AROMAFLORA - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS E PESQUISAS EM AROMATERAPIA

JOSÉ CARLOS CORRÊA CAVALCANTI

SÍNTESE DAS PRINCIPAIS METODOLOGIAS DE APOIO À ESCOLHA TERAPÊUTICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

São Paulo

2019

JOSÉ CARLOS CORRÊA CAVALCANTI

SÍNTESE DAS PRINCIPAIS METODOLOGIAS DE APOIO À ESCOLHA TERAPÊUTICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Aromaflora, como exigência do Curso de Formação em Aromaterapia.

Orientadora: Profª Emilia S.T. Kiyohara

São Paulo

2019

JOSÉ CARLOS CORRÊA CAVALCANTI

SÍNTESE DAS PRINCIPAIS METODOLOGIAS DE APOIO À ESCOLHA TERAPÊUTICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

BANCA EXAMINADORA:

_____
Emilia Kiyohara – Professora Orientadora

_____
Beatriz Yoshimura – Professora Examinadora

São Paulo, 28 de outubro de 2019

Dedico este trabalho à minha mãe,
Fany, a mais bela flor de nosso jardim,
aos manos Estelita e Eduardo, e ao
estimado cunhado Wanderley, sem
os quais este trabalho não seria possível.

“Com exceção de Afrodite, não há existe nada neste planeta mais adorável do que uma flor, nem nada mais essencial do que uma planta. A verdadeira matriz da vida humana é o relvado de que se veste a Mãe Terra.”

Peter Tompkins e Cristopher Bird (A vida secreta das plantas)

RESUMO

Óleos Essenciais são compostos voláteis extraídos de plantas, por processos específicos (arraste a vapor, prensagem a frio e outras). Eles possuem inúmeras propriedades terapêuticas, aromáticas e cosméticas, e também uma rica composição química, que chega a apresentar centenas de componentes, com vários deles já sintetizados quimicamente, como Cânfora, 1.8 Cineol, Salicilato de metila, etc. Assim, eles podem exercer variadas ações no organismo humano, tais como ação antimicrobiana, anti-inflamatória, analgésica, expectorante, adstringente e muitas outras, permitindo sua recomendação para a cura ou ajuda no processo de cura de numerosos males físicos e emocionais. Toda essa complexidade torna altamente desafiadora a tarefa da escolha de Óleos Essenciais para finalidades terapêuticas.

O objetivo deste trabalho é apoiar o aromaterapeuta nessa difícil tarefa. Para esse fim, faremos uma síntese das principais abordagens na Aromaterapia: a Energética, que leva em conta os aromas únicos e muitas vezes deliciosos dos Óleos Essenciais, que acessam diretamente o cérebro límbico, possibilitando rápidos efeitos na esfera emocional; a abordagem Química ou Molecular, que leva em conta os componentes e as famílias químicas que compõem um óleo essencial e lhes conferem suas propriedades terapêuticas; e a Abordagem Elétrica, baseado nos experimentos de Franchomme e Pénoël. Eles descobriram que alguns constituintes dos OEs possuem moléculas positivamente carregadas — e tendem a ser aquecedores, estimulantes e tônicos — enquanto que outros possuem moléculas negativamente carregadas — e tendem a ser calmantes, sedativos e relaxantes. Ao representar visualmente esses resultados (entre outros) num gráfico referencial de quatro quadrantes, a Abordagem Elétrica permite integração com outros sistemas de cura, ampliando a base para refinamento das escolhas dos Óleos Essenciais com finalidades terapêuticas.

Palavras-chave: Aromaterapia, Abordagem Energética, Abordagem Química, Abordagem Ternária

ABSTRACT

Essential oils are volatile compounds extracted from plants by specific processes (steam distillation, cold press and others). They possess innumerable therapeutic properties, aromatic and cosmetic, and a richly varied chemical composition that includes hundreds of components, many of which have been synthesized in the lab like Camphor, 1.8 Cineol, Methyl salicylate, etc.

Essential oils can promote various effects on the human organism, such as antibacterial, anti-inflammatory, analgesic, expectorant, astringent among others. This allows their use to cure or help in the process of curing of numerous physical and emotional ailments.

All this complexity makes the work of choosing which essential oils to use for therapeutic purposes highly challenging. The objective in this present work is to assist the aromatherapist with this challenge.

To this end, we will summarize the main approaches in aromatherapy:

The Energetic approach takes in consideration the unique and quite often delicious aromas of Essential oils that directly access the limbic brain, allowing for rapid effects in the emotional sphere.

The Chemical/molecular approach takes in consideration the components and the chemical families that make up each Essential oil and confer upon it its specific therapeutic properties.

The Electrical approach is based on the experiments by Franchomme and Pénoël. They discovered that some constituents of Essential oils have positively charged molecules that tend to be warming, stimulating and invigorating – while other constituents have negatively charged molecules that tend to be calming, sedating and relaxing. Visually representing these results (among others) in a reference graph of four quadrants, the electrical approach allows for the integration of other systems of cure, amplifying the base for refining of the choices of essential oils with therapeutic goals.

Keywords: Aromatherapy, Energetic approach, Chemical approach, Electrical Approach, The Ternary Concept.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 — Correspondência entre as plantas e o organismo	24
Figura 2 — Níveis de Criação e Óleos Essenciais	36
Figura 3 — Distribuição das moléculas dos componentes químicos dos OEs no referencial elétrico	54
Figura 3-b — Identificação dos constituintes no referencial elétrico	55
Figura 4 — Representação sumária do biograma de Franchomme	58
Figura 5 — Absorção/excreção dos Óleos Essenciais no corpo	71

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

a.C.	Antes de Cristo
d.C.	Depois de Cristo
MTC	Medicina tradicional chinesa
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNPIC	Política Nacional Práticas Integrativas e Complementares
SUS	Sistema Único de Saúde
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
OE	Óleo Essencial
OEs	Óleos Essenciais

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 — Óleos Essenciais e chakras	19
Tabela 2 — Ação dos Óleos Essenciais em nível emocional	20
Tabela 3 – Características gerais de Yin e Yang	28
Tabela 4 – Características gerais de Anabolismo e Catabolismo	30
Tabela 5 – Partes das plantas e os órgãos/glândulas do organismo	33
Tabela 6 — Propriedades terapêuticas dos óleos essenciais	69/70

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 13
2. ABORDAGEM ENERGÉTICA DA AROMATERAPIA 14
2.1 TRATAR A PESSOA, NÃO A DOENÇA 14
2.2 SINERGIAS 15
2.3 A CURA HOLÍSTICA VÊ O SER HUMANO COMO UM TODO 16
2.4 A ANATOMIA SUTIL 17
3. ABORDAGEM ENERGÉTICA COM ESCOLHA DOS OEs PELO AROMATERAPEUTA 21
4. A TERAPIA HOLÍSTICA COM ÓLEOS ESSENCIAIS DO DR. GÜMBEL 24
4.1 HIPÓFISE, ÓRGÃO OLFATIVO! 26
4.1.1 Ecto-hormônios 27
4.2 FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DA “TERAPIA HOLÍSTICA DO DR. GÜMBEL” . 28
4.2.1 Funções simpáticas e parassimpáticas 29
4.2.2 Óleos Essenciais utilizados 33
4.2.3 Síntese das características dos OEs selecionados 33
4.3 A decisão fica para o próprio cliente 35
5. ABORDAGEM QUÍMICA DA AROMATERAPIA 37
5.1 Breve revisão dos conceitos químicos utilizados na Aromaterapia 39
5.1.1) Monoterpenos 39
5.1.2) Sesquiterpenos 40
5.1.3) Álcoois monoterpênicos (monoterpenóis) 41
5.1.4) Álcoois sesquiterpênicos (Sesquiterpenóis) 42
5.1.5) Álcoois diterpênicos 42
5.1.6) Aldeídos 42
5.1.7) Ésteres 43
5.1.8) Fenóis 43
5.1.9) Cetonas 43
5.1.10) Óxidos 44
5.1.11) Cumarinas e Lactonas 44
5.1.12) Éteres 45
5.1.13) Ácidos 45
5.1.14) Derivados de fenilpropanos (fenilaldeídos ou aldeídos aromáticos) 45
5.2 Interação medicamentosa 46

5.2.1 Anticoagulantes 47
5.2.2 Antiglicemiantes 48
5.2.3 Convulsões 48
5.2.4 Gravidez 48
5.2.5 Lactação e amamentação 49
5.3 Visão holística x Abordagem reducionista 49
5.3.1 Quenching 50
6. O CONCEITO TERNÁRIO 54
6.1 O gráfico referencial 57
6.2 Um exemplo prático 60
6.3 Os Tipos Constitucionais de Hipócrates 62
6.4 Os princípios de cura 63
6.5 Reflexões finais 68
REFERÊNCIAS 72

1. INTRODUÇÃO

Marguerite Maury (1895-1968) (renomada bioquímica austríaca, pioneira da Aromaterapia) selecionava os Óleos Essenciais de acordo com as características físicas, mentais e emocionais de cada cliente, individualmente.

Em nossa época, porém, com uma simples pesquisa pelo Google, uma pessoa interessada na cura ou atenuação de certos males por meio da Aromaterapia pode obter, de imediato, receitas prontas com variados graus de (im)precisão. Claro que o grande problema é que nem sempre elas são confiáveis; às vezes são francamente falaciosas, quando não arriscadas para o usuário desinformado.

Entre esses dois polos situa-se a ação do Aromaterapeuta. Não se trata de descartar, dentro de limites e com as restrições que se fizerem necessárias, o uso de receitas consagradas pela experiência para aplicações específicas; o próprio Marcel Lavabre (um dos expoentes atuais da Aromaterapia), em “A cura pelos Óleos Essenciais”, recomenda várias fórmulas para males como enxaqueca, dores musculares e restabelecimento do equilíbrio emocional. Entretanto, ele o faz após minuciosas análises sobre o aspecto energético e químico dos OEs, recomendando dosagens apropriadas e ressaltando as restrições de utilização por crianças, idosos e grávidas.

O objetivo deste trabalho é sintetizar as várias abordagens que permitem refinar a indicação dos OEs, o que envolve o conhecimento de suas propriedades terapêuticas já estabelecidas, das famílias químicas predominantes nos óleos (tais como terpenos, álcoois, aldeídos, etc.) e suas características gerais, bem como seus principais componentes e respectivas ações no organismo, incluindo possíveis toxicidades e interações medicamentosas. Por último, mostraremos como a abordagem elétrica dos óleos pode ser enriquecedora, por meio do Biograma de Franchomme, que abre avenidas de criatividade ao permitir a integração com outros sistemas de cura.

2. ABORDAGEM ENERGÉTICA DA AROMATERAPIA

A primeira coisa que se percebe nos OEs é a sua fragrância. Eles têm uma incrível diversidade de aromas, dependendo da planta (e da parte da planta!) da qual se originam. Geralmente agradáveis, às vezes maravilhosos, outras vezes nem tanto, são sempre poderosos em seus efeitos sobre nosso organismo, notadamente sobre nossas emoções, porque sua inalação acessa diretamente o Sistema Límbico, responsável por nossas emoções e comportamentos sociais.

Comprovadamente, os OEs têm grande quantidade de efeitos sobre o organismo, tais como: relaxantes, sedativos, afrodisíacos, estimulantes, ansiolíticos, antidepressivos, etc. Eles podem evocar lembranças perdidas em algum lugar do passado, resgatando sentimentos de alegria, tristeza, saudade, entusiasmo, simpatia, aversão... Eles também podem tranquilizar a mente e induzir a estados meditativos, motivo pelo qual têm sido usados em rituais religiosos desde a antiguidade até os dias atuais.

A abordagem energética, portanto, baseia-se nos aromas dos OEs e seus efeitos na esfera emocional, onde se origina grande parte das doenças físicas.

2.1 TRATAR A PESSOA, NÃO A DOENÇA

> "A máxima holística 'Tratar a pessoa, não a doença' expressa as fundamentais diferenças filosófica e conceitual entre a medicina convencional e a medicina natural (naturopatia). A alopatia é o estudo e tratamento da doença; a naturopatia é o estudo e tratamento para a saúde". (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 49).

Com essa forte declaração, os autores de *Aromaterapia – Aroma e Psiquê* iniciam o capítulo 2, cujo subtítulo é "A Filosofia da Cura Holística". Eles têm muito a nos ensinar no tocante à Abordagem Energética da Aromaterapia:

> "Ao ouvir com atenção a determinação hipocrática de 'Primeiramente, não faça mal', a naturopatia favorece os tratamentos atóxicos e menos prejudiciais, que apresentam muito menos risco ao paciente do que a maioria dos tratamentos médicos convencionais... a cura holística considera a pessoa como um todo, em vez de uma coleção de partes corporais anatômicas. Portanto, a naturopatia trata a pessoa doente, não o órgão doente". (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 50).

A Filosofia Holística é uma visão abrangente do ser humano, em contraposição à abordagem reducionista, que tem em Descartes seu representante mais emblemático ("Penso, logo existo"). Essa filosofia fundamenta a Terapia e a Cura Holística: onde a medicina tradicional vê um estômago doente, a Terapia Holística vê algum desequilíbrio na esfera integrada Corpo, Mente e Espírito se manifestando nos corpos físico, mental e emocional.

> "Holismo (do grego holos que significa inteiro ou todo) é a ideia de que as propriedades de um sistema, quer se trate de seres humanos ou outros organismos, não podem ser explicadas apenas pela soma dos seus componentes. O sistema como um todo determina como se comportam as partes.
>
> O princípio geral do holismo pode ser resumido por Aristóteles, na sua Metafísica, quando afirma: O todo é maior do que a simples soma das suas partes." (Fonte: Wikipedia - HOLISMO, 2019)

A visão holística, em que objetos e fenômenos são interligados e têm características como um todo que não são explicáveis a partir das propriedades de suas partes, tem sua contraparte no abordagem reducionista (ou mecanicista), que considera que objetos e fenômenos devem ser particionados, atomizados, reduzidos, a fim de explicá-los em termos de suas partes constituintes — o que, em grande medida, é o paradigma ainda vigente na Ciência e, em particular, na medicina tradicional.

> "Outro princípio básico da filosofia holística afirma que há apenas uma doença, não importando o nome que se dê a ela, a qual se mostra de várias formas. Uma doença localizada expressa um estado geral de saúde precário, que se manifesta em qualquer 'elo fraco' que pode aparecer na corrente da saúde de alguém, dependendo de sua predisposição". (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 50).

Embora o texto não informe qual seria a doença única que se manifesta de várias formas, ele deixa transparecer que o campo emocional é o primeiro a se desequilibrar, causando inúmeros outros males físicos:

> "... o Dr. Valnet cita Rene Leriche: 'O homem provoca sua doença por seus próprios meios fisiológicos'. E poderíamos acrescentar: também pelos próprios meios psicológicos, uma vez que grande parte da doença é psicossomática, isto é, ela tem fortes laços psicológicos". (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 51).

2.2 SINERGIAS

A Filosofia Holística baseia-se na percepção de que "o todo é maior do que a soma das partes", que nos foi legada por Aristóteles, em sua obra "Metafísica". Isso nos remete ao conceito de sinergia, muito utilizado em Aromaterapia.

Recordando: sinergias são misturas de OEs diluídos num carreador, com vistas a atingir um determinado resultado terapêutico. É importante que essa mistura apresente uma fragrância agradável, para ter boa receptividade para o cliente. Além disso, espera-se que, numa sinergia, valha o princípio aristotélico acima referido.

Isso parece difícil de compreender, mas pode ser entendido facilmente com um exemplo. Imagine dois semicírculos iguais (ou congruentes, como se diz em Geometria). A união dos dois formará um círculo, que pode rodar, enquanto que as partes não podem. Ou seja, novas propriedades emergem do todo, as quais não existiam isoladamente nas partes! Da mesma forma, uma combinação de OEs poderá gerar um composto de atuação simultânea mais eficiente no organismo do que cada óleo em separado.

Exemplo de "sinergia geométrica"

2.3 A CURA HOLÍSTICA VÊ O SER HUMANO COMO UM TODO

Sabemos que os tratamentos pela Aromaterapia se baseiam na visão holística, onde os aspectos físico/mental/emocional são integrados e interdependentes; é assim que o aromaterapeuta vê o ser humano que está diante de si, seus males físicos (que são explicitados) e emocionais, que tendem a ser ocultados e deverão se revelar ao longo dos diversos atendimentos.

Assim, a Abordagem Energética se baseia no princípio de que os males físicos advêm de males emocionais e mentais (como, por exemplo, no caso de sobrepeso causado por compulsão alimentar compensatória).

O poder dos óleos essenciais acessarem diretamente o cérebro límbico (emoções), via inalação, faz da rota olfativa a principal via de administração a ser utilizada, combinando-se as fragrâncias dos óleos para gerar um perfume pessoal agradável ao cliente.

Poderão ser utilizados modelos energéticos como a constituição dos corpos energéticos do ser humano, chakras, MTC, Ayurveda, etc. para ajudar no processo de autodescoberta pelo cliente, o que, por sua vez, influenciará na escolha dos OEs mais adequados. A seguir vejamos, resumidamente, alguns conceitos usados na abordagem energética.

2.4 A ANATOMIA SUTIL

Segundo Rudolf Steiner, a anatomia Sutil do ser humano é composta de:

Corpo físico: Estrutura bioquímica e mecânica do corpo;

Corpo etérico: Envoltório vital que circunda o corpo físico e que está intimamente conectado com as forças da natureza; nele está a vitalidade;

Corpo emocional: Sede da alma, abarca a aura como um todo; reservatório das memórias, de acordo com nossa interpretação delas; "envelope" das sensações e emoções; parte de nossa mente que consiste em pensamentos, matérias de natureza psicológica, por exemplo “o que eu gosto/eu não gosto”, relacionado com nossas experiências sensoriais; onde as impressões do mundo exterior se estabelecem em nosso mundo interior.

Corpo mental de inteligência: Mundo das ideias; envelope do intelecto e inteligência objetiva; inclui a lógica, o raciocínio, a discriminação ou julgamento; refletimos sobre os sentimentos e emoções percebidas pelo corpo emocional, obtemos conclusões e ideias sobre a vida. Avaliamos o verdadeiro ou falso e esta é a experiência do ser humano. Envolve ideias humanas de qualidade julgamentos fluído e flexível ou fixo em crenças e preconceitos;

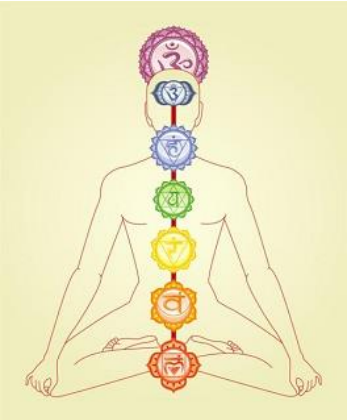
Corpo espiritual (Self): Envolve todos os outros corpos; é a essência verdadeira e espiritual de cada ser humano; o último corpo, que unifica o todo, um grande corpo de luz inalterável; é nossa essência divina. (AROMAFLORA – PSICOAROMATERAPIA, 2019)

Vemos que, nessa abordagem, os corpos energéticos do ser humano se distribuem em cinco os níveis. Há outros modelos, que consideram outro número de níveis (sete é o mais comum).

Chakras

Chakras são vórtices de energia que emitem e recebem energias sutis para todos os nossos corpos, e que mantêm relação com o sistema endócrino.

São centros de energia, que flui de um chakra para o outro; mas a fluidez da energia é interrompida quando emoções, sentimentos, dogmas e crenças impedem seu fluxo em um certo chakra, causando problemas e sintomas emocionais e físicos.



1º chakra: Raiz (Muladhara)

Fica na base da coluna e representa o corpo físico. Sua abertura está voltada para baixo. Sua energia vem da terra e está associado com a função de sobrevivência, segurança do corpo e aterramento.

Glândula: suprarrenais

Rege os órgãos que dão estrutura ao corpo (ossos, músculos, coluna vertebral, quadris), às pernas e aos pés. Fisicamente, é responsável pela absorção da energia telúrica e pelo estímulo direto da energia no corpo e na circulação do sangue.

Desequilíbrios: a pessoa pode apresentar negatividade, distúrbios alimentares, ganância, insegurança...

2º chakra: Sexual (Swadhisthana)

Fica na região do baixo ventre.

Glândula: testículos (homem) e ovários (mulher)

Representa o corpo emocional.

Desequilíbrios: causam impotência sexual, desânimo, problemas de relacionamento, baixa autoestima.

3º chakra: Umbilical (Manipura)

Localização: Um ou dois dedos acima do umbigo.

Glândula: Pâncreas.

Representa o corpo mental. É onde "mora" o ego de cada um, representa a força do indivíduo. Relaciona-se com o poder e a vontade, e também com emoções densas como raiva, mágoa, medo, tristeza, angústia, ansiedade e ressentimentos.

Desequilíbrios: gastrite, problemas estomacais, diabetes, ou outros problemas digestivos.

4º chakra: Cardíaco (Anahata)

Localização no corpo: Plexo cardíaco; centro do peito.

Glândula: Timo

Representa o corpo astral.

Fisicamente é associado ao sistema imunológico.

É esse chakra que conecta o Céu (os três chakras superiores, mais sutis e associados ao plano espiritual) com a Terra (os três chakras inferiores associados à existência), é a conexão da espiritualidade através da matéria.

Desequilíbrios: depressão, angústia, irritação, pontadas no peito, taquicardia...

5º chakra: Laríngeo (Vishuddha)

Glândula: Tireoide.

Representa o corpo etérico.

Está localizado na garganta e é responsável pela comunicação, pela expressão das ideias, verbalização e concretização de projetos.

Desequilíbrios: pode causar dor de garganta, herpes, dores de dente e/ou gengiva, hiper ou hipotireoidismo.

6º chakra: Frontal (Ajna - 3º olho)

Fica na testa, entre as sobrancelhas. Controla todos os outros chakras, é dele que saem todos os comandos para o corpo todo

Glândula: Hipófise (ou Pituitária)

Representa o corpo celestial

Relaciona-se à saúde dos olhos e do nariz.

Desequilíbrios: excesso de pensamentos, desorganização, falta de foco. Fisicamente, pode aparecer a sensação de pânico, dores de cabeça

---

7º chakra: Coronário (Sahashara)

Está no topo da cabeça, voltado para cima. É o chakra por onde penetra a energia cósmica e a energia solar.

Glândula: pineal (ou epífise)

Representa o corpo causal

Segundo Lavabre, há OEs específicos para energização de cada chakra:

Chakra	Óleos Essenciais
Raiz	Vetiver, Nardo, Angélica, Gengibre, Cedro, Espruce
Sexual	Jasmim e Lang Lang pimenta salvia esclareia Patchouli sândalo
Plexo solar	Alecrim, Gengibre, Noz moscada, Sálvia officinalis, Tomilho
Cardíaco	Néroli, Rosa, Manjerona, Melissa
Laríngeo	Gerânio, Eucalipto
Terceiro olho (Frontal)	Sândalo, Artemisia, Cedro
Coronário	Rosa, Jasmim, Sândalo, Nardo e Cítricos

Tabela 1 — Óleos Essenciais e chakras (LAVABRE – pág. 106)

Em que pese ser o autoconhecimento um fator fundamental nos processos energéticos, sabemos que ele surge muito lentamente, mesmo havendo interesse por parte do cliente. Enquanto isso, ele poderá necessitar de óleos essenciais que atuem emocionalmente, reduzindo tensões, favorecendo o equilíbrio interno, ajudando no fortalecimento do sistema imune, etc. Nesse sentido, o quadro abaixo pode ser muito útil:

TIPOS DE AÇÕES DOS ÓLEOS	ÓLEOS ESSENCIAIS
Gratificantes, brandos, aquecedores, afetuosos	Jasmim, Ylang Ylang, Rosa, Néroli, Sândalo
Revitalizantes, estimulantes	Alecrim, Junípero, Hortelã-pimenta, Manjericão, Óleos da família das Coníferas e das Mirtáceas
Equilibrantes, calmantes suavizantes	Lavanda, Manjerona, Camomila, Néroli, Ylang-Ylang, Tangerina, Melissa, Nardo
Para concentração mental, foco e aprofundamento	Óleos da família das Burseráceas (Mirra, Olíbano, Elemi), Sândalo, óleos da família das Coníferas
Clareadores e aguçadores (para a confusão)	Petitgrain, Hortelã-pimenta, Manjericão, Alecrim e plantas da família das Mirtáceas
Estimulantes da memória	Junípero, Manjericão e Alecrim
Para choque ou tristeza emocional	Rosa, Néroli, Manjerona, Sálvia-Esclareia, Camomila
Para estresse	Camomila, Manjerona, Lavanda e Ylang-Ylang
Para a tristeza	Benjoim, Jasmim, Rosa, Sálvia-Esclareia
Para trabalhar os sonhos	Artemisia, Sálvia-Esclareia, Ládano
Para trabalhar o lado psíquico	Sândalo, Ládano, Nardo, Rosa
Óleos para construir confiança e autoestima	Alterne entre óleos gratificantes, à noite, e revitalizantes, pela manhã

Tabela 2 — Ação dos Óleos Essenciais em nível emocional (LAVABRE – pág. 107)

Para fins de meditação e espiritualidade, há vários óleos que favorecem uma respiração profunda e ajudam a estabilizar as ondas cerebrais, reduzindo o fluxo compulsivo dos pensamentos; dentre eles, citamos Sândalo, Mirra, Olíbano, Patchouli, Jasmim, Cedro, Sálvia Esclareia.

Há dois modos diferentes de usar a Abordagem Energética:

1) com o aromaterapeuta escolhendo os óleos a serem utilizados no tratamento;
2) com participação decisiva do cliente na escolha dos OEs; nessa linha, examinaremos sucintamente a Terapia Holística com Óleos Essenciais do Dr. Gümbel.

Em ambos os casos, exige-se do aromaterapeuta um amplo conhecimento dos OEs e suas propriedades terapêuticas, dosagens e frequências, além de eventuais restrições e cuidados em sua administração.

3. ABORDAGEM ENERGÉTICA COM ESCOLHA DOS OEs PELO AROMATERAPEUTA

Aqui, além dos maravilhosos aromas e poder curativo dos óleos, a expertise e intuição do aromaterapeuta desempenham papel fundamental num trabalho conjunto com o cliente. Por conseguinte, ele procurará encaminhar a conversa para a descoberta das raízes ocultas que podem estar causando os sintomas, abrindo espaço para a autodescoberta pelo cliente, particularmente em distúrbios emocionais (perdas, depressão, irritação, medo, ansiedade, etc.) e suas consequências, tais como insônia, falta ou excesso de apetite, gastrite nervosa, queda do sistema imunológico e muitas outras.

Após uma detalhada anamnese, o aromaterapeuta saberá quais óleos são contraindicados para o cliente (excluindo-os das sinergias) e escolherá 3 ou 4 OEs cujas propriedades terapêuticas emocionais e físicas lhe pareçam as mais indicadas para cura ou amenização dos males apresentados.

Em seguida, submeterá os aromas escolhidos ao cliente (visto que o perfume resultante deverá ser-lhe agradável), e este irá aspirá-los diretamente do frasco (talvez seja necessário substituir alguns óleos, em caso de aversão). A fim de combinar as fragrâncias e fazer um perfume equilibrado, é aconselhável o uso de óleos de diferentes notas, intensidades, e categorias aromáticas (florais, herbais, cítricos, madeiras, raízes, etc.) que se combinem bem:

> "**Princípios básicos da combinação de Óleos Essenciais**: pelo fato de agirem de forma sinérgica, os óleos essenciais geralmente se combinam bem. Contudo, uma mistura bem-sucedida de óleos essenciais é uma habilidade adquirida, que requer experiência e conhecimento dos óleos que se complementam tanto terapêutica quanto esteticamente. A primeira questão é a da compatibilidade: deve-se evitar a mistura de óleos que têm efeitos contrários (por exemplo, calmante x estimulante). A segunda é que a sua intenção para a mistura é primordial para a escolha dos óleos, assim como o método de aplicação. E a terceira, naturalmente, é que você deve sempre considerar a pessoa para a qual você está escolhendo e misturando os óleos. A partir daí, aprenda a seguir seu nariz. Misturas que incluem de 2 a 5 óleos essenciais são as recomendadas; misturar mais de 5 ou 6 óleos raramente aumenta o seu efeito cumulativo e pode, na verdade, prejudica-lo." (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 280).

Geralmente o cliente apresenta uma queixa principal e algumas secundárias. Para a principal um OE será escolhido (eventualmente dois), com nota média, devendo corresponder à faixa de 50% a 70% da composição aromática. Essa é a fragrância do perfume que permanece mais tempo.

Para os demais sintomas escolhem-se dois outros OEs, um de nota alta (correspondendo de 10 a 20% do perfume) e outro com nota de base, que atuará como fixador e deverá responder por 5 a 10%.

Exemplo: um caso de insônia devido a ansiedade, juntamente com falta de autoconfiança e entusiasmo no dia a dia. O sintoma físico de insônia é predominantemente associado à ansiedade, portanto esta deverá ser tratada como emoção de fundo. Para isso, vamos usar Lavanda (nota Média. Opção: Manjerona). Para depressão, desânimo, falta de tônus, entusiasmo: Alecrim (nota Alta) e Patchouli (nota de Base).

Sabemos que: Lavanda tem indicações terapêuticas como sedativo, relaxante e equilibrador; assim, esse óleo será a indicado para a queixa principal; Alecrim tem indicações como estimulante dos nervos e da mente, reavivante, refrescante; Patchouli é tônico dos nevos e animador (em pequenas doses). Esses dois óleos atenderão as indicações secundárias.

Para fazer um perfume roll-on com 20 ml em OV de Jojoba, na concentração de 4%, usaremos 4/100 * 20 * 25 = 20 gotas de OEs (considerando 1 ml equivalente a 25 gotas).

Para saber quantas gotas caberão a cada óleo, levamos em conta o FM = Fator de mistura.

Alecrim:	nota Alta	FM = 3
Lavanda:	nota Média	FM = 7
Patchouli:	nota de Base	FM = 2

A soma dos respectivos FM vale 12. Como usaremos o total de 20 gotas, o fator que multiplicará cada um dos FM individuais vale: 20/12.

Portanto:

Qt. Gotas de Alecrim:	3 * 20/12 = 5
Qt. Gotas de Lavanda:	7 * 20/12 = 12 (arredondando)
Qt. Gotas Patchouli:	2 * 20/12 = 3 (arredondando)

Organizando e completando o quadro, temos:

Nota	Óleo Essencial	Qt. Gotas	Indicação	% no perfume
Média	Lavanda	12	Primária	12/20 = 60%
Alta	Alecrim	5	Secundária	5/20 = 25%
Base	Patchouli	3	Secundária	3/20 = 15%
Sinergia em OV de Jojoba (20ml) em perfume roll on, a uma concentração de 4%.				

A recomendação relativa à frequência de uso varia conforme cada caso. Uma possibilidade é passar na parte posterior do punho e inalar 3 a 4 vezes ao dia, durante uma semana ou outro período de tempo até o retorno, quando será feita a avaliação dos efeitos obtidos, reiterando-se o procedimento já adotado para a nova escolha dos óleos.

4. A TERAPIA HOLÍSTICA COM ÓLEOS ESSENCIAIS DO DR. GÜMBEL

"Os OEs são o produto final de uma fusão entre luz e matéria, que começa na fotossíntese e termina numa substância extraordinariamente rica em energia". GÜMBEL, DIETRICH, pág. 176)

Dietrich Gümbel, doutor em zoologia, biólogo e geógrafo alemão, desenvolveu uma abordagem sui-generis, na qual se coloca em primeiro plano, além dos maravilhosos aromas e poder curativo dos óleos, a participação ativa do cliente como agente de sua própria cura, através da escolha dos OEs a serem utilizados. Um dos pilares de sua terapia baseia-se na correspondência entre o lugar da planta onde os óleos essenciais são produzidos (e armazenados), e os lugares do corpo humano onde eles atuam:

OEs proveniente de flores, frutos e sementes dão suporte às funções da cabeça, epiderme e sistema nervoso;

OEs que vêm de folhas e brotos atuam na parte superior do tronco (pulmões, fígado, baço, rins e as glândulas associadas a esses órgãos: Tireoide, Ilhotas pancreáticas, Timo e Adrenais);

OEs que vêm de madeira e das raízes manifestam seu poder curativo na parte inferior do tronco (intestinos e órgãos do sistema reprodutor).

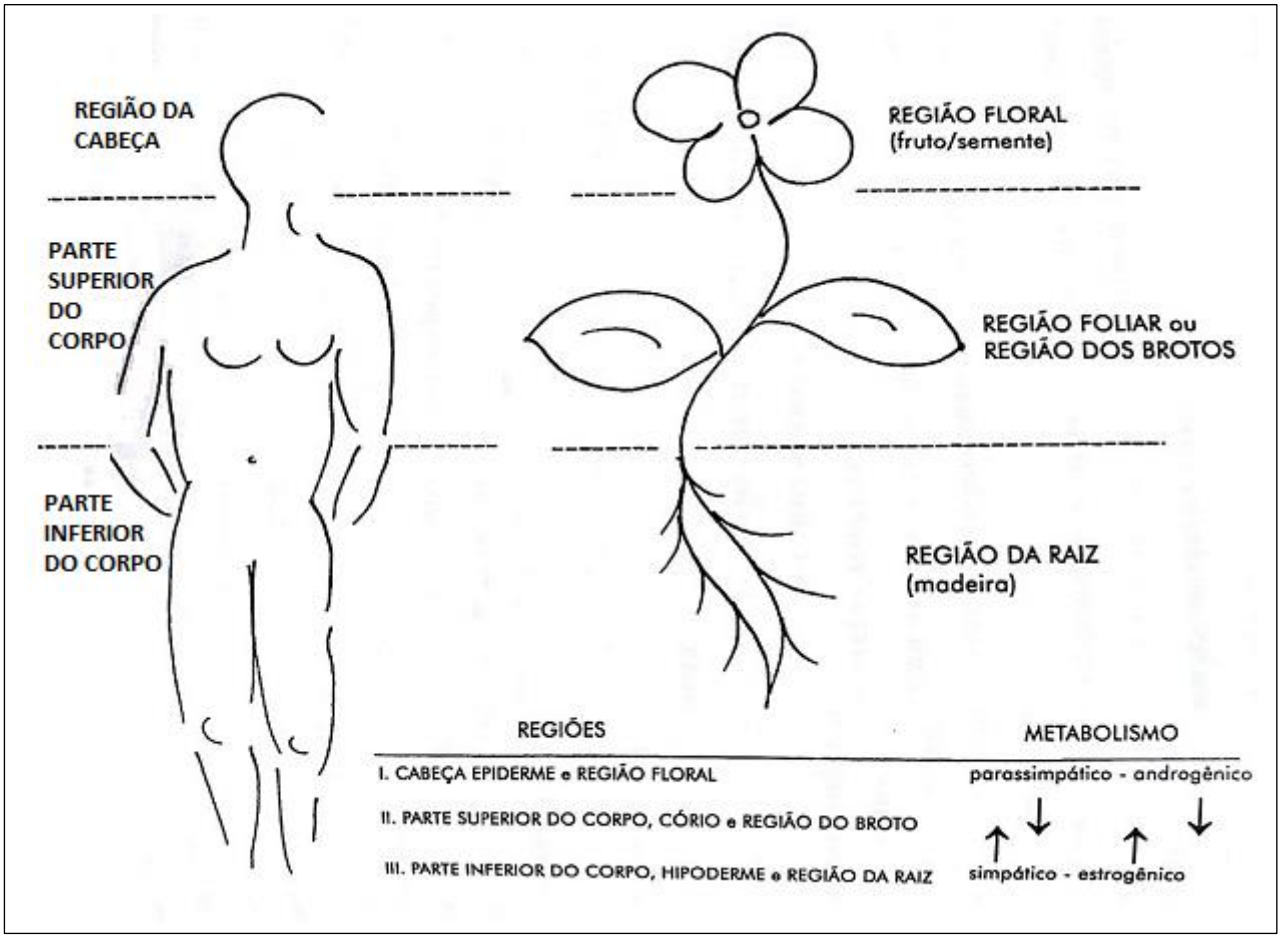


Figura 1: Correspondência entre as plantas e o organismo – (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 162)

Vejamos um trecho de uma matéria de sua autoria, intitulada "*Correspondências incríveis dos Óleos Essenciais com o ser humano*" publicada no Jornal de Aromatologia (patrocínio LASZLO) durante o II Congresso Internacional de Aromatologia, realizado em Belo Horizonte (MG) em março de 2016:

> "... Comecei a comparar as plantas com seres humanos, biologicamente, encontrando as funções dos órgãos das plantas como raiz, folhas, flores, frutos e sementes, e observando a correspondência das funções dos órgãos humanos... posso afirmar que as raízes das plantas correspondem ao intestino humano, que as folhas cuidam de todas as funções circulatórias como coração, fígado, baço, pulmões e rins. E as flores como a parte menos imitável das plantas... correspondem à forma individual de um rosto humano como expressão da sua própria personalidade divina.

Para o Dr. Gümbel, a percepção ocorre em níveis vibracionais, desde as vibrações baixas da matéria densa até as vibrações mais altas do cosmo:

> "... a fisiologia sensorial moderna admite que toda percepção dos cinco sentidos está baseada na percepção de vibrações (frequências). Os diferentes órgãos dos sentidos, dessa forma, nos dão informação da dança das frequências em nosso ambiente, que são recebidas pelos receptores nervosos e transmitidas ao cérebro". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 250)

Assim, nossos sentidos comuns (tato, paladar, audição, olfato e visão) são instrumentos de percepções que se elevam numa escala evolutiva:

> "A vibração mais baixa da matéria sólida é sentida pela pele, subindo até a percepção da temperatura. Vibrações mais altas são sentidas pela boca no alimento... Vibrações ainda mais altas, das substâncias gasosas dissolvidas no ar, são cheiradas pelo nariz. Esses são os sentidos inferiores, os sentidos materiais, que nos fazem conscientes da matéria nos seus três estados de agregação, de sólido, líquido e gasoso e finalmente nos deixa descobrir que a criação material pode ser percebida sensorialmente apenas pela sua energia vibracional... esses sentidos nos servem de comunicação física pelo contato físico com outras pessoas ou com o ambiente" (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 250)

Os ouvidos, olhos e a hipófise são vistos como sentidos superiores, que possibilitam as percepções de faixas vibracionais mais elevadas:

> "Os sentidos superiores, orelhas, olho e hipófise, não servem de comunicação física, mas espiritual/mental. Eles também percebem vibração em forma de frequências: as orelhas, o mundo das tonalidades vibrantes; os olhos, o mundo de ainda mais altas vibrações coloridas e luz. A hipófise é o órgão dos sentidos que percebe as vibrações mais altas do cosmos, para ELE, no cerne de

> nosso ser integral, que entende a si próprio como EU, que percebe e nos faz reconhecer a totalidade do corpo, alma e espírito, do Céu e da Terra. Assim, o sexto sentido sente um efeito integral que une pela percepção." (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 252)

Ainda na matéria publicada no Jornal de Aromatologia, já citado, ele considera que os órgãos sensoriais são sete, e não cinco:

> "Minha investigação no significado do "sentido" dos nossos órgãos, levou-me ao resultado de que os Seres Humanos possuem não apenas cinco (tato, paladar, olfato, audição e visão), mas sete sentidos. Defini o sexto sentido como o "Terceiro/Olho Divino", entre nossas sobrancelhas, na frente do nosso sentido de autoconsciência. E eu defini o coração como o sétimo sentido, porque qualquer órgão de percepção sensorial é totalmente baseado no suprimento ininterrupto de sangue proveniente do coração, de outra maneira não haveria tato, visão, audição, paladar, olfato ou qualquer tipo de consciência. Isso me levou ao insight: **Apenas o coração faz sentido**". (Observação: o efeito de negrito é meu)

4.1 HIPÓFISE, ÓRGÃO OLFATIVO!

Em outro trecho de seu artigo, o Dr. Gümbel expõe as razões pelas quais considera a hipófise (uma glândula) como órgão sensorial:

> "Outra relação interessante é que, o desenvolvimento original da pituitária ou hipófise – glândula hormonal mestra situada na base do cérebro e condutora de todas as glândulas hormonais – provém da membrana da mucosa olfativa, na formação do feto e, dessa forma**, encontram- se células olfativas na pituitária que checam a consistência do sangue circulante, causando regulações hormonais relevantes para equilibrar o metabolismo do corpo e da mente**." (Observação: o negrito é meu).

Ele atribui extraordinária importância à hipófise, que é vista não apenas como a "glândula-mestra", mas também como um órgão dos sentidos (o 6º sentido):

> Enquanto o nariz é um órgão olfatório para o ar exterior, detectando "ecto-hormônios" (substâncias aromáticas), a hipófise é um órgão do sentido interno, que detecta hormônios no sangue, cheira, controla. Portanto, podemos dizer: A hipófise é um órgão dos sentidos sanguíneo! A hipófise é o órgão "olfativo" do sangue, portanto do círculo regulador humoral-hormonal... ela é o "sexto sentido" em forma de órgão. (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 51)

Portanto a hipófise, mediante detecção "olfativa" dos níveis de hormônios produzidos pelas glândulas sob seu controle (timo, tireoide, supra-renais, glândulas-sexuais), é capaz de determinar o quanto de estímulo essas necessitam, secretando hormônios que controlam o seu funcionamento:

> A hipófise é o centro regulador hormonal, é o centro direcionador hormonal essencial, que não só controla o equilíbrio metabólico do corpo, mas o *regula*, por meio da distribuição hormonal (como glândula endócrina!). Ela também pode estimular as glândulas hormonais subordinadas (timo, tireoide, pâncreas, adrenais, gônadas) para aumentar a distribuição hormonal ou cessá-la". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 52)

4.1.1 Ecto-hormônios

Nessa visão surpreendente, os aromas atuam como hormônios que vêm de fora (ecto-hormônios) e são percebidos pela hipófise, como "órgão dos sentidos sanguíneo", a qual, caso necessário, poderá absorvê-los e usá-los como sustentação para suas funções, sendo essa a base da terapia pelos aromas:

> "Essas poucas indicações... nos fazem compreender a grande importância do olfato na influência da inteira condição (psique) e do metabolismo do ser humano. Isso significa concretamente que todas as substâncias olfativas ativas que percebemos consciente ou inconscientemente funcionam em nosso corpo como hormônio, portanto elas são chamadas, por comparação com os hormônios internos (endo-hormônios), de ecto-hormônios. Substâncias olfativas estimulam nosso corpo, nossa psique e nossa mente. A aromaterapia, terapia pelas substâncias olfativas, alicerça-se nisso". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 43)

Assim, a inalação de OEs pode contribuir para fortalecer as funções da hipófise, em sua tarefa de estimular as glândulas sob seu controle.

> "A terapia dos óleos essenciais vegetais é a terapia da hipófise, porque sustentamos as funções desse órgão com "hormônios de fora", com substâncias aromáticas ecto-hormonais (óleos essenciais)". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 166)

4.2 FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DA "TERAPIA HOLÍSTICA DO DR. GÜMBEL"

"Estar bem é o resultado do equilíbrio das partes masculinas e femininas do corpo humano, complementando-se mútua e harmoniosamente, e suas funções serão mantidas por meio dessa união". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 165)

A fundamentação da "Terapia Holística Com Óleos Essenciais" do Dr. Gümbel também utiliza os conceitos da Filosofia Chinesa de polaridade, complementaridade e equilíbrio contidos na Teoria de Yin e Yang, vistos como pares de opostos complementares, ou dois estágios de um movimento cíclico:

> A mais antiga origem do fenômeno Yin-Yang deve ter sido causada pela observação dos camponeses sobre a alternância cíclica entre o dia e a noite. Dessa maneira, o dia corresponde ao Yang e a noite, ao Yin; por conseguinte, a atividade refere-se ao Yang e o descanso, ao Yin. Isso conduz a primeira observação da alternância contínua de todo fenômeno entre os dois polos cíclicos: um corresponde à luz, ao sol, à luminosidade e à atividade (Yang); e o outro corresponde à escuridão, à lua, à sombra e ao descanso (Yin). A partir desse ponto de vista, Yin e Yang são dois estágios de um movimento cíclico, e um interfere constantemente no outro, tal como o dia cede lugar à noite e vice-versa. O Céu (onde o sol se encontra) é, portanto, o Yang, e a Terra é o Yin. (MACIOCIA, GIOVANNI, pág. 5)

Em sua teoria de correspondência entre o organismo humano e as partes das plantas de onde são colhidos os OEs, Yin é associado a feminino, relaxamento, estrógeno (hormônio sexual feminino), terra (nutrição), raiz, etc., enquanto que Yang (o polo oposto e complementar de Yin) associa-se a masculino, contração, andrógeno (hormônio sexual masculino), luz (criação), flor, etc.

Características gerais de Yin e Yang	
Yin	Yang
Feminino	Masculino
Dentro	Fora
Relaxamento	Contração
Diástole (relaxamento muscular e enchimento dos ventrículos)	Sístole (contração ventricular e esvaziamento dos ventrículos)
Estrógeno	Andrógeno
Terra (nutrição)	Luz (criação)
Raiz	Flor
Inspiração	Expiração
Regeneração, construção	Degradação, decomposição, destruição
Requer energia	Libera energia

Tabela 3 - Características gerais de Yin e Yang

4.2.1 Funções simpáticas e parassimpáticas

A fim de compreender os critérios de escolha dos OEs utilizados na Terapia das Essências do Dr. Gümbel, devemos revisar sumariamente alguns conceitos do Sistema Nervoso Vegetativo ou Autônomo.

O Sistema Nervoso Autônomo é a parte do sistema nervoso que controla funções como respiração, circulação do sangue, temperatura, digestão, pressão arterial, etc. Para fins didáticos, ele é dividido em duas partes: Sistema Nervoso Simpático e Sistema Nervoso Parassimpático. Eles possuem mediadores químicos que conduzem sinais que vão *estimular* ou *inibir* processos do organismo, respectivamente adrenalina e acetilcolina, e seus estímulos seguem vias de acesso diferentes até atingir os órgãos e glândulas a que se destinam.

De acordo com o Curso Online de Sistemas do Corpo da Aromaflora (Módulo 6 – Sistema Nervoso Autônomo e os Nervos Cranianos), temos:

> Os centros celulares de retransmissão do contingente simpático situam-se nas regiões torácica e lombar alta da medula espinhal. Daí sua outra denominação: toracolombar. O contingente parassimpático tem seus centros de retransmissão junto aos núcleos motores dos nervos cranianos III (oculomotor), VII (facial intermédio), IX (glossofaríngeo), X (vago) e nos segmentos sacrais S2, S3 e S4 da medula espinhal. A transmissão dos estímulos dos neurônios centrais aos diversos órgãos dá-se por meio da ação de substâncias químicas produzidas ao nível das terminações nervosas (sinapses). Esses mediadores químicos são de dois tipos: acetilcolina e adrenalina. (AROMAFLORA, 2019)

Em linhas gerais, o Sistema Nervoso simpático prepara o organismo para responder a situações de estresse e emergência, aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, dilata as pupilas, aumenta a transpiração, libera adrenalina para a reação de luta ou fuga, ao passo que o Sistema Nervoso Parassimpático faz o organismo retornar a um estado emocional estável e de calma, estabiliza a respiração e a frequência cardíaca, baixa a pressão arterial, diminui a quantidade de açúcar no sangue, etc.

Mas as funções simpáticas e parassimpáticas também influenciam decisivamente o anabolismo (conjunto de processos que constroem moléculas complexas a partir de moléculas simples, com consumo de energia, como a geração de massa muscular), e o catabolismo (quebra ou degradação molecular que ocorre na digestão, fornecendo energia para o organismo).

A tabela seguinte mostra as principais características desses processos:

	Anabolismo	Catabolismo
Definição	Processo metabólico que sintetiza moléculas complexas por meio de substâncias simples.	Processo metabólico que decompõe moléculas complexas, transformando-as em moléculas menores.
Metabolismo	É a fase construtiva do metabolismo.	É a fase destrutiva do metabolismo.
Energia	Consome energia.	Produz energia.
Efeitos nos exercícios	Os exercícios anabólicos aumentam a massa muscular. Geralmente são exercícios anaeróbicos.	Os exercícios catabólicos utilizam o alimento armazenado para gerar energia, por isso ele queima gordura e calorias. Geralmente são exercícios aeróbicos.
Hormônios relacionados	Estrogênio, testosterona, hormônio do crescimento, insulina, etc.	Adrenalina, cortisol, glucagon, citocinas, etc.
Quando ocorre	Principalmente durante o repouso.	É mais funcional durante as atividades físicas.
Processo energético	Durante o anabolismo a energia cinética é convertida em energia potencial.	Durante o catabolismo, a energia potencial é convertida em energia cinética.
Exemplos de processo	Fotossíntese em plantas; Síntese de proteínas	Digestão; Respiração celular; Excreção.

Tabela 4 – Características gerais de Anabolismo e Catabolismo
Fonte: https://www.diferenca.com/anabolismo-e-catabolismo/

A relação entre os hormônios sexuais e anabolismo/catabolismo é explicitada com clareza no texto abaixo:

> Por efeito dos estrógenos estimula-se a capacidade de captação das substâncias nutritivas por parte das células, substâncias que procedem do sangue e do líquido intersticial, para que nosso corpo ganhe em peso e volume.
>
> Ao contrário, pela ação desintegradora dos andrógenos se aumentam as reações catabólicas, aumentando as reações de eliminação de células e tecidos para que o organismo perca peso e matéria. (AROMAFLORA, 2019)

O Dr. Gümbel utiliza a expressão “funções simpáticas” relacionadas ao princípio feminino, estrogênico, regenerador e anabólico, enquanto que a expressão “funções parassimpáticas” relaciona-se ao princípio masculino, androgênico e destrutivo (no sentido de decomposição ou degradação, como ocorre no catabolismo, com a quebra molecular dos alimentos, que gera energia para o organismo).

Um mesmo órgão ou glândula pode conter em si ambas as funções. A hipófise, por exemplo, tem em seu lobo anterior (adenoipófise, chamada *parte glandular*, que gera seus próprios hormônios) predominância do princípio simpático; e em seu lobo posterior (neuroipófise, também chamada *parte cerebral,* que não gera seus hormônios, recebendo-os do hipotálamo), tem predominância de funções parassimpáticas, o que é esclarecido nas seguintes passagens de seu livro:

> "No que se refere ao metabolismo, o lobo anterior se comporta de maneira oposta ao lobo posterior! O lobo anterior produz hormônios que promovem crescimento, regeneração... e os hormônios da parte posterior são preservadores de energia e com efeitos destrutivos e sedativos. Sua atividade como *um* só órgão garante um metabolismo balanceado no corpo". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 54)

e

> "... a hipófise é o órgão metabólico central de todo o organismo. Ela controla... que tipo de característica o metabolismo total deveria ter, se ele deve estar mais "simpático", o que quer dizer mais energético, no sentido do efeito simpático (adrenérgico, ergotrópico), pelos hormônios do lobo anterior, a adenoipófise (hormônio do crescimento e os hormônios que estimulam as outras glândulas endócrinas e as glândulas reprodutoras), ou se o metabolismo deve tender mais para o "parassimpático", no sentido do (colinérgico, tropfotrópico) efeito parassimpático, com hormônios da parte posterior, neuroipófise (oxitocina, vasopressina, incretina...)". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 112)

E ainda:

> "O lobo anterior do corpo pituitário também é chamado de "parte glandular". Ao contrário do lobo posterior, ele mesmo produz seus próprios hormônios... O lobo anterior é exclusivamente inervado pelos nervos do sistema nervoso simpático..." (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 113)

Adenoipófise, a "parte feminina da hipófise"

> Já relatamos o funcionamento metabólico "simpático" no sentido de um efeito simpático, com a ação hormonal dos estrógenos, e o funcionamento metabólico "parassimpático" no sentido do efeito parassimpático dos andrógenos, os hormônios masculinos. ...pode-se falar também sobre um "princípio simpático feminino" do lobo anterior e um "princípio parassimpático masculino" do lobo posterior; assim o lobo anterior tem mais "função estrogênica" e o lobo posterior tem mais "função androgênica" Na verdade, podemos observar uma considerável extensão da "parte feminina da hipófise", a adenoipófise, durante a gravidez, que pode ser explicada pela elevada produção hormonal (hormônios reprodutores e hormônios gonadotrópicos). (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 114)

Ressalvando-se que, tocante à fisiologia do organismo humano, embora se diga que, relativamente uns aos outros, alguns órgãos sejam “mais Yang” e outros “mais Yin”, todos os órgãos do corpo humano possuem características Yin e Yang, e a exacerbação de uma delas em detrimento da outra é sinal de desequilíbrio e predispõe o organismo a doenças. O fígado, por exemplo, é considerado um órgão mais Yin que os rins.

> “Uma função de órgão é perturbada quando o simpático e o parassimpático não trabalham em equilíbrio em um órgão específico. Os rins são, por exemplo, em oposição ao fígado, órgãos mais acentuados parassimpaticamente e o fígado, mais simpaticamente acentuado... nesta Terapia das Essências Vegetais procedemos exclusivamente de acordo com o princípio de fortificar a função fraca”. (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 164)

Com base nesses critérios — correspondência entre os lugares das plantas onde os óleos essenciais são produzidos e os lugares do corpo humano onde eles atuam, equilíbrio entre as funções simpáticas e parassimpáticas de cada órgão ou glândula, e fortalecer a função deficiente — o Dr. Gümbel seleciona 13 óleos para uso em sua terapia: são 6 pares de óleos essenciais; em cada par, um dos óleos contém qualidades predominantes Yin e o outro tem predominância de qualidades Yang. O 13º óleo é o Nardo Indiano (*Nardostachys jatamansi*), que corresponde ao coração. É um caso à parte, pois harmoniza os dois princípios:

> “(O óleo de Nardo) Promove o efeito simpático através do lobo anterior da hipófise e o efeito parassimpático pelo lobo posterior, com a distribuição dos hormônios correspondentes e, com isso, regula o sistema hormonal”. (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 210)

4.2.2 Óleos Essenciais utilizados

Na “Terapia Holística Com Óleos Essenciais” do Dr. Gümbel são usados 13 óleos, os quais (exceto o Nardo Indiano) são agrupados em pares Yang/Yin de acordo com a função que eles desempenham no organismo (estimulando as funções simpáticas ou parassimpáticas de cada órgão ou glândula).

São eles: Limão Siciliano (*Citrus limon*)/Laranja Doce (*Citrus sinensis*); Pinheiro Silvestre (*Pinus sylvestris*)/Eucalipto (*Eucalyptus globulus*); Capim Limão (*Cymbopogon citratus*)/Hortelã Pimenta (*Mentha piperita*); Nardo Indiano (*Nardostachys jatamansi*); Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)/Lavanda (*Lavandula officinalis*); Tomilho (*Thymus vulgaris var. thymol*)/Salvia Dalmaciana (*Salvia officinalis*); Sândalo Mysore (*Santalum album*)/Vetiver (*Vetiveria zizanioides*).

Parte da planta	**Função**	**Órgão/glândula**	**Yang**	**Yin**
Flores, frutos e sementes	Funções dos sentidos e concentração	Cabeça / Hipófise	Limão Siciliano	Laranja Doce
Folhas e brotos	Respiratória	Pulmões/Tireoide	Pinheiro Silvestre	Eucalipto Globulus
Folhas e brotos	Metab. açúcar	Fígado/Ilhotas pancreáticas	Alecrim	Lavanda
Folhas e brotos	Circulação	Coração	Nardo Indiano	
Folhas e brotos	Resistência imune	Baço/Timo	Capim Limão	Hortelã Pimenta
Folhas e brotos	Função de excreção	Rins/Adrenais	Tomilho	Sálvia Dalmaciana
Madeira e raízes	Órgãos reprodutores e função digestiva dos intestinos	Intestinos e órgãos reprodutores	Sândalo Mysore	Vetiver

Tabela 5 – Relação entre as partes das plantas e os órgãos/glândulas do organismo

4.2.3 Síntese das características dos OEs selecionados

1) Óleos de Flor, fruta e sementes

Óleo Essencial	Principais componentes	Características
Limão Siciliano (*Citrus limon*)	90% de limoneno e de 3,5% a 5% de citral	Parassimpático e andrógeno. Atua na cabeça em geral, nervos, funções sensoriais e epidérmicas. Efeito insulina (reduz açúcar no sangue)
Laranja Doce (*Citrus sinensis)*	Limoneno (90-96%); n-aldeído decílico (1,3 a 2,7%)	Simpático-estrogenico. Atua na cabeça em geral, nervos, funções sensoriais e epidérmicas. Efeito glucagon (aumenta o açúcar no sangue)

2) Óleos de folhas e brotos

Óleo Essencial	**Principais componentes**	**Características**
Pinho (*Pinus sylvestris)*	Alfa pineno (34,9%); 1.8 Cineol (17,4%); beta pineno (14,9%),	Parassimpático e andrógeno. Estimula a circulação pulmonar e a função respiratória (pulmões/tireoide)
Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)	1.8 Cineol (80-85%)	Simpático-estrogênico. Supre o sangue de oxigênio; fortalece a função respiratória (pulmões/tireoide) e o cório
Capim Limão (*Cym-bopogon citratus*)	Citral (70-85%)	Parassimpático e andrógeno. Atua na resistência do sangue (baço/timo) e tecido conjuntivo e cório
Hortelã Pimenta (*Mentha piperita*)	Mentol (50-78%), mentol-éster (5-20%) e Mentona (10-20%)	Simpático-estrogênico. Atua na função de resistência (baço/timo) do sangue, tecido conjuntivo, Sistema linfático e cório.
Óleo de Nardo (*Nardostachys jatamansi)*	Valerianona (5-20%)	Possui efeito equilibrador entre andrógeno/Parassimpático e estrógeno/simpático. Benéfico para todos os sistemas do corpo.
Alecrim (*Rosmarinus officinalis*	Borneol (16-18%),	Parassimpático e androgênico. Atua no metabolismo de açúcares (fígado/ilhotas pancreáticas), no efeito insulina (reduz o teor de açúcar no sangue) e estímulo da circulação (aumenta a pressão sanguínea)
Lavanda (*Lavandula officinalis*	Acetato de linalila (50-78%), linalol	Simpático-estrogênico. Atua no metabolismo de açúcares (fígado/ilhotas pancreáticas), no efeito glucagon (eleva a taxa de açúcar no sangue) e estímulo da circulação venosa) redução da pressão
Tomilho (*Thymus vulgaris var. thymol*)	Carvacrol, Borneol e Linalol	Parassimpático e androgênico. Atua na função excretora (rins/glândulas adrenais), como purificação do sangue pelos rins, intestinos, pulmões.
Salvia Dalmaciana (*Salvia officinalis*	Tujona (até 50%), borneol (até 8%) cânfora (cerca de 25%)	Simpático-estrogênico. Tem função regeneradora na parte superior do corpo, baseada no estímulo estrogênico. Aumenta a liberação de energia nas células do organismo.

3) Óleos de raízes e madeiras

Óleo Essencial	Principais componentes	Características
Sândalo Mysore (*Santalum album*)	Santalol (livre=90%, esterificado=5.6%)	Parassimpático e andrógeno. Atua nas glândulas reprodutoras e intestinos, com ênfase na secreção intestinal.
Vetiver (*Vetiveria zizanioides*)	Vetiverol (cerca de 15%) e Khusimol (cerca de 25%)	Simpático-estrogênico. Atua na função digestiva dos intestinos, na função dos órgãos reprodutores e na regeneração dos tecidos (principalmente o óvulo)

O quadro anterior mostra muito sucintamente as características dos óleos selecionados. No caso do óleo de limão, por exemplo, o resumo diz apenas:

> Limão Siciliano (*Citrus limon*)
> Parassimpático e andrógeno. Atua na cabeça em geral, nervos, funções sensoriais e epidérmicas. Efeito insulina (reduz açúcar no sangue)

Mas, para ter uma ideia apenas "um pouco" mais completa das características desse óleo e dos motivos pelos quais foi selecionado (e considerado de caráter mais parassimpático), leia o trecho:

> O óleo de limão regula o metabolismo inteiro na direção do parassimpático e andrógeno... o nível de açúcar no sangue é reduzido... o corpo inteiro é estimulado pelos hormônios do lobo posterior da hipófise... aumenta, via mobilização da vitamina C, a combustão e o metabolismo destrutivo com uso de oxigênio; todo o sistema parassimpático é ativado pela produção de acetilcolina, como hormônio e substância transmissora... acalma as situações de ameaça de explosões emocionais, tem um efeito que esfria, dá clareza... ". (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 185 e 186)

Portanto, seu livro "Fundamentos da Terapia Holística com Óleos Essenciais das Plantas" justifica com clareza a seleção de cada óleo, ao investigar com profundidade sua atuação nos respectivos órgãos/glândulas específicos.

4.3 A decisão fica para o próprio cliente

Com a teoria do Dr. Gümbel, a pergunta "que óleo indicar" fica mais um pouco fácil de ser respondida:

> "Outra descoberta incrível dos nossos estudos e experiências durante as nossas investigações de longo prazo é o fato de que o nosso nariz e a sua preferência para um determinado cheiro é a expressão individual e momentânea da demanda de uma vibração olfativa especial. Isso significa: o déficit de um cliente para uma certa vibração é expresso por sua própria escolha pelo aroma. E isso significaria uma maneira fácil para trazer equilíbrio à saúde e à mente. Então, na nossa "Terapia da Essência Herbal" e "Cosmoterapia" (incluindo cor, som e cristais, todos em ressonância), nós não recomendamos nenhum óleo essencial para o tratamento, mas deixamos a decisão para o próprio cliente."

Vejamos agora um quadro em que o autor expõe uma visão profundamente integrada dos níveis energéticos da Manifestação, de nossos órgãos dos sentidos, das partes das plantas e dos óleos essenciais que produzem, de seu caráter Yang/Yin, e de seus respectivos efeitos físicos/espirituais sobre nossos órgãos e glândulas, terminando com as cores que lhes foram associadas.

Níveis da Criação 7 almas de DEUS	Órgãos dos sentidos Sentidos	Grupos de essências	Essências	♂ / ♀	Efeito	Efeito espiritual	Órgãos internos	Cores
7 ELE (DEUS) Unidade	hipófise sentido do EU	frutos (flores e sementes	limão laranja	♂ ♀	concentração intuição	percepção integral consciência	hipófise tecido nervoso glândulas hormonais	violeta
6. Serafins poder, pura alegria, luz	olhos visão	folhas	pinho eucalipto	♂ ♀	inspirar expirar	aumenta a aura	respiração pulmões- glândula tireoide	azul
5. Anjos música, paz, silêncio	orelhas audição	folhas	capim-limão hortelã-pimenta	♂ ♀	anticorpos fagócitos	humor pacífico	resistência baço-timo	turques
4. Ser humano percepção da unidade do mundo	todos os sentidos unidos	folhas	nardo indiano	⚥	integração	o HUMANO	circulação sistema nervoso vegetativo	verde/ dourado
3. ANIMAL ritmo, movimento, harmonia	nariz olfato	folhas	alecrim lavanda	♂ ♀	aumento da energia economia de energia	caráter harmonioso	produção de energia fígado- ilhotas de Langerhans	amarelo
2. PLANTA fluxo de amor	boca paladar	folhas	tomilho sálvia dalmaciana	♂ ♀	rubor absorção	caráter amoroso	balanço hídrico rins-adrenais	laranja
1. MINERAL medida, número, lei, verdade	pele tato	raiz	sândalo vetiver	♂ ♀	metabolismo anabolismo	caráter da verdade clara	metabolismo intestinos - órgãos reprodutores	vermelho

Figura 2 - Níveis de Criação e Óleos Essenciais (GÜMBEL, DIETRICH, pág. 251)

Concluindo a síntese da “Terapia Holística com Óleos Essenciais Do Dr. Gümbel”, vemos que a primeira coluna do quadro contém uma escala decrescente dos “Níveis de Criação (7 almas de Deus)”, numa clara alusão à constituição setenária dos corpos energéticos do ser humano, o que abre a possiblidade de se considerarem os sete chakras, as sete cores do arco íris, as sete notas musicais, etc., tendo o próprio Dr. Gümbel criado uma Cosmoterapia integrando Aromaterapia, música e cores:

> Nossa Cosmoterapia é uma integração coerente e científica de: Aromaterapia, Cromoterapia e Terapia de Som, com a Terapia de Cristais. E por último, mas não menos importante, baseado na nossa Musicoterapia, criamos uma música-cósmica relacionada a cores e tonalidades do espectro do arco-íris. Consegui encontrar novas escalas com sete tons que você pode facilmente tocar sem causar nenhuma dissonância. Então, você está livre para tocar a partir do seu coração sem ler nenhuma nota em nosso recém- projetado "Harpa-Cósmica" para fazer música na terapia. Em Cosmoterapia temos para qualquer órgão do sentido uma terapia estimulante convergente em um único conceito. (JORNAL DE AROMATOLOGIA (patrocínio LASZLO) — Belo Horizonte (MG), 2016)

5. ABORDAGEM QUÍMICA DA AROMATERAPIA

A aromaterapia age em diversos níveis. Em primeiro lugar há uma ação alopática, devido à composição química dos óleos essenciais e suas propriedades antissépticas, estimulantes, calmantes, antinevrálgicas e outras. Existe uma ação mais sutil...semelhante aos medicamentos homeopáticos ou antroposóficos. E, finalmente, agem sobre a mente. Como observa Marguerite Maury: "Merece especial atenção o efeito das fragrâncias no estado psíquico e mental do indivíduo... pode-se dizer que o problema emocional que costuma obscurecer nossa percepção é praticamente eliminado." (LAVABRE, 2019, pag. 48).

Desde 2018, de acordo com Portaria N° 702 do Ministério da Saúde, a Aromaterapia é considerada como Prática Integrativa e Complementar, ao lado de Ayurveda, Meditação, Musicoterapia, Terapia de florais, Yoga e várias outras práticas.

Conceito de Práticas Integrativas e Complementares (PICS):

> As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas.

Na descrição da Aromaterapia constante do site do Ministério da Saúde, temos:

> Aromaterapia é uma prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental, ao bem-estar e à higiene. Com amplo uso individual e/ou coletivo, pode ser associada a outras práticas – como terapia de florais, cromoterapia, entre outras – e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado. Prática multiprofissional, tem sido adotada por diversos profissionais de saúde como enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, dentre outros, e empregada nos diferentes setores da área para auxiliar de modo complementar a estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo.

O site do Ministério da Saúde, porém, faz uma advertência:

> IMPORTANTE: As Práticas Integrativas e Complementares não substituem o tratamento tradicional. Elas são um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso.

Portanto, ao atuar no programa de Atenção Básica do SUS, o aromaterapeuta deverá estar apto a dialogar com médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde e entender sua terminologia, na qual os nomes de doenças e suas etiologias, procedimentos, medicamentos e substâncias químicas tem papel preponderante.

Nesse sentido, o curso Online de Sistemas do Corpo oferecido pela Aromaflora dá uma contribuição importante, ao abordar as principais doenças causadas por fungos, bactérias e vírus, e ao descrever os vários sistemas do organismo humano (imunológico, linfático, respiratório, digestório, etc.) com suas características, patologias e tratamentos médicos mais frequentes.

O fato é que, atuando no programa de Atenção Básica do SUS ou não, espera-se que o aromaterapeuta esteja apto a recomendar óleos essenciais para "*recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental*..." — o que, em alguns casos, pode significar apoio ao tratamento médico, e, em outros, indicar OEs para cura ou melhora da qualidade de vida do cliente.

Indo além dos aromas

No presente contexto, o que chamamos de abordagem química é a habilidade de usar o conhecimento dos principais constituintes e famílias químicas dos óleos essenciais como ferramenta significativa para orientar as indicações dos óleos, a fim de proporcionar melhoras físicas e emocionais ao cliente — mas, em primeiro lugar, para evitar indicações inadequadas ou mesmo prejudiciais, obedecendo assim a determinação de Hipócrates:

> ... (o princípio da não-maleficência) é universalmente consagrado através do aforismo hipocrático "*primum non nocere"* (primeiro não prejudicar), cuja finalidade é reduzir os efeitos adversos ou indesejáveis das ações diagnósticas e terapêuticas no ser humano. (CREMESP, 2019)

Por exemplo, não se recomendaria Alecrim para uma pessoa que tem pressão alta, visto que esse óleo contém cânfora, que é hipertensor, da mesma forma que não se indicaria Manjerona ou Limão Siciliano (que são hipotensivos) para quem tem pressão baixa, a não ser, em ambos os casos, em condições bastante controladas. Ou ainda: uma cliente grávida com queixa de ansiedade e agitação não deveria usar OEs de Funcho Doce ou Anis Estrelado (apesar de sedativos), visto que eles contêm Anetol, constituinte tóxico em caso de gestação.

Portanto, o conhecimento de vários constituintes químicos pode ser o divisor de águas entre recomendar ou não alguns óleos essenciais, fazendo-se necessário rever suas famílias químicas e seus principais componentes.

5.1 Breve revisão dos conceitos químicos utilizados na Aromaterapia

A grande maioria dos compostos encontrados nas plantas é constituída de derivados de fenilpropano (fenilpropanoides) e de terpenos (constituídos pela união de estruturas básicas de isoprenos (C_5H_8), como os monoterpenos ($C_{10}H_{16}$) e sesquiterpenos ($C_{15}H_{24}$)) e seus derivados, isto é, terpenos modificados pela presença de átomos de Oxigênio.

As moléculas de terpenos e seus derivados, formadas por átomos de carbono (C), hidrogênio (H) e oxigênio (O), respondem pela grande maioria das dezenas (e até centenas) dos compostos químicos encontrados em diferentes concentrações nos OEs. Esses compostos são agrupados em famílias químicas como: Monoterpenos, Sesquiterpenos, Álcoois terpênicos, Aldeídos, Cetonas, Fenóis, Ésteres, Éteres, Óxidos, Ácidos, Lactonas e Cumarinas (exemplos: Mirceno, Camazuleno, Linalol, Alfa-bisabolol, Citral, Cânfora, Timol, Acetato de Linalila, 1.8 Cineol, etc.) Mas os fenilpropanoides, embora menos numerosos, também são encontrados nas plantas e desempenham papel importante em vários OEs (como exemplos desses constituintes temos Anetol, Eugenol, Aldeído Cinâmico, etc.).

Vejamos as características gerais dessas famílias e as propriedades específicas de seus principais componentes, ao lado dos OEs onde estão presentes:

5.1.1) Monoterpenos

Antissépticos, antimicrobianos, antiparasitários, anti-inflamatórios

Principais Monoterpenos:

Limoneno - Ótimo solvente de gordura (colesterol) e coágulos nas artérias; descongestionante hepático; antiviral — Encontrado nos OEs:

Grapefruit - Citrus paradisi, Citrus racemosa – Rutáceas — mais de 95%
Laranja azeda - Citrus aurantium var. amara; Citrus bigaradia – Rutáceas — 84%
Limão Siciliano - Citrus limon – Rutáceas — cerca de 68%
Litsea cubeba - Litsea citrata, may chang (pimenta chinesa) – Lauráceas — 11,9%
Néroli - Citrus aurantium var. amara – Rutáceas — cerca de 14%
Olíbano - Boswellia carterii – Bursuráceas — quase 20%

Sabineno - Solvente de gordura e coágulos nas artérias – Encontrado nos OEs:

Junipero (Zimbro) - Juniperus communis – Cupressaceae — cerca de 6%
Limão Siciliano - Citrus limon – Rutáceas — 1,8%
Olíbano - Boswellia carterii – Bursuráceas — 3%
Noz Moscada - Myristica fragrans – Myristicaceae — 19,2%

Alfa-Pineno - Anti-inflamatório, Sedativo. Encontrado nas OEs (só listados com mais de 10%):

Alecrim - Rosmarinus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 22%

Camomila Romana - Chamaemelum nobile – Asteraceae — cerca de 8%

Cipreste - Cupressus sempervirens – Cupressaceae — 51,8%

Junipero (Zimbro) - Juniperus communis – Cupressaceae — 34%

Olíbano - Boswellia carterii – Bursuráceas — 42,90%

Pimenta Preta/Negra - Piper nigrum – Piperaceae — 11,77%

Erva-baleeira (folhas) - Cordia verbenaceae – Boraginaceae — 34,8%

Noz Moscada - Myristica fragrans – Myristicaceae — 15,40%

Pinho (Abeto ou Pinheiro) - Abies sibirica - Coníferas (Pinaceae) — 13,6%

Mirceno - ótimo analgésico - Presente nos OEs:

Breu Branco 10ml - Protium heptaphyllum – Bursuráceas — 12,75%

Capim Limão - Cymbopogon citratus - Gramíneas ou Poaceae — 2,34%

Junipero (Zimbro) - Juniperus communis – Cupressaceae — 9,50%

Gama-terpineno – Possui Propriedades antivirais – Presente nos OEs:

Bergamota - Citrus bergamia – Rutáceas — cerca de 7%

Eucalipto glóbulos - Eucalyptus globulus – Mirtáceas — 9,6%

Limão Siciliano - Citrus limon – Rutáceas — 8%

Tea tree - Melaleuca alternifolia – Mirtáceas — cerca de 20%

Tomilho qt timol - Thymus vulgaris - Labiadas (Lamiaceae) — 11%

Canfeno - Expectorante – Presente nos OEs:

Alecrim - Rosmarinus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 7,6%

Gengibre - Zingiber officinalis – Zingiberaceae — cerca de 9%

Pinho (Abeto ou Pinheiro) - Abies sibirica - Coníferas (Pinaceae) — 24%

Careno - Analgésico, expectorante – Presente nos OEs:

Cipreste - Cupressus sempervirens – Cupressaceae — 24%

5.1.2) Sesquiterpenos

Anti-histamínicos, antialergênicos, antissépticos e antibacterianos.

Principais Sesquiterpenos:

Cariofileno - Anti-infeccioso - Presente nos OEs:

Cajeput - Melaleuca cajeputi – Mirtáceas — 3,6%

Canela folhas QT Eugenol - Cinnamomum zeylanicum – Lauráceas — 5,10%

Cravo - Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllus – Mirtáceas — 14%

Camazuleno - Descongestionante hepático; anti-inflamatório – Presente nos OEs:

Camomila Alemã - Matricaria chamomilla – Asteraceae — 3,8%

Terpinoleno - Anti-infeccioso

Breu Branco 10ml - Protium heptaphyllum – Bursuráceas — 26,67%

Germacreno D: Efeito feromônio – OEs:

Gerânio - Pelargonium graveolens – Geraniaceae — 3,8%

Ylang-Ylang - Cananga odorata – Annonaceae — 19,45%

Zingibereno – bom para dores de garganta, rouquidão, tosse, resfriados. Presente nos OEs:

Gengibre - Zingiber officinalis – Zingiberaceae — 32%

Humuleno: anti-infeccioso – OEs:

Rosa marroquina - Rosa centifolia, rosa damascena – Rosaceae — 1,70%

Cravo - Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllus – Mirtáceas — 1,75%

Erva-baleeira (folhas) - Cordia verbenaceae – Boraginaceae — 3,80%

5.1.3) Álcoois monoterpênicos (monoterpenóis)

Fortemente anti-infecciosos, antimicrobianos e imunoestimulantes seguros. Têm baixa toxidade e não são irritantes da pele. Excelentes para tratamento de infecções e produtos para cuidados da pele. Possuem aroma agradável.

Principais monoterpenóis:

Borneol - expectorante, colagogo e analgésico - Presente nos OEs:

Alecrim - *Rosmarinus officinalis* - Labiadas (Lamiaceae) — 3,30%

Tomilho qt timol - *Thymus vulgaris* - Labiadas (Lamiaceae) — 2,34%

Mentol – Expectorante – OEs:

Hortelã Pimenta - *Mentha Piperita* - Labiadas (Lamiaceae) — 35%

Hortelã verde: *Mentha avensis*. - Labiadas (Lamiaceae) — 54%

Terpinen-4-ol – Anti-inflamatório, possui propriedades antibacterianas e antifúngicas. OEs:

Junipero (Zimbro) - *Juniperus communis* – Cupressaceae — 4,50%

Tea tree - Melaleuca *alternifolia* – Mirtáceas — 39,50%

Noz Moscada - Myristica fragrans – Myristicaceae — 6,40%

Cardamomo - *Elletaria cardamomum* – Zingiberaceae — 3,60%

Tomilho qt timol - Thymus vulgaris - Labiadas (Lamiaceae) — cerca de 4%

Terpineol: - Anti-inflamatório --- Presente em (só perc. > 3%):

Anis Estrelado - Illicium verum – Illiciaceae — 3,60%

Cajeput - *Melaleuca cajeputi* – Mirtáceas — 8,60%

Petitgrain - *Citrus aurantium* var. amara – Rutáceas — 6,06%

Sálvia-Esclareia - *Salvia sclarea* - Labiadas (Lamiaceae) — 3,50%

Tea Tree - *Melaleuca alternifolia* – Mirtáceas — 2,70%

Citronelol – Antimicrobiano, hipotensivo, repelente de insetos -presente em:

Citronela - Cymbopogon nardus, Gramíneas (ou Poaceae) — 11%

Rosa marroquina - Rosa centifolia, rosa damascena – Rosaceae — cerca de 55%

Linalol – Anti-inflamatório, sedativo, ansiolítico – Presente em:

Bergamota - Citrus bergamia – Rutáceas — 6%

Cajeput - Melaleuca cajeputi – Mirtáceas — 5%

Camomila Romana - Chamaemelum nobile – Asteraceae — 25%

Lavanda - Lavandula angustifolia - Labiadas (Lamiaceae) — 31%

Néroli - Citrus aurantium var. amara – Rutáceas — cerca de 35%

Petitgrain - Citrus aurantium var. amara – Rutáceas — 23%

Sálvia-Esclareia - Salvia sclarea - Labiadas (Lamiaceae) — 20%

5.1.4) Álcoois sesquiterpênicos (Sesquiterpenóis)

Antiespasmódicos de músculos e nervos, descongestionantes linfáticos, antialergênicos, estimulantes hepáticos, anti-inflamatórios e estimulantes das secreções glandulares.

Alfa-bisabolol - ótimo anti-inflamatório – Presente em:

Camomila Alemã - Matricaria recutita – Asteraceae — 8,24%

Santalol - antisséptico, antimicrobiano, calmante, vulnerário - presente no OE

Sândalo — Santalum álbum – Santalaceae — cerca de 90%

Vetiverol – Presente nos OEs:

Vetiver - Vetiveria zizanoides, Gramíneas ou Poaceae — 3,17%

Viridiflorol - Equilibrador do sistema hormonal -presente nos OEs de

Niaouli, Sálvia

Cedrol - tonificante venoso (flebotônico) – presente em

OE Cedro Atlas – Cedrus Atlantica - Coníferas

Ceratol - estimula a regeneração de células hepáticas – presente em:

OE Semente de Cenoura - Daucus carota - Umbelíferas (Apiáceas) — cerca de 68%

5.1.5) Álcoois diterpênicos

Relacionam-se a funções endócrinas hormonais

Esclareol – ação estrogênica – Presente em:

Sálvia-Esclareia - Salvia sclarea - Labiadas (Lamiaceae) — 3%

5.1.6) Aldeídos

Anti-infecciosos, antivirais, refrescantes (febrífugos) lipolíticos (quebram pedras), anti-inflamatórios; calmantes, sedativos, relaxantes, hipotensivos. Podem irritar a pele ou causar erupções cutâneas. Usar em baixa dosagem. Suas propriedades são intermediárias entre álcoois e cetonas).

Aldeído cinâmico – Tônico geral; estimula o peristaltismo e as contrações uterinas – presente em:

OE CANELA – mais de 40% em Cinnamomum Zeylanicum (Cascas) — Lauraceae

Cerca de 1 a 2% em Cinnamomum Cassia (Canela Folhas) — Lauraceae

Citral - Vasodilatador, hipotensivo – presente em:

Melissa, Litsea cubeba, Capim-limão, Limão siciliano

Geranial - Estimulante da circulação local – presente em:

Melissa - Melissa Officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — aprox. 44%

Capim Limão - Cymbopogon citratus - Gramíneas ou Poaceae — cerca de 32%

Laranja azeda - Citrus aurantium var. amara; - Rutáceas — 3,00%

Litsea cubeba - Litsea citrata , May Chang - Lauráceas — cerca de 43%

5.1.7) Ésteres

Antifúngicos, antiparasitários, antiespasmódicos, cicatrizantes, calmantes e tônicos para o sistema nervoso. São encontrados em grande percentual em frutas maduras e flores.

Acetato de Linalila - vasodilatador, hipotensivo – presente em

Bergamota - Citrus bergamia – Rutáceas — 26,47%

Camomila Romana - Chamaemelum nobile – Asteraceae — 4,50%

Lavanda (Alfazema) - Lavandula officinalis - Labiadas (Laminaceae) — 38,32%

Néroli - Citrus aurantium var. amara – Rutáceas — 6,29%

Petitgrain - Citrus aurantium var. amara – Rutáceas — 48,20%

Sálvia-Esclareia - Salvia sclarea - Labiadas (Laminaceae) — 59,20%

Salicilato de metila - alívio de dores musculoesqueléticas e articulares – Presente em:

Bétula doce – Betula lenta - Betulacea — mais de 95%

Wintergreen - Gaultheria procumbens – Ericaceae — 99,40%

Angelato de butila - anti-inflamatório, relaxante, antiespasmódico e analgésico – Presente em:

Camomila Romana - Chamaemelum nobile – Asteraceae — 21,50%

Acetato de benzila - Muito utilizado na perfumaria em perfumes orientais e frutais, também possui função feromônio para coletar abelhas para estudos - Presente em:

Jasmim - Jasminum officinalis – Oleaceae — 21,00%

Acetato de bornila - capaz de clarear manchas escuras da pele; ansiolítico, acalma e reduz a tensão e insônia. Presente em:

Pinho (Abeto ou Pinheiro) - Abies sibirica - Coníferas (Pinaceae) — 31,80%

Poejo GT EUA - Mentha pulegium - Labiadas (Lamiaceae) — 1,20%

5.1.8) Fenóis

Fortes anti-infecciosos, bactericidas, imunoestimulantes. Potencialmente irritantes e prejudiciais ao fígado em grandes quantidades (usar por curtos períodos de tempo e em alta diluição)

Carvacrol – Antifúngico, anti-infeccioso e anti-inflamatório – Presente em:

Tomilho qt timol - Thymus vulgaris - Labiadas (Lamiaceae) — 3,17%

Orégano - Origanum vulgare - Labiadas (Lamiaceae) — 76,50%

Timol - Antifúngico, antitumoral, anticancerígeno – presente em:

Tomilho qt timol - Thymus vulgaris - Labiadas (Lamiaceae) — 41,35%

Orégano - Origanum vulgare - Labiadas (Lamiaceae) — 4,30%

Eugenol – Antifúngico, anti-infeccioso e anti-inflamatório

Canela folhas QT Eugenol - Cinnamomum zeylanicum – Lauráceas — 77,60%

Cravo - Eugenia caryophyllus – Mirtáceas - 81,40%

Rosa marroquina - Rosa centifolia, rosa damascena – Rosaceae — 1,30%

5.1.9) Cetonas

São estimulantes e fortes mucolíticos e expectorantes. Ótimos cicatrizantes para feridas e problemas de pele. Mas apresentam restrições ao uso, sobretudo por grávidas.

Cânfora - Expectorante, estimulante circulatório – Presente em

Alecrim - Rosmarinus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 23,90%

Sassafrás (canela sassafrás) - Ocotea odorifera – Lauráceas — 19,10%

Mentona – Estimulante e energética, ajuda na concentração e memorização. Presente em

Hortelã Pimenta - Mentha Piperita - Labiadas (Lamiaceae) — 23,40%

Poejo GT EUA - Mentha pulegium - Labiadas (Lamiaceae) — 3,60%

Jasmona – Sedativo, bom para insônia. Presente em:

Jasmim - Jasminum officinalis – Oleaceae — 4,00%

Carvona - Descongestionante hepático – Presente em:

Hortelã verde - Mentha spicata - Labiadas (Lamiaceae) — 74,00%

Endro (Sementes) (Dill ou Aneto) - Anethum graveolens – Apiáceas — 56,20%

Piperitona– Ação analgésica - Presente em:

Poejo GT EUA - Mentha pulegium - Labiadas (Lamiaceae) — 84,20%

Hortelã Pimenta - Mentha Piperita - Labiadas (Lamiaceae) — 0,54%

Pinocarvona– Presente em:

Hissopo - Hyssopus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 3,90%

Pinocanfona– Presente em:

Hissopo - Hyssopus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 7,10%

Hortelã Pimenta - Mentha Piperita - Labiadas (Lamiaceae) — 1,66%

5.1.10) Óxidos

São expectorantes e mucolíticos.

1.8 Cineol - Estimulante para as glândulas mucosas; expectorante, mucolítico, descongestionante, bactericida, vermicida e forte anti-infeccioso. Presente em:

Alecrim - Rosmarinus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 19,00%

Breu Branco 10ml - Protium heptaphyllum – Bursuráceas — 7,50%

Cajeput - Melaleuca cajeputi – Mirtáceas — 50,40%

Eucalipto glóbulos - Eucalyptus globulus – Mirtáceas — 61,20%

Hortelã Pimenta - Mentha Piperita - Labiadas (Lamiaceae) — 4,95%

Cardamomo - Elletaria cardamomum – Zingiberaceae — 42,20%

Hortelã verde - Mentha spicata - Labiadas (Lamiaceae) — 1,60%

Orégano - Origanum vulgare - Labiadas (Lamiaceae) — 0,70%

Hissopo - Hyssopus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 31,60%

Louro - Laurus nobilis – Lauráceas — 50,40%

Sassafrás (canela sassafrás) - Ocotea odorifera – Lauráceas — 6,80%

Óxido de linalol - antiviral - Presente em:

Hissopo - Hyssopus officinalis - Labiadas (Lamiaceae) — 0,30%

5.1.11) Cumarinas e Lactonas

São refrescantes, excelentes expectorantes e mucolíticas ainda mais efetivos que as Cetonas.

Porém, algumas são muito fototóxicas. Cumarinas são hipotensores, anticoagulantes, sedativos; mesmo estando presentes em percentuais muito baixos nos OEs.

Bergapteno – anticoagulante - Fototóxico – Presente em:

Bergamota e cítricos

Mentofurano - Expectorante – Fototóxico – Presente em:

Hortelã Pimenta - Mentha Piperita - Labiadas (Lamiaceae) — 0,98%

Psoraleno– Muito fototóxico – Presente em: OEs cítricos –

5.1.12) Éteres

Antiespasmódicos e relaxantes, com mais efeitos no corpo físico do que no mental-emocional. Aliviam espasmos nervosos como cólicas digestivas ou câimbras musculares. Usar por pouco tempo e em baixa concentração (neurotóxicos).

Metil chavicol – Presente em:
Funcho/Erva doce - Foeniculum vulgare - Umbelíferas (Apiáceas) — 2,50%
Manjericão qt Metil chavicol - Ocimum basilicum var. metil chavicoliferum - Labiadas 74%
Estragão - Artemisia dracunculus – Asteraceae - 93,80%

Metil eugenol – Presente em:
Sassafrás (canela sassafrás) - Ocotea odorifera – Lauráceas — 0,90%
Louro, Manjericão

Safrol – Analgésico- - Presente em:
Sassafrás (canela sassafrás) - Ocotea odorifera – Lauráceas — 58,30%

5.1.13) Ácidos

possuem propriedades anti-infecciosas e anti-inflamatórias.

Ácido benzoico – Presente em:
Benjoim - Styrax benzoin – Styracaceae - Ácido benzoico — 80,34%

Ácido cinâmico – Presente em:
Canela (cascas), Bálsamo de Tolu

Ácido prússico – Presente em:
OE de Amêndoas amargas não retificados: ALTAMENTE TÓXICO

5.1.14) Derivados de fenilpropanos (fenilaldeídos ou aldeídos aromáticos)

Fortes anti-infecciosos, são potencialmente irritantes e prejudiciais ao SNC. U usar por pouco tempo, e em baixas dosagens.

Anetol – Estrogênico, alucinógeno, relaxante e narcótico. Carminativo, digestivo. Presente em:
Anis Estrelado - Illicium verum – Illiciaceae — 84,10%
Funcho/Erva doce - Foeniculum vulgare - Umbelíferas (Apiáceas) — 81,00%

Miristicina - Alucinógeno, relaxante e narcótico - Presente em:
Noz Moscada - Myristica fragrans – Myristicaceae — 11,40%
Elemi e Salsa

Beta-asarona – tem potencial carcinogênico — Presente em:
Cálamo - Acorus Calamus – Acoraceae — 30,40%

Apiol — Alucinógeno, relaxante e narcótico — Presente em:
Salsa - Petroselinum sativum - Umbelíferas (Apiáceas) — 9,30%
Endro

Elemicina - alucinógeno, relaxante e narcótico. Presente em:
Salsa - Petroselinum sativum - Umbelíferas (Apiáceas) — 2,70%

Noz Moscada - Myristica fragrans – Myristicaceae — 1%
Elemi - Canarium luzonicum - Bursuráceas (Bursuraceae) — 3,40%

Estragol - Carminativo, digestivo. Presente em
Anis Estrelado - Illicium verum – Illiciaceae — 1,30%
Manjericão e Estragão

5.2 Interação medicamentosa

Interação medicamentosa é um evento clínico em que os efeitos de um medicamento são alterados pela presença de outras drogas ou mesmo alimentos, bebidas (principalmente álcool) e de alguns óleos essenciais, gerando resultados imprevistos ou indesejados. Embora as advertências mais severas se apliquem em caso de administração oral (não recomendada), há vários casos de restrições para a via dérmica ou mesmo de incompatibilidade geral:

> **Incompatibilidade por todas as rotas de administração:**
>
> Capim limão, May Chang, Murta limão, Tea Tree limão e Curcumina (cúrcuma)... potencializam a ação das drogas Propofol, Sertralina e Ácido valproico.
>
> Camomila Azul (todos os quimiotipos), Artemisia, Tanaceto azul (Tanacetum annum), Camazuleno (Achilea millefolium) potencializam a ação das drogas antidepressivas tricíclicas (como amitriptilina), inibidores seletivos da recaptação da serotonina (como fluoxetina e paroxetina), opioides (como Tramadol, Oxicodona, Hidrocodona), antipsicóticos (como Haloperidol, Risoperidona) (AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

Lembramos que Propofol é um potente anestésico geral, Sertralina um medicamento para depressão, ansiedade, Transtorno Obsessivo Compulsivo, TPM, etc., e Ácido Valproico é um anticonvulsivo. Isso ressalta a importância da anamnese, onde o cliente relata (entre outras coisas) os medicamentos que está usando, o que eventualmente acenderá uma “luz vermelha” na mente do aromaterapeuta, a fim de excluir determinados óleos de suas recomendações, até mesmo (como no caso acima) os populares Capim-limão e Litsea cubeba (May Chang).

Mas não são apenas cetonas (como Cânfora), fenóis (Timol, Carvacrol), fenil-aldeídos (como Anetol e Miristicina) que devem merecer atenção enquanto constituintes presentes nos OEs; até mesmo Monoterpenos e Monoterpenóis, como Limoneno e Mentol, podem causar interações medicamentosas:

Adriana Wolffenbüttel, em seu livro Base da Química dos Óleos Essenciais e Aromaterapia, cita exemplos de interações medicamentosas por princípios ativos.

Limoneno, 1.8 Cineol, Cânfora, Terpineol-4, Nerolidol	Nicotina 5-Fluorouaxil (quimioterápico do Câncer), Indometacina e Prednisolona (anti-inflamatórios) - aumento de penetração térmica e absorção da droga
Eugenol	anticoagulantes como varfarina e heparina aumentando o tempo de coagulação do sangue
Miristicina	Petidina e antidepressivos derivados da mão monoamina oxidase potencializando a ação e podendo causar depressão respiratória.
Anetol, Metil Chavicol, Eugenol, Metil-eugenol, Safrol, Apiol, Pulegona, Cinamaldeído	Petidina e antidepressivos derivados da MAO (monoamina oxidase), potencializando a ação e podendo causar depressão respiratória.
Mentol	Quinidina (restabelecimento do ritmo cardíaco) e a interação pode causar bradicardia e fibrilação.

(AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

5.2.1 Anticoagulantes

Da mesma forma, OEs propensos a inibir a coagulação sanguínea devem ser recomendados com cautela redobrada (ou totalmente evitados):

> A) Óleos essenciais conhecidos por (ou muito propensos a) inibir a coagulação sanguínea: Bétula doce, Alho, Cebola e Wintergreen.
> B) óleos essenciais que podem inibir a agregação plaquetária, quer para o óleo quer para um constituinte principal: Ajowan, Anis, Anis estrelado, Manjericão quimiotipos estragol e Tulsi, Melissa, Canela, Cravo, Funcho doce e amargo, Lavandin, Manjerona selvagem (carvacrol), Orégano, Patchouli, Ravensara, Tejpat e Tomilho.
> A administração oral dos óleos essenciais listados acima é contraindicada (lista A) ou advertida (lista B) nas seguintes circunstâncias:
>
> 1) se o cliente estiver tomando medicamentos anticoagulantes como Aspirina, Heparina e Varfarina
> 2) Amamentação materna
> 3) Hemofilia
> 4) Úlcera péptica
> 5) Hemorragia interna
> 6) Grave comprometimento hepático ou renal
> 7) Retinopatia hipertensiva ou diabética
> 8) Trombocitopenia
> 9) Vasculite
> 10) até uma semana depois antes ou depois de cirurgia ou parto. (AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

5.2.2 Antiglicemiantes

Os casos de clientes que façam uso de medicamentos para diabetes devem merecer atenção especial:

> Óleos essenciais antiglicemiantes que devem ser usados com cautela (especialmente por via oral) em indivíduos diabéticos cujos níveis de glicose no sangue estão sendo controlados por medicamentos ortodoxos:
> Anis, Anis estrelado, Manjericão limão, Cominho Negro, Cássia, Canela Cascas, Funcho, Gerânio, Petitgrain limão, Capim-limão, May Chang, Melissa, Murta limão, Tea Tree limão, Turmérico e Verbena.

5.2.3 Convulsões

O texto também adverte sobre constituintes capazes de provocar convulsões:

> As cetonas Pinocanfona, Cânfora e Tujona podem causar convulsões em doses não letais, enquanto que a Pulegona tem sido implicada em convulsões em doses não letais em humanos quando ingeridos como constituintes do Óleo de poejo. Sobredosagens de salicilato de metila também induzem convulsões. (AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

Portanto, óleos essenciais que contêm esses componentes químicos devem ser usados criteriosamente, dentro de limites, para administração segura para cada um desses constituintes convulsionantes, presentes em óleos essenciais:

Constituinte	Dérmico	Oral
Cânfora	4,8%	2mg/kg
Salicilato de Metila	5%	5mg/kg
Pinocanfona	0,25%	0,1mg/kg
b-Pulegona	1%	0,5mg/kg
Tujona (Tuiona)	0,25%	0,1mg/kg

(AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

Entre os óleos mais conhecidos que são propensos a induzir convulsões, temos: Salvia dalmaciana, Artemisia, Poejo, Tanaceto, Wintergreen, Bétula doce, Alecrim quimiotipos Cânfora, Verbenona e alfa-Pineno, Lavanda Espanhola e Lavanda Spike.

5.2.4 Gravidez

A cautela redobrada na recomendação de OEs, em caso de gestação, deve-se à possibilidade de que alguns de seus constituintes químicos atravessem a barreira placentária.

De fato, há alguns constituintes tóxicos para uso por grávidas:

Anetol	presente em mais de 90% no Anis estrelado e no Funcho Doce
Salicilato de metila	presente em mais de 90% na bétula doce e no wintergreen
Apiol	presente em quase 70% em Salsa sementes
Beta-Pulegona	presente em cerca de 85% no Poejo;
Pinocanfona	presente em 80% no Hissopo
Cânfora	presente em 84% em Hi Leaf/Ho Wood qt cânfora.

(AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

5.2.5 Lactação e amamentação

Não somente na gestação, mas também durante lactação e amamentação, há vários OEs que devem ser evitados:

Óleo Essencial	Constituinte tóxico	Dose máxima Dérmica	Dose máxima Oral
Manjericão limão	Citral	1,4%	99mg
Olíbano Sudãol	Acetato de Octila	1,7%	116mg
Champaca Laranja (ABS)	2-Feniletanol	17,5%	555mg
Eucalyptus staigeriana	Citral	3,4%	238mg
Petitgrain limão	Citral	1,2%	84mg
Capim Limão	Citral	0,7%	46mg
Litsea cubeba	Citral	0,8%	56mg
Melissa	Citral	0,7%	46mg
Tea Tree Limão	Citral	0,8%	54mg
Tomilho Limão	Citral	3,7%	258mg
Verbena	Citral	0,9%	61mg

(AROMAFLORA -SEGURANÇA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS, 2019)

5.3 Visão holística x Abordagem reducionista

Vimos que um único constituinte químico pode ser motivo suficiente para excluir determinado OE da recomendação ao cliente. Isso tem como consequência imediata que não podemos recomendar um óleo apenas pelo possível efeito benéfico de um ou mais de seus componentes.

Assim como o tratamento aromaterápico tem uma visão holística do cliente, a Aromaterapia leva em conta o óleo como um todo, produto de milhares de anos de evolução das plantas, valendo-se do efeito de conjunto proporcionado pela extraordinária diversidade de dezenas (e até centenas) de componentes que coexistem em equilíbrio em substâncias biologicamente ativas como os óleos essenciais, provindas diretamente da natureza:

> “Diferentes óleos essenciais têm propriedades terapêuticas variando de acordo com seu conteúdo molecular. Todos os compostos químicos têm

> propriedades que variam largamente, portanto é praticamente impossível fazer generalizações sobre as propriedades terapêuticas com base apenas nas propriedades dos constituintes químicos conhecidos, pois o óleo essencial como um todo é mais ativo do que os seus principais constituintes. Também é possível que os componentes menores, ou apenas em traços, possam contribuir para as propriedades terapêuticas mais do que os principais constituintes. Por conseguinte, pode-se concluir que a combinação e a concentração de seus constituintes químicos refletem as propriedades individuais e coletivas de um óleo essencial". (AROMAFLORA, 2019)

Na contramão dessa abordagem, temos a visão reducionista — paradigma da indústria farmacêutica, que isola e sintetiza um determinado componente de comprovado efeito para determinada finalidade (mas dentro de um todo!) e o apresenta (isolado!) para a medicina convencional como solução para aquele problema específico.

É que acontece, por exemplo, no caso do 1.8 Cineol, reconhecido agente expectorante encontrado no Eucalyptus Globulus, que foi sintetizado pela indústria farmacêutica com o nome de Eucaliptol. Mas uma cromatografia gasosa do OE de Eucalyptus Globulus mostra o seguinte resultado (listagem parcial):

Monoterpenos: α-pineno: 33.82%; β-pineno: .43%; d-limoneno: .39%;
Monoterpenóis: α-terpineol 0.59%; terpinen-4-ol: 0,19%; Linalol .04%
Óxidos: 1,8-cineol: 62.80%

A presença do alfa-pineno em teor elevado, em si, já indica outras possibilidades terapêuticas além do 1.8 Cineol (constituinte majoritário, que comparece com 62,80%). De fato, o alfa-pineno é analgésico, antibacteriano, antifúngico e anti-inflamatório. Até mesmo componentes minoritários, inclusive os que aparecem em traços, podem ter participação, não só no efeito terapêutico (ou tóxico) do OE, mas também em seu aroma.

Por isso, o procedimento reducionista merece uma reflexão maior:

> "De acordo com o que a fabricação de medicamentos tem mostrado, os ingredientes isolados das ervas tornam-se frequentemente mais nocivos, assim como mais potentes" (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 228).

5.3.1 Quenching

Outro fato que fala a favor da diversidade de componentes num todo harmônico (que é cada Óleo Essencial) é que a presença deles em grande quantidade (e todos participantes do seu complexo aromático e terapêutico) tem uma ação equilibradora no efeito geral do óleo, gerando o chamado "*quenching*", que é uma atenuação dos possíveis efeitos adversos que uma molécula isolada poderia ter, já que as moléculas dos demais componentes atuam no sentido de amortecer ou controlar esses efeitos.

> “Quenching: Em 1976, o RIFM publicou um breve relatório indicando que a sensibilização de humanos ao citral, cinamaldeído e fenilacetaldeído pode ser reduzida pela presença de outros constituintes.
>
> A sensibilização ao Citral foi 'extinta' por a-pineno ou limoneno, a sensibilização por fenilacetaldeído foi 'extinta' por 2-feniletanol e a sensibilização por cinamaldeído foi extinta por (+)- limoneno ou eugenol. (Opdyke, 1976, p. 197–198). Um outro estudo do RIFM descobriu que a sensibilização de 86% de nootkatone puro foi neutralizada quando misturado com (þ) -limoneno 1: 4 (IFRA 2009). (TISSERAND, pág. 73)
>
> Um efeito contrário nos óleos essenciais é exemplificado pela toxicidade reduzida do carvacrol na presença de timol (Karpouhtsis et al 1998). Aparentemente, isso se manifesta em tomilho, óleo rico em timol e / ou carvacrol, que contém uma combinação total de 30,9-79,9% de timol mais carvacrol (ver Cap. 13, p. 266-267)”. (TISSERAND, pág. 25)

Vários óleos essenciais apresentam efeitos contra micro-organismos específicos:

> “... centenas de testes laboratoriais têm reafirmado as propriedades antissépticas e microbicidas (antimicrobianas) dos óleos essenciais. Todos eles possuem tais propriedades, mas alguns são mais, ou menos efetivos contra uma bactéria do que outros. Do mesmo modo, alguns óleos essenciais têm um espectro mais amplo de eficácia antimicrobiana. Um deles é o Tea Tree, que é letal não somente para estreptococos, gonococos e pneumococos, mas também para o fungo *Candida albicans* e para o parasita unicelular *Trichomonas vaginalis*. Além disso o Tea Tree, como outros óleos essenciais, é antiviral.” (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 64).

A atuação de vários óleos essenciais contra certas bactérias é cientificamente comprovada:

> “Os efeitos microbicidas de amplo espectro de vários óleos essenciais... são apresentados pelo óleo de canela contra o bacilo do tifo, de cravo-da-índia contra *Mycobacterium tuberculosis*, de sândalo e capim-limão contra o *Staphylococus aurea* e de limão contra os germes meningococo, estafilococo, estreptococo e pneumococo. O óleo de camomila-romana se mostrou eficaz contra o *Staphylococus aurea,* o *Proteus Vulgaris* e contra infecções estreptocócicas hemolíticas. Outro excelente antisséptico, o óleo de tomilho, é efetivo contra a Escherichia coli, o bacilo do tifo e os germes estreptococo, estafilococo, da difteria e da tuberculose.” (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 64).

Vemos que, nessa visão, é levado em conta o aspecto holístico dos óleos, o seu conjunto, sendo digno de nota observar que os autores citam os OEs, e *não* quaisquer de seus componentes específicos:

Óleo de canela contra o bacilo do tifo;
OE de cravo-da-índia contra Mycobacterium tuberculosis;
OEs de sândalo e capim-limão contra o Staphylococus aurea;
OE de limão contra os germes meningococo, estafilococo, estreptococo...

Isso, entretanto, não invalida o conhecimento dos principais constituintes químicos dos OEs, pois, se há evidências científicas da ação efetiva de vários componentes em indicações específicas (simplificada e sumariamente: 1.8 Cineol: expectorante, Mirceno: analgésico, Linalol: ansiolítico, etc.) ou no combate a infecções (como Terpinen-4-ol, do Tea Tree, visto acima), igualmente há evidências de outros que causam interações medicamentosas ou provocam males em determinadas situações (como Apiol, Beta-Pulegona e Salicilato de metila, por exemplo, em caso de gravidez). Tudo isso deve ser levado em conta em nossas indicações dos óleos essenciais.

Assim, na abordagem química, é mais prudente descartar um OE — ou restringir sua utilização dentro de estreitos limites — quando ele contém um constituinte potencialmente danoso ao cliente, do que recomendá-lo por ter um ou mais componentes favoráveis.

Mas o assunto não é simples; veja o caso da Sálvia Dalmaciana (*Salvia officinalis*), cujos principais constituintes são: alfa-tujona (40,90 %), cânfora (26,12 %), α-pineno (5,85 %), β-pineno (5,62 %), Canfeno (3,43%), 1.8 Cineol (1,93%) e d-Limoneno (1,86%). Os elevados percentuais das cetonas *tujona* e *cânfora* nos aconselham prudência ao usar esse óleo essencial, visto que, entre outras contraindicações, já vimos que:

> *"As cetonas Pinocanfona, Cânfora e Tujona podem causar convulsões em doses não letais..."*

Por outro lado, os mesmos autores PETER & KATE DAMIAN afirmam que:

> "Apesar do seu conteúdo de tujona (uma cetona) ... a sálvia parece praticamente não oferecer riscos, provavelmente porque ela tem outro constituinte traço desconhecido ou um agente intermediário que, de alguma forma, evita a toxidade. A sálvia propicia uma lição sobre conhecer o óleo, e não apenas as suas substâncias químicas." (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 228).

Além disso, o site da Laszlo nos fornece importantes propriedades terapêuticas e emocionais da Sálvia Dalmaciana (*Salvia officinalis)*:

> Propriedades terapêuticas: ... antibiótico, antifúngico, antiespasmódico, estrogênico, hipoglicêmico, tônico, anti-inflamatório, antimicróbico, antioxidante, antisséptico, digestivo, diurético, emenagogo, febrífugo, hipertensivo, inseticida e laxante.

> Propriedades emocionais (psicoaromaterapia): Ajuda a acessar a sabedoria ancestral. Sua energia acessa o conhecimento antigo codificado em nosso DNA. Ela estimula a viagem para dentro de si. Para que se reconheça a sabedoria inerente. Energeticamente, destranca os recursos do conhecimento ancião... A sálvia fortalece a comunicação com o Reino do Invisível. (LASZLO, 2019)

Encerrando esta síntese do aspecto químico dos OEs, vemos que a Aromaterapia comporta várias abordagens, sendo a Energética uma delas e a Química outra, nem sempre havendo unanimidade sobre os diversos assuntos. Mas elas são como as asas de um pássaro: ambas são necessárias para o vôo. Ou seja, ambas são válidas, úteis e necessárias, com mais ênfase num aspecto ou em outro, conforme o caso. A intuição, sensibilidade e comprometimento do aromaterapeuta podem ser o Norte que guiará as escolhas dos óleos; a preferência por um dado aroma pelo paciente é inteiramente respeitável e deve ser considerada.

Da mesma forma, o conhecimento da química dos óleos também pode ser decisivo, permitindo desenvolver uma estratégia de gerenciamento de riscos (controlando prazos de administração, etc.) quando os benefícios de um OE coexistirem com alguma margem de insegurança — sempre lembrando, porém, da célebre premissa:

> A sábia máxima da saúde “menos é mais” aplica-se à Aromaterapia. (PETER & KATE DAMIAN, 2018, p. 230).

Essa recomendação é ainda mais válida nos casos em que o uso de alguns OEs esteja associado a certos riscos, o que não é incomum, pois muitas vezes um OE possui propriedades altamente desejáveis, porém, em seu todo, não é totalmente seguro para um determinado cliente — e o que nos conscientiza desses riscos é exatamente o conhecimento da composição química dos OEs e da atuação de seus componentes no organismo. Assim (e excluindo as situações de restrições mais severas), será possível recomendar o uso desses óleos durante curtos períodos de tempo, e sob adequado controle das respectivas dosagens e frequências.

6. O CONCEITO TERNÁRIO

Nos anos 1990, os pesquisadores franceses Pierre Franchomme e Daniel Pénoël (médico) fizeram descobertas que inauguraram uma nova era na Aromaterapia, ao relacionar as propriedades dos óleos essenciais com as cargas elétricas e polaridades das moléculas de seus constituintes químicos. Ao pulverizar moléculas dos constituintes dos OEs entre duas placas eletromagnéticas, as partículas carregadas negativamente eram atraídas para a placa positiva e partículas carregadas positivamente eram atraídas para a placa negativa — mas com uma característica notável: *as partículas dos componentes se agrupavam nas famílias químicas a que pertenciam*.

Essas descobertas foram acompanhadas de numerosas experiências clínicas com pacientes, levando a conclusões surpreendentes, que veremos a seguir. Eles publicaram o resultado dessas experiências no livro “L'aromathérapie exactement”.

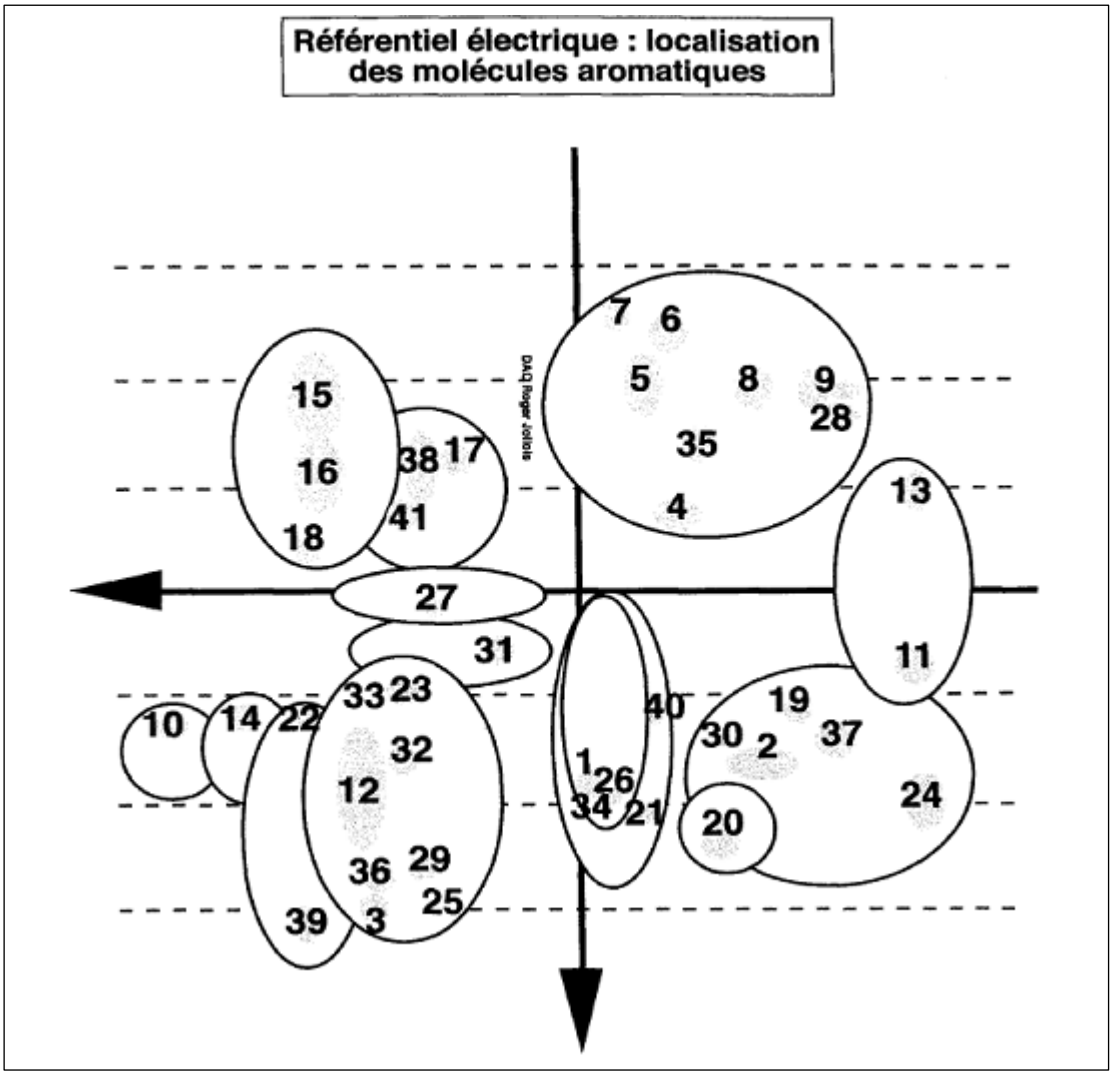


Figura 3 - Distribuição das moléculas dos componentes químicos dos Óleos Essenciais no referencial elétrico (FRANCHOMME, pág. 115)

Como parte da figura anterior, o quadro abaixo identifica quais são os constituintes químicos de cada agrupamento:

1. 1,8-cinéole
2. α– et β–pinènes
3. α–terpinéol
4. Acétate d'eugényle
5. Acétate de citronnellyle
6. Acétate de lavandulyle
7. Acétate de linalyle
8. Acétate de néryle
9. Acétate, et tiglate, de géranyle
10. Acide acétique
11. β–caryophyllène
12. Bornéol
13. Chamazulène
14. Cinnamaldéhyde
15. Citrals
16. Citronnellal
17. Cryptone
18. Cuminal
19. δ–3-carène
20. Décane
21. Estragole
22. Eugénol
23. Géraniol
24. Limonène
25. Linalol
26. Linaloloxyde
27. Massoia lactone
28. Matricaria méthyl-ester
29. Menthol
30. Myrcène
31. Nérolidol
32. Pinocarvéol
33. Pipéritol
34. Safrole
35. Salicylate de méthyle
36. Terpinène-1-ol-4
37. Terpinolène
38. Thujones
39. Thymol
40. Trans-anéthole
41. Verbénone

Figura 3-b: Identificação dos componentes químicos pulverizados sobre as placas eletromagnéticas (FRANCHOMME, pág. 115)

Ou seja, moléculas de monoterpenos (alfa-pineno, beta-pineno, limoneno, terpinoleno, etc.) se agrupam num conjunto e posição bem diferente das moléculas de monoterpenóis (alfa-terpineol, borneol, linalol, mentol, geraniol etc.), que por sua vez também se reuniam num grupo e posição diferente dos ésteres (Acetato de linalila, Salicilato de metila, etc.), e assim por diante.

Eles verificaram a existência de uma relação entre as polaridades e cargas elétricas das moléculas e as propriedades dos óleos essenciais:

> ... Franchomme e colegas realizaram muitas experiências clínicas em hospitais franceses, explorando a importância da natureza eletroquímica das moléculas. O trabalho clínico de Franchomme sugere que as partículas carregadas negativamente parecem, em geral, ter efeitos mais relaxantes em comparação com os efeitos mais estimulantes das partículas carregadas positivamente. Isso pode ser devido às partículas carregadas negativamente tendendo a doar elétrons e as partículas carregadas positivamente tendendo a aceitar elétrons. É provável que partículas não carregadas sejam mais estáveis. (CADDY, 1997)

Assim, os compostos químicos com carga positiva tendem a ser mais aquecedores, estimulantes e a ser bons tônicos gerais, proporcionando uma sensação de vigor ou bem-estar e fornecendo suporte ao sistema imunológico.

Por outro lado, os compostos com carga negativa tendem a ser mais refrescantes (febrífugos), calmantes ou sedativos. Eles tendem a ser bons para excesso de calor no corpo e ajudam a acalmar o sistema nervoso. Mas as conclusões dos experimentos vão além: elas mostram que a ação das moléculas também é influenciada pelo fato delas se apresentarem polarizadas (e em que grau) ou não.

Embora a fundamentação química não seja escopo deste trabalho, recordemos sucintamente o que se entende por molécula polar, ou polarizada: grosso modo, uma molécula é dita polarizada quando contém dois polos: o *negativo*, onde se concentram mais elétrons, e o *positivo*, onde há menos elétrons.

A molécula da água (H2O), por exemplo, é uma molécula polar, pois, embora a água seja eletricamente neutra, os elétrons de suas moléculas concentram-se mais ao redor do núcleo do átomo de Oxigênio do que do núcleo do átomo de Hidrogênio. Isso ocorre por causa da estrutura química desses átomos, pois o Oxigênio precisa de dois elétrons para se tornar estável, enquanto que o hidrogênio precisa apenas um. Esse fato faz com que a nuvem de elétrons seja mais intensa ao redor do núcleo do átomo de Oxigênio (polo negativo) do que ao redor do núcleo do átomo de Hidrogênio (polo positivo), o que constitui a polaridade da molécula.

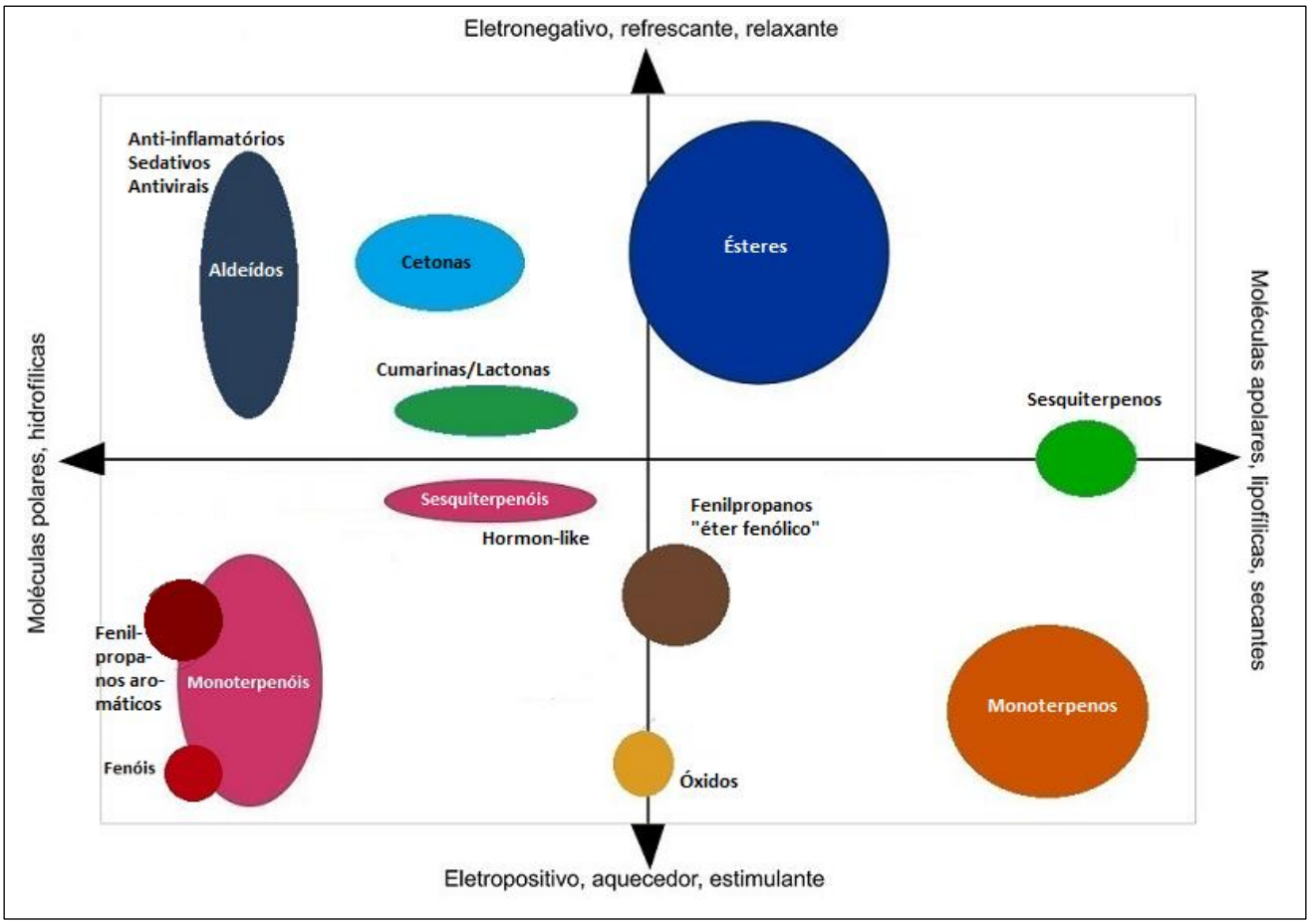
E é exatamente a polaridade o fator determinante para a qualidade hidrofílica dos óleos essenciais, enquanto que moléculas apolares são lipofílicas. Explicando melhor: conquanto os OEs sejam, geralmente, insolúveis em água, observou-se que as moléculas polares são hidrofílicas, isto é, apresentam um certo grau de solubilidade na água (exemplos: álcoois e fenóis), ao contrário das moléculas apolares (que ficam mais à direita na representação gráfica), que são hidrofóbicas e lipofílicas, isto é, aderem às camadas de gordura do corpo (exemplos: moléculas de monoterpenos e sesquiterpenos). Esse fato tem grande importância na ação dos constituintes no organismo, pois:

> Os componentes mais solúveis em água (hidrofílicos) tendem a permanecer maior tempo circulando no sangue e músculos, mas em seguida são destinados primariamente para os rins, onde serão excretados pelo trato urinário... os componentes mais lipossolúveis atingem rapidamente o sistema nervoso central, fígado e tecidos adiposos em geral, onde tendem a ser armazenados por prazo maior. (AROMAFLORA, 2019)

Graças ao trabalho desses pesquisadores, surgiu a expressão “Conceito Ternário”, para designar as várias abordagens da Aromaterapia: Energética, Química e Elétrica, sendo esta última (o aspecto elétrico, derivado das pesquisas de Franchomme) considerada a terceira abordagem da Aromaterapia.

6.1 O gráfico referencial

Ao representar a distribuição das famílias químicas de um dado OE num gráfico (Biograma de Franchomme), obtemos uma representação visual de quatro quadrantes que relaciona cada grupos de componentes com suas propriedades, descobertas a partir dos experimentos elétricos e validadas empiricamente:



A ideia de introduzir cores foi de Rosemary Caddy, aromaterapeuta britânica especializada na química dos óleos essenciais. Ela usou cores frias para colorir as figuras que representam as famílias químicas mais eletronegativas, cujas moléculas possuem propriedades mais refrescantes e relaxantes, verde para as partículas eletricamente neutras, e cores quentes para pintar as figuras das famílias mais eletropositivas, que possuem propriedades estimulantes e aquecedoras:

> "Antes de tudo, aloquei as cores da seguinte maneira: os ésteres, aldeídos e cetonas do experimento parecem gerar mais partículas negativas - essas famílias são coloridas em tons de azul. Sesquiterpenos, lactonas e cumarinas parecem gerar partículas mais neutras - essas famílias são coloridas em tons de verde. Óxidos, ácidos, aldeídos aromáticos, monoterpenos, álcoois e fenóis parecem gerar partículas mais positivas. Essas famílias são coloridas de amarelo a vermelho". (CADDY, 1997)

O gráfico pode ser visto de várias maneiras.

a) Superior e Inferior:

As moléculas que ficam na metade superior do gráfico são mais carregadas negativamente e tendem a ser calmantes, sedativas e relaxantes; já as moléculas que caem abaixo da linha média são mais carregadas positivamente e tendem a ser estimulantes e bons tônicos gerais.

b) Esquerda e Direita:

As famílias moleculares que caem na metade esquerda do gráfico são mais polares, e os óleos que as contêm tendem a ser umidificantes e mais solúveis em água do que as que ficam no lado direito, que são apolares, tendem a ser mais secas, não solúveis em água, sendo atraídas pelos lipídios (gorduras do corpo).

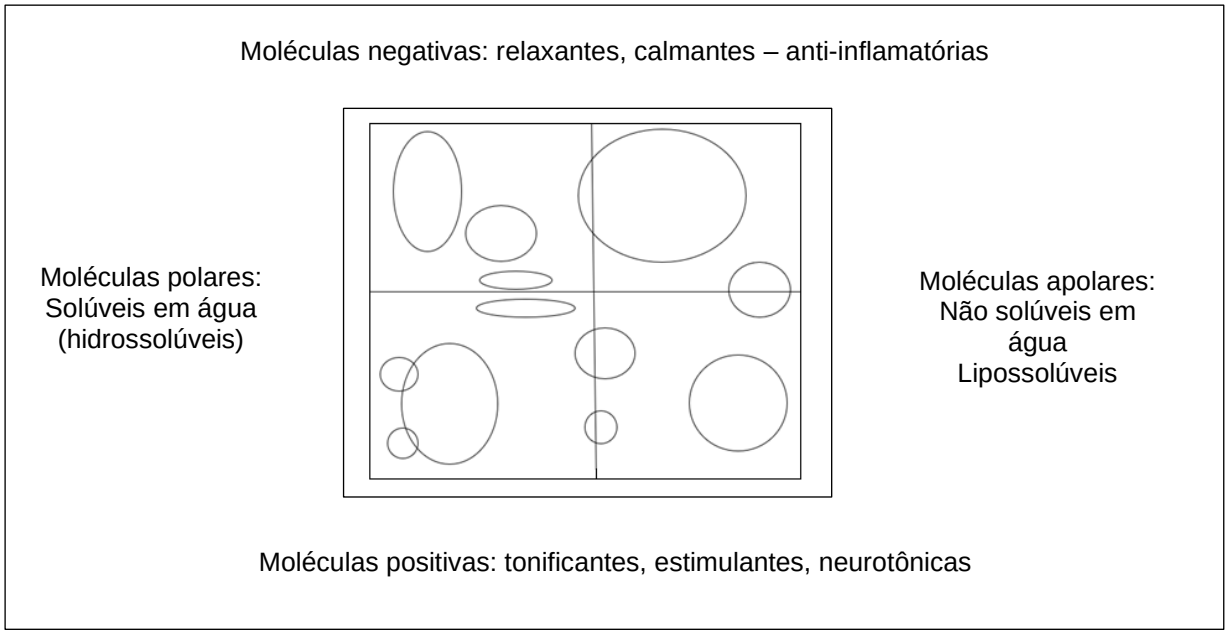
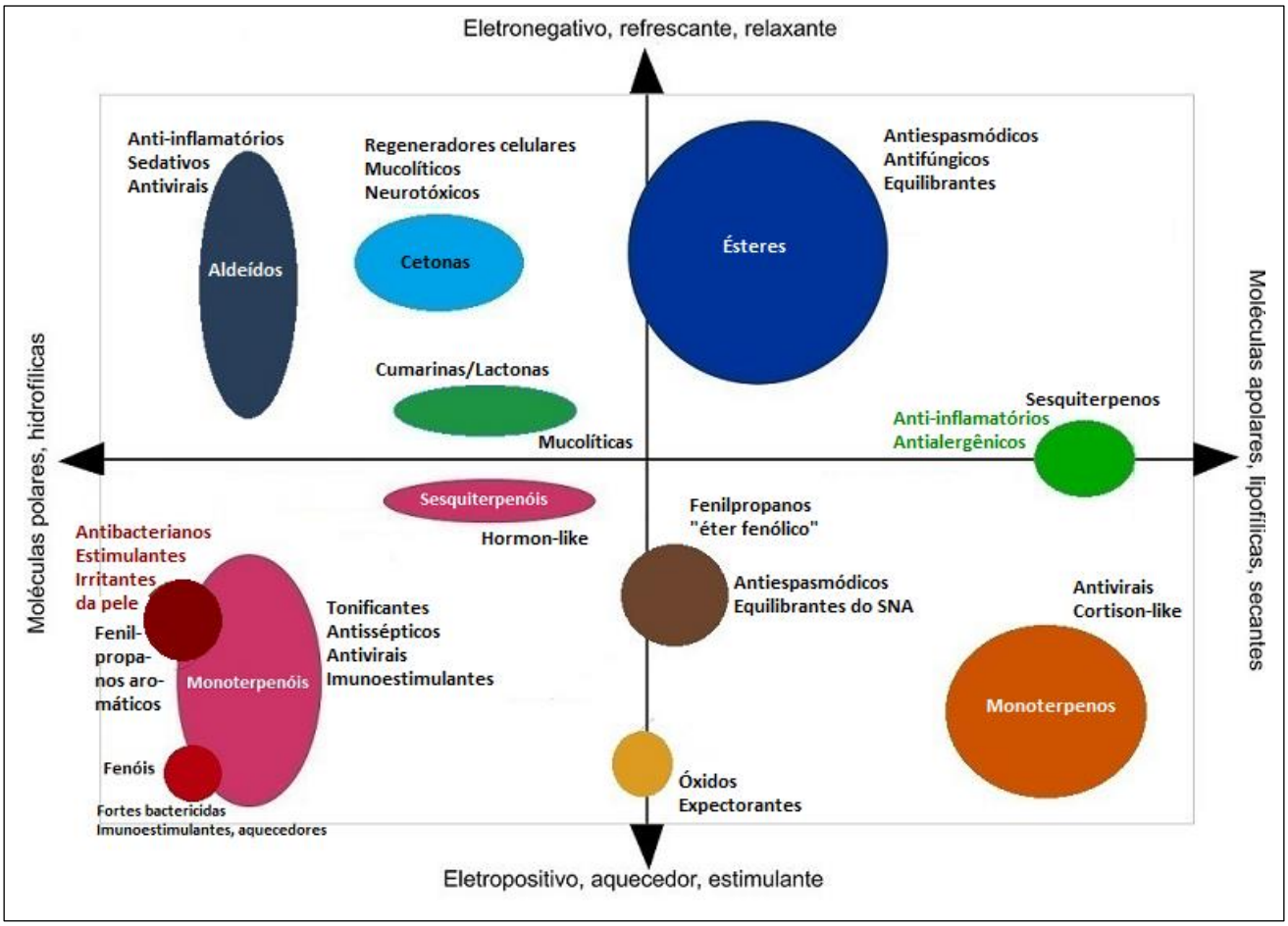


Figura 4 – Representação sumária do biograma de Franchomme (AROMAFLORA, 2019)

O uso do gráfico referencial nos dá uma maneira prática e visual de ligar as famílias químicas de um óleo essencial às suas propriedades. Colocando as informações gerais das famílias químicas nos quatro quadrantes, chegamos a uma visão de conjunto que mostra um resumo de suas propriedades tradicionais em paralelo às suas propriedades secantes/umidificantes (dependendo da polaridade das moléculas) ou tônicas/sedativas (dependendo da carga elétrica):



Vemos que OEs ricos em terpenos, cujas famílias químicas ficam mais à direita da linha média vertical, contêm moléculas apolares, portanto mais secantes e lipofílicas, o mesmo ocorrendo com Ésteres, Óxidos e Fenilpropanos — embora em menor grau, por estarem mais centralizados no gráfico. Já os álcoois, fenóis, aldeídos, etc. se afastam para a esquerda em relação à linha vertical, portanto suas moléculas são mais hidrofílicas.

Conclusões análogas podem ser tiradas observando-se a distribuição das famílias químicas em relação à linha média horizontal: quanto mais acima dessa linha, mais as moléculas apresentam cargas negativas e propriedades relaxantes, calmantes, anti-inflamatórias. É o que acontece com Ésteres (antiespasmódicos, antifúngicos, equilibrantes), Cetonas (mucolíticos, regeneradores celulares) e Aldeídos (sedativos, antivirais). Cumarinas e Lactonas (ótimas mucolíticas e expectorantes), porém, próximas à linha média horizontal, equilibram-se entre relaxantes ou estimulantes.

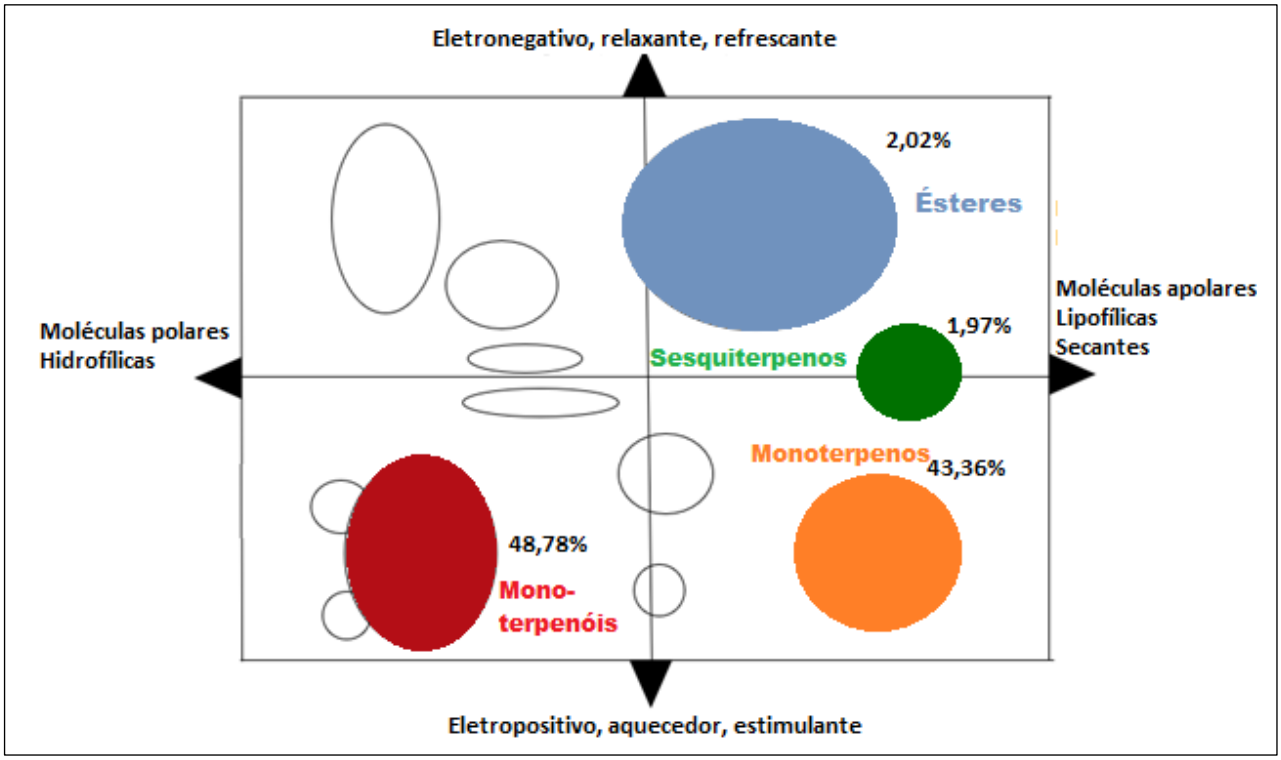
Ao contrário, quanto mais abaixo da linha média horizontal, mais as moléculas apresentam carga positiva e são mais tônicas e estimulantes. É o caso de Monoterpenos (antimicrobianos, antissépticos), Álcoois, Fenóis (anti-infecciosos) e Óxidos (expectorantes, antiparasitários). Essas características perdem intensidade à medida que as moléculas se aproximam da linha média horizontal (Fenilpropanos e Sesquiterpenóis).

Já as moléculas de Sesquiterpenos, Cumarinas e Lactonas (pintadas em cor verde) são eletricamente equilibradas (situam-se na linha média horizontal), mas com uma diferença: os Sesquiterpenos se aproximam mais do lado direito do gráfico, das moléculas apolares, que conferem aos componentes qualidades secantes e lipofílicas, o que não ocorre com Cumarinas e Lactonas.

6.2 Um exemplo prático

Para apoiar as recomendações dos OEs com uso do biograma de Franchomme, devemos obter cromatografias gasosas dos óleos que julgamos necessários e, tomando os resultados de seus principais constituintes, construir o gráfico referencial. Para exemplificar, vejamos como fica o Biograma de Franchomme num caso específico, em que consideraremos o óleo essencial de Manjerona. Para isso, precisamos dos principais resultados de uma Cromatografia Gasosa desse óleo:

Monoterpenos: 43,36%	Monoterpenóis: 48,78%
Ésteres: 2,02%	Sesquiterpenos: 1,97%



Vemos que o óleo de Manjerona contém 43,36% de Monoterpenos e 48,78% de Monoterpenóis. Ambos estão bem abaixo da linha média horizontal, com predominância de moléculas positivas, conferindo ao OE de Manjerona características aquecedoras e estimulantes.

Mas ele também contém 1,97% de Sesquiterpenos (anti-histamínicos, antialergênicos, antissépticos e antibacterianos) e 2,02% de Ésteres (antifúngicos, antiespasmódicos, cicatrizantes, calmantes do sistema nervoso). Os Ésteres, estando na parte superior em relação à linha média horizontal, apresentam ação relaxante e refrescante. As moléculas de Sesquiterpenos são eletricamente equilibradas (pois ficam bem no centro da linha média horizontal), mas aproximam-se do lado direito do gráfico, das moléculas apolares, que lhes conferem qualidades secantes e lipofílicas.

O biograma de Franchomme nos ajuda a decidir pela indicação de OEs em situações práticas, desde que tenhamos prontos os referenciais elétricos de um conjunto básico de OEs, como feito acima com a Manjerona.

Num caso de gripe acompanhada de inflamação da garganta, febre e catarro, por exemplo, é vantajoso o emprego de OEs ricos em terpenos, que possuem moléculas secantes (não polares) e anti-infecciosas, juntamente com OEs ricos em cetonas ou aldeídos, fortemente mucolíticos e refrescantes.

Mas o grande salto propiciado pela abordagem de Franchomme ocorre quando se integra o referencial elétrico dos OEs com uma abordagem qualitativa como os tipos constitucionais, como veremos a seguir.

6.3 Os Tipos Constitucionais de Hipócrates

Para os filósofos gregos, o universo era formado por quatro elementos: terra, ar, fogo e água, dotados de quatro qualidades: quente, frio, seco e úmido. Essas qualidades são associadas aos pares a cada elemento: a terra é fria e seca; a água é fria e úmida; o fogo é quente e seco, o ar é quente e úmido.

Mas recordemos, inicialmente, o conceito de bile (ou bílis), termo que se utilizará amplamente neste texto: trata-se de um fluído produzido pelo fígado (produz cerca de um litro por dia) e armazenado na vesícula biliar, que tem importante papel na digestão de gorduras e na absorção de substâncias nutritivas que passam pelo intestino.

A partir da concepção quaternária do universo, não tardaram os médicos da época a descobrir aspectos correspondentes no ser humano:

> Essa estrutura quaternária foi transposta para o campo da biologia, dando origem à concepção dos quatro humores do corpo humano, que são: sangue, a fleuma, a bile amarela e a bile negra, conforme se lê no livro Peri physion anthropoy (Da Natureza do Homem): “O corpo do homem contém sangue, fleuma, bile amarela e bile negra – esta é a natureza do corpo, através da qual adoece e tem saúde. Tem saúde, precisamente, quando estes humores são harmônicos em proporção, em propriedade e em quantidade, e sobretudo quando são misturados. O homem adoece quando há falta ou excesso de um desses humores, ou quando ele se separa no corpo e não se une aos demais”. (Cairus, 1999, citado por JOFFRE, 2009)

Hipócrates (460 a.C.) acreditava haver uma base fisiológica para os comportamentos humanos, e que certas emoções ou estados de ânimo eram baseados em um excesso ou falta de fluidos corporais. Considerava ele que os temperamentos dos indivíduos (isto é, seus tipos de sensibilidade e modos de reagir aos desafios do cotidiano) se dividem em quatro grandes grupos — Sanguíneo, Fleumático, Melancólico e Colérico — os quais resultam dos quatro fluidos ou humores corporais (sangue, fleuma, bílis negra e bílis amarela):

> Segundo a doutrina dos quatro humores, o sangue é armazenado no fígado e levado ao coração, onde se aquece, sendo considerado quente e úmido; a fleuma, que compreende todas as secreções mucosas, provém do cérebro e é fria e úmida por natureza; a bile amarela é secretada pelo fígado e é quente e seca, enquanto a bile negra é produzida no baço e no estômago e é de natureza fria e seca. Essa doutrina encaixava-se perfeitamente na concepção filosófica da estrutura do universo. Estabeleceu-se uma correspondência entre os quatro humores com os quatro elementos (terra, ar, fogo e água), com as quatro qualidades (frio, quente, seco e úmido) e com as quatro estações do ano (inverno, primavera, verão e outono). (JOFFRE, 2009)

Colocando num quadro todas essas correspondências, temos:

	Água (úmida)	Ar (seco)
Terra (fria)	**FLEUMÁTICO (ou LINFÁTICO)** Frio e Úmido Fleuma Inverno Noite	**MELANCÓLICO** Frio e Seco Bile negra Outono Tarde
Fogo (quente)	**SANGUÍNEO** Quente e Úmido Elementos Água e Fogo Sangue Manhã Primavera	**COLÉRICO** Quente e Seco Elementos: Fogo e Ar Bile amarela Verão

Cada um de nós se “encaixa” em um ou dois desses grupos em termos de nossas características principais, embora possamos ter características secundárias contidas nos demais grupos:

> “Se um humor tende a ser dominante em uma pessoa, então essa pessoa terá principalmente essas características. Todos nós temos um pouco de cada humor em nós, pois todos somos feitos dos mesmos elementos que compõem o mundo.
>
> É apenas uma questão de grau e tendência. Uma pessoa pode certamente mostrar em diferentes momentos e em diferentes circunstâncias, qualquer uma das características. Mas, geralmente, um ou dois humores (grupo de características) serão mais fortes desde o nascimento. Algumas pessoas são fortemente de um humor, algumas são mais de um tipo misto e têm fortes tendências de dois humores”. (AROMAFLORA, 2019)

6.4 Os princípios de cura

A medicina alopática aplica, rotineiramente, o princípio de ataque às doenças mediante o uso de forças contrárias às suas causas. Entretanto, esse não é o único princípio de cura, como sabemos graças à Homeopatia. Uma rápida visão histórica poderá esclarecer a evolução dessas ideias até nossos dias:

> Em seu tempo, Hipócrates introduziu a avaliação metódica dos sinais e sintomas como base fundamental para o diagnóstico. Em termos de tratamento, advogava que dois métodos terapêuticos poderiam ser utilizados com sucesso: a "cura pelos contrários" (Contraria Contrariis Curentur), consolidada por Galeno

> (129-199 d.C.) e Avicena (980-1037), que é a base da medicina alopática; e a "cura pelos semelhantes" (Similia Similibus Curentur), reavivada no século XVI por Paracelso** (1493-1591) e consolidada pelo médico alemão Samuel Hahnemann (1755-1843), quando este criou a Homeopatia. (ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA, 2017)

O tratamento pela lei dos semelhantes demorou a prosperar (o que ocorreu com Paracelso e, depois, Hahnemann), sendo adotada a “cura pelos contrários”:

> Galeno, no século II, foi o precursor de uma doutrina médica que prevaleceu por aproximadamente 1.500 anos. Era baseada no tratamento pelos contrários e na classificação da doença e dos agentes medicinais em quatro itens: fria, quente, úmida e seca. Com o objetivo de facilitar a prescrição para uma doença dita quente, era utilizado um tratamento dito frio. Esse antagonismo de forças (quente/frio; úmido/seco) era muito encontrado na filosofia grega pré-socrática. (ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA, 2017)

Esse princípio de tratamento também é usado na Aromaterapia, pois a abordagem elétrica nos permite agrupar os OEs de acordo com seus efeitos aquecedores/ refrescantes, hidratantes/secantes, estimulantes/relaxantes, qualidades essas que devem ser usadas para ajudar a ajustar as condições em desequilíbrio, por falta ou excesso dos fatores quente/frio, úmido/seco, estimulado/relaxado, no tipo constitucional do paciente:

> Por exemplo, para uma condição de infecção com muita fleuma/catarro e calor, o biograma mostra que os óleos essenciais particularmente ricos em moléculas mais secas (não polares) e anti-infecciosas, como os terpenos, juntamente com aqueles que são fortemente mucolíticos e refrescantes — cetonas ou aldeídos — são indicados.
>
> Para uma condição caracterizada por um organismo sob estresse, ou tenso, e manifestando uma inflamação alérgica, o biograma mostra que óleos essenciais ricos em moléculas refrescantes — aldeídos, sesquiterpenos e moléculas relaxantes (ésteres e óxidos antiespasmódicos) são indicados. (AROMAFLORA, 2019)

E também:

> Considere o paciente do ponto de vista físico (calor, umidade, frio, secura) e também do ponto de vista psicológico: "emoções quentes" incluem irritação, frustração, raiva; "emoções frias" — tristeza, depressão, ansiedade, medo. A umidade pode mostrar-se como falta de motivação ou de fixação; secura como indiferença ou isolamento. (AROMAFLORA, 2019)

Para saber como a Aromaterapia pode ajudar os tipos constitucionais (Sanguíneo, Colérico, Fleumático e Melancólico), precisamos conhecer suas características principais.

Sanguíneo: Quente e úmido; maior proporção de elementos de água e fogo; corresponde ao sangue, à primavera e à manhã. Fisicamente de uma constituição média e forte, tem abundância de calor e energia. Normalmente, desfruta de excelente saúde, a menos que seja exagerado.
Psicologicamente de natureza ensolarada e otimista; geralmente sereno e tranquilo; extrovertido, aproveita a companhia de outras pessoas, unindo as pessoas; aprecia sua comida e outros estímulos sensuais.
Propenso a desequilíbrios de congestão devido a excesso de indulgência; problemas cardíacos/circulatórios; excesso de estimulação que levam à exaustão.
Beneficia-se de ésteres, sesquiterpenos para relaxar; terpenos se estiverem demasiado úmidos (por exemplo, retenção excessiva de muco ou fluido); cetonas e aldeídos se hiperativos ou catarrais. (PITMAN, VICKI, pag.19-22)

Sanguíneo
Quente e Úmido
Elementos Água e Fogo
Sangue
Manhã
Primavera

Colérico
Quente e Seco
Elementos: Fogo e Ar
Bile amarela
Verão

Colérico: Quente e seco, refletindo uma maior proporção de elementos de fogo e ar representados pela bílis e pelo verão.

Fisicamente de uma constituição forte, compacta, esbelta ou rígida com boa energia; tendência à secura. Psicologicamente de uma natureza quente, apaixonada, ambiciosa, ousada ou exuberante; competitivo, aprecia excitação, workaholic, pensadores independentes, mentalmente rápido com tendência a tornar-se mais facilmente irritado, furioso.

Propenso a desequilíbrios do fígado, de calor e secura: pedras de vesícula ou rim; aprecia estimulação, está acostumado a ter energia, então podem recorrer a drogas, como a cafeína para aumentar os níveis, e talvez ao álcool para relaxar.

Beneficia-se de pequenas quantidades de cetonas ou aldeídos para esfriar, umedecer e relaxar. (PITMAN, VICKI, pag.19-22)

Fleumático / linfático: Fresco e úmido, refletindo uma proporção maior de elementos de água e terra, representados por muco e fluido linfático, inverno e noite. Fisicamente de uma constituição mais suave, mas de ossos grandes, com uma energia constante. A pele, fresca e macia.

Psicologicamente de natureza prudente e calma; tendência a hábitos sedentários, até a ociosidade; mais lento para aceitar a necessidade de iniciar mudanças. Propenso a acumular água ou umidade, ou ter inflamações de tipo úmido, inchaços, retenção de água; a ganhar peso mais facilmente.

Beneficia-se de calor e secura: os terpenos para retenção de fluidos, congestão de fleuma; éteres para ação antiespasmódica no nível físico. (PITMAN, VICKI, pag.19-22)

Fleumático (ou linfático)
Frio e Úmido
Elementos: Terra e Água
Fleuma
Inverno

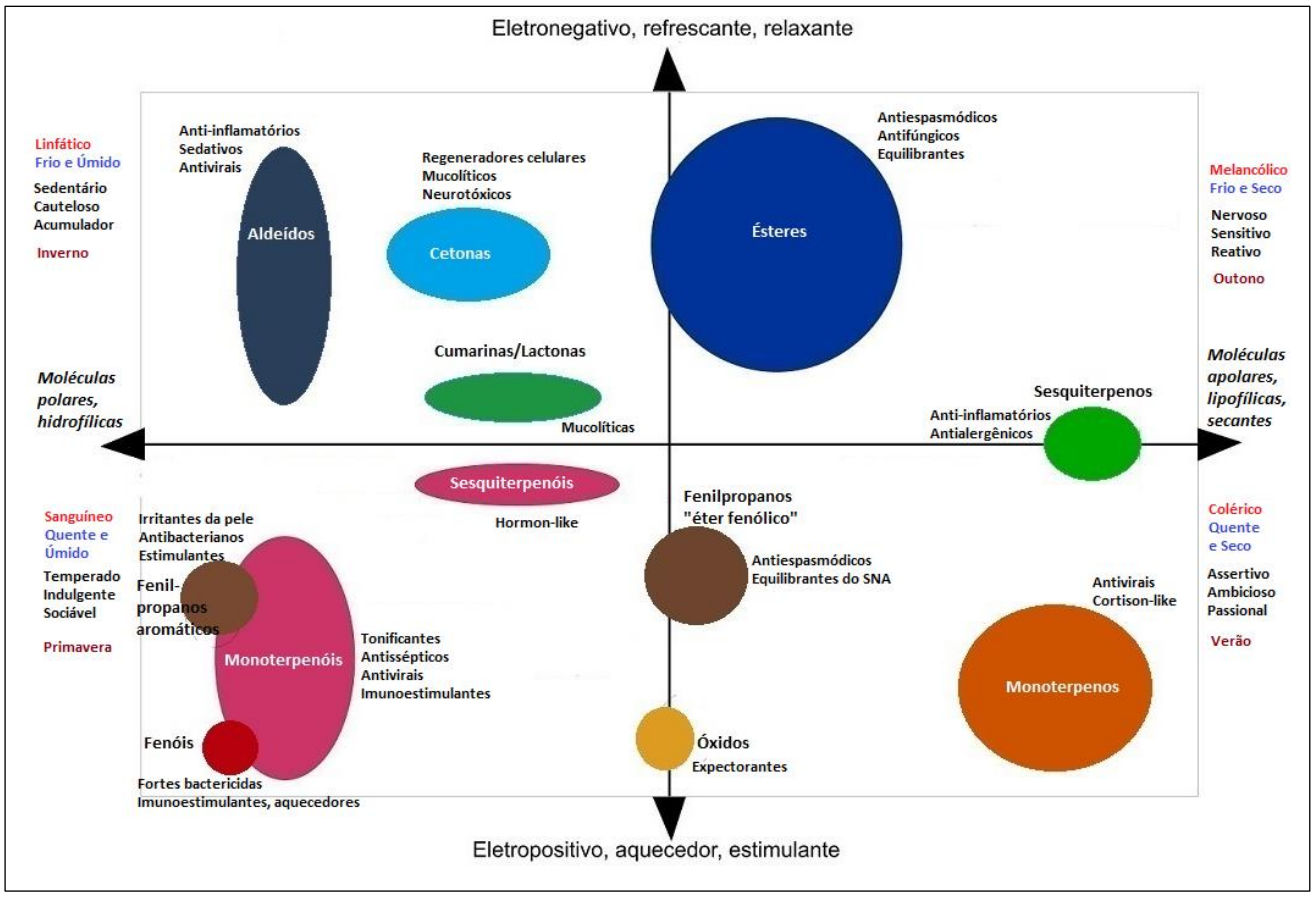
Melancólico
Frio e Seco
Elementos: Terra e Ar
Bile negra
Outono
Tarde

Melancólico/neurogênico: Frio e seco, refletindo uma proporção maior de elementos de ar e terra representados por nervos; outono e tarde. Fisicamente de constituição mais magra; poucas reservas de energia; tendência à secura; aprecia ou se beneficia do movimento. Psicologicamente sensível, que pode se manifestar como um comportamento quieto, reserva ou errático, infundado ou excessivamente entusiasta; quando desequilibrado pode ser propenso ao desânimo/autopiedade; ou ao medo, ansiedade ou nervosismo; ou reagir a situações sendo teimoso ou insolente.

Propenso a reações como: pode ter mais infecções, reações alérgicas, ou não suportar estresse e sofrer espasmos, tensão ou rigidez (início mais precoce da osteoartrite).

Beneficia-se de calor e umidade, centramento ou aterramento; de uso de óleos ricos em moléculas próximas ao centro do biograma: pequenas quantidades de cetonas se o paciente tiver fleuma; ou aldeídos, especialmente para reações inflamatórias; de éteres para ação antiespasmódica; álcoois e pequenas quantidades de fenóis para infecções. Para corrigir a frieza, óxidos como o cineol são úteis; terpenos para uso a curto prazo. (PITMAN, VICKI, pag.19-22)

Situando os tipos constitucionais no quadro referencial da abordagem elétrica (junto com algumas de suas características), obtemos um gráfico de quatro quadrantes que integra o biograma de Franchomme com os tipos constitucionais de Hipócrates:



O biograma assim ampliado é um instrumento valioso para nortear as indicações dos óleos essenciais, pois além de conter os nomes e características gerais das famílias químicas dos OEs, em conjunto com seus aspectos elétricos (aquecedor-estimulante / refrescante-relaxante e umidificante-hidrofílico/secante-lipofílico), ele inclui os humores e suas principais características, abaixo elencadas:

Humor	Representado por:	Estação	Elementos em maior proporção	Características
Sanguíneo	Sangue	Primavera	Água e Fogo	Quente e Úmido
Colérico	Bile amarela	Verão	Fogo e Ar	Quente e Seco
Melancólico	Nervos	Outono	Terra e Ar	Frio e Seco
Fleumático	Fleuma	Inverno	Terra e Água	Frio e Úmido

O objetivo das indicações de OEs será harmonizar as predisposições inatas de cada tipo:

a) Reforçando-as, caso se encontrem caídas (Yin), com OEs apropriados a beneficiar suas qualidades intrínsecas,

b) ou arrefecendo-as, caso estejam muito estimuladas (Yang), com OEs que promovam o contrário delas.

Observe que usamos os conceitos de Yin e Yang da Filosofia Chinesa (já vistos na abordagem Energética) para qualificar as intensidades dos estados físico e emocional do paciente.

Em caso de um tipo Melancólico, por exemplo, sabemos que ele tem predominância das qualidades Frio e Seco e reflete os elementos Terra e Ar, os quais são representados fisicamente pelos nervos. Em caso de desequilíbrio face a fatores emocionais e físicos, esse humor poderá ter suas qualidades intrínsecas diminuídas (menos frio e seco que o normal); nesse caso são recomendados OEs que as reforcem, ou seja, óleos refrescantes e mais secantes como os Ésteres.

Ou ao contrário: o tipo Melancólico poderá ter suas qualidades intrínsecas exacerbadas (digamos que ambos os aspectos, Frio e Seco, estão muito Yang). Aí devemos buscar no quadrante oposto, isto é, da Primavera, OEs compensadores dessas condições, ou seja, que lhe tragam calor (por exemplo os ricos em óxido como Eucalipto, ou em monoterpenos, como Manjerona, aquecedores, para contrabalançar o frio) e a umidade (álcoois monoterpenóis, hidrofílicos).

6.5 Reflexões finais

Hoje em dia é amplamente aceito que doenças físicas, em grande parte, provêm de desequilíbrios nas áreas emocional e mental. O que a Aromaterapia, baseada nos OEs e seus aromas maravilhosos, pode fazer por nós?

Vimos que a abordagem elétrica não está isolada das demais — energética e química —, ao contrário, permite consolidá-las em biogramas que contêm não apenas os nomes e características gerais das famílias químicas dos constituintes dos OEs e suas propriedades elétricas, mas também, ao integrar-se com a visão hipocrática dos tipos constitucionais e respectivas características (sociável/indulgente, passional/ambicioso, nervoso/reativo, cauteloso/acumulador, etc.), considera o paciente em seus aspectos mentais e emocionais que, associados a fatores físicos como sangue, bile amarela, nervos e fleuma, dão origem às moléstias, em caso de desequilíbrios humorais.

Assim, temos em mãos um instrumento para ajudar a compreender o paciente (em primeiro lugar a nós mesmos), e essa compreensão, baseada no autoconhecimento, envolve estar consciente de nossas predisposições inatas e adotar um modo de vida que minimize as condições desequilibrantes, desenergizadoras e conducentes ao comprometimento do sistema imune e, assim, da qualidade de vida.

E a terapia por meio dos óleos essenciais nos ajudará a “repor nos trilhos” nossas tendências humorais intrínsecas, compensando as carências ou aplainando os excessos das qualidades básicas (quente, frio, seco, úmido) em que elas se equilibram.

Esse é o grande ensinamento que podemos auferir ao iniciar na prática da Aromaterapia: nós somos o paciente; curemo-nos a nós mesmos, para poder ajudar nossos semelhantes.

GLOSSÁRIO DAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Fonte: https://terra-flor.com/blog/propriedades-terapeuticas-dos-oe/

Adstringente: aglutina e contrai os tecidos, fechando os poros. Combate diversas moléstias infecciosas da boca, garganta, pele e órgãos genitais.	Alecrim Qt. Cineol, Cedro Atlas, Cipreste, Gerânio, Hortelã Pimenta, Limão Siciliano, Olíbano, Patchouli, Sândalo Amyris.
Analgésico: suprime a dor. Produz perda de sensibilidade à dor.	Canela Folha, Cravo Botão, Eucalipto Globulus.
Anestésico: suprime a sensibilidade à dor.	Hortelã Pimenta, Lavanda Francesa.
Ansiolítico: reduz a ansiedade. Também chamado de tranquilizante ou calmante.	Alecrim Qt. Cineol, Gerânio, Laranja Doce, Lavanda Francesa, Lima destilada, Olíbano, Patchouli, Sândalo Amvyris, Ylang-Ylang.
Antálgico: combate a dor.	Cravo folhas, Hortelã pimenta, Lavanda Francesa.
Antidepressivo: revigorante, combate a melancolia e a depressão.	Alecrim Qt. Cineol,Gerânio, Laranja Doce, Lavanda Francesa, Manjerona, Patchouli, Petitgrain, Sálvia Sclarea, Ylang-Ylang.
Antiespasmódico: suprime espasmos e cólicas.	Anis Estrelado, Canela casca, Manjerona, Sálvia Sclarea.
Antiflogístico: combate sinais e sintomas de inflamação, como vermelhidão, calor e edemas localizados..	Cipreste, Copaíba (Bálsamo e Destilada), Gengibre
Antisséptico: desinfetante. Bacteriostático.	Alecrim (todos os qts.), Copaíba (Bálsamo e Destilada), Cravo (botão e folha), Eucalipto Globulus, Hotelã Pimenta, Lavanda Francesa, Tea Tree.
Aperiente: abre o apetite.	Anis Estrelado, Cravo (botão e Folha), Gengibre, Laranja (Amarga e Doce).
Béquico: combate a tosse.	Anis Estrelado,Cipreste, Copaíba (Bálsamo e Destilada), Eucalipto Globulus, Olíbano.
Calmante ou Sedativo: exerce funções calmantes sobre o sistema nervoso.	Cedro Atlas, Lavanda Francesa, Gerânio, Manjerona, Sálvia Sclarea, Sândalo Amvyris, Ylang-Ylang.
Carminativo: combate flatulências (gases) intestinais ou estomacais.	Alecrim Ot. Cineol, Anis Estrelado, Canela casca.
Colerético e colagogo: estimulam a secreção da bilis e a contração da vesícula biliar, permitindo o fluxo dos sucos biliares para o fígado e duodeno.	Gengibre, Hortelã Pimenta, Limão Siciliano.
Depurativo: purifica o sangue.	Canela casca, Gengibre, Hortelã Pimenta, Limão Siciliano.
Desobstruente: combate obstruções intestinais e hepáticas.	Alecrim (Qts. Cineol e Verbenona), Hortelã-pimenta, Limão Siciliano.
Diurético: acentua a excreção de urina.	Cipreste, Gerânio, Lavanda Francesa, Sálvia Sclarea, Junípero
Emenagogo: estimula a contração da musculatura lisa, auxiliando a contração uterina. incentiva a menstruação, exercendo ação benéfica sobre os órgãos genitais femininos.	Anis Estrelado, Canela casca, Lavanda Francesa, Sálvia Sclarea.
Emético: provoca vômitos quando necessário, em casos de intoxicação.	Gengibre, Hortelã Pimenta, Menta Brasileira (Gestantes).

Emoliente: abranda o tecido endurecido por abcessos, úlceras, inflamações e contusões, amaciando a pele.	Cedro Atlas, Gerânio, Sálvia Sclarea, Lavanda Francesa, Sândalo Amyris.
Estimulante: aumenta a energia das funções vitais, exercendo ação vivificante e animadora sobre os Órgãos.	Alecrim Gt. Cineol, Cravo (botão e folha), Eucalipto Globulus, Gengibre, Hortelã-pimenta.
Estomáquico: combate o mal-estar do estômago.	Anis Estrelado, Hortelã-pimenta, Laranja Doce, Limão Siciliano.
Expectorante ou peitoral: ajuda a expulsar o muco das vias respiratórias.	Cedro Atlas, Cipreste, Eucalipto Globulus, Gerânio, Hortelã Pimenta, Tea Tree.
Febrífugo ou antipirético: combate a febre.	Eucalipto Globulus, Hortelã-pimenta, Limão Siciliano, Tea Tree.
Galactagogo: estimula a produção de leite materno.	Anis Estrelado, Funcho Doce
Hemostático: combate hemorragias.	Gerânio, Sândalo Amyris.
Hipertensor: eleva a pressão arterial.	Alecrim At. Cineol, Cravo (botão e folha), Hortelã-pimenta.
Hipotensor: diminui a pressão arterial, vasodilatadora.	Cipreste, Lavanda Francesa, Limão Siciliano, Manjerona, May Shang, Sálvia Sclarea, Olíbano, Ylang- Ylang.
Purgativo ou laxativo: provoca ou acelera evacuações.	Anis Estrelado, Gengibre, Laranja Doce, Limão Siciliano, Manjerona.
Sudorifico ou diaforético: provoca transpiração.	Anis Estrelado, Gengibre, Lavanda Francesa Limão Siciliano, Sálvia Sclarea, Tea Tree.
Vermifugo ou anti-helmíntico: ajuda a expelir parasitas intestinais.	Canela casca, Cravo (botão e folha), Hortelã-pimenta, Limão Siciliano, Tea Tree.
Vulnerário: utilizado para curar feridas.	Copaíba (Bálsamo e Destilada), Eucalipto Globulus, Lavanda Francesa, Olíbano, Sândalo Amyris, Tea Tree

Tabela 6 — Propriedades terapêuticas dos óleos essenciais – fonte: Terra

Absorção/excreção dos Óleos Essenciais pelo corpo

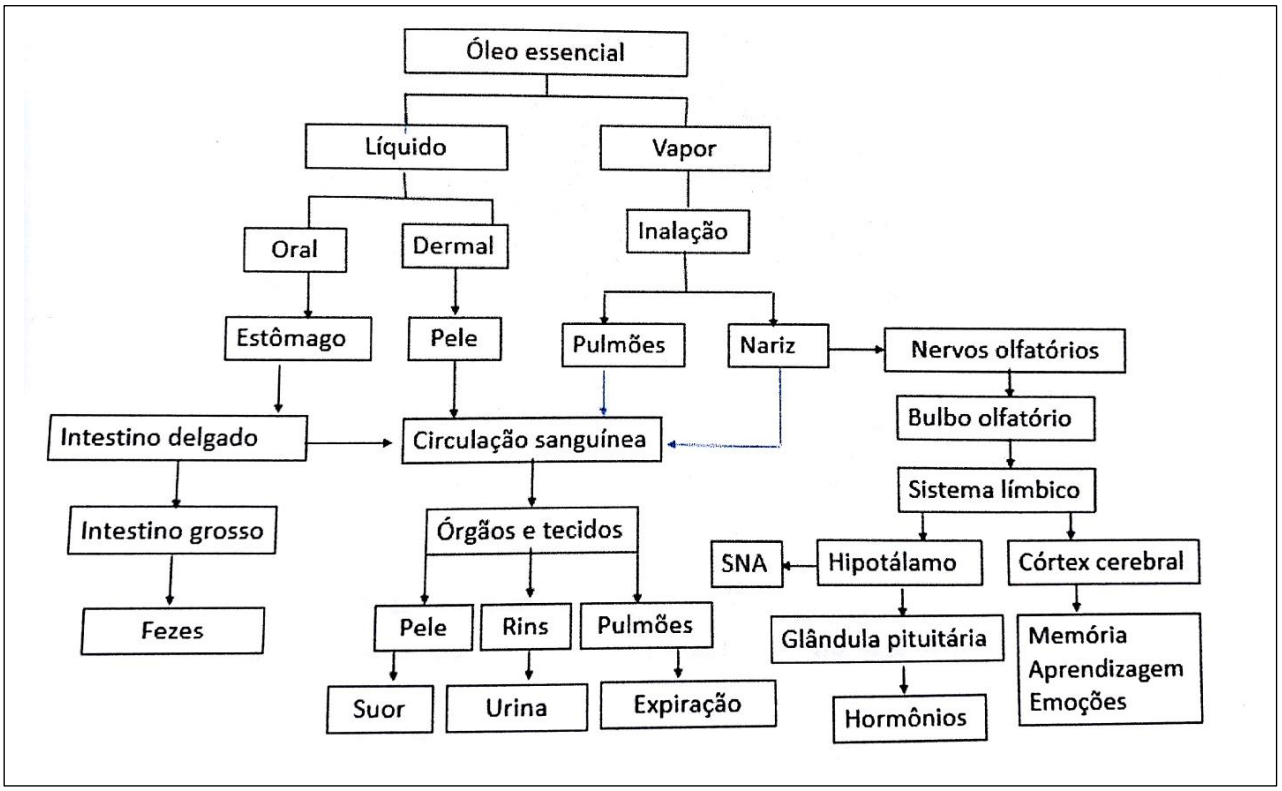


Figura 5 — Absorção/excreção dos Óleos Essenciais no corpo

REFERÊNCIAS

LAVABRE, MARCEL – **Aromaterapia - A Cura pelos Óleos Essenciais** –Ed. Laszlo, 2017

GÜMBEL, DIETRICH **Fundamentos da Terapia Holística Com Óleos Essenciais Das Plantas** -– Ed. Laszlo, 2016

PETER & KATE DAMIAN – **Aromaterapia – Aroma e Psiquê** – Ed. Laszlo, 2018

FRANCHOMME E PÉNOËL — **L'aromathérapie** exactement — 2001 Editions Roger Jollois

CADDY, ROSEMARY — **Essential Oils in Colour** - Amberwood Publishing, 1997

JOFFRE MARCONDES DE REZENDE — **Dos quatro humores às quatro bases** — Editora FAP – UNIFESP

AROMAFLORA — **Apostila de Química** — Profª Emília S.T. Kiyohara — São Paulo, 2019.

AROMAFLORA — **Segurança dos Óleos Essenciais** — Prof Dam Rice — São Paulo, 2019.

PITMAN, VICKI – **Aromatherapy, a pratical approach**. Nelson Thornes. UK. 2004.

ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA - **Similia Similibus Curentur: Notação histórica da Medicina Homeopática** - Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42301997000400013/> Acesso em: 7.out.2019

WIKIPEDIA **- Holismo**. Disponível em:

< https://pt.wikipedia.org/wiki/Holismo/>. Acesso em: 31.ago.2019.

WIKIPEDIA **- Reducionismo**. Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Reducionismo/>. Acesso em: 31.ago.2019.

MACIOCIA, GIOVANNI - **Os Fundamentos da Medicina Chinesa** – Ed. Roca, 1996

JORNAL DE AROMATOLOGIA – PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA E CULTURAL - PATROCÍNIO:LASZLO - ANO VII - janeiro/2016

CREMESP – **Não maleficência**. Disponível em:

https://www.cremesp.org.br/?siteAcao=Publicacoes&acao=detalhes_capitulos&cod_capitulo=53 – acesso em 16/09/2019

TERRA FLOR **– Propriedades Terapêuticas dos Óleos Essenciais**. Disponível em:

< https://terra-flor.com/blog/propriedades-terapeuticas-dos-oe/>. Acesso em: 29ago.2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. c2018. Acesso em: 29 ago.2019 - Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_pic.php?conteudo=praticas_integrativas>.