

ÓLEOS ESSENCIAIS

Um guia completo de óleos essenciais
para a saúde, a beleza e o bem-estar

GILL FARRER-HALLS

Pergaminho

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os óleos essenciais têm vindo a adquirir uma popularidade crescente: em massagens de aromaterapia; no banho, em cremes e em loções; e em queimadores para aromatizar a casa. Desta forma, os óleos essenciais fornecem alternativas naturais aos sabonetes, higienizadores, detergentes e purificadores do ar que têm por base produtos químicos.

Este livro oferece uma introdução simples a uma ampla variedade de óleos essenciais, facultando todas as informações básicas, incluindo o modo de usar os óleos de forma eficaz e segura. Para cada óleo essencial são indicados a família botânica, o método de extração, a descrição da fragrância e as propriedades terapêuticas (encontrará um glossário de termos na página 158). No perfil de cada óleo essencial também é fornecida uma receita simples para que possa criar os seus próprios produtos de aromaterapia usando diferentes óleos essenciais e as plantas e as ervas das quais os óleos são extraídos.

O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Os óleos essenciais derivam de essências aromáticas presentes nas plantas odoríferas. Estas essências desempenham um papel importante na Natureza, uma vez que ajudam as plantas aromáticas a desenvolver-se; os aromas atraem as abelhas para a polinização e repelem animais predadores e insetos. Nem todas as plantas são aromáticas, mas muitas são perfumadas ou bastante odoríferas. Os óleos essenciais provêm de partes de plantas que contêm essências aromáticas – tais como ervas, flores, bagas, sementes e especiarias.

As essências das plantas possuem estruturas químicas complexas resultantes do processo de fotossíntese, no qual a energia existente na luz solar é transformada e combinada com nutrientes do ar, da água e da terra.

A destilação a vapor é o método de extração utilizado com mais frequência para produzir os óleos essenciais, mas existem outros, como a simples pressão das cascas da fruta (por exemplo, se apertar a casca de uma laranja, extrai algumas gotas de óleo essencial de laranja doce). Embora os óleos essenciais sejam tecnicamente óleos e, portanto, não se dissolvam na água, são sobretudo claros, finos e não gordurosos.

Para usar os óleos essenciais de forma segura, na maioria dos casos eles devem primeiro ser dissolvidos numa base, como o óleo de amêndoas doces ou o álcool. Os óleos essenciais são bastante concentrados, e assim muito poderosos, pelo que devem ser diluídos antes de se aplicarem na pele. Por serem voláteis (o que lhes confere o perfume), os óleos essenciais evaporam-se rapidamente quando expostos ao ar. Assim, deve colocar a tampa no frasco logo após o uso.

OS COMPOSTOS AROMÁTICOS AO LONGO DA HISTÓRIA

Os óleos essenciais só se começaram a extrair após a descoberta da destilação a vapor, crê-se que pelo persa Avicena, no século x. Todavia, os aromas das plantas desempenharam um papel importante nas culturas antigas.

A principal utilização destes aromas e, posteriormente, óleos essenciais, era agradar aos deuses: o incenso e outras preparações aromáticas eram queimados de modo que o fumo odorífero ascendesse aos céus e os alcançasse. Estas preces e oferendas perfumadas eram realizadas para apaziguar deidades consideradas coléricas, com a esperança de que pudessem trazer boa sorte e culturas generosas e evitar enchentes, pragas e fome.

As plantas aromáticas também eram oferecidas aos deuses nos rituais sagrados por serem dispendiosas e conceituadas. As suas propriedades curativas foram descobertas quando os sacerdotes que faziam oferendas perceberam que a inalação do fumo fazia com que se sentissem relaxados ou revigorados ou que os ajudava a recuperar de doenças. Cada cultura antiga tinha as suas próprias formas de usar as plantas aromáticas além da sagrada. No Antigo Egito, a rainha Cleópatra seduziu Marco António não com a sua beleza, mas através da sua habilidade com os perfumes e a apresentação pessoal: navegou pelo Nilo para se encontrar com ele num barco cujas velas estavam impregnadas com óleo de rosa, o perfume mais afrodisíaco e dispendioso da época.

O melhor olíbano crescia no Sudoeste da Arábia. Era tão valorizado que foi usado como bem comercial, a par de outras especiarias e plantas aromáticas. Este facto proporcionou à Arábia importantes vantagens económicas e comerciais, o que inspirou Shakespeare em

Macbeth: Lady Macbeth enlouquece e, caminhando sonâmbula, profere os famosos versos: “Eis o odor a sangue que ainda permanece. Nem todos os perfumes da Arábia serão capazes de purificar esta pequena mão.”

SEGURANÇA

Por serem tão concentrados (são, por exemplo, necessárias milhares de pétalas de jasmim para produzir uma única gota de óleo essencial desta flor), os óleos essenciais podem ser perigosos se mal aplicados. Seguindo as diretrizes abaixo, poderá usá-los de forma segura e eficaz.

- Não ingira os óleos essenciais, a menos que tenham sido bem diluídos, de acordo com as instruções da receita. Legalmente, um aromaterapeuta qualificado não pode sugerir a ingestão de óleos essenciais. Evite qualquer contacto com a boca e os olhos.
- Alguns óleos essenciais podem causar irritação na pele se aplicados puros, portanto, salvo algumas exceções, tal não é recomendado. Aplique na pele apenas os óleos essenciais diluídos, a menos que sejam dadas instruções específicas.
- O perfil de cada óleo essencial indica se pode causar irritação em peles sensíveis. Por vezes, podem ocorrer uma leve vermelhidão ou um prurido ao usá-lo; se isso acontecer, aplique um creme de base ou óleo transportador na área afetada e sobreponha um pano de flanela frio e húmido até os sintomas desaparecerem.
- Não aumente, nunca, a quantidade de óleos essenciais usados nas receitas e siga à risca as instruções.
- Caso derrame por acidente uma gota de óleo essencial nos olhos, use uma pequena quantidade de óleo transportador para o

diluir. Absorva os óleos com um pano macio antes de enxaguar os olhos com água fria. De seguida, procure um médico com urgência.

USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os aromaterapeutas executam massagens usando uma mistura de óleos essenciais com um óleo transportador. Em casa, seguem-se por norma os seguintes métodos.

- **Banhos**

Pode adicionar-se 3-6 gotas de óleo essencial à água do banho, mas o melhor é diluí-lo num óleo de banho neutro – muitos são dispersantes, o que cria um efeito leitoso à medida que os óleos se espalham na água.

- **Inalações de vapor**

Em caso de constipação, sinusite ou outras afeções respiratórias, as inalações de vapor com óleos essenciais aliviam e ajudam na recuperação. Deite 2-4 gotas de um óleo essencial recomendado numa taça de água a ferver. Coloque uma toalha sobre a cabeça e, mantendo o rosto a uma distância segura, inspire os vapores durante alguns minutos.

- **Queimadores e vaporizadores**

Os queimadores de cerâmica são fáceis de usar: coloca-se uma pequena vela redonda num invólucro de alumínio na base e deita-se água e até 8 gotas de óleo essencial na taça da parte superior; acende-se a vela e, à medida que o calor aumenta, o aroma torna-se mais forte. Todos os óleos essenciais perfumam o ambiente, mas os que têm características antissépticas e antivirais impedem ainda a propagação de infeções. Os vaporizadores são elétricos e não usam água, mas o efeito é semelhante ao de um queimador.



- **Perfumes e ambientadores para o quarto**

Pode preparar perfumes *roll-on* usando um frasco de vidro de 10 ml com uma *rollerball* inserida. Encha o frasco até meio com óleo de jojoba e adicione até 20 gotas de óleo essencial. Agite para misturar os óleos, complete com mais óleo de jojoba e agite de novo antes de inserir a *rollerball*. Para ambientadores de quarto, num frasco vaporizador de vidro escuro de 100 ml, deite um pouco de álcool de perfumista (ver p. 40) e 20 gotas de óleo essencial e agite bem; junte um pouco de água destilada e volte a agitar.

- **Compressas quentes e frias**

As compressas de óleos essenciais são ótimas para os primeiros socorros. As compressas quentes colocadas sobre os rins e a parte inferior das costas são excelentes para a cistite, ao passo que as compressas frias aliviam a dor e o edema de entorses e luxações. Encha uma taça com água bem quente ou com água fria e gelo e deite 2-3 gotas do óleo essencial recomendado; este irá espalhar-se formando uma camada fina no topo. Humedeça um pano de flanela no líquido e aplique na área afetada. Repita 2-3 vezes.

ALFAZEMA

Lavandula angustifolia 'Mill', *Lavandula officinalis*

Família botânica:
Lamiaceae (Labiatae)

Planta tradicional muito popular, a alfazema é uma visão familiar em muitos jardins. No verão, o arbusto produz longos caules com flores púrpura perfumadas nas pontas.

MÉTODO DE EXTRAÇÃO:

Destilação a vapor a partir dos topos floridos, que incluem as cabeças da flor.

ORIGEM:

Austrália, Bulgária, Inglaterra, França, Hungria, Marrocos, Espanha e Tasmânia.

CARACTERÍSTICAS:

É claro e fino, escorrendo com facilidade do frasco conta-gotas.

FRAGRÂNCIA:

Tem notas de topo purificantes, frescas e florais e notas de fundo subtis, verdes e herbáceas. Em perfumaria, é descrita como uma nota intermédia.

USO SEGURO: Evitar nos primeiros 3 meses de gestação, sobretudo em caso de histórico de aborto.

DESCRIÇÃO DA PLANTA

O arbusto está muitas vezes rodeado de insetos, incluindo abelhas, que se banqueteiam com o néctar das flores.

Existem diversas variedades de alfazema, como a Alba (de flores brancas) e a Munstead e a Hidcote (ambas compactas com grandes cabeças de flores). Todas as variedades são arbustos densos e perenes, com folhas lineares prateadas, cinzentas ou verdes e flores em tom de branco, violeta, púrpura ou azul.

ÓLEOS COMPATÍVEIS

Florais (como os de rosa, gerânio e camomila), cítricos (bergamota, laranja e toranja) e herbais (manjerona, sálvia esclareia e manjericão).

UTILIZAÇÕES TRADICIONAIS

Tradicionalmente, as flores secas eram postas em saquinhos de gaze para manter a roupa perfumada e livre de insetos. A água de alfazema era usada como *eau de toilette*. O óleo essencial é há muito usado na indústria cosmética, em sabões, pó de talco e muitos outros produtos.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Analgésica, antidepressiva, antiflogística, antissética, antiviral, bactericida, carminativa, colagoga, cicatrizante,



citofilática, descongestionante, desodorizante, emenagoga, fungicida, hipotensa, nervina e reparadora, sedativa, sudorífica, tônica e vulnerária. (*Ver Glossário, p. 158.*)

O óleo essencial de alfazema é o mais popular, versátil e utilizado de todos os óleos em aromaterapia. De início, quase parece bom demais para ser verdade: um óleo que cura tudo, com uma reputação milenar. Todavia, muitas das propriedades da alfazema devem-se às suas principais ações de equilíbrio e normalização das funções e das emoções corporais.

Relaxante e benéfica para a saúde

É sobretudo utilizada em massagens, mas também em banhos aromáticos, para dores no corpo e musculares, bem como insónias e para induzir à calma e ao relaxamento. É ainda essencial no tratamento de constipações e gripes; não só neutraliza os vírus que causam a infecção, como também alivia muitos dos sintomas (no caso de gripe ou outras condições febris, a massagem é contraindicada, de modo que é melhor recorrer-se a inalações e banhos de vapor). Em compressa fria, alivia dores de cabeça e enxaquecas.

Além de repelente de insetos, alivia a dor e a comichão das picadas e sara pequenas queimaduras. O óleo diluído em água, ou, em alternativa, a água de alfazema (também conhecida como hidrossol de alfazema), é excelente para lavar pequenos cortes e arranhões.

Auxiliar cutâneo

No que diz respeito aos cuidados com a pele, a fragrância fresca, delicada e floral é reconfortante e familiar quando misturada em cremes hidratantes e tónicos. A alfazema é mais adequada para a pele normal e ajuda a diminuir a inflamação e a acne.

EFEITOS PSICOESPIRITUAIS

É apaziguadora e relaxante, ajudando em caso de flutuações de humor, depressão e TPM. Por ser calmante, induz à meditação, restaura a harmonia da aura e ajuda a equilibrar os *chakras*. Está associada em especial ao *chakra* da coroa e as suas qualidades de cura do *chakra* são melhoradas quando usadas com um cristal de ametista.

Fazer um saco de alfazema

Vai precisar de:

- alfazema
- quadrados de 12-15 cm de gaze fina ou musselina
- agulha e linha
- fita
- 3 gotas de óleo essencial de alfazema

1. Colha pés de alfazema, cortando-os pela base da planta. Ate-os e coloque o ramo voltado para baixo num lugar fresco e ao abrigo da luz durante 2 semanas, até secar.

2. Disponha uma folha de papel ou um pano sobre uma mesa e solte as flores secas esfregando-as no papel ou no pano.

3. Coloque um punhado de flores secas no centro da gaze ou musselina e dobre-a. Cosa as bordas para formar uma bolsa e costure a fita num laço por onde se possa pendurar.

4. Deite o óleo essencial de alfazema no saco para potenciar a fragrância. Coloque num guarda-roupa ou numa gaveta para manter a roupa com um odor fresco e perfumado.



