

ERIC ZIELINSKI

Aromaterapeuta e investigador

⊙ Poder Curativo

dos

ÓLEOS

ESSENCIAIS

Inclui
mais de
150
receitas

*Acalme as inflamações, melhore o humor,
previna a autoimunidade e sinta-se
sempre bem com o poder da aromaterapia*



 nascente

Sabrina Ann, se não fosse por ti, este livro não existiria. És uma das pessoas mais talentosas que jamais conheci e o teu contributo para este livro foi inestimável. És também uma das pessoas mais generosas que conheço e não me ocorre mais ninguém com quem preferisse construir a minha vida.

Esther, Isaiah, Elijah e Isabella, muito obrigado pelo vosso amor, pelo vosso apoio e pela vossa paciência durante todos aqueles longos dias e aquelas longas noites em que o vosso pai esteve a trabalhar neste manuscrito. Desejo e rezo para que se apercebam de que valeu a pena, por termos conseguido ajudar (juntos) tanta gente!

Sinto-me eternamente grato a Deus por me ter presenteado com todos vós.

ÍNDICE

Prefácio	7
Introdução	15

Parte 1 A Revolução dos Óleos Essenciais

1 O Fundamental da Aromaterapia	27
2 Ferramentas e Técnicas Básicas	54
3 Abastecer o Armário dos Medicamentos	86
4 Guia Rápido sobre como Usar os Óleos Essenciais para Mudar a Sua Vida	106
5 Para Começar: a Sua Prática Diária com Óleos Essenciais .	116
6 Ampliar o Armário dos Medicamentos	130

Parte 2 Óleos Recomendados pelo Dr. Z para quase Todas as Ocasões

7 Receitas Básicas	151
8 Cure-se a Si Próprio	159
9 Produtos de Higiene Pessoal	181
10 Nas Várias Divisões da Casa	201
11 Óleos Essenciais para Atletas	213
12 Utilizar Óleos Essenciais nos Animais	225

Parte 3 A Saúde das Mulheres

13 Síndrome Pré-Menstrual	245
14 Fertilidade, Gravidez, Parto, Pós-Parto e Amamentação .	257
15 Cândida	284
16 Autoimunidade	304
17 Pré-Menopausa, Menopausa e Pós-Menopausa	321
Conclusão	341
<i>Agradecimentos</i>	343
<i>Recursos</i>	345
<i>Notas</i>	347

PREFÁCIO

Então, ouvi a voz do Senhor que dizia: «Quem enviarei? Quem será o nosso mensageiro?» Então eu disse: «Eis-me aqui, envia-me.»

— Isaías 6,8-9

Fui sempre aquela pessoa que se chega à frente e faz o que tem de ser feito. Lembro-me de ser miúdo e de ajudar os meus vizinhos idosos a retirarem a neve à pazada, não porque os meus pais me obrigassem a isso mas porque o queria fazer. Sentia-me bem assim. E ainda sinto. Se deteto uma necessidade, dou o meu melhor para a suprir, principalmente quando estão pessoas envolvidas.

Quando me tornei cristão, este meu lado intensificou-se. Desde muito cedo, deparei com a passagem de Isaías 6,8-9 e lembro-me de erguer as mãos em oração, imitando as palavras do profeta: «Aqui estou, Senhor, envia-me!», gritava eu, «Não me importa o que é preciso fazer, só quero fazer a minha parte!» Essa oração revelou-se o impulso para a minha prática na área da saúde bíblica, para a minha carreira e particularmente para o meu enfoque na formação das pessoas relativamente à utilização dos óleos essenciais para fins terapêuticos.

Na verdade, acordei tarde para a utilização dos óleos essenciais. A minha mulher, Sabrina, que já os usa desde o início da década de 1990, tentou alertar-me para o seu poder várias vezes antes da minha epifania. Confesso que, até há poucos anos, eu marginalizava os óleos essenciais por serem aquelas coisas «malcheirosas» que a Mama Z usava todas as manhãs.

Felizmente, em 2013, um cliente encomendou-me uma série de relatórios de saúde pública sobre óleos essenciais. Uma vez que o meu ganha-pão, naquela altura, era o meu trabalho como redator médico, fui obrigado a olhar melhor para a questão.

Foi então que tive o meu momento «Ah-Ah». Perdi-me na literatura. Ao analisar inúmeros estudos com revisão dos pares, fiquei abismado quando li a investigação clínica que apoiava a eficácia dos óleos essenciais como uma opção viável para tratar problemas crónicos, como o cancro, a hipertensão, a obesidade e a diabetes tipo 2, já para não falar de doenças do foro psíquico, como a dependência, a ansiedade, a depressão e o stress. Uau!

De repente, todas aquelas histórias demasiado boas para serem verdade que eu lera na Internet começaram a parecer-me mais plausíveis.

Entusiasmado pelo manancial de investigação que acabara de descobrir, falei à Mama Z no papel potencial que os óleos essenciais podem desempenhar na regeneração do corpo e na prevenção da doença. Ela olhou para mim com aquele olhar de «eu bem te dizia», que conheço tão bem, e percebi logo que tinha muito que aprender. Foi então que começou a minha viagem.

QUATRO LIÇÕES INESTIMÁVEIS

Enquanto me debruçava sobre os ditos estudos, tornou-se claramente óbvio que os artigos que eu lera na blogosfera, em que se discutiam os óleos essenciais, e a informação contida nos periódicos médicos não coincidiam. Além disso, os blogues também entravam fortemente em contradição entre si. Para ser franco, é uma confusão tremenda, o que explica o elevado número de pessoas que me procura regularmente por não saber ao certo como deve usar os óleos essenciais de forma correta. Milhões de pessoas visitam o meu website e as minhas páginas nas redes sociais, todos os anos, para ficarem a saber o que são os óleos essenciais. Suspeito que assim seja por quatro motivos.

Em primeiro lugar, a grande maioria dos bloguistas simplesmente não tem nenhuma formação na investigação em saúde pública, na escrita médica ou em aromaterapia. Por conseguinte, esses não deveriam estar a ensinar nada sobre a natureza terapêutica dos óleos essenciais. Contarmos a nossa história pessoal de regeneração é uma coisa; apresentarmo-nos como peritos com formação é outra, totalmente diferente.

Em segundo lugar, a maior parte da informação existente na blogosfera é miseravelmente tendenciosa. Enquanto investigador no âmbito da saúde pública, tenho formação que me permite cheirar a parcialidade a milhas de distância — principalmente quando está em jogo um potencial incentivo financeiro. É um desafio encontrarmos artigos estatisticamente sólidos acerca dos óleos essenciais sem vermos faixas publicitárias que anunciam os produtos sobre os quais se escreve nesse mesmo website.

Em terceiro lugar, há enormes fossos a separar as diferentes fações da indústria dos óleos essenciais. E as coisas têm tendência para ficarem muito feias. Estes são os principais jogadores neste campo:

- Aromaterapeutas
- Bloguistas
- Químicos
- Agências governamentais como a Food and Drug Administration* (FDA)
- Profissionais do campo da saúde (médicos, osteopatas, etc.)
- Empresas de venda direta (marketing de rede)
- Investigadores
- Fornecedores e fabricantes

* Entidade federal norte-americana responsável pela supervisão da segurança alimentar, dos medicamentos farmacêuticos, suplementos dietéticos, produtos cosméticos e outros produtos e dispositivos que se enquadram no âmbito da proteção e da promoção da saúde pública. [N. T.]

Os exemplos destes conflitos encontram-se com fartura: os aromaterapeutas e as empresas distribuidoras que funcionam por venda direta estão constantemente às desavenças, discordando relativamente aos princípios fundamentais de como se devem usar os óleos essenciais para fins terapêuticos; os químicos frequentemente discordam dos investigadores clínicos porque veem os óleos essenciais através de lentes diferentes; e os consumidores estão sempre preocupados com a possibilidade de os fabricantes poderem não fornecer óleos puros da mais elevada qualidade. Além disso, as agências governamentais restringem cada vez mais a utilização de determinada linguagem neste campo, porque os óleos essenciais não são «fármacos» aprovados e, por conseguinte, as organizações e os indivíduos que os vendem para obterem lucro não podem alegar que essas substâncias podem regenerar o corpo, curar uma doença ou até mesmo ter um efeito na estrutura/função do organismo.

Por fim, tenho observado que muitos médicos e farmacêuticos sentem relutância em falar aos seus pacientes sobre a utilização de óleos essenciais, o que faz com que os pacientes se sintam nervosos com as potenciais contraindicações e interações medicamentosas. Seria falso dizermos que os médicos e os farmacêuticos não são a favor da utilização das terapias alternativas, mas, uma vez que a aromaterapia não é uma disciplina que tenham estudado na universidade, não têm nenhuma base para a discutirem com os seus pacientes, a não ser que tenham estudado o tema por sua livre e espontânea vontade. Como já referi, os óleos essenciais ainda aguardam que a FDA os aprove para a prevenção ou cura da doença, o que deixa os profissionais médicos numa situação desconfortável. Assim, eles não podem confirmar nem negar a utilidade terapêutica dos óleos essenciais, porque tal sai fora do âmbito da sua profissão.

A DESCOBERTA DA MINHA VOCAÇÃO

Quanto mais ia descobrindo acerca da fricção que grassa pela indústria dos óleos essenciais, mais desejoso fui ficando de juntar os líderes de pensamento que representavam cada grupo para que eles colocassem as suas divergências de parte. Com a minha amiga Jill Winger, do *ThePrairieHomestead.com*, ao leme como minha coanfitriã, a ideia por detrás da telecimeira *Essential Oils Revolution*® nasceu em junho de 2014.

Decidimos organizar uma conferência online gratuita, a que se chama habitualmente «telecimeira», para podermos oferecer as entrevistas com estes peritos a uma audiência massificada. Semelhante aos vídeos no *YouTube* com transmissão em direto, criámos um website que funcionava como um espaço de conferência. As pessoas de todo o mundo podiam participar gratuitamente e, no conforto das suas casas, podiam ver uma série de entrevistas com peritos que representavam quase todos os quadrantes da comunidade dos óleos essenciais. As cimeiras no âmbito da saúde pública existem há algum tempo, mas nunca alguma cimeira focada nos óleos essenciais tinha tido grande sucesso, porque tendiam a ser um discurso de venda dos óleos essenciais. A fim de obviar esta falha, eliminámos aquilo que os investigadores em matéria de saúde pública chamam «viés financeiro» ou «viés de marketing» e assegurámo-nos de que todas as entrevistas que conduzimos não estavam relacionadas com marcas, o que significava que até a mais breve menção a marca(s) preferida(s) do entrevistado estava vedada.

Propusemo-nos fazer uma coisa que várias pessoas me disseram que seria impossível devido à esmagadora animosidade que existia no seio da indústria dos óleos essenciais. Com exceção da minha querida mulher, que sempre me apoia, quase todos com quem falei me disseram que não conseguiríamos reunir aromaterapeutas, bloguistas, químicos, investigadores e profissionais da saúde debaixo do «mesmo teto» para falarem sobre óleos essenciais.

Após quase um ano de propostas rejeitadas, críticas e negatividade por parte de inúmeros líderes dentro de cada uma das facções, eu e a Jill lançámos com orgulho a *Essential Oils Revolution* no dia 11 de maio de 2015. Escolhemos os palestrantes com todo o cuidado, para oferecermos perspectivas únicas relativamente a diversos temas relacionados com a experiência particular de cada um e cobrimos uma variedade de temas desde linhas de orientação em matéria de segurança à utilização dos óleos na culinária, passando por uma miríade de problemas de saúde, incluindo o cancro, as condições autoimunes, a fadiga crónica e a perda de peso.

Mais de 165 000 pessoas oriundas de mais de 20 países participaram naquela primeira cimeira, que veio a ser um dos maiores eventos online daquele tipo. Recebemos milhares de comentários e de e-mails dos nossos seguidores online, e ficou muito claro que a maioria dos consumidores de óleos essenciais andava à procura de uma fonte baseada em provas e não relacionada com qualquer marca — alguém que lhes ensinasse o que havia a saber sobre a utilização dos óleos essenciais para tratar os seus problemas de saúde. As pessoas não só estavam desesperadas por obter essa ajuda, como não sabiam para onde se haviam de virar por causa de toda aquela parcialidade e todas as informações contraditórias disponíveis na Internet.

O carinho e o apreço patentes nesses e-mails mudaram literalmente a minha vida, e a experiência de organizar a cimeira e de ajudar as pessoas a melhorarem as suas vidas com os óleos essenciais mudou efetivamente todo o enfoque da minha carreira.

Verdade seja dita: nunca pensara em abandonar a minha carreira de investigador clínico em matérias de saúde pública e de redator médico. Nunca me propus tornar-me o «tipo dos óleos essenciais» da Internet. Depois de me aperceber da necessidade óbvia, porém, pareceu-me bastante claro que Deus nos estava a chamar, a mim e à minha mulher, para nos tornarmos a tal fonte fiável de que as pessoas precisavam tão desesperadamente para prevenir e tratar as suas doenças.

O livro que está a ler é o resultado dessa vocação. Aquilo que tem nas mãos é o melhor do melhor das minhas telecimeiras e o fruto de literalmente milhares de horas de investigação e estudo pessoais. Este livro foi concebido para poder recorrer a ele sempre que precisar de informação relacionada com a utilização dos óleos essenciais com segurança e eficácia, e para lhe permitir lidar com as principais preocupações de saúde mais comuns, que afetam a maior parte das pessoas hoje em dia.

Aqui fica o meu convite para que se junte a mim, enquanto prossigo a minha viagem no domínio da arte e da ciência dos óleos essenciais. Espero que goste das histórias pessoais que aqui narro, bem como dos estudos científicos que validam o que digo... e que considere os meus truques e as minhas receitas caseiras úteis para uma vida cheia de saúde!

INTRODUÇÃO

O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.

— João 10,10

S abemos mais sobre nutrição e saúde agora do que alguma vez soubemos. No entanto, são pouquíssimos os americanos que não tomam um suplemento e/ou um remédio farmacêutico. Porque é que, se estamos tão avançados em termos do conhecimento que temos sobre a saúde, estamos também menos saudáveis do que nunca?

Em poucas palavras: é porque deixamos a natureza fora da equação. Deus proporcionou-nos aquilo de que precisamos para sermos verdadeiramente saudáveis. Precisam de mais vitamina D? Ponham-se ao sol! Falta-vos vitamina C? Comam limas! Têm de melhorar a saúde do vosso sistema digestivo? Comam alimentos fermentados! Têm uma constipação, dor de cabeça, dor de costas? Usem remédios à base de plantas, tais como os óleos essenciais!

Há um versículo no Apocalipse (22,1-2) que diz: «O Anjo mostrou-me o Rio da Água da Vida, brilhante como cristal; o rio brotava do trono de Deus e do Cordeiro. No meio da praça, de cada lado do rio, estão plantadas árvores da vida; dão fruto doze vezes por ano; todos os meses frutificam; as suas folhas servem para curar as nações.»

Não me ocorre nenhuma outra substância na Terra que personifique esta escritura da Bíblia a não ser os óleos essenciais, e tenho-os visto

cada vez mais como uma ferramenta fundamental para alcançarmos a saúde bíblica. São a própria essência das árvores e das plantas e são veículos terapêuticos. Na minha opinião, são também a pedra angular de uma vida verdadeiramente saudável.

UM OLHAR MAIS ATENTO PARA A SAÚDE

A saúde é um estado de total bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.¹

— Organização Mundial da Saúde

Considera-se uma pessoa saudável?

Não estou a falar na mera «ausência de doença», tal como a Organização Mundial da Saúde (OMS) refere na sua definição de saúde. Pergunto-lhe se se sente *realmente* bem — em termos físicos, mentais e sociais. A saúde bíblica não é uma lista de «não farás...». Termos e desfrutarmos de uma vida abundante a que Cristo se refere em João 10,10 é um direito nosso, que nos foi dado por Deus. Ter uma vida abundante significa que desfrutamos da mais expressiva saúde em todas as áreas da nossa vida: espiritual, física, mental, emocional, financeira, ocupacional e social. Cada área da nossa vida está ligada a todas as outras. Como uma corrente, cada um de nós é tão forte quanto o nosso elo mais fraco. Se o nosso corpo físico não está a ter o desempenho que deveria, isso vai carregar-nos em termos emocionais e provocar tensão nos nossos relacionamentos. Se o nosso emprego não está a correr bem ou se não estamos a trabalhar aproveitando o nosso potencial ao máximo, isso terá um impacto na nossa saúde financeira e na nossa saúde mental, aumentando os nossos níveis de stress.

Mais uma vez, deixe que lhe pergunte: considera-se uma pessoa saudável?

Pondere escrever a sua resposta na margem deste livro ou no seu diário, se estiver a tirar apontamentos enquanto o lê. De tempos a tempos, volte à pergunta e responda com sinceridade. Eu teria curiosidade

em ver de que forma a sua resposta vai mudando à medida que for evoluindo a sua compreensão do que é a saúde e o processo terapêutico na sequência do que vai lendo neste livro. Na sua essência, esta viagem pela saúde tem tudo a ver com o equilíbrio. Os alimentos que ingerimos, as bebidas que consumimos, os suplementos que tomamos, os medicamentos que usamos, os pensamentos que temos, as emoções que carregamos, o que sentimos em relação ao emprego, as nossas práticas financeiras, os fatores de stress que permitimos que entrem nas nossas vidas — tudo isto contribui para aumentar ou diminuir a nossa experiência de uma vida abundante.

Há que encontrar um ponto de equilíbrio em cada uma das sete áreas para não nos sentirmos desajustados. Curiosamente, descobri que a utilização dos óleos essenciais pode ajudar-nos a encontrar este equilíbrio, por isso, ao longo deste livro, vou mostrar-lhe como.

○ MEU CAMINHO PARA O BEM-ESTAR

Quando era criança, nunca sonhei que um dia iria estar a ajudar as pessoas a recuperarem a sua saúde. Não pensava muito na saúde, para ser sincero, tirando o facto de me considerar uma pessoa bastante saudável por não sofrer de uma qualquer maleita grave que me colocasse em risco de vida, como o cancro. No entanto, olhando para a minha vida em retrospectiva, vejo agora uma imagem diferente, porque seguramente não desfrutava do tal «total bem-estar físico, mental e social» a que a OMS se refere.

Os meus problemas de saúde apareceram pouco depois do nascimento. Com apenas alguns meses de vida, eu era tão rechonchudo, como a minha mãe costuma dizer com ternura, que o meu pediatra aconselhou-a a dar-me leite meio-gordo, porque o leite em pó que eu bebia exclusivamente estava a fazer-me engordar. Ainda não fui ver ao *Guinness Book of World Records* para confirmar, mas tenho quase a certeza de que teria ganhado a duvidosa distinção de ser uma das pessoas mais jovens a seguirem uma dieta!

Este foi o início de uma infância estragada pelos conselhos pouco sensatos dados pelos profissionais médicos para resolver problemas de saúde aparentemente normais.

A minha mãe conta-me que comecei a ficar doente quando ingressei no ensino pré-escolar. Como muitas crianças nos dias de hoje, tive ataques frequentes de amigdalite e consumi doses de antibióticos, o que acabou por levar a uma amigdalectomia e uma adenoidectomia quando andava no primeiro ciclo. Para lidar com a minha gaguez crónica, que piorava à medida que as minhas fobias sociais iam progredindo, comecei no primeiro ano um relacionamento com uma terapeuta da fala que durou sete anos.

Quando cheguei ao segundo ciclo, comecei a fechar-me cada vez mais. A minha insociabilidade disparou quando a acne cística me encheu o rosto de cicatrizes. O meu dermatologista sugeriu uma solução: tomar *Accutane*, um fármaco originalmente desenvolvido para a quimioterapia, mas que depois começou a ser receitado para tratar problemas de pele — e que já foi relacionado com malformações congénitas, depressão e tendências suicidas.

No secundário, comecei a desenvolver dores crónicas nas articulações, bem como problemas gastrointestinais recorrentes, como gases e indigestão, que me tornavam a vida bastante desconfortável quase todos os dias. A insegurança e o medo impediram-me de perseguir o sonho de infância de sair do Estado e ir estudar para fora. Optando pelo caminho mais fácil, escolhi ingressar na universidade da minha terra e estudar Literatura Inglesa, porque era fácil para mim.

A dada altura, durante a minha carreira universitária, apercebi-me de que não estava a viver a minha própria vida. Estava a permitir que as expectativas que as outras pessoas tinham de mim e o *status quo* determinassem a forma como havia de viver. Isto provocou um profundo sentido de falta de propósito, que nunca esquecerei. Era como se eu estivesse a resvalar para dentro de um buraco negro e, cada dia que passava, a luz em meu redor fosse ficando cada vez mais ténue.

Pouco depois, a depressão instalou-se e ganhei o hábito de tomar medicamentos sem receita médica, álcool e narcóticos que comprava nas ruas para entorpecer a dor.

Comecei a passar as noites na borga, acordado, e a mascarar o meu tormento interior com um modo de vida imprudente, pelo que os meus níveis de energia caíram a pique. Cheguei ao ponto de precisar de uma cafeteira cheia de café e um maço de tabaco para aguentar o dia. E não tinha sequer acabado a faculdade!

Aos 22 anos, depois de bater no fundo, comecei a ponderar a ideia de acabar com a minha vida. Foi então que depusitei a minha fé num poder superior, e a minha vida transformou-se para sempre. Parece-me que ainda foi ontem que pedi a Deus que me libertasse de todos os vícios. Depois de ter tentado várias vezes, sem sucesso, deixar de fumar e de consumir drogas, Deus salvou-me de um dia para o outro. Sem sintomas de abstinência. Sem desintoxicações. Sem nada de nada. Foi como se tivesse sido dada uma nova oportunidade ao meu corpo. Como se eu tivesse literalmente renascido. A depressão e as ideias suicidas desapareceram, e ganhei um vigor renovado pela vida e a crença de que eu tinha verdadeiramente um propósito para cumprir neste planeta.

Para ser muito sincero, nem todos os sintomas se evaporaram imediatamente, como se Deus tivesse dito: «Puf! Estás curado!» A litania de problemas de saúde que descrevi — os problemas do aparelho digestivo, as dores, o sofrimento e a acne — ainda perdurou. Inicialmente, fiquei confuso. «Vá lá, Deus», tentei, «Já me curaste das outras coisas, porque não me curas destas?».

Sabe? Se eu tivesse ficado curado de tudo, de repente, acho que não teria o apreço pela saúde e pelo bem-estar que hoje tenho. Ter batido no fundo e depois ter-me esforçado para recuperar a saúde, lidando com um problema de cada vez, ajudou-me a desenvolver paciência, carácter e perseverança — qualidades que valorizo em mim próprio e que tento inculcar aos meus filhos todos os dias.

VIVERMOS A NOSSA PRÓPRIA TRANSFORMAÇÃO

Percebi que a minha saúde era uma responsabilidade minha — não era do meu médico, da minha esposa, nem de mais ninguém. Senti-me fortalecido pela revelação de que a saúde é um ato de autoestima e não algo em que uma pessoa deva focar-se apenas para não ter doenças. Também me apercebi de que não podia levar à letra as palavras *fossem de quem fossem*. A admoestação de Paulo à igreja de Tessalónica para «testar todas as coisas e agarrar-se bem àquilo que é válido» tornou-se o meu princípio orientador. Por fim, apercebi-me de que estamos todos em construção e de que devia dar graças a mim próprio sempre que não acertava no alvo.

Na sua obra intitulada *From Within I Rise* [*Ergo-me a partir do meu interior*], T. F. Hodge coloca as coisas desta forma: «Não se pode construir um sonho sobre fundações de areia. Para resistir a uma tempestade, tem de estar cimentado no coração com uma convicção inabalável.»². Peço-lhe que procure a sua própria convicção, algo que o ajude a tornar-se verdadeiramente saudável, seja que inspiração for, e que atue em conformidade.

Mesmo que não sinta essa convicção neste preciso momento, comece hoje mesmo a melhorar a sua saúde. À medida que for aprendendo a fazer isso nestas páginas, concentre-se naquilo que é mais exequível — dedique-se ao que lhe parecer mais fácil de implementar imediatamente para obter alguns sucessos rápidos, o que aumentará a sua convicção. Avance passo a passo. Um pouco aqui, um pouco ali. Se utilizar os princípios fundamentais deste livro para adotar um estilo de vida saudável holístico e baseado em óleos essenciais, nunca mais voltará atrás.

TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DESTE LIVRO

Está completamente confuso com toda a informação que existe sobre óleos essenciais? Não é o único! Muitas das fontes que pode estar a ler utilizam táticas de medo ou exageram o potencial da eficácia terapêutica

para convencer as pessoas a seguirem os seus conselhos (ou a adquirirem os seus produtos). Esta informação falaciosa e, muitas vezes, contraditória deixa um rasto de consumidores desorientados, que não percebem como devem utilizar os óleos essenciais de forma segura e eficaz.

Consciente disto, proponho quatro estratégias para tirar o máximo proveito deste livro:

1. Não analise demasiado.
2. Ignore o ruído.
3. Concentre-se no que é mais exequível.
4. Lembre-se da individualidade bioquímica.

1. Não Analise Demasiado

As duas expressões que aprendi durante a minha curta passagem pelo mundo das vendas foram «paralisia da análise» e «ignorância incendiária».

Ensinaram-nos a não pensar demasiado sobre os temas, porque isso faz-nos sentir que não estamos preparados para abordar um cliente ou pode paralisar-nos antes mesmo de conseguirmos ter a oportunidade de fechar a venda — por outras palavras: paralisia da análise. Pelo contrário, os vendedores mais bem-sucedidos tendem a agir antes de pensar em todas as potenciais objeções e têm uma taxa de vendas muito mais alta — demonstrando uma ignorância incendiária.

Tenho observado que muitos consumidores online de produtos de saúde caem na armadilha da paralisia da análise. Têm a tendência de agonizar com os pormenores e ficam rapidamente confusos, o que os faz sentir demasiado receio para seguirem em frente. Honestamente, consigo compreender porquê. A saúde é um tema sério e está em jogo a vida das pessoas. Já para não falar no facto de que a informação que está espalhada na blogosfera é tudo menos coerente.

Qual é a solução? Não analise tudo em demasia! Com isto não quero dizer que se ponha a experimentar os óleos essenciais a torto e

a direito. Empenhe-se na sua formação, mas aprenda ao seu próprio ritmo e implemente as recomendações oferecidas neste livro com que se sentir confortável. Isto não é uma corrida.

2. Ignore o Ruído

Quando começar a utilizar pela primeira vez os óleos essenciais, pode sentir-se tentado a ler tudo aquilo que conseguir encontrar sobre o tema — desde a informação dada pelo seu novo distribuidor de óleos essenciais, o seu bloguista favorito, o seu médico, ou até mesmo o que diz a sua amiga do *Facebook*, que se considera uma especialista em óleos essenciais. É importante manter um foco científico, mas pensar que deve ler tudo o que for possível e questionar todas as pessoas que conhece, até estar completamente assoberbado, pode ser contraproducente.

Uma forma prática de seguir em frente é limitando os seus professores a apenas dois ou três, quando ainda estiver no início. Isto não significa que não deva pedir uma segunda opinião, mas resista ao impulso de pedir uma quarta, quinta ou sexta, pois arrisca-se a ouvir tanta informação contraditória, que não saberá o que fazer.

Faça as suas pesquisas e verifique as fontes para se certificar de que têm credenciais válidas. Quando iniciei a minha aprendizagem sobre óleos essenciais, não segui blogues culinários. Procurei aromaterapeutas, químicos e profissionais de saúde com ampla experiência na utilização de óleos essenciais na sua pesquisa e prática profissional.

Ao encontrar um recurso de confiança, baixe a guarda e receba aquilo que está a ser partilhado consigo, tal como um estudante faz com o seu professor. Depois, quando tiver aprendido as ideias básicas, estará mais bem preparado para se aventurar no Faroeste e vasculhar o vasto leque de recursos existente na Internet!

3. Concentre-se no que É Mais Exequível

Implementar os óleos essenciais na sua rotina diária é mais do que um capricho; é uma forma de vida. Apesar de a viagem para a saúde ser uma maratona, não um *sprint*, as pequenas vitórias são

fundamentais, uma vez que geram confiança, que é a base de um sucesso duradouro.

É por isto que concentrar-se no que é mais acessível faz mais sentido. Reserve os conceitos e as fórmulas avançadas de aromaterapia para mais tarde, quando o seu conhecimento e a sua confiança estiverem consolidados. Primeiro, faça algo rápido e fácil, tal como sugerido n'A Sua Prática Diária com Óleos Essenciais, no capítulo 5 (página 116). Está lá tudo, facilmente descrito, à mão de semear.

Fazer o seu próprio desinfetante de mãos é uma outra boa forma de começar. Toda a gente parece utilizar o produto feito industrialmente, mas isso não podia ser mais tóxico. Quer uma vitória rápida? Deite fora o desinfetante de mãos e faça o seu. Pode comprar todos os ingredientes numa loja online, são muito baratos, e vai demorar apenas alguns minutos a fazer uma dúzia deles. Veja a minha receita na página 184.

4. Lembre-se da Individualidade Bioquímica

O conceito que é de longe o mais difícil para os novos utilizadores dos óleos essenciais é a individualidade bioquímica. Em resumo: o que funciona para mim, um homem caucasiano de 37 anos, com antepassados polacos e sicilianos, pode não resultar para uma mulher afro-americana de 75 anos. A nossa fisiologia é tão singular como as nossas impressões digitais. Simplesmente não existe uma receita única na abordagem aos cuidados de saúde. Há sempre várias formas de obter o efeito desejado, tal como há mais de uma forma de pintar uma parede.

Isto confunde as pessoas, porque sempre fomos doutrinados pela comunidade médica para acreditar que o ideal é uma abordagem padronizada aos cuidados de saúde. Está doente? Tome este comprimido que todos andam a tomar. Se todos têm a mesma doença, porque é que não hão de tomar todos o mesmo remédio?

Parece lógico, mas não se esqueça de que isso pressupõe que todas as variáveis são iguais. Podem ter todos a mesma doença, mas

será tudo o resto o mesmo? Então, e o seu peso, etnia, género, comorbidades e fatores influenciadores como o stress, a alimentação e os medicamentos que toma atualmente?

Todos temos composições bioquímicas diferentes, e tem de perceber o que funciona consigo.

A lavanda é um exemplo perfeito. Sendo tradicionalmente um sedativo, este popular óleo pode ter o efeito oposto em certas pessoas e agir como estimulante. É por este motivo que sugiro sempre que experimente diferentes óleos antes de desistir e ir a correr para a farmácia — assim, nunca ficará a saber o que funciona consigo. Tem de dar tempo à sua pesquisa, e isso requer prática.

Resista a qualquer afirmação do tipo: «Há um óleo para isso.» Não é verdade, porque somos todos diferentes!

UMA OFERTA PARA O AJUDAR NA SUA VIAGEM

A utilização terapêutica de óleos essenciais não tem de ser complicada. Sim, pode mergulhar em conceitos avançados, tais como a química, combinando e interpretando estudos científicos, mas não tem de se preocupar com nada disso neste livro. Eu retirei meticulosamente todas as conjecturas e tentei, da melhor forma, diluir tudo em pequenas doses.

Lembre-se: para aprender uma nova competência é necessário tempo e prática. Digerir o material apresentado neste livro não é exceção. Deixe-me sugerir que prepare uma tisana quente, que se sente confortavelmente na sua cadeira preferida e dê início a esta magnífica viagem. Confie em mim, vai valer a pena!

➔ Para o ajudar na sua viagem, criei uma série de vídeos exemplificativos que mostram como preparar várias das minhas misturas de óleos essenciais. Cada um dos vídeos também contém impressões adicionais sobre a informação e as estratégias abordadas neste livro. Pode aceder a esses vídeos gratuitamente em naturallivingfamily.com.

PARTE 1

A REVOLUÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Não consigo mudar o mundo sozinha, mas consigo atirar uma pedra à água e criar muitas ondulações.

— Madre Teresa de Calcutá

A utilização das terapias naturais, como os óleos essenciais, vai muito para além da regeneração física. É uma forma de nos capacitarmos a nós próprios para operarmos uma mudança em nós e na nossa existência.

Ao longo da minha vida, estar doente foi uma constante e, como muitas pessoas hoje em dia, fui vítima de conselhos médicos pouco sensatos. Estava tristemente impreparado para lidar com a minha própria saúde. De facto, sentia que o meu único problema era precisar de mais antibióticos e outros medicamentos vendidos com receita médica — eu, literalmente, esperava (e, muitas vezes, pedia) que me receitassem medicamentos sempre que ia ao meu médico de clínica geral. Como é evidente, eu não era o único a fazer isso.

Um relatório, publicado pelo website de informação médica Medscape, partilhou a história chocante de um médico que responsabiliza os pacientes pelo abuso de tratamentos médicos, devido ao volume elevadíssimo de pessoas que «enchem as urgências à procura de cuidados para maleitas comezinhas tão simples como “entorses no tornozelo, dor de garganta ou diarreia durante um dia, queimaduras solares — e a lista continua. Nenhum de nós pensaria sequer em ir ao médico por causa de questões tão triviais”, dizia o médico numa entrevista.

“Atendo cerca de 50 pacientes por dia e facilmente 75% desses pacientes não precisavam de ter ido ao médico. E 80% dessas pessoas esperam que eu lhes prescreva um antibiótico.”»³

Isto soa-lhe familiar?

No fundo, o meu trabalho de disseminação de informação baseada em estudos científicos sobre os óleos essenciais destina-se a dar formação às famílias para lhes demonstrar que não precisam de consultar um profissional médico para cada problemazinho de saúde que têm. Pelo menos, terá à sua disposição informação suficiente para perguntar ao seu médico se existem alternativas antes de tomar um medicamento que este lhe receite ou de se submeter a alguma intervenção. Se tudo correr bem, terá uma ou duas soluções na sua caixa de ferramentas, que lhe permitirão lidar com algumas coisas sozinho! Ou, melhor ainda, graças ao efeito preventivo dos óleos essenciais, talvez até venha a ter menos maleitas que careçam de tratamento.

Esta é uma das muitas razões pelas quais sou tão entusiasta dos óleos essenciais — eles capacitam-nos para gerirmos a nossa própria saúde. Com os óleos essenciais, poderá finalmente dormir uma noite descansada, reduzir o stress, melhorar o humor, livrar-se da confusão mental, equilibrar as hormonas e aliviar a dor — e isto é só o início! Vamos lá começar?

O FUNDAMENTAL DA AROMATERAPIA

O odor dos teus perfumes é suave, o teu nome é como óleo perfumado a escorrer e as donzelas enamoram-se de ti... Como são doces as tuas carícias, minha irmã e noiva! Muito melhores que vinho são as tuas carícias; mais forte que todos os odores é a fragrância dos teus perfumes.

— Cântico 1,3; 4,10

Imagine-se a passear-se por um belo jardim. Ao roçar numa rosa, sente um ligeiro perfume floral. Baixa-se para o sentir melhor e descobre um aroma que o faz parar de repente. Isto, meu amigo, é o óleo essencial.

Ou então imagine que está a fazer uma limonada para se refrescar, depois de ter passado um dia quente de verão a trabalhar no jardim. Após cortar e espremer os limões todos, fica agradavelmente surpreendido por sentir a sua cozinha preenchida por um aroma a citrinos, que o infunde de boa-disposição. Também isto é o óleo essencial.

Os óleos essenciais representam a natureza na sua forma mais concentrada. São extraídos diretamente da casca, das flores, dos frutos, das folhas, das sementes, da resina ou das raízes de uma planta ou de uma árvore, e uma única gota contém complexas redes de moléculas que produzem uma miríade de efeitos no organismo. São completa e totalmente naturais.

Usados medicinalmente há milhares de anos por meio de uma série de formas não concentradas, o verdadeiro poder destes óleos não é facultar uma terapêutica de aplicação única (como os medicamentos fazem), mas, sim, lidar com a falta de harmonia fisiológica e ajudar

o nosso organismo a alcançar o equilíbrio interior de que necessita para se curar. E o poder que estes óleos têm como facilitadores da cura é tão grande, que o mundo científico começou a reparar neles: existem milhares de artigos sobre a sua eficácia, publicados com revisão dos pares, em bases de dados de todo o mundo.

LANÇAR OS ALICERCES

Antes de se aventurar na utilização terapêutica destes preciosos compostos à base de plantas, há que compreender algumas noções básicas. Dou-lhe as boas-vindas ao que será uma viagem que espero que se venha a tornar não só reveladora, mas também capacitadora.

Encare alargar o seu conhecimento sobre os óleos essenciais como um projeto semelhante ao da construção de uma casa. Se os alicerces não estiverem solidamente construídos, toda a estrutura abater-se-á dentro de pouco tempo, sobretudo quanto for atingida por uma tempestade. E as tempestades parecem chegar sempre nos momentos mais inoportunos, não é verdade?

A utilização dos óleos essenciais é algo que requer paciência, estudo e prática e nunca deverá ser encarada como um «remédio rápido» para os seus problemas de saúde. Tem de aprender a utilizá-los como deve ser. Se desconhecer os princípios básicos dos óleos essenciais, não saberá o que fazer ou onde poderá procurar respostas caso os resultados não sejam aqueles de que estava à espera. Pode acabar por desistir logo da utilização das soluções naturais ou voltar a deixar-se cair na armadilha dos medicamentos receitados pelos médicos, muito embora parte dessas substâncias tenha consequências a longo prazo, incluindo, em algumas situações, o risco de dependência.

Se levar muito a sério a informação e as instruções constantes neste livro, estou convicto de que isso nunca lhe acontecerá.

PÔR TUDO EM PRATOS LIMPOS

E, entrando na casa, viram o menino com Maria, sua mãe. Prostrando-se, adoraram-no; e, abrindo os cofres, ofereceram-lhe presentes: ouro, incenso e mirra.

— Mateus 2,11

Embora não exista nenhum estudo exaustivo sobre o tema, encare esta secção como o meu melhor esforço para condensar seis mil anos de utilização registada de óleos essenciais, numa espécie de versão compacta da história da aromaterapia.

Está preparado?

Muito bem, vamos começar pelo princípio, desfazendo desde logo um mito enraizado, o que pode abalar a sua teologia dos óleos essenciais: Jesus não usava óleos essenciais. Esta é, efetivamente, uma das ideias enganadoras mais difundidas entre os leigos e os estudantes de saúde bíblica. Já perdi a conta ao número de vezes que ouvi alguém dizer: «Se era bom para Jesus, então também é bom para mim!»

A verdade é que os reis magos deram ao Deus Menino ouro, resina de incenso (olíbano) e resina de mirra.

Como é que eu sei isto? Porque os óleos essenciais tal como os conhecemos não existiam naquela altura — os óleos essenciais que utilizamos hoje em dia requerem técnicas de destilação altamente avançadas, que ainda não tinham sido inventadas.

É claro que bebidas alcoólicas destiladas de forma grosseira existem desde que há registos na História — os museus têm em exposição utensílios de terracota com três mil anos que eram utilizados para a destilação —, mas a possibilidade de alguém ter conseguido extrair óleos essenciais a partir de plantas é quase nula.

Aquilo que realmente sabemos é que praticamente todas as culturas, desde o começo dos tempos, usavam nos seus rituais sagrados materiais vegetais, tais como o olíbano, unguentos e perfumes, para cuidarem do corpo, e cataplasmas, bálsamos e tinturas, com fins

medicinais. Poderia Maria ter criado um bálsamo ou um cataplasma cicatrizante a partir do olíbano que os reis magos lhe deram? Claro que sim. Mas não utilizou uma gota de óleo essencial de mirra para curar uma dor de garganta a Jesus. Há uma grande diferença!

UMA VERSÃO RESUMIDA DA HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

O Senhor disse a Moisés: «Toma dos melhores aromas: mirra virgem, cinco quilos; cinamomo, metade do anterior – dois quilos e meio; junco odorífero, dois quilos e meio; cássia, cinco quilos, segundo o peso do quilo do santuário; e sete litros e meio de azeite de oliveira. Farás com isto um óleo para a unção sagrada e um perfume composto, de harmonia com a arte de perfumista. Será este o óleo para a unção sagrada.

— Êxodo 30,22-25

Queimar folhas, resinas ou outros materiais vegetais para obter um fumo aromático tem-se mantido uma tradição religiosa ao longo de toda a História, desde que há memória. Tanto quanto sabemos, estas práticas estão na base dos primórdios da aromaterapia.

Os primeiros registos que temos dos óleos essenciais tal como os conhecemos hoje em dia vêm do Egito, da Índia e, muito mais tarde, da Pérsia. Tanto a Grécia como Roma estabeleceram intensas trocas comerciais com o Oriente para obterem óleos e unguentos aromáticos.⁴ É seguro assumirmos que estes produtos — muito à semelhança da receita de óleo para a unção sagrada que Deus deu a Moisés — eram extratos que se preparavam mergulhando flores, folhas, resinas e raízes em diversos óleos vegetais gordos, como o azeite e o óleo de sésamo.

Presumimos que os óleos gordos e o álcool fossem usados exclusivamente para a extração dos óleos essenciais das plantas aromáticas até à idade de ouro da cultura árabe (entre os séculos VIII e XIII), altura em que foi desenvolvida uma técnica que implicava a utilização de um solvente à base de álcool.⁵ A História diz-nos que os árabes foram

os primeiros a destilar o álcool etílico a partir do açúcar fermentado, o que pode ter sido utilizado para substituir os óleos vegetais na criação de extratos aromáticos (mais à frente, ficará a conhecer melhor a diferença entre extratos e óleos essenciais).

Os livros de História não são consensuais relativamente às datas precisas e a quem devemos atribuir a invenção da hidrodestilação (através do vapor), mas parece-me seguro afirmar que podemos agradecer tal coisa aos alquimistas árabes do século XIX. Uma das primeiras referências datadas à quintessência das plantas (isto é, aos óleos essenciais) remonta ao *Livro da Química e da Destilação do Perfume*, escrito por Yakub al-Kindi (803-870)⁶. Muitos atribuem a descoberta da destilação a Ibn-Sina, mais conhecido como Avicenna, mas essa discussão ainda está em aberto. Seja como for, o senhor ficou na História como tendo sido um dos primeiros a documentar a utilização de óleos essenciais na prática, incluindo todo um tratado sobre o óleo de rosa!⁷

Avancemos até ao início do século XX, em França, altura em que o renascimento da aromaterapia se desencadeou após o químico René-Maurice Gattefossé ter sido vítima de uma explosão no seu laboratório e ter tropeçado no óleo essencial de lavanda como remédio para curar a gangrena gasosa que lhe afetou a mão. Gattefossé dedicou o resto da sua vida à investigação da natureza terapêutica dos óleos essenciais e registou a utilização de muitos — tais como camomila, cravo-da-índia, limão e tomilho, que também eram usados para desinfetar os instrumentos cirúrgicos e para tratar feridas infetadas — nos seus pacientes, durante ambas as guerras mundiais.⁸ A ciência da aromaterapia foi registada por escrito na sua inspiradora obra intitulada *Aromaterapia: Os Óleos Essenciais — Hormonas Vegetais*.

Frequentemente mal interpretado hoje em dia, como referindo-se apenas à inalação de óleos essenciais (isto é, difundi-los, nebulizá-los e sentir o seu aroma), o termo aromaterapia define-se com mais exatidão como a utilização terapêutica dos óleos essenciais.

INFORMAÇÃO CIENTÍFICA PARA OS FANÁTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Vamos deter-nos um pouco para analisar alguns termos fundamentais, começando com os mais básicos de todos: óleos fixos e óleos essenciais. Provavelmente já se interrogou sobre o motivo pelo qual os óleos essenciais com os quais teve contacto não eram muito... enfim, oleosos. Isso acontece porque há dois tipos de óleos, que têm propriedades químicas (e, portanto, terapêuticas) diferentes.

- **Óleos fixos.** Também conhecidos como óleos por expressão ou óleos gordos, derivam tanto de animais como de plantas. Exemplos comuns são os óleos utilizados para cozinhar, incluindo o óleo de coco, o azeite e outros óleos vegetais que se veem à venda. Estes óleos contêm ácidos gordos, tais como triglicéridos, bem como certos fitoquímicos, incluindo vitaminas, minerais e muitos outros. Ao contrário dos óleos voláteis (também conhecidos por óleos essenciais), os óleos fixos não evaporam (deixam mancha numa superfície absorvente) e, portanto, não podem ser destilados. Obtidos por expressão (o ato de espremer ou usar pressão) ou por extração (retirando-os por meio de um solvente), os óleos fixos variam na sua consistência dependendo da temperatura, podendo ser sólidos, semissólidos ou líquidos.⁹
- **Óleos essenciais.** Também conhecidos como óleos voláteis, porque evaporam facilmente, os óleos essenciais são os compostos orgânicos voláteis lipofílicos («que gostam de gordura») ou hidrofóbicos («que não gostam da água») que se encontram nas plantas aromáticas. Isto significa que têm tendência para se dissolver ou misturar com gorduras (lípidos), e para repelir a água ou não se misturar com ela. Com aquilo que talvez seja um nome pouco adequado, os óleos essenciais não são «oleosos» como os óleos fixos, os óleos utilizados na culinária

descritos acima, e geralmente não deixam resíduos quando aplicados na pele. Por norma, não são solúveis em água, mas são solúveis em álcool e em óleos fixos, e podem dissolver materiais gordos como a gordura. Ao contrário dos óleos fixos, não têm nenhum conteúdo nutritivo, como vitaminas ou minerais.

Vamos lá esclarecer outra ideia errada: antigamente, referiam-se a estes óleos como «essenciais» porque se pensava que representavam a própria essência do aroma e do sabor, mas os óleos essenciais não são, de todo, «essenciais» à vida.¹⁰ No entanto, embora possam não ser «necessários» para a vida, não me ocorre nenhuma outra substância no planeta que me pareça mais essencial no meu armário dos medicamentos!

Aquilo que confere os poderes curativos a estes compostos vegetais são as mais de trezentas moléculas aromáticas diferentes que se encontram dentro de cada frasco, e os cientistas estão sempre a identificar mais. Estes compostos têm propriedades fisiológicas e farmacológicas que influenciam quase todos os nossos órgãos e virtualmente todas as funções necessárias à vida humana.¹¹

A quantidade de óleo existente em cada planta varia consideravelmente — são precisos mais de 136 quilos de pétalas de rosa, 13 quilos de flores de lavanda ou 45 limões para encher apenas uma daquelas garrafinhas minúsculas de 15 ml de óleos essenciais, que temos em casa. Pense nas toneladas de materiais vegetais necessários para suprir as crescentes necessidades mundiais destes preciosos compostos à base de plantas!

Os compostos que um óleo essencial contém são afetados pela forma como o óleo é extraído e pela parte da planta que é utilizada. Embora não precise necessariamente desta informação para comprar óleos essenciais e começar a utilizá-los, lê-la poderá aumentar o seu conhecimento relativamente a estes poderosos compostos curativos. E, uma vez que este livro pode viver na sua prateleira durante vários anos, sempre que tiver vontade de aprofundar o seu conhecimento sobre os óleos essenciais, poderá visitar esta secção.

Felizmente, continuamos a aperfeiçoar os métodos de produção necessários para extrair os compostos orgânicos voláteis das plantas.

COMPREENDER A PRODUÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA AJUDAR NA COMPRA DOS PRODUTOS CERTOS

Já reparou que o seu frasco preferido de baunilha não vem rotulado como um óleo, mas, sim, como um «absoluto»? É verdade! A mesma coisa acontece com o jasmim e com outras plantas que são demasiado delicadas para serem destiladas a vapor.

Ou talvez já tenha visto o termo CO₂ num frasco de açafraão-da-índia ou de olíbano? Estes frascos parecem ser de óleos essenciais, até pelo cheiro, mas são produtos diferentes, porque não foram destilados a vapor. Além disso, dado que o seu processo de extração é diferente do dos óleos essenciais, contêm propriedades químicas únicas, que conduzem a benefícios terapêuticos diferentes e a considerações de segurança também diferentes.

O obstáculo que todos os utilizadores de óleos essenciais têm de ultrapassar é o facto de algumas empresas rotularem mal os frascos que produzem e de alguns vendedores apresentarem os seus produtos de forma enganadora. Pior ainda: já encontrei dezenas de estudos escritos por cientistas que se referem erradamente aos produtos nas suas investigações.

Conclusão: Absolutos, extratos de CO₂ e óleos essenciais não são sinónimos. A maior parte da investigação de que dispomos refere-se a óleos essenciais, razão pela qual não me ocupo extensamente dos usos medicinais dos extratos de CO₂ neste livro, porque ainda se encontram numa fase experimental.

Por isso, para o ajudar a compreender as diferenças entre os vários produtos que existem hoje em dia no mercado, aqui fica uma panorâmica geral dos métodos de extração principais aos quais tem de prestar atenção antes de começar a comprar óleos essenciais:

- **Extração com CO₂.** A extração por fluido supercrítico (EFS) usa o dióxido de carbono supercrítico (sCO₂), que é um estado fluido no qual o CO₂ é mantido à sua temperatura e pressão críticas ou acima desses valores. Sem entrarmos aqui muito na Química, provavelmente saberá que o CO₂ é um gás, quando se encontra em condições normais de temperatura e pressão (STP), ou gelo seco, quando congela. No seu estado supercrítico, fluido, tem a capacidade perturbadora de se comportar como um solvente comercial e industrial. Ao contrário de outros solventes tóxicos comumente utilizados, como o hexano, o CO₂ é seguro e amigo do ambiente. O extrato resultante está atualmente a fazer furor na comunidade da aromaterapia.
- **Destilação.** Produzidos sobretudo a vapor, os óleos essenciais também podem ser destilados com água e vapor, bem como destilados a vácuo. Uma ajuda para visualizar melhor o processo: o vapor produzido pela água a ferver entra em contacto com a biomassa (flores de lavanda, sândalo, casca de canela, etc.), amolece-a e parte os compostos orgânicos voláteis (COV). Agora soltos, os COV lipofílicos/hidrofóbicos (não polares ou insolúveis em água) passam depois por um condensador, onde o vapor os separa da biomassa em que originalmente estavam contidos. A viajar juntamente com o vapor existem os componentes lipofóbicos/hidrofílicos (polares ou solúveis em água) da planta. Dentro do condensador, o vapor é arrefecido e os constituintes polares separam-se dos constituintes não polares, enquanto se encontram dentro de um tubo. A água é, então, separada do óleo, restando então os hidrolatos («águas florais») e os óleos essenciais.

Se lhe apetecer fazer isto, pode adquirir um *kit* de destilação caseiro por algumas centenas de euros. É preciso algum tempo para uma pessoa se habituar, mas cedo perceberá que consegue produzir óleos de elevada qualidade a partir de ervas, arbustos e árvores que tem no seu quintal!

- **Tratamento de flores através de matérias gordas.** Constitui uma das formas mais dispendiosas de extrair compostos orgânicos voláteis e é usada para flores frágeis, como o jasmim. É um processo moroso que raramente se usa hoje em dia; contudo, continua a ser interessante falar nele devido ao seu significado histórico. O tratamento de flores através de matérias gordas pode demorar várias semanas e basicamente faz uso da gordura animal (triturada e barrada em vidro) para extrair os óleos essenciais das flores delicadas. O resultado final é uma mistura de óleo/gordura conhecida por *pomada*, que tem de ser lavada com álcool para que a gordura saia. Depois de a gordura ter sido removida, fica um extrato que contém os princípios voláteis e não voláteis, ao qual chamamos um *absoluto*.
- **Expressão.** Reservado principalmente para cascas de citrinos, a prensagem mecânica (também chamada *pressão a frio*) literalmente espreme da fina casca exterior (raspa) de um fruto os compostos orgânicos voláteis. A dada altura da História, isto era feito à mão e utilizava-se uma esponja para recolher o óleo. Mas longe vão os tempos em que isso se fazia. Os óleos dos citrinos também podem ser destilados a vapor, mas o aroma tem a tendência a mudar consideravelmente, e as propriedades terapêuticas são muito diferentes.
- **Extração com solventes.** Trata-se de um tipo de extração de líquido para líquido, aquilo que os nossos antepassados bíblicos utilizavam para extrair quantidades ínfimas de óleo essencial de incenso da resina, colocando-a dentro de azeite durante pouco tempo. Hoje em dia, é utilizado para flores delicadas como a rosa, o jasmim e a mimosa. O processo foi aperfeiçoado e consegue-se extrair muitos mais compostos orgânicos voláteis utilizando petróleo ou outros solventes químicos como o etanol e o hexano, todos com preocupações de segurança para nós e para o ambiente. Por este motivo, alternativas mais seguras, como a extração com CO₂, estão a tornar-se cada vez mais

populares. A extração com solventes produz uma substância gorda conhecida por *concreto*. Quando o concreto é lavado com álcool, a gordura separa-se e ao produto final resultante, que contém os compostos voláteis e não voláteis, dá-se o nome de *absoluto*.

As várias formas de extração produzem diferentes tipos de produtos. Abaixo, listo os produtos vegetais mais comuns que se incluem no âmbito do uso medicinal das plantas aromáticas. Conhecer estas diferenças e ser um ávido leitor de rótulos irá não só permitir-lhe tornar-se um consumidor mais informado, como também ajudará a assegurar que está a gastar o seu dinheiro nos produtos certos, tendo em conta os seus objetivos em termos de saúde.

- **Absolutos.** Constituindo um subproduto do tratamento de flores através de matérias gordas, os absolutos são compostos de plantas aromáticas altamente concentrados, muito usados nas indústrias da cosmética e dos perfumes, bem como no campo da saúde mental, devido ao seu aroma revigorante. O aroma geralmente assemelha-se ao da planta do qual foi extraído. Alguns exemplos são: rosa, jasmim e baunilha.
- **Extratos obtidos com CO₂.** Os extratos obtidos com CO₂ encontram-se em fase experimental, na medida em que não foram conduzidos ainda muitos ensaios clínicos de avaliação da sua segurança e eficácia. Apesar disso, são agora muito populares na comunidade da aromaterapia porque, ao contrário da destilação por vapor, são extraídos muitos mais compostos vegetais (medicinais) durante o processo, não são necessários solventes potencialmente perigosos, os óleos são, por vezes, mais suaves para a pele e os seus aromas são mais próximos do da planta original do que o dos óleos essenciais obtidos com a destilação a vapor. Alguns dos extratos obtidos com CO₂ mais populares são: cânabis, açafraão-da-índia e baunilha.

- **Óleos de citrinos obtidos por pressão a frio.** Os óleos de citrinos espremidos são muito diferentes dos seus homólogos obtidos através da destilação a vapor. Têm uma tonalidade mais escura, podem manchar a roupa e o seu aroma assemelha-se muito mais à casca original. Em termos técnicos, os óleos de citrinos não são óleos essenciais de todo, porque contêm princípios não voláteis, mas as comunidades da aromaterapia e da Química criaram uma exceção à regra. Para obter mais informações sobre as diferenças em termos de segurança (toxicidade) entre os óleos de citrinos espremidos e os destilados, consulte a lista de óleos essenciais fotossensibilizantes e não fotossensibilizantes nas páginas 78 e 79.
- **Óleos essenciais destilados a vapor.** A destilação a vapor frequentemente altera os compostos aromáticos existentes na planta. O exemplo clássico é a destilação da camomila-dos-alemães, em que o químico matricina se transforma em camazuleno por ação do vapor a altas temperaturas. Isto não é necessariamente mau, já que ambos têm propriedades anti-inflamatórias, mas é importante salientar que os conteúdos químicos (e, portanto, os efeitos terapêuticos específicos) dos óleos essenciais obtidos por destilação a vapor são frequentemente diferentes dos da planta original. Procure rótulos que indiquem se os conteúdos dos frascos foram destilados a vapor. Caso contrário, não poderá ter a certeza da forma como o produto foi extraído e se é ou não verdadeiramente um óleo essencial!
- **Extratos.** Semelhantes aos absolutos, na medida em que contêm princípios voláteis e não voláteis, os extratos são populares porque retêm muitas das propriedades químicas dos óleos essenciais. Exemplos mais comuns: casca de canela, cravo-da-índia, gengibre, limão, noz-moscada, laranja, hortelã-pimenta, rosa, hortelã-verde, baunilha e gaultéria. São extraídos através da utilização de solventes não alcoólicos, como água, glicerina e vinagre.

- **Hidrossóis.** Também conhecidos como hidrolatos, águas destiladas ou águas florais, os hidrossóis contêm os compostos solúveis em água das plantas destiladas e uma quantidade minúscula de óleos essenciais. São muito seguros de consumir e funcionam perfeitamente como borrifadores e fragrâncias para produtos de higiene pessoal. Quando comprar hidrossóis, tenha o cuidado de os refrigerar e de usar rapidamente — têm tendência para desenvolver bactérias e ficarem rançosos. Exemplos que se encontram habitualmente à venda: lavanda, néroli, camomila-romana e rosa.
- **Óleos obtidos por infusão.** Constituindo o subproduto da submersão das plantas aromáticas num óleo fixo durante vários dias, ou mesmo semanas, os óleos obtidos por infusão são os reminiscentes daquilo que os nossos antepassados terão usado como perfume, óleos para unção ou unguentos curativos.
- **Tinturas.** Utilizando o álcool como principal solvente para extrair os óleos essenciais das plantas, as tinturas são medicamentos concentrados à base de plantas, que têm uma longa história de uso medicinal. São muito fáceis de obter, precisando apenas de vodca com 40% ou 45% vol., alguma biomassa vegetal, um frasco de vidro e cerca de dois meses para a infusão. Alguns exemplos são: arnica, hipericão, alho e equinácea.

PARTES DAS PLANTAS QUE PRODUZEM ÓLEOS ESSENCIAIS

O outro fator que contribui para as propriedades de um óleo essencial é a parte da planta a partir da qual foi extraído. Já respondi a inúmeras perguntas acerca da origem dos óleos essenciais. A tabela que se segue apresenta uma breve panorâmica das partes das plantas que dão origem aos nossos óleos preferidos.

PARTES DAS PLANTAS QUE PRODUZEM ÓLEOS ESSENCIAIS

PARTE	PLANTA
Agulhas	Abeto, cipreste, espruce, pinheiro-silvestre
Bagas e frutos	Baga de zimbro, <i>Litsea cubeba</i> , pimenta-da-jamaica, pimenta-preta
Bálsamo, goma e resina	Bálsamo-do-peru, elemi, gálbano, mirra, olíbano
Casca	Canela, cássia
Casca/raspa	Bergamota, laranja-doce/selvagem, lima, limão, mandarina, tangerina, yuzu
Flores e folhas	Alecrim, alfazema-recortada, erva-cidreira, hissopo, hortelã-verde, hortelã-pimenta, lavanda, manjeriço, manjerona, nêveda, orégão, sálvia, sálvia-esclareia, tomilho
Flores, pétalas e botões	Camomila, cravo-da-índia, helicriso, jasmim, néroli, rosa, ylang-ylang
Folhas	Cajepute, canela, eucalipto, gerânio, louro, melaleuca (árvore do chá), murta, niaouli, patchuli, petitgrain
Madeira	Cedro, palo santo, pau-rosa, sândalo
Raízes	Angélica, gengibre, nardo, vetiver
Sementes	Anis, cardamomo, cenoura, coentros, cominhos, endro, funcho, noz-moscada, salsa

Retirado de «The Parts of Plants That Produce Essential Oil», AromaWeb.com.

Esta informação não é só para fãs do jogo *Trivial Pursuit*. É importante pensarmos um pouco nas aplicações práticas, uma vez que os óleos essenciais derivados de partes diferentes da planta podem ter utilizações muito diferentes e implicarem precauções especiais. Portanto, antes de começar a usar um óleo em particular para tratar um problema específico, certifique-se de que está a utilizar o adequado para o seu propósito.

Por exemplo, o óleo de canela obtém-se geralmente da árvore *Cinnamomum zeylanicum*. Dessa árvore, pode-se retirar a casca interior ou as folhas para a destilação. Estas partes devem estar mencionadas no

frasco como «casca de canela» ou «folha de canela». Os óleos obtidos a partir da casca e da folha têm uma composição química específica, o que significa que têm propriedades medicinais muito diferentes.

O óleo essencial de folha de canela, por exemplo, é destilado a vapor a partir das folhas de canela, tem um tom amarelado e contém elevadas quantidades de eugenol (68,6% a 87,0%) e algum cinamaldeído (0,6% a 1,1%).

O óleo essencial obtido da casca da canela, por outro lado, é destilado a vapor a partir da casca da canela, tem um tom castanho-avermelhado e contém sobretudo cinamaldeído (63,1% a 75,7%) e muito menos eugenol (2,0% a 13,3%).

Como contém bastante mais eugenol — um químico natural com propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias —, a folha de canela é muito usada para aliviar a dor e a inflamação e para combater os agentes infecciosos. A casca tem na sua composição mais cinamaldeído e cânfora, pelo que é sobretudo usada como um forte antioxidante, antiviral e antidiabético.¹²

MAS PORQUE É QUE EXISTEM OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Ainda não se percebeu muito bem qual é a função dos compostos orgânicos voláteis na natureza. Um papel óbvio é dar à planta o seu aroma — que atrai (ou repele) polinizadores, animais e seres humanos. Para além deste benefício óbvio, o propósito dos óleos essenciais na natureza há muitos anos que é discutido.

Mesmo assim, podemos assumir logicamente algumas das outras razões pelas quais as plantas podem ter sido dotadas destes preciosos óleos essenciais:¹³

- Para se protegerem dos animais herbívoros e de vetores como as moscas e os mosquitos — os óleos essenciais são geralmente muito amargos e podem ter uma capacidade excepcional para repelir insetos.

«Chegámos ao fim de um ciclo em medicina e conhecemos agora o incrível potencial das plantas. Os óleos essenciais de uma planta são o verdadeiro tesouro da Natureza e o Dr. Zielinski traz-nos esta sabedoria de uma forma acessível.

Todas as famílias deviam ter este livro e usá-lo frequentemente.»

Pedram Shojai, autor bestseller de *O Monge Urbano*

Viver de forma saudável significa usufruir de bem-estar em todas as áreas da nossa vida: espiritual, física e mental. Encontrar este equilíbrio pode ser tão simples como aprender a arte e a prática da aromaterapia.

Com informação baseada em estudos científicos, este livro irá ensiná-lo a fazer preparados para promover o equilíbrio hormonal, reduzir inflamações ou reforçar o sistema imunitário. Aqui encontrará misturas para tudo aquilo de que necessita, incluindo produtos de higiene pessoal e de limpeza doméstica.

Após dominar as receitas básicas dos seus produtos favoritos à base de óleos essenciais, as variações que poderá criar são ilimitadas. Por exemplo, procura descanso e relaxamento? Adicione umas gotas de lavanda à mistura. Quer sentir-se mais animado? Adicione um ou dois óleos de citrinos.

Inclui uma secção sobre a saúde da mulher com dezenas de preparados para a tensão pré-menstrual, a gravidez ou a menopausa.

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-906-3</p>  <p>9 789896 689063</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
--	---