



Introdução a AROMATERAPIA

TERMINOLOGIAS

1. AROMATERAPIA: Aroma + terapia

Aroma – cheiro agradável

Terapia – cuidar de uma condição indesejada

2. AROMATOLOGIA: Estudo científico dos Óleos Essenciais por experiência e observação com abordagem técnica e científica – baseado na metodologia francesa de uso dos OE.

3. AROMACOLOGIA: Estudo do aroma – sintético ou natural – no comportamento das pessoas. Marketing Olfativo.



AROMATERAPIA

É a arte e a ciência terapêutica através de substâncias aromáticas naturais (OE).

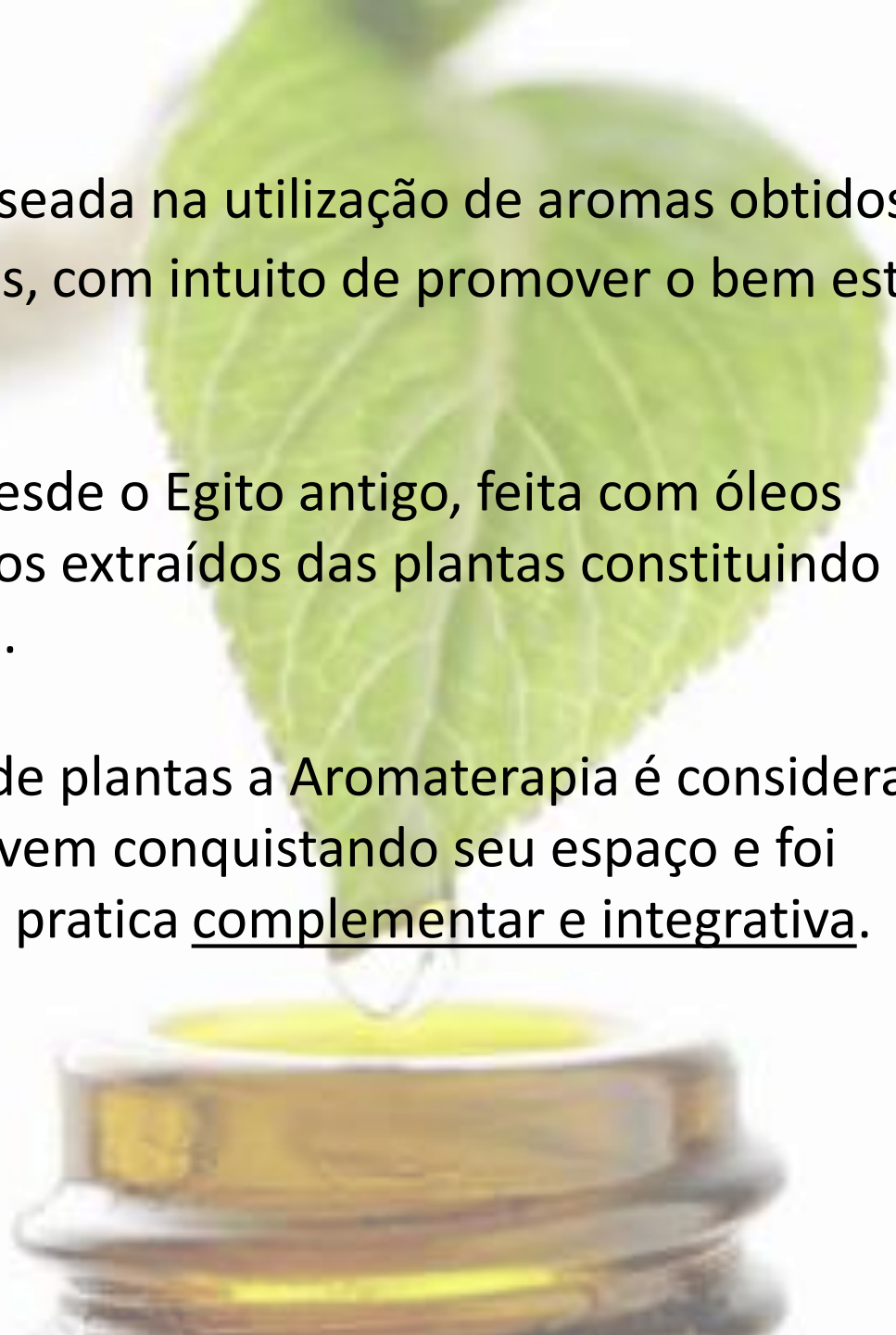
Trabalha o corpo de maneira natural e holística, restaurando nossas energias curativas, balanceando corpo-mente-espírito.



“Aromaterapia” é baseada na utilização de aromas obtidos por meio dos óleos essenciais, com intuito de promover o bem estar físico e mental.

A terapia de aromas existe desde o Egito antigo, feita com óleos essenciais muito concentrados extraídos das plantas constituindo a essência mais pura da planta.

Por ser puramente extraído de plantas a Aromaterapia é considerada um ramo da Fitoterapia que vem conquistando seu espaço e foi reconhecida pela OMS como pratica complementar e integrativa.



O USO DAS PLANTAS

Começou na antiguidade com a queima de:

- Madeira
- Folhas
- Gravetos
- Plantas perfumadas

A palavra perfume vem do latim “*per fumum*” que foi traduzido para “Por Fumaça”





A HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

Se divide em 3 fases:

- **1ª FASE – Pré-história**
(homem até 4.000 a.C.)

Uso das plantas e ervas como alimento,
medicamento e religioso

- **2ª FASE – Antiguidade**
(4.000 a.C. até escrita – 476 d.C.)

Óleos Essenciais

- **3ª FASE – Antiguidade /
Idade Contemporânea**
Aromaterapia Moderna

ORIGEM

O químico francês René Maurice Gattefossé é considerado o pai da Aromaterapia.

Em 1910 quando sofreu um acidente em seu laboratório, ele se queimou e mergulhou as mãos no óleo essencial de lavanda que ali havia, percebeu um rápido alívio no ardor e continuou usando ao longo dos dias notando rápida regeneração da pele.

Desde então suas pesquisas cresceram e uso dos óleos essenciais começou a crescer no mundo todo.

cria o termo e o conceito da “Aromaterapia” no ano de 1937.



ORIGEM



O médico francês **Jean Valnet** marcou a história da aromaterapia com a descoberta das propriedades cicatrizantes, antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas dos O.E. (1945 – II GUERRA MUNDIAL). Livro “Aromathérapie”.

Já a bioquímica **Margaret Maury** incorpora a Aromaterapia à visão holística a leva para a Inglaterra, com a aplicação de massagens/ tratamento holísticos personalizados com O.E.

Paolo Rosveti, Médico psiquiatra, percebe que os O.E de Bergamota, Laranja e Limão, induzem ao otimismo e vontade de viver nos tratamento em depressivos.

Em 1978, o **Dr. Paul Belaiche** publicou sobre o uso clínico de óleos essenciais no tratamento de doenças infecciosas e degenerativas.

O químico francês **Henri Viaud** publicou os critérios de pureza e qualidade que os óleos essenciais têm de cumprir para serem adequados a fins médicos.

E temos outros: Robert Tisserand UK (livros referência e Instituto de Aromaterapia), Shirley Price e Valerie Ann Worwood (aromateparia + reflexologia)



DUAS ESCOLAS

Escola Francesa

- Uso do OE baseado na química e na farmacologia
- Uso mais agressivo, com maior dosagem
- Pratica a ingestão

Escola Inglesa

- Faz um uso mais “energético” dos OE
- Uso mais sutil, com dosagem mais baixa
- Uso tópico, incorporado à massagem

OLEO ESSENCIAL (OE)

“Óleo Essencial é a alma da planta, uma parte sutil e etérea que penetra através da pele, mas que cura principalmente através da alma” - Rosy L. Bornhausen

“A Alma das Plantas” – Paracelso

Proveniente de folhas, flores, talos, caule, haste, pecíolo, casca, raízes ou outro elemento. A extração pode ser feita por prensagem, destilação, enfloragem, etc.

Função na Planta:

- Defesa
- Atração

Função em Nós:

- Restaurar as energias curativas
- Restaurar equilíbrio corpo – mente – universo



OE x ESSÊNCIA

OE

- Extraído da planta
- 100% natural
- 100% puro
- **Com** propriedades terapêutica

ESSÊNCIA

- Reproduzida em laboratório
- Sintética
- **Sem** propriedades terapêuticas



VEÍCULOS ou CARREGADORES

- ✓ Aloe Vera
- ✓ Creme base (NÃO pode conter óleo mineral ou silicone na formulação)
- ✓ Argila
- ✓ Óleo vegetal (girassol, semente de uva, jojoba, etc)
- ✓ Os únicos óleos essenciais que podem ser usados diretamente – em situações pontuais são: lavanda, tea tree e copaíba.





AÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Ação Psicológica: atinge o sistema límbico que gera uma resposta emocional;

Ação Farmacológica: o OE é um composto químico que desencadeia uma resposta bioquímica;

Ação Fisiológica: atua e altera os sistemas corporais: respiratório, digestivo, imunológico, genito-urinário nervoso;

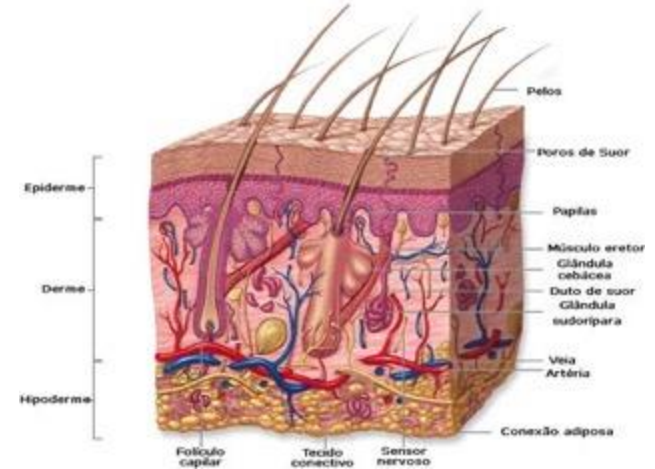
VIAS DE ABSORÇÃO

INALAÇÃO:

O aroma é o estímulo que abre o arquivo emocional para memória olfativa entrar em ação.



USO TÓPICO:





MODOS E USOS

AROMATIZADOR: Trabalha por processo de difusão, evaporando e propagando as moléculas de OE.

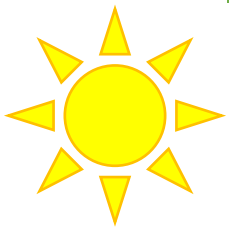
INALAÇÃO: problemas respiratórios, Problemas emocionais, limpeza de pele

ESCALDA PÉS ou PEDILÚVIO: Pernas cansadas, Pés doloridos, Cansaço e esgotamento

MASSAGEM: Tratamento clássico e milenar que desperta a consciência e poder de auto-cura.

BANHO TERAPÊUTICO: No banho temos 2 em 1 – inalação pelo vapor e sistêmico pela penetração cutânea.

FUNÇÃO TERAPÊUTICA



Floral =
Sedativo e
Calmante

Cítricos =
Energizante

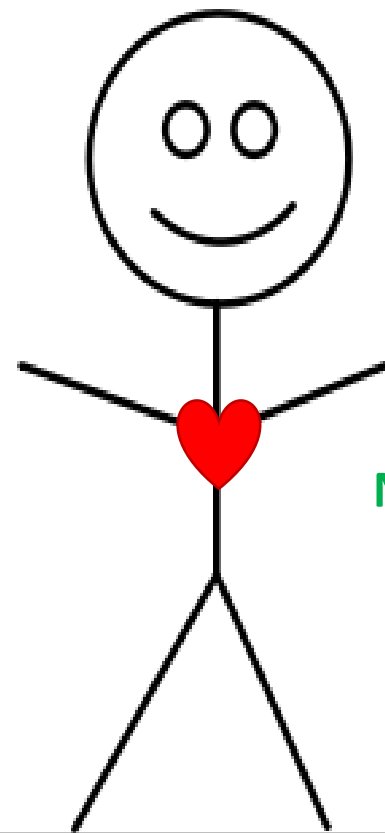
Herbais =
Estimulantes

Amadeirados, terrosos =
Revigorantes

Resinosos = Balsâmicos

Especiarias = Estimulantes

Cabeça
Nota Alta



Coração
Nota Média

Base
Nota Baixa

GRUPO	CARACTERÍSTICA	EXEMPLO DE OE
Florais	É a mãe, agrega à alma. Calmante e relaxante	Camomila, Gerânio, Lavanda, Ylang Ylang, Rosa
Cítricos	Trazem leveza, vivacidade, clareza e limpeza. São equilibradores	Bergamota, Grapefruit, Laranja, Limão, Litsea Cubeba, Tangerina
Herbais	Trazem amplitude, frescor. Trabalham sistemas respiratório e circulatório. Estimulantes.	Alecrim, Artemísia, Cipreste, Citronela, Eucalipto, Ho Leaf, Hortelã, Lemongrass, Manjerona, Palmarosa, Petitgrain, Sálvia Esclareia, Tea Tree, Tomilho
Amadeirados / Terrosos	É o pai. Traz para o aqui e agora. Trabalha o foco, a objetividade. Revigorantes	Cedro, Copaíba, Sândalo, Vetiver, Patchouli
Resinosos	Balsâmicos. Trazem aconchego e segurança.	Benjoim, Mirra, Olíbano
Especiarias	São picantes, apimentados. Dão um certo "tempero". Estimulantes.	Canela, Cravo, Erva Doce, Gengibre, Junípero

PRECAUÇÕES



- **Mulheres Grávidas:** uso apenas sob a orientação qualificada e em baixa dosagem, somente OE de Lavanda e Camomila;
- **Bebês, Crianças e Idosos:** bebês a partir de 6 meses, crianças e idosos use quantidade extra diluída (dosagem mínima);
- **NÃO aplicar direto sobre a pele;**
- Os óleos essenciais cítricos não devem ser usados antes de exposição ao sol pois são fotossensibilizantes;
- Não usar Alecrim e Tomilho em casos de Hipertensão;
- Não usar Ylang-Ylang em casos de Hipotensão;



PRECAUÇÕES



- Não faça ingestão dos OE;
- Não use a livre demanda/ auto medicação;
- Não busque a cura do sintoma, mas sim da causa;
- Geralmente trocamos a sinergia após 10 dias;
- Substâncias abundantes em óleos essenciais e podem causar irritação na pele;
- Guarde seus óleos/fragrâncias em local fresco, sempre bem fechados para evitar oxidação pois pode alterar suas propriedades. Deixe no escuro pois a luz também altera suas propriedades;



LAVANDA

INDICAÇÕES EMOCIONAL – equilibrante. Estresse e ansiedade.

MENTAL – relaxante e calmante. Estresse e ansiedade.

NA PELE – cicatrizante, analgésico e anti-inflamatório. Picadas de insetos, pequenos pruridos, pequenas queimaduras.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA – distonias nervosas: eczemas de fundo nervoso, falta de ar, dispneias, insônias. Dores musculares e inflamações no sistema locomotor.



Pessoas com hipotensão

Evitar no primeiro trimestre de gestação



EUCALIPTO

EMOCIONAL – praticamente não aplicável

MENTAL – oxigenador, alivia o cansaço mental. Expansivo, revigorante

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA – expectorante, broncodilatador. Gripes, resfriados, otites, faringites.

Sauna facial – 3 a 5 gotas de eucalipto + 1 litro água quente

Nebulização – 3 gotas de eucalipto + água nebulizador.

NÃO colocar a máscara presa ao rosto, fique próximo à saída do nebulizador.



É um óleo forte – cuidado com a dosagem
NÃO usar com homeopatia



ALECRIM

EMOCIONAL – energia, segurança, tenacidade. Ajuda a gerenciar o tempo.

MENTAL – ativa a memória e também o raciocínio lógico.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA – antifúngico e antibacteriano (associação com outros óleos essenciais).

Expectorante – 1 gota de alecrim + 1 gota de eucalipto + 10ml óleo vegetal – espalhar nas costas e no peito e agasalhar-se imediatamente (essa medida dá para 2 aplicações em adultos).

Massagem revigorante em atletas após exercício – 5 gotas de alecrim + 5 gotas de lavanda



Hipertensos

Epilepsia

Gestante - emenagogo

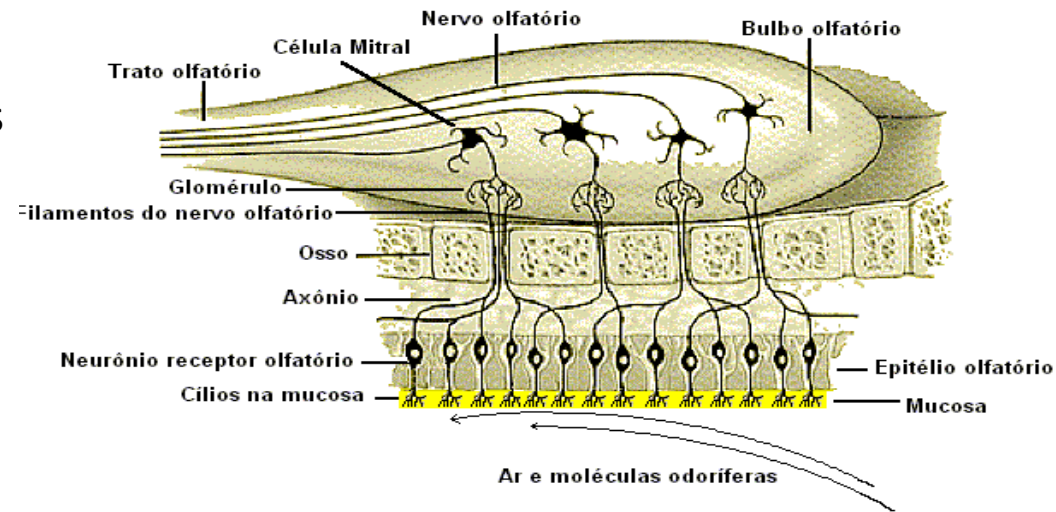
Homeopatia



AROMAS

A interpretação dos aromas passa por 3 fases:

- **Recepção:** As 1^{as} notas liberadas pelos óleos essenciais são as mais voláteis chamadas de notas de cabeça. Elas entram pelas narinas, são captadas pelos receptores epitélio olfativo iniciando as reações químicas que mandam impulsos elétricos ao cérebro, iniciando a fase de transmissão.



- **Transmissão:** Leva ao sistema límbico, responsável pelas nossas emoções, informações contidas no cheiro e com bases nessas informações inicia-se o processo de identificação.
- **Identificação:** Quando o córtex cerebral recebe as informações do cheiro ele identifica o aroma e encaminha as mensagens ao corpo para iniciar as reações necessárias de acordo com o aroma: Exemplo: relaxar, acalmar, fome, enjoo, sono, ânimo.

Os aromas geram lembranças

Pense num café fresquinho, no bolo que a sua avó fazia para você.

No cheiro do campo após a chuva.

No cheiro da defumação na nossa Jurema.

Quanta emoção um aroma pode proporcionar e despertar. Memórias podem vir a tona, sentimentos.

Por isso o uso também deve ser feito com consciência.



INTERESSANTE

- NETFLIX – A INDUSTRIA DA CURA – EPISODIO 1 – OLEOS ESSENCIAIS
- FILME – O PERFUME
- LIVRO – O PERFUME
- Youtube - <https://www.youtube.com/watch?v=x8UKhiEciV4>
- Instagram: @escola.jasmina

