, das sementes e das ervas), as substâncias de origem química são sintetizadas em laboratórios de países ricos, sendo sempre o resultado directo de elaboradas experiências químicas.

Ainda neste âmbito, as substâncias de origem química tentam copiar os óleos essenciais e o que a natureza tem de melhor. Contudo, a natureza não pode ser copiada, pois não há nada que se lhe equipare.

Ainda neste contexto, tanto os óleos essenciais como os aromas naturais têm um valor terapêutico incontestável, reconhecidos a nível mundial por todos as culturas e povos, independentemente das suas práticas sociais, culturais, religiosas ou crenças.

E cada óleo essencial possui ainda propriedades e características únicas, que quando manejados por mãos experientes podem auxiliar grandemente ao tratamento de diversos problemas de saúde (tornando o ser humano mais saudável e resistente a doenças).

De igual forma, os óleos essenciais actuam directamente sob o organismo humano, estimulando-o e agindo como diuréticos naturais, anti-depressivos, antisépticos, anti-virais, expectorantes, anti-inflamatórios e aliviando as dores no geral.

A título de conclusão, tanto os óleos essenciais como os aromas naturais afectam positivamente o organismo humano, em particular o sistema nervoso central.

Estes são ainda fonte de bem-estar para o corpo, e óptimos remédios no combate ao stress do quotidiano.

Dai que, o valor intrínseco e importância dos óleos essenciais para a saúde humana jamais podem ser substituídos por substâncias de natureza química, e engendradas em laboratórios sofisticados de países ricos.

A beleza dos óleos essenciais advém-lhes precisamente do facto, de estes serem substâncias naturais, puras e inalteradas pela mão humana.

Precauções no uso dos óleos essenciais

A Aromaterapia é extremamente benéfica para o ser humano, podendo ser utilizada por todas as pessoas, independentemente da sua idade, sexo, raça, religião ou classe social.

Contudo, os óleos essenciais devem ser sempre manejados com muita precaução, moderação e respeito.

Dai que, antes de se experimentarem os óleos



essenciais pela primeira vez, é conveniente que a pessoa consulte um profissional de Aromaterapia (indivíduo esta capaz de prescrever as melhores combinações de óleos e de tratamentos).

E isto é particularmente aconselhável nos seguintes casos de saúde:

- Epilépticos;
- Gestantes;
- Latentes;
- Crianças de colo;
- Asmáticos;
- Indivíduos com a tensão arterial elevada;
- Indivíduos com varizes;
- Indivíduos com problemas hepáticos;
- Indivíduos com cancro;
- etc.

Contra-indicações no que se refere ao uso e aplicação dos óleos essenciais no corpo humano

A lista que se segue, tem unicamente por fim fazer uma breve referência ao grau de perigosidade ou de toxicidade de determinados óleos essenciais e suas contra-indicações.

Óleo de raiz de Angélica	Deve ser evitado por diabéticos e pelas gestantes. É fotossintético (reage à luz solar), podendo causar descoloração na pele.
Óleo de Anis ou Erva-doce	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de Manjeriçã	Não deve ser utilizado pelas gestantes. Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de folha de Louro	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de Bergamota	É Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele.

Óleo de Cajepute	Não deve ser utilizado pelas gestantes. Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de sementes de Cenoura	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de madeira de Cedro	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de sementes de Aipo	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de Canela	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Lima	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de Salva	Deve ser evitado por epiléticos e indivíduos com tensão arterial elevada. Deve ser igualmente evitado pelas gestantes.
Óleo de sementes de Cominho	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele. Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Rosas	Deve ser evitada pelos epiléticos.

Óleo de Alho	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Gengibre	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele.
Óleo de Hissopo	Deve ser evitado por epiléticos e indivíduos com tensão arterial alta. Deve ser evitado igualmente pelas gestantes.
Óleo de Zimbro	Não deve ser utilizado pelas gestantes.
Óleo de Limão	Fotossintético (reage à luz solar). Pode agir sob a pigmentação da pele, causando-lhe descoloração.
Óleo de Erva-Limão	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Mandarin	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele. Pode irritar a pele.
Óleo de Manjerona	Deve ser evitado por gestantes.
Óleo de Melissa ou Erva-Cidreira	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Mirra	Deve ser evitado pelas gestantes.

Óleo de Narciso	Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Noz-Moscada	Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Laranja	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele. Pode irritar a pele.
Óleo de sementes de Salsa	Deve ser evitado por gestantes.
Óleo de Pimenta Negra	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Hortelã	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Pinho	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Alecrim	Deve ser evitado por epiléticos e indivíduos com tensão arterial elevada. Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Funcho	Deve ser evitado por epiléticos e indivíduos com tensão arterial alta. Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Tangerina	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele. Pode irritar a pele.

Óleo da Arvore do Chá	Pode causar irritações cutâneas.
Óleo de Tomilho	Deve ser evitado por epilépticos e indivíduos com tensão arterial alta. Deve ser evitado pelas gestantes.
Óleo de Verbena	Fotossintético (reage à luz solar) podendo causar descoloração na pele. Pode irritar a pele.

Os óleos essenciais

O que são óleos essenciais?

Os óleos essenciais são substâncias líquidas em estado puro, altamente concentrados e feitos a partir de determinadas partes das plantas, de ervas, de flores, de raízes, de cascas de árvore, de folhas, de resinas e de sementes.

A sua extracção e produção, é feita mediante a chamada destilação a vapor (processo que remonta aos primórdios da história humana).

A destilação a vapor

Na destilação a vapor, a planta ou material usado é pré-aquecido em grandes depósitos, libertando no processo pequenas moléculas de óleo, a partir das quais se faz o verdadeiro óleo essencial.

E devido à morosidade e dificuldade deste processo de destilação, alguns óleos essenciais podem atingir preços exorbitantes nos mercados mundiais.

Estes preços elevados, podem contudo também estar relacionados com outros factores externos como por ex: a disponibilidade duma dada planta num dado ano agrícola; a quantidade ou raridade das plantas a utilizar para a confecção dos óleos; as zonas de cultivo destas plantas; a sua localização geográfica; a acessibilidade dos campos; o modo de extracção das plantas; etc.



A qualidade dos óleos essenciais no mercado mundial

Actualmente, existem diversas empresas e particulares a nível mundial, que se tem vindo a distinguir na área da produção de óleos essenciais de qualidade superior.

Contudo é importante referir, que nem todos os óleos essenciais á venda no mercado possuem qualidade superior, ou são para o efeito concentrados ou puros. Por vezes sucede, que estes óleos são previamente alterados com óleos de base ou de qualidade inferior, de modo a iludirem os compradores menos experientes.

Dai que, ao se comprarem óleos essenciais importa prestar sempre atenção á sua origem, á percentagem de óleo puro contido em cada garrafa, ao produtor, ao preço de venda no mercado, etc.

E normalmente os óleos de qualidade superior são caros, vindo sempre acompanhados de informação detalhada sobre as suas propriedades, produtor e zona de origem. E caso a rotulagem seja inexistente ou a informação nas garrafas insuficiente, há que desconfiar da qualidade e origem destes óleos.

E ainda caso o preço dum dado óleo seja demasiado acessível, isto pode ainda significar que é um óleo adulterado com substâncias de origem sintética, ou que é uma mistura barata de diversos óleos de origem vegetal, pelo que deve ser evitada a sua compra e aplicação.

A adulteração dos óleos essenciais

P: O que é que pode suceder ao consumidor, caso os óleos essenciais sejam adulterados?

R: O que pode suceder é que o consumidor seja o único lesado nesta compra, não beneficiando das propriedades, vitaminas e nutrientes únicos contidos nas garrafas de óleo puro.

R: E pode ainda suceder, que estes óleos tenham propriedades terapêuticas duvidosas e maleficios para a saúde dos consumidores (causando-lhes problemas que podem ir duma simples alergia até a casos de intoxicação aguda).

Os factores que podem influenciar o preço dos óleos essenciais no mercado mundial

Pode ainda suceder, que o preço de alguns óleos essenciais num dado ano agrícola atinjam um preço mais elevado do que o habitual. E isto prende-se normalmente com o seguinte:

- Com a origem do óleo;
- Com as políticas governamentais nos países de origem dos óleos;
- Com a qualidade dos solos de cultivo;
- Com as condições climáticas favoráveis ou desfavoráveis nos países de origem;
- Com as políticas internas e externas relativas á importação e exportação de plantas medicinais e óleos;
- Com a disponibilidade destas plantas num dado ano agrícola a nível mundial;
- Com a qualidade das sementeiras e sua existência;
- Com a qualidade da colheita;
- Com a acção de fertilizantes no solo;
- Com o nível técnico e de especialização dos produtores;
- Com problemas relativos a guerras e a conflitos armados nas zonas produtoras dos óleos;

- Com a regulamentação internacional e da Comunidade Europeia face a este sector;
- etc.

Independentemente destes factores acima referidos, existem ainda alguns óleos essenciais que são por excelência caros e raros, como por ex: o óleo de pétalas de rosa, o neroli, o óleo de ervacideira, o óleo de jasmim, etc.

Dai que importa saber, nem todos os óleos essenciais ou de base possuem as mesmas características químicas e terapêuticas, ou são vendidos ao mesmo preço.

Os óleos essenciais e o seu índice de evaporação

Os óleos essenciais são voláteis ou de fácil evaporação (e isto em comparação com os óleos de origem vegetal). Daí **que se devam** comprar somente os óleos essenciais que sejam vendidos em garrafas de cor escura (de preferência castanha), e bem vedadas.

E ao se comprarem os óleos essenciais, há que ter ainda em atenção o seu armazenamento.

Este deve ser feito de preferência em sítios escuros e frios, fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Ainda no que diz respeito ao seu índice de evaporação, a luz solar é nociva a todos os óleos. Esta deteriorando-lhes as qualidades, podendo conduzi-los a uma fácil evaporação (o que acaba normalmente por afectar a sua composição, as suas propriedades e os seus nutrientes).



O estudo dos óleos essenciais

O estudo dos óleos essenciais está normalmente dividido em 3 categorias no diz respeito ao seu índice de evaporação:

- Óleos de nota elevada;
- Óleos de nota média;
- Óleos de nota baixa.

A título de exemplo, os óleos de nota elevada são aqueles que se evaporam com maior facilidade. Em contrapartida, os óleos de nota baixa são mais resistentes e evaporam-se mais dificilmente, podendo ser armazenados por longos períodos de tempo.

Ainda de realçar, que os óleos essenciais ou de base não devem ser armazenados indeterminadamente. Em média, estes podem ser armazenados de entre 2 a 6 anos (isto no que diz respeito aos citrinos).

Os óleos vegetais ou de base

O que são óleos vegetais ou de base?

Os óleos vegetais, são normalmente denominados de



Óleos de base pela Aromaterapia.
Este nome advém-lhes precisamente do facto, de serem utilizados como base para as suas misturas de óleos.

Estes óleos de base ou vegetais, podem assim ser facilmente misturados com os óleos essenciais para massagens ou para tratamentos terapêuticos.

Dai que se diga, que os óleos vegetais suavizam a acção dos óleos essenciais puros, tornando-os menos agressivos para a pele e facilitando o seu uso pela Aromaterapia. De igual forma, os óleos de origem vegetal são de fácil absorção pela pele, possuindo sais minerais e vitaminas únicas, extremamente benéficas para o corpo humano.

Óleos vegetais prensados a frio

Somente os óleos vegetais prensados a frio, devem ser usados para fins terapêuticos ou na Aromaterapia.

Dai que, a escolha dos óleos vegetais reveste-se de importância vital para a Aromaterapia. E estes devem ser sempre tidos em conta, quando se pretende fazer determinadas misturas para fins terapêuticos. E isto prende-se com o facto, de que nem todos os óleos vegetais possuem as mesmas características ou propriedades químicas, diferindo entre si no que diz respeito aos seus níveis de oleosidade, de evaporação e de absorção pela pele.

Deste modo, ao comprarmos óleos de origem vegetal para fins terapêuticos, importa termos os seguintes factores em atenção:

- O seu grau de oleosidade;
- A sua coloração;
- O seu aroma;
- A sua validade;
- As suas propriedades químicas;
- A sua leveza;
- E os fins terapêuticos que temos em vista.

Ainda em relação aos óleos vegetais, se abrirmos uma garrafa é conveniente que a guardemos no frigorífico ou numa cave fria e escura, de modo a preservarmos as suas propriedades naturais únicas e a reduzirmos o seu índice de evaporação.

Os óleos vegetais á venda no mercado

Existem actualmente diversos tipos de óleos vegetais á venda no mercado, de entre os quais podemos destacar os mais conhecidos e importantes para a Aromaterapia:

- O óleo de Amêndoa doce ou amarga;
- O óleo de Borragem;
- O óleo de Manteiga de cacau;
- O óleo de Jojoba;
- O óleo de Abacate;
- O óleo de Semente de linho;
- O óleo de Pêssego;

- ❑ O óleo de Alperce;
- ❑ O óleo de Rosa;
- ❑ O óleo de Gérmen de trigo;
- ❑ O óleo de Sementes de papoila;
- ❑ O óleo de Soja;
- ❑ O óleo de Sementes de uva;
- ❑ O óleo de Girassol;
- ❑ O óleo de Azeite;
- ❑ O óleo de Avelã;
- ❑ O óleo de Noz de Macadamia;
- ❑ O óleo de Amendoim;
- ❑ O óleo de Sésamo;
- ❑ etc.

Breve descrição de alguns óleos essenciais

A

Alecrim

Latim: *Rosmarinus officinalis*

Outros nomes: Rosmarinus cononarium, Alecrim de cânfora,

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, dores de cabeça, enxaquecas, stress, tensão nervosa, insónia, fadiga mental, arteriosclerose, picadelas de insectos, problemas de visão, bronquite, febre tifóide, tosse convulsa, asma, constipações, gripe, anemia, anorexia nervosa, edema, fraqueza, tonturas, caspa, lêndeas e piolhos, problemas capilares, seborreia, acne, queimaduras, feridas, amenorreia, eczema, dermatose, pele irritada e congestionada, pele envelhecida, rugas, cicatrizes, pele oleosa, gonorreia, psoríase, problemas digestivos, retenção de líquidos no corpo, frigidez, impotência, problemas glandulares, problemas hepáticos, fígado congestionado, cirrose, tensão arterial alta e baixa, palpitações cardíacas, reumatismo, artrite, frieiras, dores musculares, câibras, gota, pedras nos rins, dispepsia, prisão de ventre, cólicas, gases, colite, difteria, fadiga física, circulação sanguínea enfraquecida, nevralgia, icterícia, leucorreia, tensão pré-menstrual, períodos escassos, sarna.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Não deve ser usado em excesso, especialmente no que se refere ao tratamento de casos de tensão arterial elevada.

Não é aconselhável o seu uso a grávidas ou a epiléticos. Em doses elevadas pode ser tóxico, induzindo ao sono.

Alho

Latim: *Allium sativum*

Outros nomes: Allium

Uso: Externo

Uso terapêutico: venenos e picadelas de insectos, sistema imunológico fraco, fraqueza no geral, insónia, histeria, asma, dores de garganta, tuberculose, sinusite, constipações, gripes, infecções e dores de ouvidos, dores de dentes, dores de cabeça, queda de cabelo, problemas cardíacos, colesterol, problemas hepáticos e digestivos, gastrites, úlceras, diarreia, disenteria, icterícia, diabetes, vasos capilares sensíveis, tensão arterial baixa, problemas de circulação sanguínea, infecções, nódoas negras, feridas, reumatismo, impotência, prisão de ventre, problemas urinários, arteriosclerose, hemorróidas, parasitas intestinais.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode causar irritações de pele.

Angélica, Raiz de

Latim: *Angelica Archangelica*

Outros nomes: Angélica Officinalis, Angélica dos jardins, Angélica europeia, Erva dos anjos

Uso: Externo

Uso terapêutico: anorexia, anemia, tonturas, náusea, ansiedade, infecções urinárias, cólicas, gases, falta de apetite, indigestão, dores gastrointestinais, bronquites, tosse convulsa, constipações, gripe, asma, problemas respiratórios crónicos, febre, dores de cabeça, enxaquecas, depressão, dores de dentes, anginas, artrite, reumatismo, ciática, gota, mordidas de cobra, pele envelhecida, comichões, inchaços, dores no geral, lêmdeas, psoríasis, períodos irregulares, desintoxicação (purificador e tónico do sangue), doenças infecto-contagiosas, retenção de líquidos no organismo.

Precauções: Este óleo não é aconselhável a grávidas ou a diabéticos. Mantenha-o fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Evite a sua exposição á luz solar. Este óleo é fotossintético e pode actuar sobre a pigmentação da pele.

Evite o seu uso excessivo. Este exerce uma acção narcótica sobre o organismo, e se usado em excesso pode reduzir a circulação sanguínea.

Anis, Estrela de

Latim: *Illicium verum*

Outros nomes: Semente de anis, Pimpinella animus

Uso: Externo

Uso terapêutico: bronquites, tosse, asma, constipações, problemas respiratórias no geral, gripe, stress, escassez de leite materno, gases, cólicas, câibras, espasmos, indigestão, dores musculares, dores no coração, circulação sanguínea enfraquecida, reumatismo.

Precauções: Este óleo não é perigoso, contudo caso não seja manejado com precaução e em moderação, pode causar irritações de pele e alergias. Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo tem propriedades narcóticas.

Arnica

Latim: *Arnica montana*

Outros nomes: Raiz de Arnica, Arnica comum, Arnica do monte

Uso: Externo

Uso terapêutico: manchas negras, entorses, feridas, circulação sanguínea enfraquecida, artrite, dores nas cartilagens, rigidez muscular, câibras, tensão arterial baixa, dores no geral, inflamações, queda de cabelo, falta de apetite.

Precauções: Este óleo se não for diluído de antemão com um óleo de origem vegetal, pode vir a causar irritações de pele e ruborização.

B

Baunilha

Latim: *Vanilla planiflora*

Outros nomes: Baunilha Bourbon, Baunilha vulgar, Baunilha Mexicana, Baunilha da reunião, Baunilha de fragrância

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, tensão nervosa, agressividade, irrequietude, tensão menstrual, afrodisíaco.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Deve ser usado com cuidado e moderação, especialmente por parte das grávidas. Este óleo pode tornar o sangue demasiado fino e tóxico.

Bergamota

Latim: *Citrus bergamota*

Outros nomes: Citrus bergamia

Uso: Externo

Uso terapêutico: ansiedade, stress, depressão, picadelas de insectos, infecções na boca e garganta, acne, varicela, abcessos, golpes, bolhas de água, dores de garganta, cistites, herpes, infecções genitais e da bexiga, mau hálito, comichões, falta de apetite, desordens a nível alimentar, indigestão, gases, cólicas, úlceras, varizes, pele oleosa, psoríasis, eczema, sistema imunológico enfraquecido.

Precauções: Este óleo é fotossintético, devendo ser evitado caso a pessoa pretenda expor-se ao sol.

Mantenha-o fora do alcance de crianças e dos animais de estimação. Este óleo deve ser usado com moderação e sempre diluído de antemão com um óleo vegetal, caso contrário pode causar irritações de pele.

C

Camomila

Latim: *Chamemelum nobilis*

Outros nomes: Camomila romana, Camomila inglesa, Camomila dos jardins, Camomila doce.

Uso: Externo

Uso terapêutico: agressividade, tensão nervosa, ansiedade, stress, medo, insónia, irritação, dores de cabeça, dores nervosas, nevralgia, dores de ouvidos, dores de dentes, abcessos, gastrites, colites, gases intestinais, úlceras, náusea, problemas menstruais, problemas da menopausa, problemas hepáticos, bolhas de água, feridas inflamadas, dermatose, queimaduras, pele seca, comichão na pele, golpes, pele excessivamente sensível, eczemas, acne, alergias, artrite, cartilagens inflamadas, picadelas de insectos, dores musculares e dores no geral.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e dos animais de estimação. As grávidas devem evitá-lo por completo. E em doses elevadas pode actuar como um soporífero. Este óleo possui ainda propriedades hipnóticas.

Canela

Latim: *Cinnamomum zeylanicum*

Outros nomes:

Uso: Externo

Uso terapêutico: gases, problemas intestinais, cansaço, pressão arterial baixa, reumatismo, sarna, lêndeas, câibras no estômago, problemas digestivos no geral, circulação sanguínea fraca, nevralgia, paralisia da língua, dores de dentes, mãos e pés frios.

Precauções: Somente o óleo feito á base das folhas da canela é que deve ser usado para fins terapêuticos.

O óleo feito á base de casca da canela é tóxico, devendo ser usado unicamente como incenso ou como fragrância.

Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Cedro, Madeira de

Latim: *Cedrus atlantica*

Outros nomes: Cedro africano, Cedro atlântico, Cedro marroquino

Uso: Externo

Uso terapêutico: tensão nervosa, depressão, falta de concentração, ansiedade, medo, stress, bronquite, tosse convulsa, pneumonia, catarro, dermatose, seborreia, psoríase, acne, eczemas, pele oleosa, celulite, edemas, tumores, caspa, queda de cabelo, calvície, sarna, infecções urinárias com ardura, cistites, úlceras, pé-de-atleta, artrite, reumatismo.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Este óleo é conhecido a nível mundial pelas suas propriedades abortivas. Deve pois ser evitado durante a gravidez.

Chá, Arvore do

Latim: *Melaleuca alternifolia*

Other names: Tea Tree, Melasol, Tree, Ti-Trol

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, fadiga física, traumas, fadiga nervosa, picadelas de insectos, infecções pulmonares e de garganta, bronquite, catarro, tosse convulsa, dor de garganta, constipação, gripes, febre, asma, infecções virais e bacterianas, sistema imunológico enfraquecido, tuberculose, enfisema infectado, sinusite, infecções de ouvidos e no nariz, epidemias virais, abscessos, úlceras da boca, gengivite, circulação sanguínea enfraquecida, hemorróidas, infecções intestinais, parasitas intestinais, varizes, problemas na circulação linfática, infecções genitais, cândida, cistite, infecções digestivas, piorreia, escalpe seca, caspa, piolhos e lêndeas, sarampo, bolhas de água, calos, golpes, acne, pele congestionada, feridas infectados com pus, carbúnculos, verrugas, queimaduras solares, impigens, pé-de-atleta.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode ser usado durante os primeiros socorros.

Cipreste

Latim: *Cupressus sempervirens*

Outros nomes: Cipreste italiano, Cipreste mediterrânico

Uso: Externo

Uso terapêutico: Stress, tensão nervosa, ansiedade, agressividade, falta de concentração, picadelas de insectos, transpiração excessiva, pele oleosa, celulite, circulação sanguínea fraca, varizes, hemorróidas, gases intestinais, diarreia, infecções urinárias, incontinência, problemas da menopausa, perda de sangue, menstruação dolorosa, desequilíbrio hormonal, irritação, reumatismo, câibras musculares, feridas, bronquite, asma, perda de sangue pelo nariz, tosse convulsa, espasmos, catarro.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Não é aconselhável o seu uso a grávidas. Em caso de varizes, deve ser usado com suavidade e delicadeza, evitando pressões sobre as veias.

Citronela

Latim: *Cymbopogon nardus*

Outros nomes: Andropogon nardus, Lenabatu citronella, citronella do Sri Lanka

Uso: Externo

Uso terapêutico: Picadelas de insectos, transpiração excessiva, febre, constipações, gripes, dores de cabeça, enxaquecas, nevralgia, parasitas intestinais, problemas

menstruais, problemas digestivos, pele oleosa, infecções no geral.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo não é aconselhável a grávidas.

E

Endro

Latim: *Anethum graveolens*

Outros nomes: Funcho americano, Fructus Anethi, Funcho europeu, Peucedanum graveolens

Uso: Externo

Uso terapêutico: Amenorreia, gases, cólicas, indigestão, dispepsia, falta de menstruação, escassez de leite materno.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo não é aconselhável a pessoas com pele sensível.

Eucalipto

Latim: *Eucalyptus globulus*

Outros nomes: Eucalipto de goma, Eucalipto smithij, Eucalipto azul Mallee, Eucalipto Polybractea, Eucalipto de goma acinzentada, Eucalipto radiata, Eucalipto de goma azul da Tasmânia, Eucalipto de goma azul do Sul da Europa, Eucalipto da febre, Eucalipto Português

Uso: Externo

Uso terapêutico: Problemas respiratórios, constipações, gripes, infecções da garganta, dores de garganta, pneumonia, doenças dos pulmões, sinusite, bronquite, malária, febre tifóide, difteria, varicela, picadelas de insectos, falta de concentração, dores de cabeça, fraqueza no geral, circulação sanguínea fraca, nevralgia, reumatismo, artrite, cistite, leucorreia, herpes, gonorreia, gota, sífilis, infecções urinárias, feridas, úlceras, pele inflamada, dores musculares, entorses, abscessos, queimaduras, golpes, bolhas de água, lêndeas, sarampo.

Precauções: Este óleo é tóxico e não deve ser ingerido oralmente (somente ao nível externo e sempre bem diluído de antemão).

Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo não é aconselhável a epiléticos e a pessoas com tensão arterial elevada.

F

Funcho-doce

Latim: *Foeniculum vulgare*

Outros nomes: Anethum foeniculum, Foeniculum capillaceum, Foeniculum officinale

Uso: Externo

Uso terapêutico: Stress, tensão nervosa, medo, problemas de auto-estima, tosse, bronquite, asma, conjuntivite, problemas digestivos, soluços, fraqueza, anorexia nervosa, câibras intestinais e abdominais, gases, intestinos presos, cólicas, toxinas no fígado, problemas de bexiga, celulite, tensão pré-menstrual, escassez de leite nas grávidas, rugas, mordidelas de cobras.

Precaução: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e dos animais de estimação. Este óleo não é aconselhável a pessoas com pele sensível, a epiléticos e a grávidas. Em doses elevadas pode actuar como um narcótico.

NB: Este óleo é ainda usado desde tempos remotos para repelir maus espíritos e energias negativas.

G

Gerânio

Latim: *Pelargonium graveolens*

Outros nomes:

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressões, dores de cabeça, tensão nervosa, irritação, ansiedade, stress, asma, bronquite, garganta inflamada, picadelas de insectos, lêmdeas, caspa, infecções no peito, dores pré-menstruais, problemas de menopausa, problemas de circulação sanguínea, retenção de líquidos no organismo, nevralgia, disenteria, celulite, queimaduras, dermatose, acne, eczema, herpes, nódoas negras, golpes, pele congestionada, problemas capilares, pele oleosa, pele envelhecida, pé-de-atleta, hemorróidas, leucorreia, edema, impigens, úlceras, feridas, cólera, sistema hormonal desequilibrado.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode causar irritações de peles, devendo ser evitado por pessoas com pele sensível.

Gengibre

Latim: *Zingiber officinale*

Outros nomes: Gengibre vulgar, Gengibre da jamaica

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, dores de cabeça, cabeça fria, fraqueza, cansaço, falta de concentração, constipações, nariz a pingar, febres, gripes, arrepios, catarro, bronquite, asma, laringite, dores de costas, transpiração excessiva, vômitos, náusea, prisão de ventre, falta de apetite, gastrites, circulação sanguínea enfraquecida, dores e câibras menstruais, nódoas negras, artrite, reumatismo, amenorreia, mordidelas de cobras e cães, disenteria, dispepsia, gota, malária, enjojo matinal, inchaços.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo é fotossintético (reage á luz solar) podendo causar irritação a peles mais sensíveis.

Grainhas, Fruto das

Latim: *Citrus paradisi*

Outros nomes: Citrus racemosa, Citrus maxima

Uso: Externo

Uso terapêutico: Stress, dores de cabeça, fadiga, enxaquecas, depressão (em caso de maníaco-depressivos), jetlag, tosse, constipações, celulite, obesidade, anorexia nervosa, retenção de líquidos no organismo, problemas renais, pedras nos rins, tensão pré-menstrual, acne, pele inflamada, problemas capilares, pele oleosa, rigidez muscular.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode causar irritação a peles mais sensíveis. Este óleo não é fotossintético.

H

Hissopo

Latim: *Hyssopus officinalis*

Outros nomes: Azob

Uso: Externo

Uso terapêutico: ansiedade, histeria, stress, depressão, asma, bronquite, catarro crónico,

problemas respiratórios, reumatismo, nódoas negras, dermatose, eczema, fadiga, tensão arterial alta ou baixa (regula os níveis de sangue no organismo), circulação sanguínea enfraquecida

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e dos animais de estimação. O uso deste óleo não é aconselhável a epiléticos.

Hortelã

Latim: *Mentha piperita*

Outros nomes: Hortelã do Brandy

Uso: Externo

Uso terapêutico: dores de cabeça, enxaquecas, perdas de memória, fadiga mental, stress, tensão nervosa, cabeça regelada, dores de dentes, mau hálito, constipações, gripe, febre, asma, catarro, bronquite, sinusite, tosse convulsa, problemas respiratórios, tuberculose, vertigens, desmaios, náusea, enjoo matinal, vômitos, cólicas, prisão de ventre, acne, sarna, dispepsia, nevralgia, pele congestionada, dermatose, dores musculares, câibras, fadiga de viagem, impigens, palpitações, problemas digestivos, infecções urinárias e intestinais, prostrada congestionada, pele envelhecida.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

J

Jasmim

Latim: *Jasminium officinalis*

Outros nomes: Jasminium grandiflorum, Jasminium officinalis sambac, Jessamine, Jasmim vulgar, Dor dos poetas

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressões, insónia, agressividade, dores de cabeça, apatia, fadiga, cansaço, picadelas de insectos, laringite, catarro, perda de voz, tosse convulsa, problemas capilares, dores de parto, depressão pós-parto, tensão arterial alta, palpitações cardíacas, impotência, frigidez, dores e câibras menstruais, problemas uterinos e infecções, entorses, espasmos musculares, acne, pele oleosa, pele seca e excessivamente sensível.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo auxilia na fase do pré e pós-parto.

Juniperos, Zimbro

Latim: *Juniperus communis*

Outros nomes: *Juniperus communis*, Junipero vulgar, Junipero canadiano.

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, histeria, memória fraca, ansiedade, tensão nervosa, dores de cabeça, bronquites, problemas respiratórios, abscessos, rigidez muscular, obesidade, retenção de líquidos no organismo, úlceras, circulação sanguínea fraca, hemorróidas, eczemas, acne, cicatrizes, dermatose, pele oleosa, pele congestionada, feridas, varizes, infecções genitais e urinárias, leucorreia, cistites, dores menstruais, prostrada inchada, infecções renais e da bexiga, pedras nos rins, reumatismo, artrite, ciática, gota, lêmdeas, pulgas.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode causar irritações de pele a pessoas mais sensíveis. É ainda um abortivo natural e não deve ser usado durante a gravidez. E caso usado em excesso, pode sobrecarregar os rins, conduzindo a problemas hepáticos.

L

Laranja

Latim: *Citrus sinensis*

Outros nomes:

Uso: Externo

Usos terapêuticos: stress, depressão, tensão nervosa, arrepios, constipações, gripes, bronquite crónica, prisão de ventre, úlceras da boca, problemas digestivos, obesidade, retenção de líquidos no organismo, arritmia cardíaca, pele envelhecida, palidez, espasmos, excesso de toxinas no fígado, anemia, falta de energia, gota, pedras nos rins, sistema imunológico enfraquecido, cicatrizes, parasitas intestinais, feridas. Este óleo actua como um regenerador celular.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e animais de estimação. Devido às suas propriedades fotossintéticas (reage a luz solar). Deve ser evitado caso a pessoa deseje expor-se ao sol (provoca descoloração na pele). De igual forma, em doses elevadas pode originar irritação a peles mais sensíveis.

Lavanda, Alfazema

Latim: *Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*

Outros nomes: Alfazema vulgar, Lavandula officinalis, Alfazema dos jardins, Lavandula vera

Uso: Externo

Usos terapêuticos: depressões, dores de cabeça, enxaquecas, agressividade, fadiga, stress, insónia, picadelas de insectos, ansiedade, dores de ouvidos, abcessos, dores no geral, asma, tensão arterial alta, palpitações cardíacas, tosse convulsa, constipações, bronquite, catarro, laringites, vertigens, torcicolos, entorses, digestões difíceis, vômitos, cólicas, prisão de ventre, cistites, leucorreia, partos difíceis, dores de parto, tensão pré-menstrual, infecções causadas por parasitas, comichões, queimaduras, nódoas negras, cicatrizes, acne, sarna, alergias, pele oleosa, varicela, carbúnculos, inchaços, eczemas, psoríasis, pele estalada, queimaduras solares, pé-de-atleta, circulação sanguínea fraca, arteriosclerose, artrite, dores reumáticas. Este óleo promove o crescimento celular.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e animais de estimação. Não é aconselhável o seu uso a pessoas com tensão arterial alta.

Limão

Latim: *Citrus limonum*

Outros nomes: Citrus limao

Uso: Externo

Usos terapêuticos: picadelas de insectos, problemas de concentração, problemas mentais, stress, fadiga, trombose, arteriosclerose, abcessos, anemia, asma, bronquite, garganta inflamada, gripe, tosse, catarro, sinusite, febre, sangramento do nariz, bolhas de água, celulite, obesidade, circulação sanguínea fraca, diabetes, fígado e rins congestionados, gota, pâncreas congestionado, infecções do sistema urinário, cólicas, dores de parto, artrite, acne, frieiras, calos, verrugas, golpes de pele, pele oleosa, palidez, couperose, herpes, cabelo oleoso, caspa, tensão arterial alta, enjoo matinal, varizes, cândida, unhas fracas.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e animais de estimação. Este óleo é fotossintético e reage á luz solar, podendo causar descolarão na pele.

Limão, Erva

Latim: *Cymbopogon citratus*

Outros nomes: Verbena da Índia, Melissa indiana, Chá príncipe, Chá de capim

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, tensão nervosa, dores de cabeça, fadiga, jetlag, picadelas de insectos, falta de concentração, irritação, febre, dores de garganta, infecções no geral, cólera, laringite, fígado e rins congestionados, indigestão, falta de apetite, gastrite, colite, parasitas intestinais, artrite, circulação sanguínea difícil, celulite, varizes, pé-de-atleta, nódoas negras, dores musculares, pernas cansadas, escassez de menstruação, escassez de leite nas grávidas, acne, pele oleosa.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode irritar as peles mais sensíveis.

Lima

Latim: *Citrus aurantifolia*

Outros nomes: Citrus latifolia, Lima azeda, Citrus medica, Lima mexicana, Lima das Índias Orientais

Uso: Externo

Uso terapêutico: Acne, pele baça, golpes, verrugas, manchas de pele, picadelas de insectos, abcessos, calos, asma, febre, constipações, tosse, sinusite, bronquite, catarro, infecções na garganta, frieiras, gripe, sangramento do nariz, úlceras da boca, problemas digestivos, varizes, artrite, reumatismo, circulação sanguínea enfraquecida.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo é fotossintético (reage á luz solar), podendo causar descoloração na pele.

M

Mandarina

Latim: *Citrus nobilis; Citrus Reticulata*

Outros nomes: Citrus deliciosa, Citrus madurensis, Mandarina europeia, Citrus reticulata, Citrus unshiu, Tangerina satsuma, Verdadeira mandarina

Uso: Externo

Usos terapêuticos: insónias, stress, ansiedade, tensão nervosa, depressão, acne, pele congestionada, pele oleosa, pele estalada, manchas de pele, retenção de líquidos, obesidade, falta de apetite, enjoo matinal, nervosismo intestinal, problemas menstruais, fígado congestionado.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e animais de estimação. Este óleo pode ser fotossintético (reage á luz solar). É um óleo suave sendo os seu uso recomendado a grávidas.

Manjerona

Latim: *Ocimum basilicum*

Outros nomes: Basilico

Uso: Externo

Usos terapêuticos: dores de cabeça, enxaquecas, depressões, histeria, falta de concentração, falta de clareza de pensamento (este óleo conduz a um acréscimo das capacidades perceptivas), dificuldades na tomada de decisões, tensão nervosa, insónia, desmaios, stress, alergias, asma, sinusite, gripe, catarro, constipações, bronquites, cabeça fria, enfisema, problemas respiratórios, tosse convulsa, paralisia, vômitos, indigestão, náusea, espasmos gástricos, acne, problemas de pele, pele oleosa, infecções urinárias, herpes, problemas menstruais, dores de parto, escassez de leite materno, dores musculares, picadelas de insectos, reumatismo, tremores, músculos doridos.

Precauções: Este óleo não é aconselhável a grávidas. O seu uso excessivo em demasia e concentrado, pode causar irritações a peles mais sensíveis. Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e animais de estimação.

Maracujá, Flor de

Latim: *Passiflora incarnata*

Outros nomes:

Uso: Externo

Usos terapêuticos: enxaquecas, dores de cabeça, stress, tensão nervosa, insónia, agitação, histeria, náusea, asma, queimaduras, dores musculares, espasmos, tremores, doença de Parkinson, obesidade, nevralgia, tensão arterial alta, diarreia, amenorreia, problemas hepáticos, problemas infantis no geral, frigidez.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e animais de estimação. Tem uma acção ligeiramente sedativa e hipnótica, podendo provocar sonolência. De igual modo, este óleo não é aconselhado a grávidas.

Melissa

Latim: *Melissa officinalis*

Outros nomes: Melissa Vulgar, Planta do mel, Melissa doce

Uso: Externo

Usos terapêuticos: ansiedade, depressão, picadelas de insectos, dores de cabeça, enxaquecas, tensão nervosa, stress, vertigens, choques, histeria, ataques de pânico, dor emocional relacionada com perda de ente querido, medo, agressividade, alergias, asma, bronquite, feridas, eczema, tensão arterial alta, tosse convulsa, pele oleosa, herpes, palpitações cardíacas, problemas menstruais, náusea, cólicas, vômitos, prisão de ventre, indigestão, estômago sensível, câibras estomacais, infertilidade, desequilíbrio hormonal, espasmos musculares, dores reumáticas.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e animais de estimação.

Mil-folhas

Latim: *Achillea millefolium*

Outros nomes: Yarrow, Milfoil

Uso: Externo

Usos terapêuticos: insónia, stress, nervosismo, arteriosclerose, trombose, acne, amenorreia, pele seca, queimaduras, cicatrizes, golpes, feridas, estrias, eczema, problemas capilares, seborreia, sangramento nos pulmões, infecções do peito, constipações, gripe, febre, influenza, catarro, sangramentos do nariz, dores de dentes, tensão arterial alta, palpitações cardíacas, diabetes, indigestão, acidez no estômago, úlceras de estômago, enterites, gastrite, falta de apetite, anorexia, anemia, prisão de ventre, gases, diarreia, disenteria, cólicas, câibras, hemorróidas, problemas menstruais, excesso de menstruação, ovários inflamados, problemas e tensão na menopausa, comichões, cistites, gonorreia, amenorreia, doença de Bright, artrite reumática, varizes, frieiras, câibras, dores musculares, infecções da bexiga e intestinos, pedras nos rins, urina na cama.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e animais de estimação. O seu uso não é aconselhável a grávidas. Em doses elevadas pode causar dores de cabeça.

Mirra

Latim: *Commiphora myrrha*

Outros nomes: Bálsamo dendron, Mirra de goma, Mirra Hirabol, Mirra vulgar

Uso: Externo

Uso terapêutico: tensão nervosa, apatia, stress, asma, bronquite, catarro crónico, dores de garganta, problemas respiratórios, dores de dentes, problemas de gengivas, mau hálito, úlceras da boca, perda de voz, hemorróidas, tumores resultantes da menopausa,

problemas menstruais, pé-de-atleta, amenorreia, pele estalada, eczema, impigem, pele envelhecida, comichões, pruridos, feridas, rugas, leucorreia, gangrena, falta de apetite, obesidade, diabetes, circulação sanguínea empobrecida, artrite, reumatismo.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo deve ser evitado pelas grávidas.

Murta

Latim: *Myrtus communis*

Outros nomes: Pimenta da Córsega, mirto

Uso: Externo

Uso terapêutico: asma, tosse, bronquite, constipações, gripe, dores de garganta, catarro, pulmões congestionados, transpiração nocturna, cólera, febre tifóide, epilepsia, úlceras da boca, gengivas sensíveis, acne, pele oleosa, comichões, manchas na pele, poros dilatados, problemas de caspa, problemas capilares, hemorróidas, infecções do útero, gastrites crónicas, úlceras, indigestão, diarreia, disenteria, cistite, leucorreia, icterícia, escrofula, sangramento excessivo durante a menstruação, dores musculares, circulação sanguínea empobrecida, nevralgia, reumatismo, nódoas negras.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

N

Neroli

Latim: *Citrus aurantium*

Outros nomes: Neroli Bigarade, Citrus bigaradia, Citrus vulgaris, Flor de laranjeira

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, histeria, insónia, tensão nervosa, ansiedade, stress, traumas, medo, vertigens, dores de cabeça, bronquite, problemas pulmonares, problemas emocionais, cólicas, gases, espasmos, pele envelhecida, cicatrizes, rugas, pele estalada, pele sensível, palpitações cardíacas, veias dilatadas, nevralgia, circulação sanguínea empobrecida, varizes, tensão pré-menstrual, problemas da menopausa, irritação e tensão nervosa.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo não é fotossintético, mas se tomado em excesso pode actuar como hipnótico, causando euforia.

Noz-Moscada

Latim: *Myristica fragrans*

Outros nomes: Macis, *Myristica aromata*, *Myristica officinalis*

Uso: Externo

Uso terapêutico: fadiga física e mental, fadiga nervosa, stress, mau hálito, prisão de ventre, náusea, dispepsia, disenteria, diarreia, vômitos crônicos, artrite, reumatismo, gota, circulação sanguínea empobrecida, dores musculares, nevralgia, problemas digestivos, impotência, frigidez, partos difíceis.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Se usado em excesso pode actuar como um narcótico natural.

O

Orégãos

Latim: *Origanum vulgare*

Outros nomes: Cannakale Oregano, Manjerão vulgar, Oregão europeu, Orégão Grego Orégão de Istambul, Alegria das montanhas, Orégão Marmara, Orégão turco, Manjerão selvagem

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, dores de cabeça, tensão nervosa, picadelas de insectos, tosse, constipações, gripes, asma, bronquite, febre, infecções da boca, espasmos musculares, rigidez muscular, comichões, câibras menstruais, vômitos, diarreia, icterícia, reumatismo, problemas digestivos.

Precauções: Este óleo é tóxico apesar de ser muito utilizado na Aromaterapia. Contudo, deve ser mantido fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo pode ainda causar irritações de pele e mucos.

P

Palmarosa

Latim: *Cymbopogon martinii*

Outros nomes: *Andropogon martinii*, *Andropogon martinii*, Gerânio das Índias Orientais, Motia, Gerânio Rosa Gerânio Turco, Roshá da Índia

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, depressão, tensão nervosa, apatia, fadiga, epidemias com origem em gripes, infecções de pele, acne, calvície, problemas digestivos, cicatrizes, rugas, pele envelhecida, dermatose, circulação sanguínea enfraquecida, infecções intestinais, anorexia crónica, pés doridos, pé-de-atleta. Este óleo actua como tónico facial e regenerador celular.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Patchouli

Latim: *Pogostemon cablin*

Outros nomes: Pogostemon patchouli, Patchouly, pachaput, Pogostemon patchouly

Uso: Externo

Uso terapêutico: repele insectos, tensão nervosa, fadiga, stress, depressão, obesidade, retenção de líquidos no organismo, celulite, diarreia, eczema, acne, dermatose, pele oleosa, pele envelhecida, rugas, cicatrizes, pé-de-atleta, pele estalada, cabelo oleoso, caspa, infecções virais e bacterianas.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo tem um aroma único e intenso, podendo irritar as peles mais sensíveis.

Petitgrain

Latim: *Citrus aurantium*

Outros nomes: Citrus bigaradia, Petitgrain do Paraguay, Petitgrain Bigarade

Uso: Externo

Uso terapêutico: febres, infecções, convalescença, insónias, stress, depressão, tensão nervosa, traumas, ataques de pânico, ansiedade, cabelo oleoso, cicatrizes, acne, pele envelhecida, estrias, pele oleosa pele seca, digestões difíceis, excesso de transpiração, problemas cardíacos, circulação sanguínea empobrecida, nevralgia, problemas de menopausa, diarreia, prisão de ventre, dispepsia.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Este óleo não deve ser usado durante a gravidez.

Pimenta

Latim: *Piper nigrum*

Outros nomes: Pimenta Negra

Uso: Externo

Uso terapêutico: circulação sanguínea empobrecida, celulite, obesidade, perda de apetite, anemia, náusea, problemas digestivos, nevralgia, rigidez muscular, entorses

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance de crianças e dos animais de estimação. Este óleo se usado muito concentrado pode causar irritações a peles mais sensíveis e ao fígado. Este óleo é muito recomendado para os atletas.

Pinho

Latim: *Pinus sylvestris*

Outros nomes: Pinho da Noruega, Pinho da floresta, óleo de agulha de pinheiro

Uso: Externo

Uso terapêutico: fadiga, cansaço nervoso, stress, depressão, repelente de insectos, ar poluído por tabaco, infecções pulmonares, asma, bronquite, catarro, constipações, gripes, dores de garganta, sinusite, laringite, dores no geral, artrite, golpes, eczema, psoríase, irritações de pele, pele seca, pé-de-atleta, chagas, sarna, piolhos e lêndeas, excesso de transpiração, rigidez muscular, circulação sanguínea enfraquecida, nevralgia, dores musculares, reumatismo, ciática, infecções do tracto urinário, problemas de prostrata, infecções da bexiga, infecções nos rins e fígado, pedras nos rins, gota, hepatites, cistite.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Pode irritar as peles mais sensíveis.

R

Rosa

Latim: *Rosa damascena*

Outros nomes: Rosa da Bulgária, Rosa Otto, Rosa da Anatólia, Rosa Attar, Rose de Verão Damascena, Rosa turca, rosa Branca, Rosa Alba

Uso: Externo

Uso terapêutico: ansiedade, depressão, tensão nervosa, apatia, melancolia, dores de cabeça, enxaquecas, memória enfraquecida, insónia, sentimentos de pesar no coração, náusea, vômitos, dores de garganta, tosse, asma, febre dos fenos, espasmos, inchaços, eczemas, veias e vasos capilares dilatados, pele seca, rugas, pele envelhecida, pele

sensível, circulação sanguínea empobrecida, coração congestionado, fígado e bexiga congestionados, icterícia, ressaca, friquidez, impotência, tensão pré-menstrual, tensão durante a menopausa.

Precauções: Este óleo é muito aconselhado para bebés e crianças pequenas. Contudo, deve ser mantido fora do alcance destas e dos animais de estimação.

S

Salsa

Latim: *Petroselinum sativum*

Outros nomes: Salsa vulgar, Apium petroselinum, Salsa dos jardins, Petroselinum crispum, Petroselinum hortense, Carum petroselinum

Uso: Externo

Uso terapêutico: reumatismo, artrite, ciática, amenorreia, problemas de parto e de menstruação, veias dilatadas, celulite, excesso de toxinas no fígado, problemas de bexiga, rins e estômago, pedras dos rins, infecções urinárias, cistite, friquidez, indigestão, cabelo fraco, lêmdeas.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Salva

Latim: *Salvia officinalis*

Outros nomes: Salvia da danação, Salvia comum dos jardins

Uso: Externo

Uso terapêutico: Depressão, enxaquecas, dores de cabeça, dores de costas, câibras, rigidez muscular, convulsões, cicatrizes, indigestão, problemas do foro digestivo, gases, dores no geral, asma, infecções respiratórias, artrite, dores musculares, espasmos, tensão arterial alta, calvície, problemas de pele e cabelo, rugas, acne, bolhas, pele oleosa, caspa, queda de cabelo, impotência, friquidez, parto, problemas nos rins, dores pré-menstruais, menopausa.

Precauções: Este óleo é um abortivo natural. Deve ser pois mantido fora do alcance de crianças e dos animais de estimação.

O seu uso não é aconselhável a epiléticos e as pessoas com a tensão arterial alta. É ainda um sedativo natural e pode causar náuseas e dores de cabeça.

Sândalo, Madeira de

Latim: *Santalum album*

Outros nomes: Sandalo

Uso: Externo

Uso terapêutico: stress, tensão nervosa, depressão, insónia, ansiedade, secreção mucosa escassa, catarro, bronquite, laringite, tosse seca, dores de garganta, infecções pulmonares, problemas cardíacos, anginas, cicatrizes, acne, eczema seco, feridas, bolhas de água, comichões, pele envelhecida, pele estalada e gretada, pele oleosa, pele seca na fase do pós cortar a barba, caspa, nevralgia, ciática, lumbago, impotência, frigidez, hemorroidais, circulação sanguínea enfraquecida, varizes, infecções do foro digestivo, prisão de ventre, infecções na bexiga e rins, infecções genitais, cistite, prostrata e pélvis congestionados, problemas hormonais e de crescimento celular.

Precauções: Tem um aroma forte e não é fácil de remover das roupas ou da casa. Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

T

Tangerina

Latim: *Citrus reticulata*

Outros nomes:

Uso: Externo

Uso terapêutico: tensão nervosa, stress, depressão, constipações, gripes, bronquite, arrepios, enjoo matinal, úlceras da boca, cicatrizes, estrias, manchas de pele, palidez, pele oleosa, acne, palpitações cardíacas, obesidade, retenção de líquidos no corpo, celulite, circulação sanguínea empobrecida, prisão de ventre, indigestão, perda de apetite, soluços, problemas hepáticos e de fígado, dispepsia, espasmos, dores pré-menstruais.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. Pode ser fotossintético (reagindo á luz solar). Este óleo é particularmente aconselhado para tratar males infantis e dos idosos.

Tomilho

Latim: *Thymus vulgare*

Outros nomes: Tomilho francês, Óleo de tomilho vermelho, *Thymus aestivus*, Tomilho dos jardins, *Thymus ilerdensis*, *Thymus webbianus*, Tomilho branco

Uso: Externo

Uso terapêutico: ansiedade, dores de cabeça, insónia, stress, traumas, tensão nervosa, problemas de concentração, fadiga mental, irritação, picadelas de insectos, vertigens, constipações, gripe, asma, arrepios, laringite, tosse convulsa, dores de garganta, bronquite, catarro, sinusite, problemas respiratórios no geral, pneumonia, abscessos, infecções das gengivas, impigem, sarna, acne, manchas na pele, dermatose, eczemas, feridas, queimaduras solares, pele congestionada, piolhos e lêndeas, pele oleosa, seborreia, caspa, indigestão, problemas gástricos, celulite, obesidade, circulação sanguínea fraca, tensão arterial baixa, dores musculares, entorses, espasmos, lesões de desporto, inchaços, artrite, reumatismo, ciática, dispepsia, diarreia, prisão de ventre, infecções urinárias, gota, edema, artrite, cistite, problemas menstruais, leucorreia.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Este óleo não é recomendado a grávidas ou a pessoas com a tensão arterial alta. Caso usado em excesso, pode irritar as peles mais sensíveis.

V

Valeriana

Latim: *Valeriana fauriei*

Outros nomes: Valeriana vulgar, Valeriana europeia, Valeriana belga, Valeriana de fragancia, Valeriana dos jardins, Valeriana officinalis, Valeriana wallachi

Uso: Externo

Uso terapêutico: ansiedade, depressão, ataques de pânico, tensão nervosa, hipocondria, irritação, inquietude, insónia, histeria, delírio, dores de cabeça, enxaquecas, epilepsia, vertigens, dores de costas, tosse nervosa, convulsões, nevralgia, nódoas negras, caspa, diarreia, gases, cólicas, câibras musculares e no estômago, palpitações cardíacas, câibras menstruais, espasmos.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Vetiver

Latim: *Vetiveria zizanoides*

Outros nomes: *Andropogon muricatus*, Khus khus, Vetivert.

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, insónia, tensão nervosa, stress, fraqueza física e mental,

repelente de insectos, acne, golpes, pele oleosa, pele envelhecida, feridas, anorexia, tensão arterial elevada, artrite, reumatismo, dores musculares, entorses, rigidez muscular.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Violeta

Latim: *Viola odorata*

Outros nomes: Violeta Azul, Violeta Inglesa, Violeta dos jardins, Violeta de fragância

Uso: Externo

Uso terapêutico: dores de cabeça, insónia, stress, tensão nervosa, cansaço, medo, falta de concentração, inquietude, tonturas, catarro, bronquite, dores de garganta, reumatismo, eczemas, feridas, circulação sanguínea enfraquecida.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Y

Ylang -Ylang

Latim: *Cananga odorata*

Outros nomes: Flor das flores, Arvore do perfume, Unona odorantissimum

Uso: Externo

Uso terapêutico: depressão, tensão nervosa, insónia, stress, agressividade, medo, ansiedade, trauma, ataques de pânico, picadelas de insectos, acne, pele envelhecida, pele seca e oleosa, promove o crescimento capilar, diabetes, tensão arterial alta, palpitações cardíacas, circulação sanguínea enfraquecida, indigestão, intoxicação alimentar, problemas uterinos, peitos flácidos, frigidez, impotência, disfuncionalidade sexual, depressão pós-parto, problemas intestinais, diarreia, cólicas, prisão de ventre.

Precauções: Mantenha este óleo fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Este óleo não deve ser utilizado em doses elevadas, podendo causar dores de cabeça, náusea e irritações de pele (especialmente no que diz respeito a pessoas com dermatoses).

O que é um Profissional de Aromaterapia?

Um Profissional de Aromaterapia, é um indivíduo que possui vastos conhecimentos a respeito de plantas medicinais, de óleos essenciais, de óleos de base ou vegetais, e que sabe levar a cabo misturas com vista à aplicação directa dos óleos em massagens, banhos, compressas e inalações.

O Profissional de Aromaterapia, é acima de tudo um indivíduo que leva a cabo tratamentos individuais personalizados, misturando para o efeito óleos (com propriedades e características únicas), com vista a tratar determinados problemas de saúde.

Este utiliza ainda as propriedades analgésicas, anti-pasmódicas, anti-inflamatórias, anti-infecciosas, emanogogas, cicatrizantes, expectorantes, diuréticas e soporíficas dos óleos, de modo a trazer acrescido bem-estar às pessoas e a restituir-lhes a saúde.



A Consulta do Profissional de Aromaterapia e a prescrição de óleos

O Profissional de Aromaterapia leva sempre a cabo uma consulta detalhada ao cliente, com vista a averiguar o seu historial médico, os seus hábitos alimentares, o seu estilo de vida, a sua saúde, as reacções alérgicas que possa porventura ter, a sua disposição psicológica e emocional, etc.

E com base na informação recolhida e sua posterior análise, o Profissional de Aromaterapia leva então a cabo as mistura dos óleos, com um determinado fim ou tratamento em vista.

A perigosidade dos óleos

Antes de se aplicarem os óleos essenciais directamente na pele ou para tratamentos de Aromaterapia, importa alertar o leitor para o seguinte:

1. Os óleos essenciais actuam unicamente como um complemento à medicina convencional ou tradicional, não substituindo de forma alguma os conselhos dos profissionais de medicina;
2. O auto-diagnóstico e o auto-tratamento com recurso à Aromaterapia, não são aconselháveis a leigos (ou a indivíduos que estejam sob medicação ou tratamentos médicos prolongados);
3. Quando indevidamente utilizados ou ingeridos, os óleos essenciais podem vir a causar alguns dos seguintes sintomas ou problemas de saúde: irritações da pele, alergias, náusea, dores de cabeça, vômitos, intoxicação, etc;
4. Deve evitar-se o uso de óleos essenciais em estado puro ou concentrado;
5. Deve ainda evitar-se a ingestão oral dos óleos essenciais puros. Existem óleos que podem ser utilizados para este fim, contudo devem ser previamente diluídos. E isto deve ser sempre supervisionado por um profissional de Aromaterapia;
6. Os óleos essenciais devem ser mantidos fora do alcance das crianças, idosos e dos

animais de estimação;

- Os óleos essenciais quando prescritos a latentes ou a idosos, devem ser previamente misturados com óleos vegetais e utilizados em quantidades muito reduzidas;
- Deve-se evitar o contacto directo dos óleos essenciais com a vista;
- Caso uma pessoa pretenda experimentar um óleo essencial novo, deve levar a cabo de antemão um teste na pele. Aplica-se para o efeito o óleo em estado puro no pulso ou no cotovelo, com o auxílio dum pedaço de algodão ou duma cotonete. Cobre-se de seguida com gaze limpa. E após 2 horas, verifica-se se existem sinais de reacção alérgica ou não. Caso a pele revele sinais de irritação ou de ruborização, deve lavar-se de imediato a zona afectada com água morna, removendo todos os vestígios do óleo;
- As tampas das garrafas dos óleos essenciais devem ser bem vedadas, guardando-se num local fresco, escuro e de preferência em garrafas de cor acastanhada.

A utilização dos óleos essenciais no corpo humano

Como é que se devem usar os óleos essenciais no corpo humano?

Para se tirar máximo partido das qualidades terapêuticas dos óleos essenciais e de base, é aconselhável que a pessoa tome um duche ou banho na fase que antecede à aplicação dum óleo.

E isto é particularmente aconselhável, caso a pessoa pretenda conduzir um tratamento de Aromaterapia ou massagens.

Deste modo, a absorção célere dos óleos pela epiderme e sua optimização, devem ser sempre o objectivo principal de qualquer tratamento ou de



qualquer aromaterapeuta. Ainda neste âmbito, também é aconselhável que na fase que antecede a sua aplicação, a pessoa não ingira medicação ou consuma bebidas cafeïnadas ou alcoólicas.

E isto deve-se ao facto, destas poderem vir a interferir com a acção dos óleos na pele, inibindo a sua acção, ou fazendo com que um tratamento tenha resultados pouco visíveis ou benéficos.

Por outro lado, a acção dos óleos essenciais em conjugação com a ingestão de medicamentos pode causar reacções alérgicas, dores de cabeça ou náuseas. E isto prende-se com o facto, de que alguns óleos essenciais sendo bastante poderosos inibem a acção dos medicamentos ou tornam-nos mais fortes.

Já na fase que procede à aplicação dos óleos essenciais, importa ainda realçar que a pessoa deve deixar a pele respirar, evitando o uso de roupas pesadas e que impeçam a absorção dos óleos pela pele.

E caso uma pessoa esteja sob tratamento homeopático, não é aconselhável fazer-se uso da Aromaterapia.

Isto prende-se com o facto, de que esta pode vir a interferir com os medicamentos naturais ou homeopáticos, alterando-lhes, reduzindo-lhes ou inibindo-lhes a acção no organismo.

A acção conjunta dos óleos essenciais e dos óleos vegetais

Como já tivemos a ocasião de referir, os óleos essenciais nunca devem ser utilizados na pele em estado puro. Estes devem ser sempre diluídos de antemão com óleos de origem vegetal, de modo a suavizar-lhes a acção e a torna-los menos tóxicos para o homem.

Ainda no contexto da Aromaterapia, os óleos essenciais não podem ser aplicados sem o auxílio dos óleos vegetais. E estes por sua vez, se aplicados sem os óleos essenciais tem uma acção terapêutica muito reduzida.

Dai que, a interdependência entre os óleos puros e os de base é essencial para qualquer tratamento de Aromaterapia.

Técnicas para a aplicação da Aromaterapia no corpo humano

A Aromaterapia pode ser aplicada de diversas formas no corpo humano. De seguida vamos fazer uma breve referência a algumas dessas técnicas, e como é que elas podem ser utilizadas.

Unguentos

Estes podem ser feitos com recurso á mistura de ceras naturais e de gorduras naturais com os óleos essenciais.

Compressas e Cataplasmas

Estas podem ser feitas mediante a mistura dos óleos essenciais com água quente, com água fria ou em gelo.

E basta colocar-se uma gaze limpa nesta água, aplicando-a directamente na área do corpo a tratar. Contudo e antes da sua aplicação na pele, é aconselhável que a área a tratar esteja convenientemente limpa e livre de bactérias.



As compressas ou cataplasmas, podem ser ainda colocadas no corpo quantas vezes for necessário, até o problema de saúde estar completamente resolvido.

Vapores e inalações

Os vapores e as inalações são normalmente aconselhados no tratamento de problemas das vias respiratórias ex: pulmões congestionados, sinusites, bronquites, catarro, constipações, gripe, etc.

O modo de aplicação dos vapores é simples, e conhecido de todas as culturas e povos. Primeiro, adicionam-se os óleos essenciais á água quente. De seguida, coloca-se o rosto sobre a bacia da água, cobrindo-se a cabeça com uma toalha turca. Respiram-se de seguida e durante alguns minutos os vapores dos óleos, fazendo-se pausas com regularidade.

Este tipo de tratamento é muito eficaz para descongestionar o sistema respiratório e para limpar a pele no geral. Os vapores e inalações são especialmente recomendados para pessoas com excesso de oleosidade na pele, com poros dilatados e com pontos negros.

Preste atenção:

Nem todas as pessoas devem ser submetidas a tratamentos com vapores. E estes não são aconselháveis a pessoas que sofrem de asma, de problemas cardíacos ou que sejam claustrofobicos.

Dai que, em caso de indisposição, de problemas cardíacos ou de falta de ar, é conveniente que a

pessoa faça uma pausa, ou simplesmente que cesse o tratamento por completo. E caso a situação persista ou se agrave, então a pessoa deve consultar de imediato um profissional de medicina ou ir para o hospital.

Os óleos no banho

Os banhos frios ou quentes com recuso ao uso de óleos essenciais são óptimos para relaxar e energizar o corpo, fornecendo-lhe nutrientes, vitaminas e sais minerais vitais ao seu bem-estar e saúde.

Estes banhos podem também ser preparados, adicionando-se umas gotas de óleo essencial á água do banho.

Depois é só relaxar e desfrutar do banho, deixando o corpo absorver as moléculas do óleo. É ainda conveniente, que ao se entrar no banho a pessoa movimente a água com as mãos, de modo a dispersar as moléculas do óleo que tendem a concentrar-se á superfície da água. E estes banhos são particularmente aconselháveis, para pessoas com problemas de reumatismo ou artrites, ou para pessoas com a pele excessivamente seca ou oleosa.

Os banhos com recurso ao uso dos óleos essenciais ajudam ainda, a tratar as pessoas que sofrem de stress, ansiedade ou nervosismo.

Os óleos e as massagens

Tanto os óleos essenciais como os vegetais, são extremamente benéficos para o corpo humano. E se aplicados em massagens directas, são facialmente absorvidos pela pele. Este método de aplicação dos óleos é muito eficaz, não se restringindo os seus efeitos ao momento da massagem, mas estendendo-se por dias após a massagem.

Dai que se diga, que o uso regular de óleos rejuvenesce a pele, tornando-a mais saudável, elástica e macia.

Os óleos são ainda aconselhados, para massagens na escalpe (para pessoas com problemas de queda de cabelo, com o cabelo quebradiço, com o cabelo excessivamente oleoso ou seco) e para as pernas cansadas.

Os óleos podem ser aplicados diariamente nas pernas e nos pés das pessoas, de forma a se activar a circulação sanguínea nesta zona do corpo.

Contudo, as pessoas com varizes salientes devem massajar as pernas sempre com muito cuidado e suavidade, evitando pressionar as varizes! A pressão dos dedos e das mãos sobre as varizes pode vir a ter efeitos nefastos nas pernas e nos pés, causando-lhes derrames. Dai se recomendar sempre a moderação e a aplicação cautelosa dos óleos nestas zonas do corpo.

A aplicação dos óleos essenciais na pele

Os óleos essenciais são concentrados e muito raramente podem ser aplicados directamente na pele. Contudo, existem algumas excepções a esta regra, e sempre prescritas pelos profissionais da Aromaterapia.

Uma das excepções e de fácil aplicação, diz respeito ao seu uso na inalação directa ex: colocam-se algumas gotas de óleo em estado puro num lenço de papel, e inala-se o aroma.

Este método de aplicação é muito seguro, sendo normalmente aconselhado para casos de constipações,



gripes, asma, febres e problemas respiratórios de difícil tratamento.

De igual modo, o uso dos óleos essenciais pode ser levado a cabo tanto nas nossas casas como nos nossos locais de trabalho ex: colocando-se algumas gotas de óleo num copo de água quente e inalando-se o aroma.

Os difusores de óleo

Existem vários utensílios á venda no mercado, de modo a se difundirem os aromas dos óleos nas casas ou nos locais de trabalho. Estes utensílios são normalmente denominados de difusores ou de "burners".

Em termos de preços, os difusores não são normalmente caros, sendo fáceis de adquirir, de utilizar e de lavar.

Os vários tipos de difusores á venda no mercado

- Difusores com velas;
- Difusores eléctricos;
- Pedras difusoras;
- Rodas difusoras;
- etc.



Cabe pois á pessoa, escolher o difusor que mais lhe interessa ou agrada esteticamente, e que mais vai ao encontro das suas necessidades e orçamento!

Ainda no que se refere aos difusores, importa ainda salientar que estes podem ser feitos de diferentes materiais ex: de pedra, de cerâmica, de metal, de cristal ou de vidro. Tudo depende dos gostos individuais de cada pessoa e das suas necessidades!

A Aromaterapia no século XXI

A Aromaterapia moderna faz parte integrante da medicina alternativa ou complementar. Apesar da Aromaterapia moderna ter sido redescoberta pelos franceses no século XX, o seu uso e aplicação remontam aos primórdios da existência humana.

Actualmente, o uso da Aromaterapia tem-se vindo a popularizar e a generalizar um pouco por todo o mundo, estando por vezes sujeito a modas.

E países ricos como a Inglaterra, a Holanda, a Alemanha, a França e a Itália são pioneiros a nível mundial, no que diz respeito á produção, comercialização e utilização de óleos essenciais.

A Aromaterapia é fácil de utilizar

A Aromaterapia moderna é uma disciplina antiga e versátil, não sendo o seu uso exclusivo a determinados países, segmentos populacionais ou religiões.

Esta é ainda de uso fácil, tanto nas nossas habitações, em empresas, nas fábricas, nas escolas, nos



hospitais, nas clínicas, nos hospícios, nos aeroportos, nos meios de transporte publico, etc.

A Aromaterapia moderna é de igual modo acessível ou fácil de adquirir, auxiliando grandemente ao combate de problemas quotidianos relacionados com o stress, com a tensão nervosa, com a agressividade, no alívio de dores de parto, nos tratamentos de quimioterapia (de cancro e tumores), nas intervenções cirúrgicas ao coração, nos caso de queimaduras graves e na limpeza do ar dos hospitais.

A Aromaterapia no nosso local de trabalho

A titulo de curiosidade, a Aromaterapia moderna encontra-se ainda bastante difundida nos lares e nas empresas nipónicas.

E no local de trabalho, esta tem por fim conduzir á motivação dos empregados tanto no que diz respeito aqueles que trabalham em escritório como nas fábricas, mantendo-os mais vigilantes, alerta, activos e produtivos por longos períodos de tempo.

Ainda neste âmbito, a Aromaterapia moderna auxilia grandemente a combater as chamadas bactérias do ar condicionado, ou bactérias que sobrevivem no ar dos hospitais (que causam anualmente muitas mortes e surtos epidémicos).

Ainda no que se refere ao seu uso e aplicação no Japão, a Aromaterapia é utilizada nas empresas nipónicas de venda directa ao publico (que lidam diariamente com as queixas dos consumidores) e nos organismos governamentais (que lidam com os problemas e duvidas dos cidadãos).

Os aromas dos óleos são assim difundidos nas empresas e instituições governamentais através dos sistemas de ar condicionado, energizando e acalmando tanto visitantes como empregados. A titulo de curiosidade, os óleos mais utilizados de modo a se acalmarem os clientes e se motivarem os empregados são o óleo de pinho e de alfazema.

A Aromaterapia nos transportes públicos

A Aromaterapia é conhecida desde a antiguidade pelo seu efeito sedativo e calmante, especialmente no que diz respeito a pessoas com tendência para a agressão ou ira.

Deste modo, não é de estranhar que a Aromaterapia seja largamente utilizada nos transportes públicos franceses. Esta foi testada com sucesso no Metro de Paris, estando agora a ser posta em pratica noutro tipo de meios de transporte comerciais franceses.

E o recurso ao uso da Aromaterapia pela companhia responsável pelo metro de Paris prende-se com o facto, de as estações de metro serem locais onde normalmente os passageiros extravasam as suas frustrações diárias e até a sua agressividade.

Para além disso, o metro de Paris é igualmente conhecido pelos seus altos índices de criminalidade e de agressões violentas aos passageiros.

O outro motivo que levou esta companhia a adoptar os aromas naturais no metro de Paris, relaciona-se com o facto das estações de metro serem normalmente sítios com odores desagradáveis e pouco acolhedoras. E os óleos essenciais são óptimos aromas para camuflar cheiros e odores nauseabundos.

Esta experiência em Paris foi bem sucedida e bem recebida pelos utentes do Metro francês, tendo sido já adoptada noutros países europeus e aeroportos internacionais.

A Aromaterapia nos hospitais

Actualmente, o uso de óleos essenciais não se limita á acção dos profissionais de Aromaterapia ou dos particulares.

No entanto a grande maioria das pessoas que fazem uso dos óleos, tem unicamente em vista banhos de relaxamento ou a aromatização de espaços e de objectos pessoais.

Contudo, o uso dos óleos pode ser aplicado tanto nos nossos lares como nas empresas, fabricas ou aeroportos. Dai que se diga, que os eu uso não se encontra confinado aos nossos lares e objectos pessoais.

E países como os E.U.A, o Japão e a Inglaterra são pioneiros no uso e aplicação dos óleos essenciais nos hospitais, nas clínicas, nas creches e nos hospícios.

De igual forma, o uso de óleos tem vindo a ter uma aceitação generalizada a nível mundial, nomeadamente no que diz respeito ao tratamento de diversos tipos de cancro, de tumores, no caso de lesões cerebrais graves, de queimaduras do segundo e terceiro grau, de traumas variados, etc.

E os óleos para além de terem um efeito calmante nos pacientes com doenças terminais, também auxiliam grandemente á cicatrização e relaxamento do corpo, reforçando o sistema imunológico e estimulando o rejuvenescimento da pele. Em termos de cicatrizações, estas tendem a desaparecer ou a suavizarem-se caso a pessoa faça uso regular da Aromaterapia.

Finalmente, os óleos essenciais fazem parte do nosso quotidiano e podem ser facilmente encontrados em produtos de uso diário como no caso dos cosméticos, dos produtos de higiene doméstica, nos medicamentos, nas velas, no potpourri, nos sabonetes, etc.

Conclusão

A titulo de conclusão, a Aromaterapia do século XXI tem diversas aplicações terapêuticas, auxiliando grandemente ao tratamento de problemas relacionados com as insónias, dores de cabeça, enxaquecas, dores de costas, problemas de estômago, irritação nervosa, comportamentos violentos, etc.

Esta tem ainda uma grande aplicação a nível espiritual, nos tratamentos energéticos de Reiki, nas curas pránicas ou na terapia dos anjos.

Contudo, a Aromaterapia deve ser manejada por mãos experientes e conhecedoras. E todas as pessoas que a utilizem devem sempre faze-lo com moderação, cuidado e respeito.

A Aromaterapia no quotidiano

Como usar a Aromaterapia de forma original e inspiradora

- Aromatize as suas roupas durante a lavagem;



- **Aromatize a sua máquina de lavar a louça;**
- **Aromatize o seu quarto de dormir, o seu escritório e o seu automóvel;**
- **Aromatize as velas;**
- **Adicione sabor ao mel;**
- **Adicione sabor ao vinho;**
- **Adicione sabor aos seus bolos e bolachas;**
- **Aromatize a sua mobília;**
- **Limpe os vidros e as janelas com os óleos;**
- **Faça os seus próprios vaporizadores;**
- **Faça os seus próprios óleos de banho, cremes, loções e tónicos;**
- **Aromatize o seu banho e duche;**
- **Aromatize as suas toalhas de banho e as esponjas;**
- **Aromatize as suas carpetes, tapetes e passadeiras;**
- **Aromatize as suas prendas e papel de embrulho;**
- **Aromatize o seu frigorífico;**
- **Aromatize os seus sapatos e chinelos;**
- **Aromatize a casota dos seu animal de estimação;**
- **Refresque o seu potpourri;**
- **Aromatize as suas cartas, os envelopes e a tinta...**

...Aromatize a sua vida!!!