



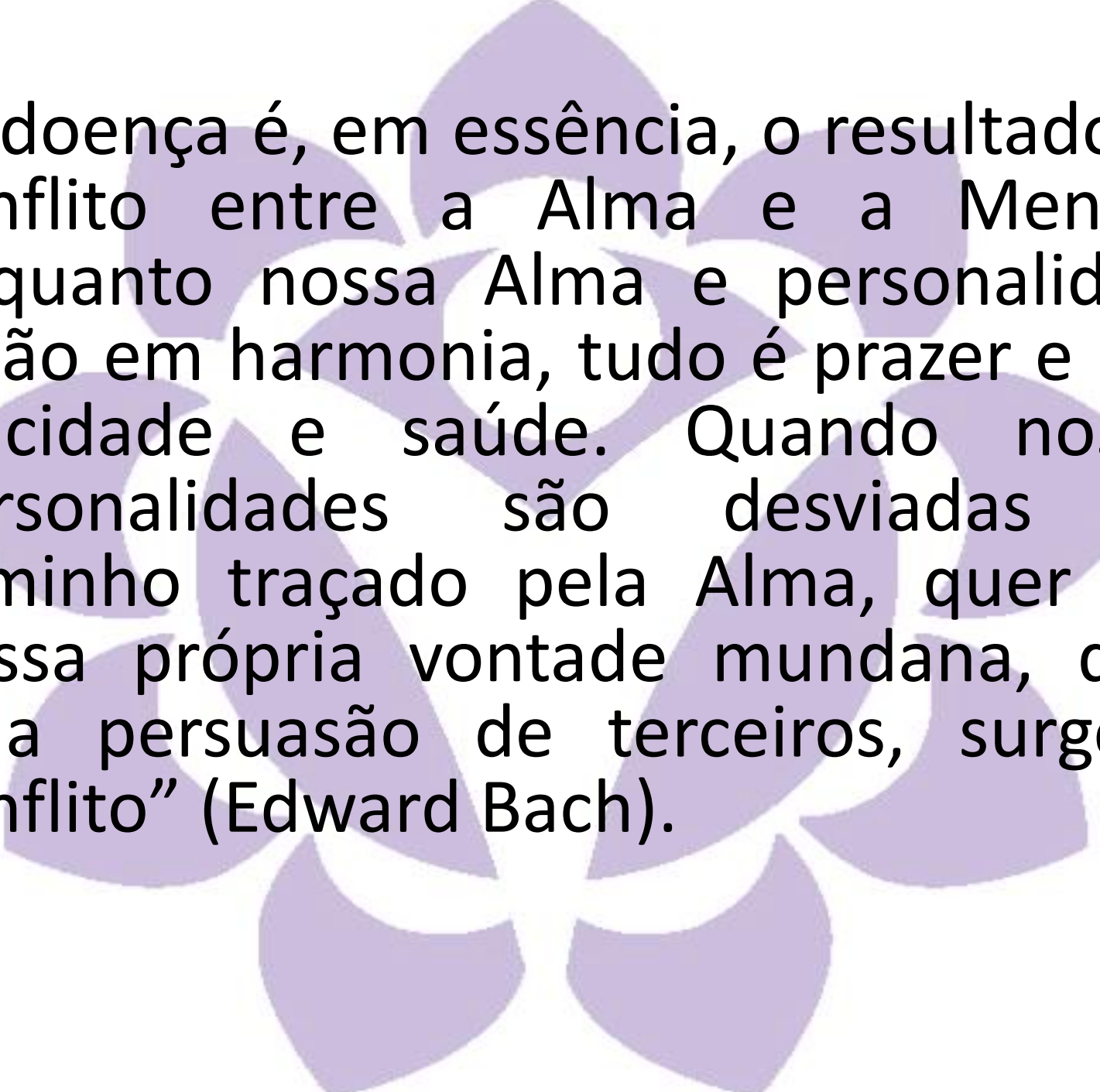


AROMATERAPIA:

“Aromaterapia é a utilização controlada e consciente dos óleos essenciais das plantas, com o objetivo de prover a saúde e bem estar à totalidade do indivíduo, isto é, ao conjunto formado por, Corpo, Mente e Espírito”.

Shirley Price



- 
- “A doença é, em essência, o resultado do conflito entre a Alma e a Mente... Enquanto nossa Alma e personalidade estão em harmonia, tudo é prazer e paz, felicidade e saúde. Quando nossas personalidades são desviadas do caminho traçado pela Alma, quer por nossa própria vontade mundana, quer pela persuasão de terceiros, surge o conflito” (Edward Bach).

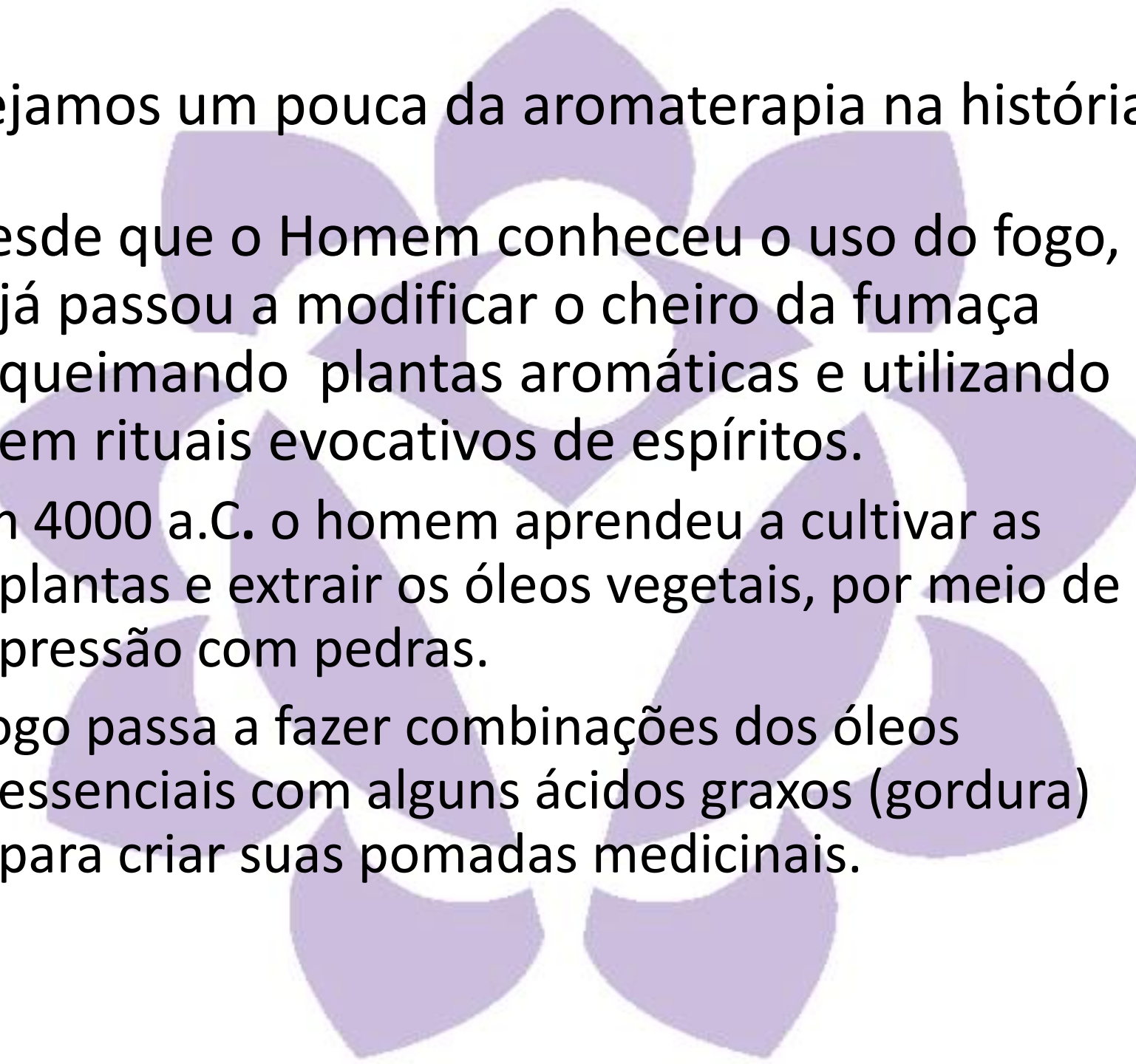
SUMÁRIO

AROMATERAPIA.....	05
HISTÓRIA DA AROMATERAPIA	06
ÓLEO ESSENCIAL, O QUE É?	10
PROPRIEDADES TERAPEUTICAS DOS ÓLEOS ESENCIAIS.....	13
DILUIÇÕES.....	14
MODOS DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESENCIAIS.....	15
FLUXOGRAMA.....	20
BIBLIOGRAFIA.....	21
SOBRE A AUTORA.....	22
VERCURA	23

Aromaterapia – Terapia pelo aparelho olfativo

Aromaterapia é uma medicina natural, alternativa, preventiva e curativa.

Os principais métodos de uso são através da inalação, banhos, aplicação na pele, seja de forma direta ou forma de massagem e de aromatizadores ambiental ou de uso pessoal como colares.



Vejamos um pouca da aromaterapia na história.

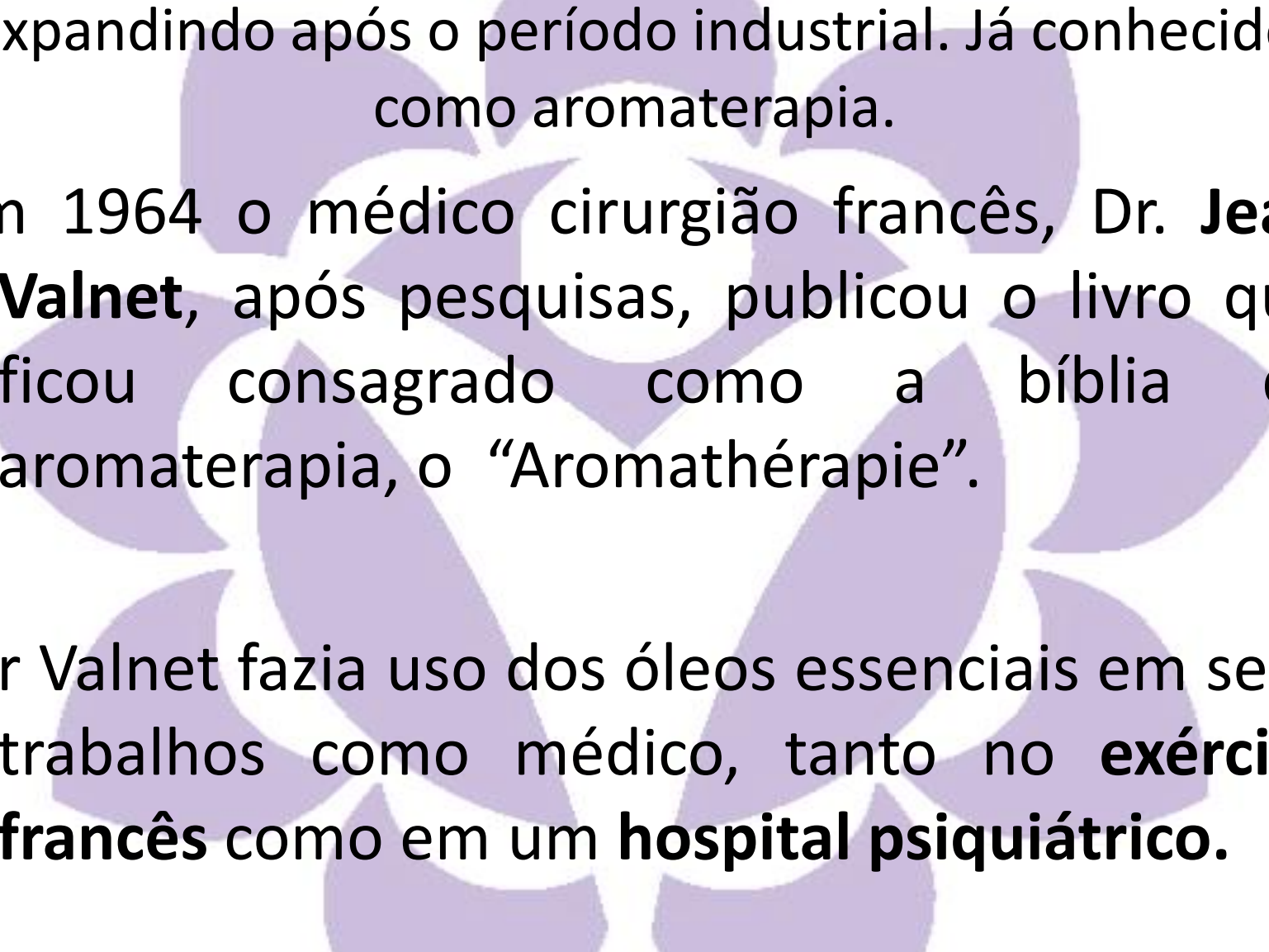
Desde que o Homem conheceu o uso do fogo, já passou a modificar o cheiro da fumaça queimando plantas aromáticas e utilizando em rituais evocativos de espíritos.

Em 4000 a.C. o homem aprendeu a cultivar as plantas e extrair os óleos vegetais, por meio de pressão com pedras.

Logo passa a fazer combinações dos óleos essenciais com alguns ácidos graxos (gordura) para criar suas pomadas medicinais.

No Século XVII Crescimento da indústria química
mais uso de produtos farmacológicos.

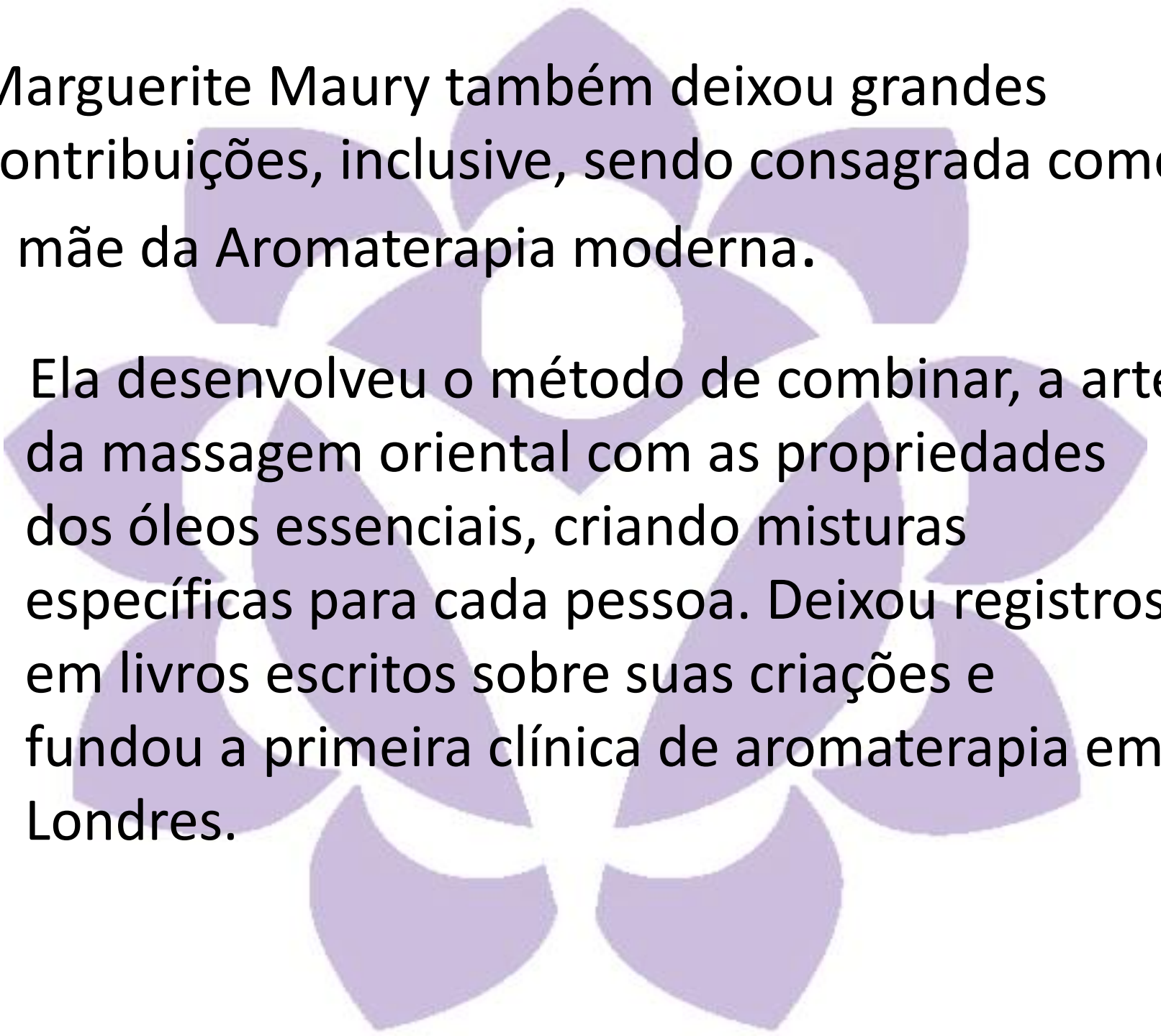
- Houve uma aceleração nas curas através dos **sintéticos** e reduz o uso do óleos essenciais, até que em 1904, o médico Cuthbert Hall, comprova o poder antisséptico do óleo essencial de eucalipto globulus, como sendo superior ao princípio ativo isolado utilizado pela indústria, o cineol.
- Em 1928, quando o químico Maurice René de Gattefossé, utilizando os óleos essenciais em cosméticos, cria o termo “**aromaterapia**”.



A utilização do Óleos Essenciais continuou expandindo após o período industrial. Já conhecido como aromaterapia.

Em 1964 o médico cirurgião francês, Dr. **Jean Valnet**, após pesquisas, publicou o livro que ficou consagrado como a bíblia da aromaterapia, o “Aromathérapie”.

Dr Valnet fazia uso dos óleos essenciais em seus trabalhos como médico, tanto no **exército francês** como em um **hospital psiquiátrico**.



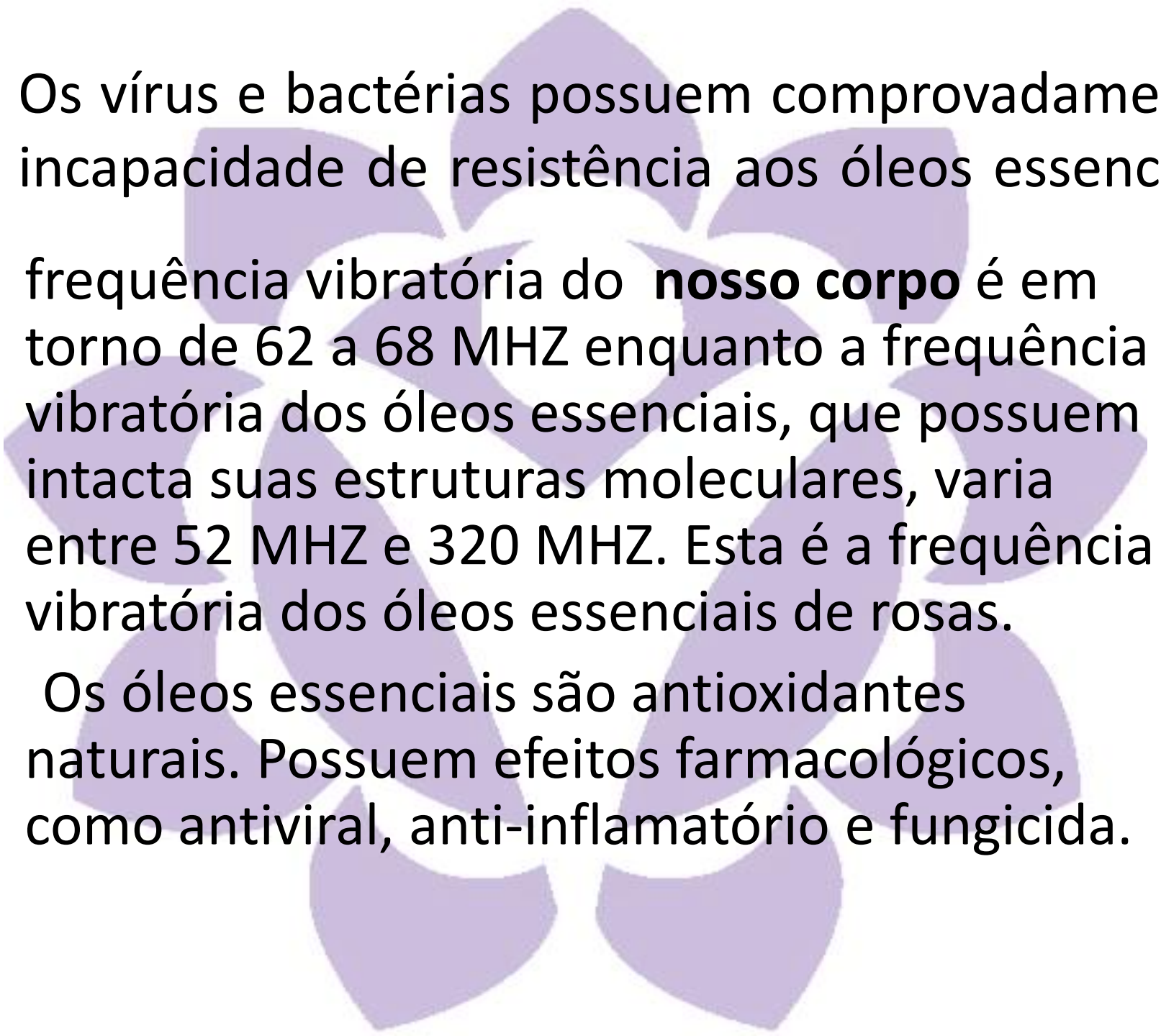
Marguerite Maury também deixou grandes contribuições, inclusive, sendo consagrada como a mãe da Aromaterapia moderna.

Ela desenvolveu o método de combinar, a arte da massagem oriental com as propriedades dos óleos essenciais, criando misturas específicas para cada pessoa. Deixou registros em livros escritos sobre suas criações e fundou a primeira clínica de aromaterapia em Londres.

Óleos Essenciais

Os óleos essenciais são substâncias concentradas, voláteis, extraídas das plantas, também conhecidas como compostos químicos naturais localizados em células isoladamente ou em dutos, estruturas distribuídas por todas as partes das plantas, como raiz, caule, folhas, flores, frutos, sementes ou até cascas das frutas, como é o caso dos cítricos.

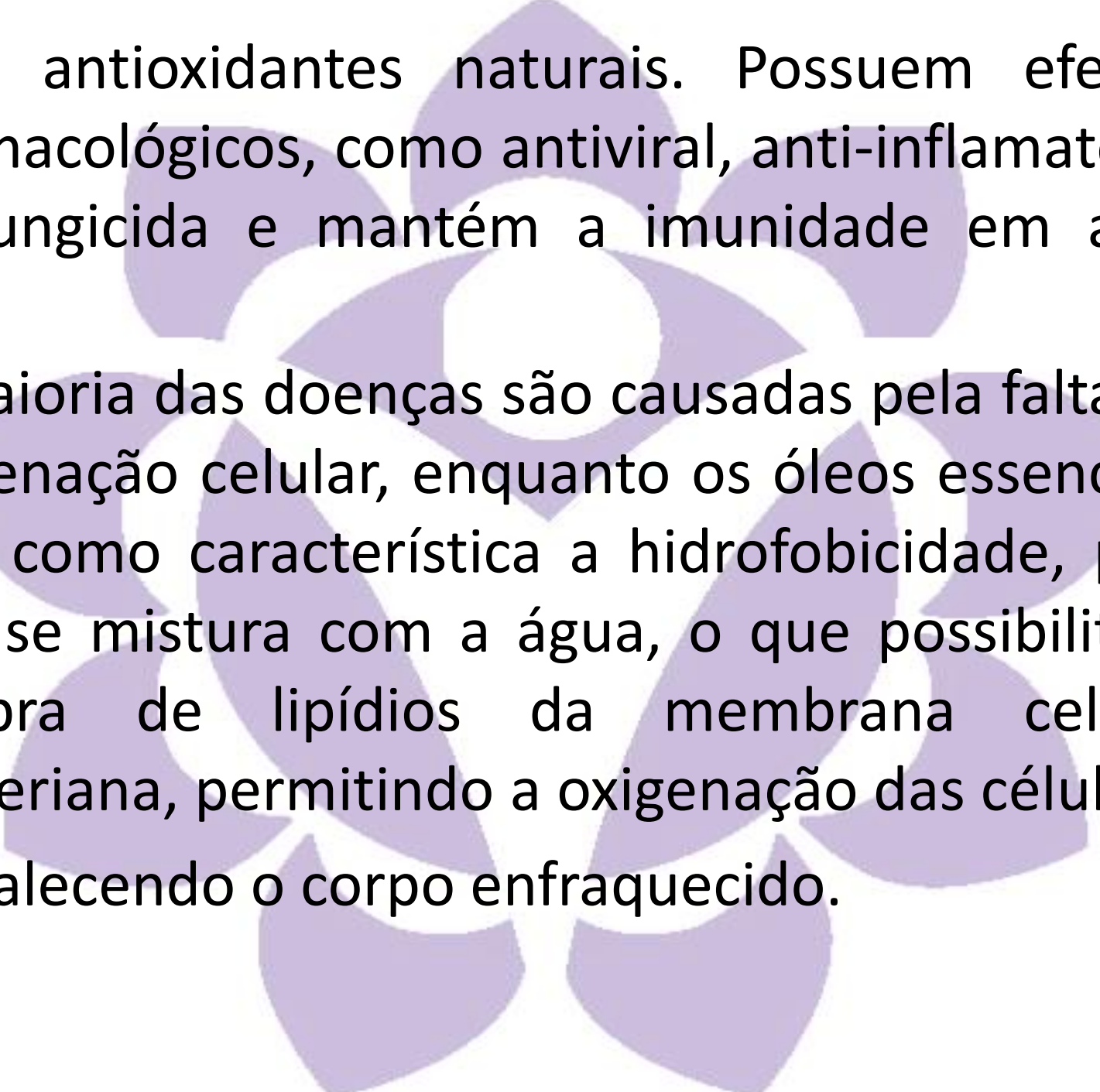
Óleos Essenciais cítricos são os óleos retirados das frutas, cascas e sementes de limão, laranja e tangerina e outras frutas da família cítrica.



Os vírus e bactérias possuem comprovadamente, incapacidade de resistência aos óleos essenciais.

frequência vibratória do **nosso corpo** é em torno de 62 a 68 MHZ enquanto a frequência vibratória dos óleos essenciais, que possuem intacta suas estruturas moleculares, varia entre 52 MHZ e 320 MHZ. Esta é a frequência vibratória dos óleos essenciais de rosas.

Os óleos essenciais são antioxidantes naturais. Possuem efeitos farmacológicos, como antiviral, anti-inflamatório e fungicida.



São antioxidantes naturais. Possuem efeitos farmacológicos, como antiviral, anti-inflamatório e fungicida e mantém a imunidade em alta.

A maioria das doenças são causadas pela falta de oxigenação celular, enquanto os óleos essenciais tem como característica a hidrofobicidade, pois não se mistura com a água, o que possibilita a quebra de lipídios da membrana celular bacteriana, permitindo a oxigenação das células. Fortalecendo o corpo enfraquecido.

Propriedades Terapêuticas

Os Óleos Essenciais são quimicamente bem diversificados e também atuam de formas diferentes. Podem se aproximar, porém nunca serão iguais em sua forma de atuar em um corpo, por isso, um único Óleo Essencial já tem um imenso valor terapêutico.

Geralmente são antisséptico, afrodisíaco, antidepressivo, nervino, tônico, sedativo, anti-inflamatório, estimulante circulatório, febrífuga, vermífugo, depurativo, antiespasmódico, ação cardiovascular, entre outros.

Diluições – Óleo Vegetal

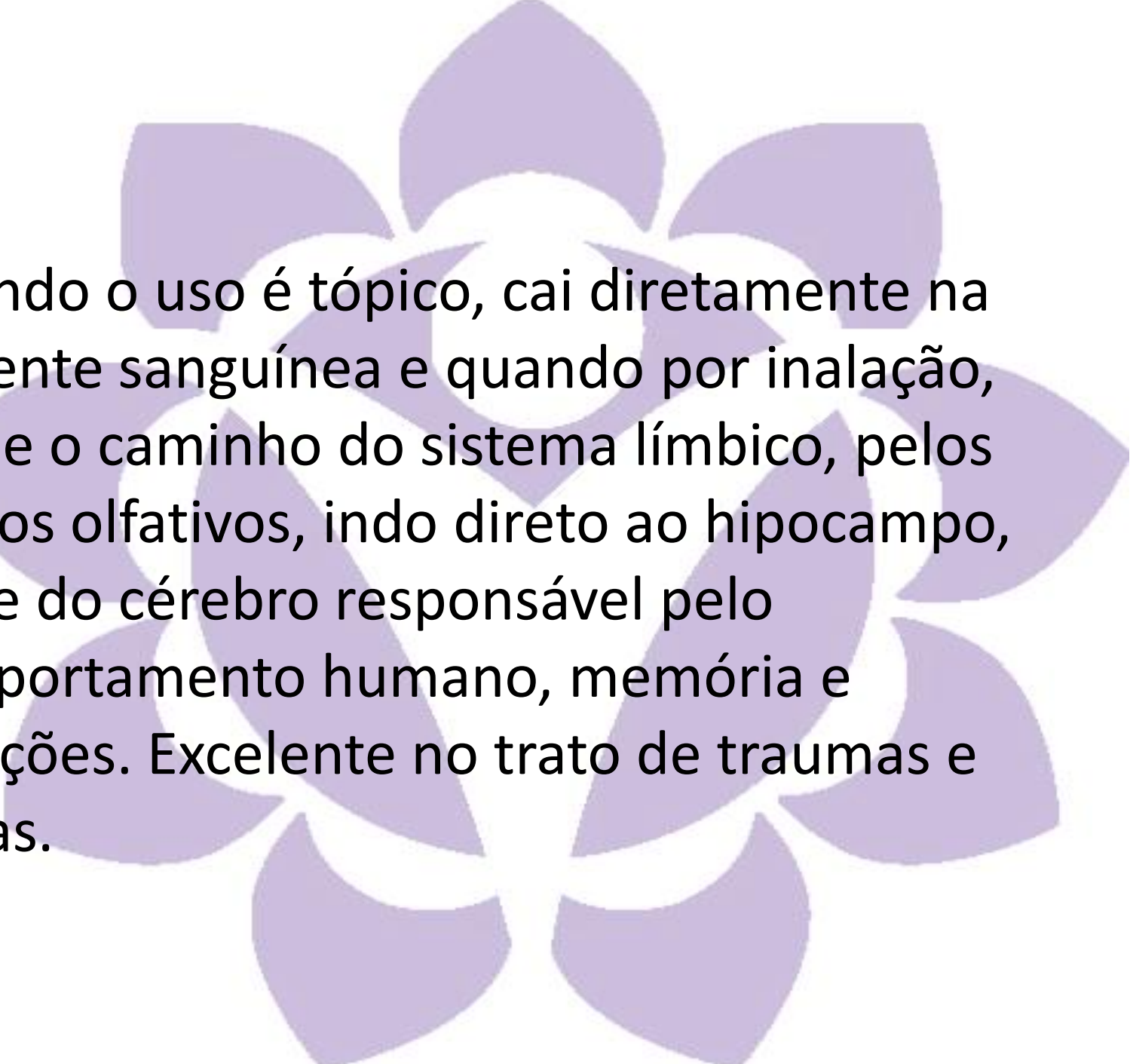
Os óleos essenciais são muito concentrados e necessitam ser diluídos para uso na pele, o que facilita a aplicação, a absorção e evita o uso excessivo, pois não devem ser utilizados puros.

Os óleos diluidores são conhecidos como óleos carreadores, ou “veículos de condução” e sua escolha depende do objetivo a ser alcançado, já que além de diluir, também agem no organismo.

- Os mais usados são óleos de amêndoas doce, semente de uva, abacate, gérmen de trigo, jojóba, girassol, óleo de coco e rosa mosqueta, no entanto existe uma infinidade de carreadores .

Modos de Utilização dos Óleos Essenciais

Existem diversos métodos de uso da aromaterapia, as duas formas mais utilizadas são através da pele, pela corrente sanguínea e da inalação pelo aparelho olfativo, podemos citar utilização por meio de Difusores de aroma ambiental elétrico, a vela, por varetas, colar aromático individual, spray ambiental, banho, compressa com água ou argila, pedilúvio, réchaud, inalação direta, vaporização, perfume natural, hidratação do rosto e corpo, também adicionados a xampus, cremes, loções e argilas, etc.

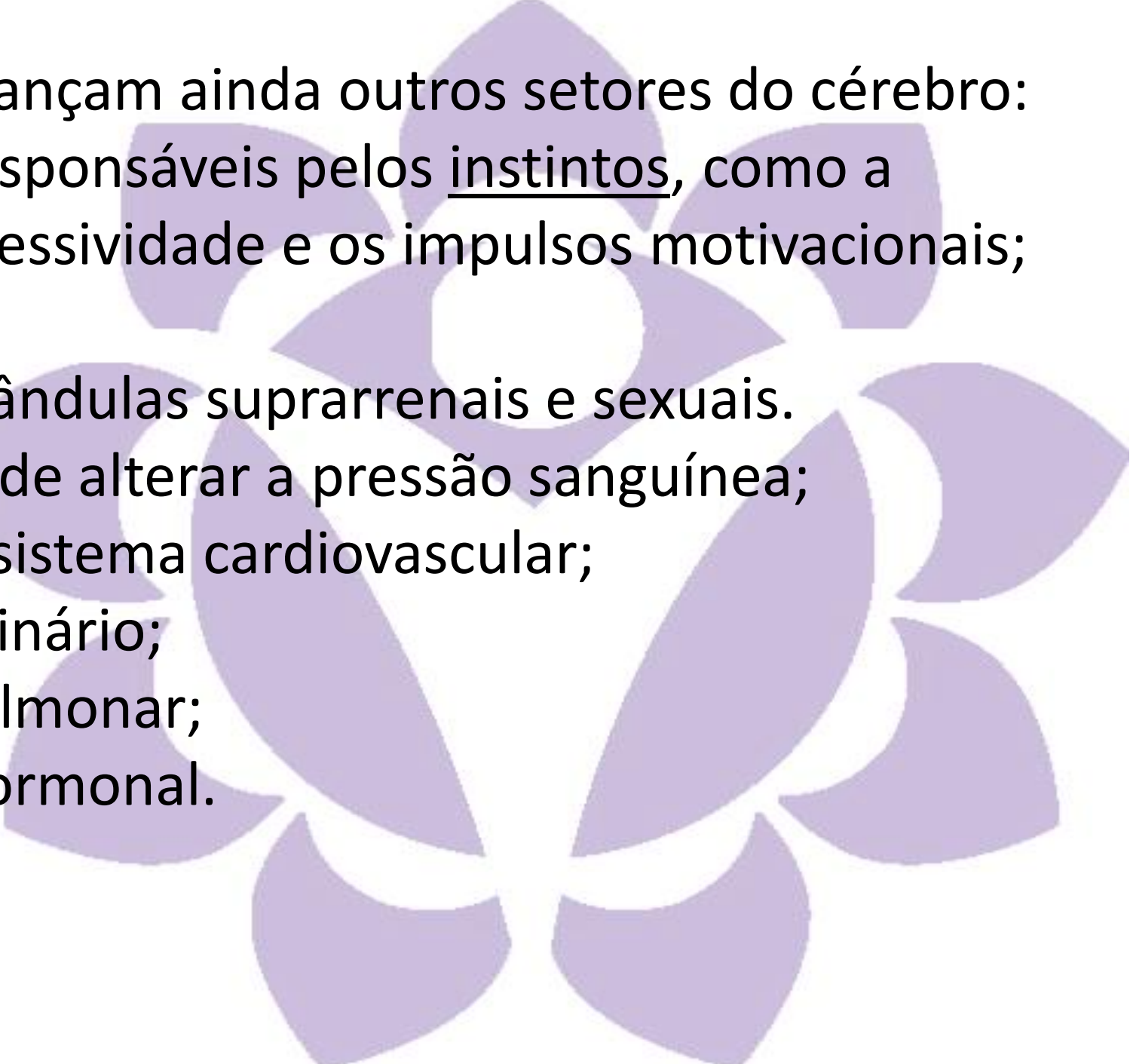


Quando o uso é tópico, cai diretamente na corrente sanguínea e quando por inalação, segue o caminho do sistema límbico, pelos órgãos olfativos, indo direto ao hipocampo, parte do cérebro responsável pelo comportamento humano, memória e emoções. Excelente no trato de traumas e fobias.

Aplicações Olfativas

óleo essencial vai direto ao cérebro pelos nervos olfativos e alcançam:

- *Hipotálamo* – funções como o sono, libido, o apetite e a temperatura do corpo, entre outros.
- Chegando ao hipocampo, age na parte comportamental, memória e emoções.
- No inconsciente : cuida de somatizações
Sempre com respostas rápidas.



Alcançam ainda outros setores do cérebro:

- Responsáveis pelos instintos, como a agressividade e os impulsos motivacionais;

- Glândulas suprarrenais e sexuais.

- Pode alterar a pressão sanguínea;

- O sistema cardiovascular;

- Urinário;

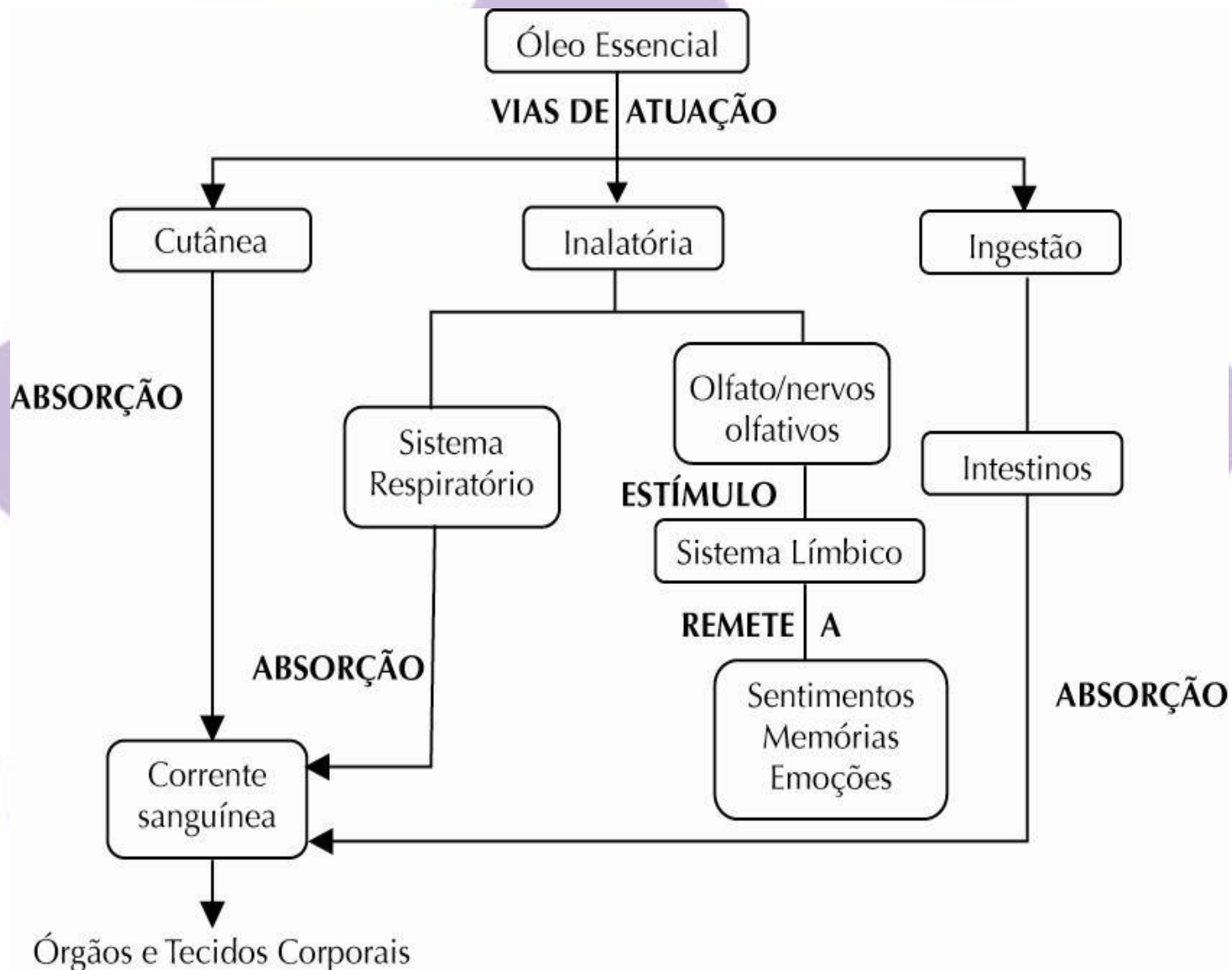
- Pulmonar;

- hormonal.

Aplicações Cutâneas e ingestão

Em pele ou mucosas, com absorção e distribuição:
Por tecidos corporais, vai imediatamente para a corrente sanguínea e é distribuída no organismo.

As moléculas seguem o caminho da mucosa intestinal, cai na corrente sanguínea e são distribuídas no organismo. **Forma mais utilizada é com óleo essencial vibracional, mais diluído e em forma de floral, causa menos riscos para a saúde.**



BIBLIOGRAFIA

- CORAZZA, Sonia. **Aromacologia. Uma Ciência de Muitos Cheiros.** Ed. Senac, 2015.
- HOARE, Joanna. **Guia Completo de Aromaterapia.** Ed. Pensamento, 2013.
- MALUF, Sâmia. **Aromaterapia.** Ed By Samia, 2008.
- SELLAR, Wanda. **Óleos que curam.** Rio de Janeiro, Ed. Nova Era 2002.
- VALNET, J. **The practice office aromaterapy.** 1ª ed. Essex: The C. W. Daniel Company Ltd., 1980/1996.

SOBRE A AUTORA

•Vera Lúcia Rodrigues de Souza

•Advogada há aproximadamente 24 anos, formada na universidade Braz Cubas, Vera Lucia é Coordenadora do PROCON de Poá desde 2006. Pós Graduada em Psicologia Transpessoal pelo CLASI. Possui diversas formações livres, como Aromaterapia, Constelação Familiar - sistema Bert Hellinger, Terapia Floral Saint Germain; Aromaterapia Egípcia Vibracional - Terapia Floral, Reiki I, II e III; Reiki Xamânico e Cone Hindu.

•www.vercura.com.br

•Facebook: vercura



