

O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NA TERAPÊUTICA

Mari Gema Fontelles De La Cruz

UNIVAG –Av. D. Orlando Chaves, 2665 – Várzea Grande - MT

Instituto Centro de Vida – R 3 n 85 – Boa Esperança – 78068 375 – Cuiabá - MT

marigema@terra.com.br

1. Introdução

O uso de plantas aromáticas (inteiras ou suas partes como folhas, cascas, sementes e seus produtos extrativos como as resinas), é tão antigo quanto a história da humanidade, sendo empregadas na medicina, na cosmética e em cerimônias religiosas. Os relatos mais antigos sânscrito dos Ayurvedas (há mais de 2.000 A.C.), onde há descrições de técnicas rudimentares que os hindus utilizavam para a obtenção de produtos destilados, provavelmente álcoois aromáticos de espécies de capins do gênero *Cymbopogon* (capim limão e citronela) e mirra entre as mais de 700 substâncias aromáticas citadas.



Figura 1 - antigo aromatizador ambiental, onde se queimavam substâncias aromáticas para perfumar o ar.

O Egito parece ser o berço da arte de obtenção de óleos essenciais através da destilação, apesar de existirem poucas referências atuais disso. Os egípcios utilizavam os óleos essenciais em massagens para embelezar e proteger a pele do clima árido e para embalsamar os mortos, mostrando que conheciam suas propriedades antisépticas. Estes conhecimentos espalharam-se para os antigos gregos e destes para os romanos, que eram ótimos perfumistas.

O uso de plantas e óleos aromáticos na terapêutica pelos chineses é muito antigo, há relatos em obras de 2700 a.C. O livro de medicina interna do antigo Imperador Amarelo da China, fala sobre o uso de plantas aromáticas como o gengibre, muitos destes empregados também em cerimônias religiosas.

No século XII, durante o período das Cruzadas, o conhecimento sobre plantas cas, especiarias e perfumes difundiu-se do Oriente Médio para a Europa. A técnica de obtenção, desenvolvida pelos alquimistas árabes através do uso da "serpentina" para refrigeração dos produtos destilados também foi difundida.

o eram os óleos essenciais propriamente ditos e sim soluções aquosas e alcoólicas. Com a difusão do conhecimento, jardins de ervas passaram a ser cultivados nos mosteiros, onde monges e freiras preparavam medicamentos a partir destas. A medicina de Hipócrates difundiu-se e muitas obras médicas foram traduzidas.

Foi somente durante os séculos XVI e XVII que os óleos essenciais receberam suas primeiras aplicações e sua introdução no comércio. A partir disso a aromaterapia cresceu rapidamente ao redor do mundo. No século XVIII, vinagres aromáticos e águas perfumadas tornaram-se populares, especialmente a Água de Colônia utilizada por Napoleão, que a considerava um elixir da vida

O termo "aromaterapia" teria sido criado por um químico francês, Maurice René Gattefossé em 1937, que após ter queimado as mãos em um acidente em seu -as, acidentalmente, em um tanque contendo óleo essencial de lavanda, pensando que fosse água. Para sua surpresa a dor passou e ocorreu cicatrização do ferimento sem infecção. A partir deste evento passou a pesquisar as atividades terapêuticas dos óleos essenciais, que eram usados com finalidade cosmética e como odorizante (HUDSON, 1999)

Nas duas guerras mundiais os óleos essenciais foram muito utilizados para o tratamento de ferimentos. A França tornou-se pioneira nestes trabalhos, evoluindo para a prescrição individual de óleos essenciais, adequada às particularidades do -1968), bioquímica criou um método de a

dos óleos pela massagem, selecionando-os de acordo com as características físicas, mentais e emocionais de seus clientes. Atualmente, há faculdades de medicina que possuem a matéria "aromaterapia" como opcional (HUDSON, 1999) O uso de óleos essenciais tem duas grandes áreas de atuação: a nível fisiológico, uma vez que as substâncias constituintes são absorvidas pelo organismo via oral, cutânea, respiratória, injetável (aplicada somente por profissionais de saúde graduados), etc.; a nível psicológico, onde os óleos atuam sobre o estado emocional e mental trazendo equilíbrio pela estimulação ou sedação.

Com o desenvolvimento da indústria química, os óleos sintéticos começaram a ser produzidos em larga escala, tornando-se mais acessíveis economicamente. Se por um lado o uso de óleos essenciais na terapêutica passa a ser mais divulgado (através do marketing das indústrias químicas), por outro ocorre um prejuízo, pois produtos sintéticos não podem ser comparados a produtos naturais em seus efeitos. Para o uso farmacêutico, somente os óleos naturais são permitidos pela farmacopéia (SIMÕES et al., 1999).

Pesquisas demonstraram que o óleo essencial (constituído por um conjunto de substâncias) apresenta uma melhor atividade terapêutica do que a substância isolada que representa sua principal composição, por exemplo: o óleo essencial de *Eucalyptus globulus* tem atividade antisséptica maior do que o seu principal constituinte ativo isolado, o cineol ou eucaliptol (representando 80% da composição). Um óleo essencial apresenta uma composição complexa, algumas vezes, de centenas de diferentes compostos químicos, onde eles apresentam ação sinérgica ou complementar entre si, modalizando sua atividade.

Óleo essencial é um termo que designa substâncias aromáticas, geralmente de odor agradável e intenso, na maioria em forma líquida, encontradas em diferentes órgãos vegetais, são solúveis em solventes polares, por exemplo óleos fixos e com solubilidade limitada em água, por isso as águas aromáticas (hidrolatos) apresentam o aroma da essência. Evaporaram rapidamente, quando expostos ao ar à temperatura ambiente, por isso também são chamados de óleos voláteis ou etéreos. Apresentam sabor acre (ácido) e picante; quando extraídos

recentemente são incolores ou ligeiramente amarelados (poucos apresentam óleo como o óleo essencial de camomila que é azul, devido ao alto teor de azulenos); não são muito estáveis, alterando-se principalmente na presença de ar, luz, calor umidade e metais. Frequentemente o aroma se modifica pela ação do ar e da luz, tornando-se menos agradável: nesta circunstância a cor também se torna mais escura, a fluidez diminui, adquire reação ácida e por vezes, chega a resinificar-se, alterando-se profundamente (FARM BRAS. II). O óleo de copaíba e a es terebentina sofrem resinificação com o passar do tempo. Sua composição é complexa e seus constituintes variam desde hidrocarbonetos terpênicos, álcoois simples e terpênicos, aldeídos, cetonas, fenóis, ésteres, óxidos, peróxidos. orgânicos, cumarinas, até compostos com enxofre (SIMÕES *et al.*,1999)



Figura 2 – Óleo essencial características físicas mais frequentes: líquido, transparente de coloração amarelada.

Os óleos essenciais também exercem uma função ecológica na espécie que o produz, especialmente como inibidor de germinação de outras espécies vegetais que venham a competir pelo solo, luz e água; na proteção contra predadores; na e polinizadores, na proteção contra a perda de água, entre outras (CRAVEIRO e MACHADO, 1986). As abelhas e borboletas são insetos que são atraídos por aromas, por exemplo plantas com polinização noturna, exalam um forte cheiro (como a Dama da Noite) com o objetivo de atrair insetos (como as Mariposas), pois sem luz o estímulo visual da flor não funciona como atrativo. Desta forma os óleos essenciais apresentam uma forte interação no meio ambiente.

O Brasil, mesmo produzindo um número pequeno de óleos essenciais como palma rosa, citronela, cravo da Índia, eucalipto e citriodora, hortelã pimenta, pau rosa, os cítricos (principalmente a laranja, bergamota, lima, limão siciliano e tahiti), copaíba (óleoresina), capim cidreira, cabreúva e petitgrain, é o maior produtor mundial dos óleos cítricos e pau rosa. Produz também óleos carreadores como girassol, castanha do Pará, andiroba, etc. (AROMALÂNDIA, 2002).

Os óleos essenciais vêm apresentando uma importância econômica crescente nas cos e medicamentos. Na área de farmácia as plantas medicinais ricas em óleos essenciais são utilizadas naturalmente, no

Existem espécies no cerrado que são aromáticas e que apresentam uso medicinal e potencial em aromaterapia, entre elas podemos citar: hortelã do campo (*Hyptis cana* Pohl), sucupira branca (*Pterodon pubescens* Benth.), tapera velha (*Hyptis suaveolens* Poir), cedro rosa (*Cedrela odorata* Linn.), copaíba (*Copaifera langsdorffii* Desf.), arnica ou candeia (*Lychnophora ericoides* Less, laranjinha do cerrado (*Styrax ferrugineus* Ness & Mart.) e árvore de espinho (*Xylopia aromatica* Mart.) (DE LA CRUZ, 1997; ALMEIDA et al., 1998). Outras espécies não são nativas mas se adaptaram às condições climáticas da região Centro Oeste e são facilmente encontradas em jardins e hortas caseiras como: alecrim (*Rosmarinus*

officinalis L), alfavaca (*Ocimum basilicum* L.), alfavaca cravo (*Ocimum gratissimum* L.), Colônia (*Alpinia speciosa* Schum.), erva cidreira (*Lippia alba* (Mill.) Brown), capim cidreira (*Cymbopogon citratus* Stapf.), gengibre (*Zingiber officinale* Rox.), hortelã rasteira (*Mentha villosa* Huds.), vique (*Mentha arvensis* L.), funcho (*Foeniculum vulgare* Miller), etc. (DE LA CRUZ, 1997)

2. Fatores que alteram os óleos essenciais

A composição de um óleo é determinada pela espécie vegetal que o produz e pela parte do vegetal em que se encontra (folhas, casca, sementes, etc.) e pode variar:

- pelo estágio de desenvolvimento da espécie: a concentração de cada um dos constituintes do óleo essencial pode variar durante o desenvolvimento do vegetal, no coentro (*Coriandum sativum* L.), por exemplo, o teor de linalol é 50% maior nos frutos secos do que nos verdes; a camomila (*Matricaria recutita*) quando colhida pela manhã, apresenta maior teor em alfa-bisabolol, seu principal princípio ativo como antiinflamatório. Porém se colhida ao fim da tarde, apresentará somente vestígios.
- pelas condições ambientais: temperatura, umidade relativa, tempo de exposição ao sol e ventos afetam os vegetais cuja parte que contém óleos mais externas como as folhas e flores, como exemplo temos o óleo de menta (*Mentha x piperita* L.) que é produzido em maior quantidade quando os dias são mais quentes.
- pelas condições de colheita: geralmente, deve ser bem cedo pela manhã, pois o calor do sol pode levar a perdas quantitativas. O ilangue-ilangue (*Canada odorata*) é colhido bem cedo pois apresentam maior teor de óleos essenciais.

Rosa centifolia e *R. damascena*), são submetidas ao processo de extração utilizando as pétalas frescas, outras espécies como zimbro (*Juniperus comunis*) necessitam que seus frutos sejam desidratados.

- pela forma de obtenção: o método de extração varia conforme a localização do óleo essencial na planta e com o tipo de uso (medicinal, ali cosmético). Os métodos mais utilizados são:
 - enfloração - extração do óleo das pétalas de flores de laranjeira e rosas, que são colocadas sobre uma camada de gordura durante um período de tempo, após são substituídas por outras, quando a gordura estiver saturada ela é tratada com álcool para retirar o óleo essencial.
 - Por arraste com vapor d'água: o óleo é arrastado pelo vapor e depois separado. A água que resulta é conhecida como hidrolato.
 - Extração com solvente: as plantas são colocadas em um tambor com solvente, que dissolve o óleo, depois de filtrada a solução, ela é concentrada e destilada até a obtenção do óleo puro.
 - Prensagem: indicado para obtenção de óleo de frutos cítricos, as cascas são prensadas até soltar o óleo, a camada superficial é separada e depois destilado.
 - Extração por dióxido de carbono supercrítico: é a forma mais eficiente, o CO₂ sob alta pressão torna-se líquido e o óleo se dissolve nele, depois ao retornar a pressão normal ele se torna gás e tem-se o óleo puro.

3. Adulteração e falsificação de óleos essenciais

A ausência de qualidade de um óleo essencial pode acarretar consequências negativas para a saúde do usuário e, portanto, especial atenção deve ser reservada a esse tipo de problema. Tipicamente, os seguintes procedimentos são usados para falsificar óleos voláteis:

- adição de compostos sintéticos, de baixo preço diferentes ou iguais à
- mistura do óleo essencial com outros óleos da mesma espécie de qualidade inferior, aumentando o rendimento;
- diluição em um veículo, geralmente um óleo carreador (utilizado para diluir os

4. Cuidados na aquisição de óleos essenciais

- Os óleos essenciais são fotossensíveis portanto não devem ser adquiridos em embalagem transparentes, pois em contato com a luz oxida-se com facilidade, perdendo então suas propriedades terapêuticas. Ao ser adquirido deve estar conservado em frascos de cor âmbar (mais comum) ou azul cobalto.
- Raramente os óleos essenciais possuem cores fortes, se isto ocorrer é porque foram adicionados corantes. O óleo de camomila apresenta coloração azulada, -se o azuleno. Os óleos de tangerina, laranja e orégano têm a cor alaranjada, os óleos de pachouli, casca de canela e vetiver a cor marrom e o cedro de Himalaia e a bergamota a cor esverdeada. A maioria dos óleos apresenta cores que vão além do transparente e do amarelo claro.
- Todo óleo essencial apresenta odor característico e produtos com cheiros alterados, com odor de álcool ou óleo utilizado na (milho, girassol) estão adulterados ou em decomposição e não devem ser utilizados. Caso o óleo essencial venha diluído, por ser muito caro, como o óleo de rosas, deve ser informada na embalagem, a concentração do óleo essencial no óleo carreador.
- Óleos naturais tem custo superior (e também a qualidade) aos óleos sintéticos. A variação do preço de um óleo essencial depende também do teor de óleo que a espécie apresenta e conseqüentemente seu rendimento durante o processo extrativo. Por exemplo, para conseguir-se 1 litro de óleo de *Eucalyptus globulus*, são necessários aproximadamente de 30kg de folhas. Por outro lado, para conseguir-se a mesma quantidade de óleo de rosas, utilizam-se de 1 a 3 toneladas de pétalas, o que equivale a 1 hectare de plantação de rosas.
- Os óleos naturais duram mais tempo na pele, quando empregados como perfumes ou quando utilizados na massagem, contrário aos sintéticos que não permanecem às vezes mais do que poucas horas.

- Ao adquirir um óleo essencial deve-se verificar sua procedência e a idoneidade do fornecedor (às vezes no rótulo pode constar o nome científico da espécie, induzindo que o óleo seja natural e ele é sintético). Os rótulos do produto devem conter informações como o nome científico da espécie de orégano, por exemplo, pode tratar-se de *Origanum vulgare* L. var. *viride* (Boiss.) Hayak, se sua origem for a Grécia, de *Corydothymus capitatus* (L.) Reichenb., se for da Espanha, *Lippia graveolens* H. B. K., se for do México, ou de *Origanum onites* L., se for da Turquia (BRUNETON, 1993); a parte usada, por exemplo, da casca da canela apresenta maior concentração em aldeído (-75%), substância que pode causar queimaduras na pele e que tem ação sudorífera e estimulante, enquanto o óleo extraído das folhas apresenta maior teor de eugenol (70-90%) com propriedades antisépticas, já o óleo retirado das raízes, terá altos teores em cânfora, que possui propriedades estimulantes na circulação; o país de origem; método de extração: data de envasamento ou colheita, quando houver quimiotipos para a mesma espécie vegetal (um exemplo é o Alecrim que só na França possui dois quimiotipos diferentes, um cultivado no Sul e outro no Norte).

5. Cuidados na Armazenagem

De acordo com HUDSON (1999), a validade da maioria dos óleos é de dois anos, os cítricos devem ser usados até um ano a partir de sua data de fabricação, quando diluídos em óleos carreadores, sua validade é de alguns meses (deve-se observar alterações na coloração e no odor).

A deterioração de um óleo essencial reduz seu valor comercial, um fenômeno. Para garantir a qualidade do produto, devem ser:

- guardados em frascos de pequeno volume, em embalagens neutras, a mais comum é o vidro âmbar tipo I ou de borosilicato, completamente cheios e hermeticamente fechados;
- rotulados, indicando a proporção da diluição, a data em que ocorreu e o tipo de

- devem ser estocados em baixas temperaturas, quando armazenados por longo tempo, (podendo solidificar mas voltarão ao estado líquido quando em temperatura ambiente). Para uso diário guardar em local fresco (18°C).

Os recipientes plásticos apresentam problemas de permeabilidade e adsorção dos componentes dos óleos essenciais. Além disso, o plástico cede substâncias para do-o .

6. Vias de administração dos óleos essenciais e formas de uso

Na aromaterapia, a via de administração mais comumente utilizada é a cutânea, mas a escolha de outras vias tais como a oral, parenteral, retal, vaginal, sublingual, cutânea ou nasal depende da indicação de um profissional habilitado como médicos, farmacêuticos, odontólogos e enfermeiros e depende da indicação clínica ou da forma farmacêutica em que está incorporado o óleo essencial ou das condições do paciente, havendo, portanto, uma via adequada para cada caso. A via cutânea é a mais utilizada pelos aromaterapêutas, e a indicação por via oral deve ser muito cuidadosa, visto que são substâncias muito ativas em baixas dosagens e alguns óleos são tóxicos como o de erva de Santa Maria (*Chenopodium ambrosioides* L.), que possui ascaridol e apenas gotas podem levar a morte ou causar convulsões.

A percepção dos óleos essenciais é mais difundida através do olfato, é ele que conecta mais diretamente ao centro emocional do cérebro psicologicamente. A massagem com óleos essenciais é uma das formas de uso mais difundido, pois além da ação farmacológica das substâncias que o óleo contém, o toque estabelece uma forma de comunicação não verbal trazendo empatia e compreensão pelo usuário. Os óleos essenciais também podem ser utilizados externamente através de compressas quentes ou frias (coloca-se 6 gotas em 1 litro de água na temperatura desejada) utilizando toalhas molhadas e colocando-as no local por 10 a 20 minutos e em banhos de imersão (a quantidade de óleo depende do tamanho da banheira 1 gota cada 10 litros). Em inalações, são utilizados quando o local de ação é a via respiratória, utiliza-se de 1 a 6 gotas

em meio litro de água fervente, inalando o vapor por 5 a 10 minutos. Para purificar o ambiente basta diluir 2 gotas em 500 ml de água fria e colocar em borrifador aspergindo no local ou então utilizar um difusor que com auxílio de uma vela, o óleo essencial evapora e o aroma se espalha pelo ambiente. Podem ser acrescentados em chás e xaropes, e também ser utilizados na alimentação: em sucos (1 litro de suco de abacaxi com 1 gota de óleo de hortelã), em pães e bolos (5 a 8 gotas de óleo essencial de laranja ou limão em uma receita de bolo), como tempero, por exemplo o alho, além de dar maior sabor aos alimentos, utilizando 2-5 gotas, também auxilia no combate ao colesterol; o gengibre em sopas e pastas para pães (2-4 gotas).

7. Usos terapêuticos

A atividade farmacológica de uma determinada essência dependerá de sua composição química. Genericamente, as essências demonstram atividade sobre mucosas, secreções, músculos lisos e sistema nervoso central (SNC).

Possuem ação carminativa (contra gases intestinais) e purificadora por apresentarem propriedade anestésica sobre a Cárdia (abertura superior esofágica de estômago) que relaxa e permite a saída de ar. Atuam sobre os músculos lisos e terminações nervosas, diminuindo a motilidade do estômago e intestinos conferindo deste modo a propriedade antiespasmódica, por isso são usadas em cólicas (camomila, macela, funcho, erva-doce e sálvia). Há ainda, efeito estimulante sobre as secreções naturais do aparelho digestivo justificando a ação digestiva da hortelã, melissa, gengibre e zimbro.

Algumas essências (canela, açafraão) possuem atividade específica sobre o músculo liso do útero sendo utilizadas na dismenorréia (menstruação irregular). Em doses altas podem provocar o aborto.

No SNC seu efeito é complexo. Atua de diversas formas, por exemplo, como tônicos e estimulantes (óleos que contém cânfora como o alecrim), enquanto que a melissa, camomila, hortelã, capim limão e valeriana são depressores (utilizados

como sedativos). Alguns podem causar convulsões como óleo essencial de

Os óleos essenciais que apresentam substâncias com hidroxilas fenólicas apresentam atividade anti-séptica e bactericida podendo ser utilizadas, topicamente, no tratamento de ferimentos e na prevenção das cáries (por exemplo

l de cravo). Alguns óleos são eliminados do organismos pelas vias respiratórias e urinárias determinando sua indicação como antisépticos destas

Eucalyptus globulus Labil) e o mentol da *Mentha piperita* L são utilizados na assepsia das vias respiratórias a essência de sândalo e a óleo resina de copaíba como desinfetante do aparelho genito-urinário.

Podem atuar, também, sobre o coração e os vasos aumentando o ritmo e a pressão sanguínea como a cânfora.

Estimulam as secreções brônquicas atuando na musculatura lisa sendo, assim, utilizados como expectorantes: eucalipto e terebentina.

Estimulam a diurese: sálvia e sassafrás, que em doses elevadas podem causar

Sudoríficos: erva doce, canela, sálvia, hortelã.

Anestésicos locais: cânfora, mentol, cravo.

Anti-helmíntico: erva de Santa Maria (quenopódio).

Antiinflamatório: óleos essenciais contendo azuleno, como por exemplo o de camomila

8. Toxicidade

Os óleos essenciais são produtos de extração de uma espécie vegetal e portanto mais concentrados, apresentam toxicidade mais elevada que a da planta de origem (SIMÕES, 1999). O uso abusivo e sem orientação não é aconselhado. A toxicidade pode ser aguda ou crônica e ainda pode existir também a interação medicamentosa entre os inúmeros componentes do óleo com certos medicamentos utilizados pelo indivíduo.

O grau da toxicidade dependerá da dose utilizada de óleo essencial, em alguns casos baixas dosagens acarretam intoxicações devido a sensibilidade individual, provocando desde sensibilização num primeiro contato (exemplo: óleo de canela), alergias (por contato consecutivos) e reações de fotossensibilidade (exemplo: óleo de bergamota que contém furocumarina) até problemas mais graves, principalmente quando utilizados por via oral.

Alguns óleos ricos em tujona (losna e sálvia), fenchona (funcho), cânfora são neurotóxicos em altas doses, podendo provocar convulsões, distúrbios sensoriais e

-
- 1) Mantenha os óleos essenciais fora do alcance das crianças e animais;
 - 2) Não use um óleo essencial internamente, somente com prescrição de profissional qualificado;
 - 3) Não utilize óleos puros diretamente sobre a pele;
 - 4) Não esfregue os óleos após usar um óleo, lave bem as mãos
 - 5) Durante a gravidez alguns óleos devem ser evitados. Consulte um médico, farmacêutico ou aromaterapeuta. A diluição deve ser baixa (menor que 1%);
 - 6) Epilépticos devem usar óleos com cuidados. Verificar as advertências do óleo;
 - 7) Os óleos cítricos aumentam a sensibilidade ao sol, deve-se evitar exposição
 - 8) Alguns óleos são incompatíveis com medicamentos homeopáticos, principalmente aqueles que contém cânfora ou mentol em sua composição;
 - 9) Evitar o uso prolongado de um óleo essencial (máximo 1 mês).
 - 10) Mantenha íntegro o rótulo do óleo, não confie na identificação pelo odor, pois pode haver confusão.

10. Indicações terapêuticas (AROMALÂNDIA, 2002; HUDSON, 1999). A variedade de óleos existentes é grande, abaixo são citados alguns óleos mais fáceis de serem encontrados e de menor custo.

Aparelho digestório

- Digestão difícil: laranja, lavanda (alfazema), alecrim, hortelã pimenta

- Cólica intestinal: laranja, erva doce, hortelã pimenta
- Gases intestinais: erva doce, camomila
- Azia: laranja
- Gastrite: limão, copaíba, alecrim
- Enjôo e náuseas: gengibre, hortelã pimenta
- Falta de apetite: laranja, canela, cravo, limão, lavanda
- Constipação (prisão de ventre): laranja, capim limão, manjerona, alecrim
- Intoxicação por bebida alcoólica: lavanda, hortelã pimenta, alecrim, rosa

Sistema circulatório

- Varizes: hortelã pimenta, cânfora, cipreste, pinheiro silvestre
- Colesterol alto: limão, alho
- Hipertensão: lavanda, mirto, colônia, melissa, capim limão, erva cidreira,
- Hipotensão: alecrim, cânfora
- Hidropsia (retenção de líquido): laranja, limão, erva-doce, funcho

Sistema esquelético-tegumentar-muscular

- Artrite, reumatismo, tendões inflamados: orégano, citronela, capim limão, gengibre
- Dor muscular: eucalipto, camomila alemã, gengibre, manjerona, alecrim
- Verrugas e calosidades: cravo da Índia
- Alergias de pele: camomila, lavanda, hortelã
- Acne: bergamota, camomila romana, lavanda, capim limão, tea tree, gerânio
- Cicatrização e queimaduras: lavandas, pau rosa, camomila
- Micoses e cândida: tea tree, cravo da Índia, tomilho vermelho, oréganos
- Cortes, pequenos ferimentos, furúnculos: gerânio, lavanda, camomila, tea tree, bergamota, orégano, tomilho, canela, cravo da Índia
- Queimaduras pequenas: gerânio, camomila, lavanda, tea tree
- Picadas de insetos: camomila, lavanda, tea tree (podem ser usados puros sobre a picada)

Sistema respiratório

- Tosse: eucalipto glóbulos, poejo, alecrim, copaíba, tea tree
- Sinusite: eucalipto glóbulos, hortelã pimenta, alecrim, tea tree, sálvia, pinho, lavanda
- Bronquite: eucalipto glóbulos, poejo, alecrim, copaíba, tea tree
- Amigdalite: alecrim, eucalipto

Aparelho genito-urinário

- Cistite: bergamota, gerânio, zimbro, laranja, tea tree, copaíba, eucalipto
- Infecção vaginal: gerânio, zimbro, laranja, copaíba, tea tree
- Tensão pré-menstrual: gerânio, lavanda, camomila romana
- Cólica menstrual: lavanda, erva cidreira, capim limão, melissa, erva doce, funcho, camomila romana
- Cândida vaginal: tea tree, manuka, bergamota
- Leucorréia: sálvia, tea tree, bergamota

Sistema nervoso

- Estimulante para o cansaço mental: alecrim, cânfora, hortelã pimenta
- Sedativo para insônia, agitação e ansiedade: lavanda, camomila romana, ylang ylang, laranja
- Estresse: camomila romana, zimbro, lavanda, capim limão, manjerona, laranja
- Tristeza, apatia e depressão: bergamota, laranja, ylang ylang, camomila romana, melissa, zimbro, manjerona
- Raiva e dificuldade em perdoar: camomila romana, ylang ylang, rosa
- Medo (diversos): canela, gerânio
- Sensação de falta de liberdade: louro, eucalipto glóbulos, hortelã pimenta, lavanda
- Falta de persistência nas coisas: pachouli
- Nostalgia excessiva: canela cascas
- Meditação (facilitadores): sândalo, mirra

Outros

- Dor de cabeça: camomila romana, eucalipto, rosa, lavanda, alecrim
- Afrodisíaco: ylang ylang, cravo, canela, jasmim
- Piolho: capim cidreira, canela folhas, alecrins, louro, lavanda, gerânio, tea tree
- Caspa e seborréia: limão, alecrim, laranja, tangerina, capim cidreira, gengibre
- Crescimento capilar (estimular): manjeriço, sálvia, cânfora, hortelã pimenta, alecrim
- Chulé: tea tree, citronela, eucalipto

11. Óleos carreadores e misturas de óleos essenciais

São veículos, utilizados para a diluição dos óleos essenciais, utilizados nas massagens aromaterapêuticas, banhos e cosméticos. Podem ser facilmente encontrados em supermercados como os de amêndoas, girassol, soja e uva ou adquiridos em farmácias como o de cenoura, jojoba, a

Eles podem ser utilizados sozinhos ou misturados, de acordo com o tipo de pele e com o grau de penetração e nutrição pretendida.

Óleos para pele seca	Óleos para pele normal	Óleo para pele oleosa
Óleo de amêndoas	Óleo de milho	Óleo de semente de uva
Óleo de rícino	Óleo de gergelim	Óleo de girassol
Óleo de amendoim	Óleo de soja	
Azeite de oliva	Óleo de canola	
	Óleo de jojoba	

Quadro 1 – Indicação de óleos carreadores de acordo com o tipo de pele (AROMALÂNDIA, 2002)

A formulação de uma mistura de óleos essenciais atende a três regras básicas:

1º) Prepare a diluição do óleo essencial no óleo carreador na quantidade que vai ser utilizada. Para uma massagem de corpo inteiro são necessários aproximadamente 20 ml, para o rosto bastam 10 ml, é possível preparar maiores quantidades mas deve-se estar atento ao prazo de validade;

1º) Doses mínimas: quanto menos melhor, uma mistura fraca de óleos, geralmente apresenta melhor odor e evita riscos de intoxicação, a concentração vai de 1% a 2,5%. O volume de uma gota é 0,05 ml, portanto para preparar 20 ml da diluição do óleo essencial a 1% no óleo carreador são necessárias 5 gotas. Se a diluição for a 2,5% (20 ml) são necessárias 10 gotas. Para crianças, bebês e -se 1 gota para cada 10 ml. Pode ser feito um teste de alergia colocando 1 gota do óleo essencial diluído a 2,5% sobre a parte interna do pulso e cobrir com um pedaço de esparadrapo, por 12 horas;

3º) A escolha dos óleos essenciais que compõe uma mistura deve obedecer ao critério de sinergia e complementaridade, isto é, as indicações não devem ser opostas (por exemplo, utilizar um óleo excitante e um calmante);

4º) Não é indicado haver uma mistura de mais de três óleos, pois assim são mantidas as concentrações mínimas necessárias à ação fisiológica. Todas as boas misturas combinam três notas: nota alta (dá o aroma inicial), nota média (são o corpo do aroma), nota baixa (é o aroma que se fixa por último).

Exemplo de mistura anti-estresse:

- Diluição a 2,5%: 20 ml de óleo de semente de uva e 10 gotas de óleos essenciais;
- Óleos essenciais: 5 gotas de sândalo, 3 gotas de lavanda, 2 gotas de laranja

12. Preparo de óleo medicinal

O óleo medicinal é obtido através da maceração da planta aromática com um óleo que terá a função de veículo para as substâncias que existem na planta, principalmente o óleo essencial. A concentração de substâncias ativas de um óleo preparado desta forma é menor do que se houvesse a diluição direta do óleo essencial no óleo carreador. O óleo medicinal é preparado deixando a planta em contato com óleo de uva ou óleo de girassol (este é mais barato), por um tempo prolongado. Preparação: Pesar 200 g de planta aromática seca (se for fresca utilizar o dobro do peso) e moída e colocar em um pote de boca larga, adicionar 100 ml de álcool de uso farmacêutico, deixar macerando por 12 horas e

a seguir colocar um litro de óleo carreador, deixar em contato por um mês em um local mais quente, agitando todos os dias. Coar usando um pano limpo e guardar ao abrigo da luz e do calor. Se o frasco for transparente cobri-lo com papel.

13. Ficha técnica de óleos essenciais

Alecrim – *Rosmarinus officinalis* L. – folhas e flores



- Aroma: Penetrante, fresco, herbóreo. Nota: baixa, média, alta.
- Advertências: Evitar durante a gravidez, pressão alta e epilepsia.

Figura 3 - Alecrim

- Composição química principal: pineno, cineol, cânfora, canfeno, acetato e bornila, borneol
- Emoções e mente: revigorante e estimulante. Massagem do corpo e rosto
- Corpo: estimula a circulação, alivia as dores reumáticas e musculares, alivia sintomas de resfriados, diminui a congestão nasal, melhora a digestão, antisséptico, antifúngico e antibacteriano, acne, cabelos oleosos, diminui a caspa

Camomila Romana – *Chamaemelum nobile* – flores

Camomila Alemã – *Matricaria recutita* - flores



- Aroma: Pungente, Herbácea, de fruta. Nota: média.
- Composição química principal: camazuleno, alfa bisabolol, ésteres, pineno, linalol. Camomila Romana tem concentração maior de éster, Camomila Alemã tem maior concentração de azuleno.

Figura 4 - Camomila

- Emoções e mente: ansiedade, insônia, dores de cabeça, TPM
- Corpo: alivia dores musculares, articulações inflamadas, cólicas intestinais, digestão difícil, acne, eczema, psoríase, alergias, assaduras

Laranja – *Citrus aurantium*. – casca



- Aroma: Fresco, cítrico, seco. Nota: alta.
- Advertências: evite tomar sol, pode provocar alergias.

Figura 5 - Laranja

- Composição química principal: limoneno, mirceno, citral, citronelal
- Emoções e mente: Tônico geral, revigorante, ansiedade, indicado para
- Corpo: antiespasmódica (alivia cólicas), indigestão, prisão de ventre, adstringente suave, melhora a vitalidade da pele

Bergamota – *Citrus bergamia* – cascas



- Aroma: Fresco, vivo, cítrico. Nota: média, alta.
- Advertências: Evitar exposição ao sol.

Figura 6 - Bergamota

- Composição química principal: acetato de linalila, limoneno, linanol, bergapteno
- Emoções e mente: calmante, antidepressivo, diminui ansiedade e aflições
- Corpo: cistite (banho com óleo diluído a 1%), acne, ferimentos, abscessos,

Lavanda – *Lavanda angustifolia/ Lavanda officinalis*. – flores



- Aroma: doce, floral, herbóreo, penetrante. Nota: baixa, média, alta
- Composição química principal: acetato de linalina, linalol, cariofileno, cetato de lavandulina, cineol, geraniol

Figura 7 - Lavanda

- Emoções e mente: sedativo e calmante, combate a insônia
- Corpo: analgésico, antiespasmódico, dores musculares, dor de cabeça (massageia delicadamente as têmporas), gripes e resfriados, bronquite,

amigdalite, cortes, ferimentos, queimaduras leves, acne, eczema, picadas de insetos

Hortelã pimenta – *Mentha piperita* – folhas



- Aroma: mentolado, capim, balsâmico, fresco. Nota:
- Advertências: use em diluições a 1%, incompatível com medicamentos homeopáticos. Uso prolongado perturba o sono.

Figura 8 – Hortelã pimenta

- Composição química principal: mentol, mentona, cineol
- Emoções e mente: melhora a tensão e alivia dores de cabeça
- Corpo: descongestionante em resfriados (massagem ou inalação), digestivo, gases intestinais, cólicas intestinais.

Capim Limão – *Cymbopogon citratus*. – folha



- Aroma: limão, capim, fresco seco. Nota: alta, média, baixa.
- Advertências: pode causar irritação na pele, usar

Figura 9 –

Capim Limão

- Composição química principal: citral, linalol, geraniol, mirceno
- Emoções e mente: sedativo, alivia fadiga mental
- Corpo: antiespasmódica (alivia cólicas), massagem corporal, após exercício

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*. – folha



- Aroma: cânfora, doce, amadeirado. Nota: alta.
- Advertências: usar em baixas diluições, não usar com medicamentos homeopáticos.

Figura 10 – Eucalipto

- Composição química principal: cineol, limoneno, pineno

- Corpo: antisséptico das vias respiratórias, expectorante

Tea Tree – *Melaluca alternifolia*. – folha



- Aroma: temperado fresco, medicinal. Nota: média, baixa.
- Advertências: em peles sensíveis usar baixas

Figura11 – Tea Tree

- Composição química principal: terpineno, cineol, cimeno, pineno.
- Corpo: amigdalite, tosse, congestão (inalação), cistite (banho de assento), *Candida albicans* (banho de assento), acne (1 gota na espinha)

Manjerona – *Origanum majorana*. – folha



- Aroma: cânfora, doce, quente. Nota: média, baixa.
- Advertências: usar em baixa diluição, não usar com medicamentos homeopáticos, não usar na gravidez.

Figura 12 – Manjerona

- Composição química principal: metilcavicol, terpineol, eugenol, linalol
- Emoções e mente: insônias, desgaste mental
- Corpo: dores reumáticas, músculos tensos, fadiga muscular, resfriados, dor de cabeça, bronquite, sinusite, cólicas menstruais

Gerânio – *Pelargonium graveolens*. – partes aéreas



- Aroma: doce, redondo, floral, herbáceo. Nota: alta, média, baixa.
- Advertências: usar em baixa diluição.

Figura 13 – Gerânio

- Composição química principal: geraniol, linalol, citronelol
- Emoções e mente: antidepressivo, relaxante
- Corpo: *Candida albicans* (banho de assento), acne

Rosa – *Rosa centifolia* / *Rosa damascena*. – flor



- Aroma: intenso, lento, floral. Nota: alto, média, baixa.
- Composição química principal: citronelol, geraniol, nerol, linalol, citral, eugenol, álcool feniletílico

Figura 14 – Rosa

- Emoções e mente: antidepressivo, melhora a atenção, bons sonhos
- Corpo: ressaca, TPM, alergias na pele, antisséptico, dor de cabeça, inflamação

14 Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, S. P.; PROENÇA, C. E.; SANO, S. N.; RIBEIRO, J. F. **Cerrado. Espécies vegetais úteis**. Planaltina: Embrapa-CPAC, 1998, 469 p.
- AROMALÂNDIA – Óleos essenciais. <http://aromalandia.isonfire.com>, 2002
- BRUNETON, J. **Pharmacognosie. Phytochimie Plantes medicinales**. 2ª ed. Paris: Tec Doc, 1993. 915 p.
- CRAVEIRO, A . A. ; MACHADO, M. L. L. De aromas, insetos e plantas. **Ciência Hoje**, v. 4, n. 23, p.54-63, 1986.
- DE LA CRUZ, M. G. F. **Plantas medicinais utilizadas por raizeiros: uma abordagem etnobotânica no contexto da saúde e doença, Cuiabá, Mato Grosso**. Cuiabá, 1997. (Dissertação de Mestrado Saúde e Ambiente/ ISC/UFMT).
- SIMÕES, CM. & SPITZER, V. Óleos essenciais. In: SIMÕES, C. M. O.; SCHENCKEL, E. P.; GOSMANN, G.; MELLO, J.C.P. **Farmacognosia. Da planta ao medicamento**. Porto Alegre/ Florianópolis. Ed. UFRGS/UFSC, 1999, p. 387-415.