

ALECRIM

O Alecrim é uma das plantas cosméticas e medicinais mais úteis, junto com a rosa e a menta. Inalado, o óleo de alecrim é usado para motivar a intuição, para aumentar a sensibilidade a situações. Diz-se que cura esquecimento e estimula a lembrança. O aroma é agradável e estimula a meditação. Ajuda nas dores musculares, hemorróidas, tensão baixa, transtornos circulatórios e lumbago.

ALFAZEMA (vide Lavanda)

BAUNILHA

A baunilha é mais do que um aroma particular. É um sabor reconhecido que revolucionou as papilas gustativas dos povos do Velho Mundo. O óleo de baunilha pode ser usado em produtos para o corpo, mas é a fragrância em si, aliada ao sabor, que são o verdadeiro afrodisíaco. A "vanilla planifolia" é uma orquídea, uma grande trepadeira nativa das Américas Central e do Sul. **Há muitos anos vem sendo utilizada na medicina. É um ótimo estimulante e tonificante. Para casos em que ocorra depressão, ansiedade e tensão nervosa resultante de problemas decorrentes de baixa imunidade, a baunilha funciona muito bem, pois estimula o bem-estar e recupera a disposição. Seu aroma doce e delicado traz associações prazerosas à pessoa que o inala. Este é um dos principais motivos que torna a baunilha tão eficiente na melhora do humor.**

BELLA LUNA

Aroma personalizado da empresa, composto pelas essências de canela e maçã verde.

BERGAMOTA

A árvore "bergamota" recebeu o nome da cidade de Bergamo, na Lombardia, Itália, onde a essência foi inicialmente comercializada. É uma das essências mais usadas na indústria de [perfumes](#), e seu óleo e seu preço são superiores aos dos outros cítricos. **É muito refrescante, estimulante e também pode ser muito relaxante. Gattefossé considera a bergamota cordial, cefálica (usada para problemas da cabeça) e um tônico estomacal (como antiespasmódico e digestivo).**

CANELA

Tanto a casca quanto a folha são destiladas para obtenção de óleos essenciais. Geralmente, conhecemos o óleo da casca, que possui um efeito germicida bem

comprovado. Nas mãos de um aromaterapeuta competente, a essência é usada como estimulante da circulação, como anti-séptico, como afrodisíaco ocasional, principalmente em inalações, quando tem efeito sudorífico (faz você suar) e ajuda a evitar rancor e ódio. O óleo essencial de canela tem a reputação de penetrar nas mente psíquicas e aumentar a prosperidade financeira. É diurético, estimulante do sistema gástrico e respiratório.

CITRONELA

É largamente empregado como repelente de insetos (anti-mosquito), com comprovação científica de ser o menos agressivo para a saúde humana, comparado com qualquer outra forma de combate aos insetos. O perfume deste óleo é repugnante para gatos e, portanto, pode ser usado em canteiros de plantas ou pés de mesas para afastar esses felinos.

EUCALIPTO

Existe aproximadamente 300 variedades de eucalipto. O nome vem do grego "eucalyptus", significando "bem coberto", pois os brotos são revestidos por uma membrana semelhante a uma taça que é descartada quando as flores brotam. A essência mais utilizada em aromaterapia é destilada da variedade *eucalyptus globulus*, tradicionalmente empregada na Austrália, de onde é nativa. O eucalipto é quase universalmente conhecido como próprio para inalações descongestionantes nos casos de resfriado e catarro, mas tem muitas outras aplicações menos conhecidas. A mais importante delas é sua poderosa ação bactericida e antiviral. O uso de óleo de eucalipto em borrifadores de ar ou qualquer forma de vaporização durante epidemias, resultará em uma grande proteção contra gripes e doenças infecciosas infantis. A vaporização de uma emulsão contendo 2% de óleo de eucalipto aniquila 70% de estafilococos existentes no ar. É usado geralmente contra tosses, resfriados, infecções peitorais e sinusite. O eucalipto acalma dores musculares e dores em geral como as do reumatismo e fibrose. É também benéfico para purificar o ar em enfermarias; útil no tratamento de cortes e ferimentos, como repelente de insetos, e inibidor de cheiros desagradáveis. A essência do eucalipto pode restaurar o equilíbrio em épocas de sobrecarga emocional. É estimulante e refrescante, e pode ajudar a vencer a preguiça. Também aumenta a concentração. É especialmente indicado quando há dor de cabeça congestiva, exaustão, incapacidade de concentração

ou febre.

FLOR

DE

LARANJEIRA

A essência da flor de laranjeira é de coloração marrom-escuro, e seu aroma é de natureza agridoce; também conhecida como óleo de néroli. O óleo da flor de laranjeira é extraído das flores brancas da laranjeira azeda (*Citrus aurantium*). As flores da laranjeira doce também produzem essência, mas de qualidade inferior. O óleo de néroli é um dos mais finos entre as essências florais. **É um dos mais eficazes óleos sedativo-antidepressivos; pode ser usado para a insônia, histeria, estados de ansiedade e depressão. Ele acalma e modera a atividade da mente. Em nível muito simplista, pode ser usado com eficácia para reduzir a ansiedade que antecede algum acontecimento estressante, como uma entrevista, uma prova, uma aparição pública. Age como tranqüilizador natural, dissipando a raiva e o nervosismo, e criando uma sensação de alegria e paz. Trata-se de uma essência muito útil para insônia. A flor de laranjeira é particularmente útil nos cuidados da pele, já que tem a propriedade especial de estimular o desenvolvimento de células novas e saudáveis, possuindo, portanto, alguns efeitos rejuvenescedores. A inalação é boa para todos os casos de ansiedade e depressão. É tranqüilizante, calmante, sedativa, digestiva e carminativa.**

HORTELÃ-PIMENTA

(*mentha*

piperita)

A hortelã-pimenta é, em termos terapêuticos, um dos mais importantes óleos. Seu odor e sabor são muito conhecidos em artigos culinários como doces, chicletes, chá, pastas de dente, etc. Sua qualidade mais óbvia ao paladar ou quando aplicado sobre a pele é a ação refrescante. Esse efeito deve-se graças à presença do mentol, que é responsável pela maior parte de sua ação terapêutica. **O óleo de hortelã-pimenta é extremamente útil quando se está com o corpo quente devido a febre, calores da menopausa, ou quando faz calor. Inalado, alivia a febre, descongestiona as vias respiratórias, acalma a mente, alivia a dor de cabeça, e age também como antidepressivo, estimulando o sistema nervoso e a mente. É usado como anti-séptico para ferimentos e machucados, como massagens no peito para doenças respiratórias, como agente de limpeza para a pele e em massagens para músculos e corpo doloridos. Internamente, tem a reputação de curar enjôos e vômitos. A hortelã-pimenta é uma essência de**

primeiros socorros típica, pois seus efeitos em geral se dão muito rapidamente. É também um potente inibidor do cheiro de tabaco.

JASMIM

O jasmim é uma planta que desabrocha à noite e seu óleo essencial é produzido durante as horas escuras e não na luz do dia. As flores são colhidas à noite, quando o odor é mais pronunciado, devido a uma alteração química interna da planta. As flores continuam liberando sua essência vários dias após terem sido colhidas. **Inalado, é um poderoso relaxante mas não é soporífero. É tranqüilizante e útil nos casos de estresse mental. É revigorante e calmante. Funciona muito bem onde há apatia, indiferença, alienação. Os efeitos terapêuticos ocorrem tanto no plano físico como no emocional, sendo de grande valor em problemas psicológicos e psicossomáticos. É antidepressivo e produz um sentimento de otimismo, confiança e euforia. É um notável afrodisíaco, aquecendo e relaxando o corpo; atua sobre a respiração aliviando a tosse, dificuldade de respiração, rouquidão, espasmos nervosos no dorso do pescoço e nos brônquios. A essência de jasmim ajuda a relaxar a mente, equilibrar os estados de espírito e a criar uma atitude positiva. O jasmim inspira uma maior valorização da beleza do mundo. Dentro de roupeiros e peças escuras tem efeito anti-mofo.**

LARANJA

A essência de laranja é obtida através da expressão das cascas e posterior destilação a vapor deste extrato. **O óleo de casca de laranja ajuda os processos de digestão, inclusive dos rins e vesícula biliar. É inalado como antidepressivo e sedativo dos nervos. Estimula a energia, dá coragem e age contra a preocupação. Ajuda no crescimento, anemias, cansaço, doenças infecciosas, inflamação de gengivas e fortalece o coração. Na cozinha, purifica o ar e dissipa maus cheiros.**

LAVANDA (*lavandula vera, lavandula officinalis, ou angustifolia*) Alfazema

A essência de lavanda tem sido admirada historicamente pelo aroma e pelos seus efeitos eminentemente medicinais. A palavra lavanda vem do latim "lavare", que

significa lavar. Foi um dos aromáticos preferidos dos romanos por causa de suas atividades balneárias. Durante a II Guerra Mundial, uma Europa na penúria lançou mão da lavanda, aclamada pelo povo como planta curativa, porque não tinha outro

remédio - e, assim, pôs à prova esta espécie usando-a para tratar feridas. A partir daí, surgiram estudos indicando efeitos tão diversos quanto diminuir o nervosismo e combater micróbios. Mas a **versatilidade não é a única explicação para o fato de o óleo de lavanda ser o mais procurado nas lojas especializadas em aromaterapia do mundo inteiro. Outro segredo do seu sucesso é que ele pode ser usado sem medo - não tem efeitos tóxicos. A essência de lavanda é calmante, sedativa, equilibra emoções e contribui para a tranquilidade emocional, mediante redução do stress. É antibacteriana. É capaz de matar o fungo *candida albicans*, causador da candidíase. É antiinflamatório e analgésico suave. Estudos japoneses e europeus indicam que a lavanda ajuda a tratar a hipertensão (pressão alta), relaxando minúsculos músculos que participam da contração dos vasos sanguíneos. A lavanda costuma ser considerada como a essência mais útil e versátil para fins terapêuticos. Como anti-séptico-antiflogístico-cicatrizante, a lavanda é um dos melhores óleos para se usar sobre feridas inflamadas e infectadas, e sobre úlceras. Ajuda a neutralizar a sobrecarga dos sentidos, e a equilibrar tanto uma mente acelerada quanto uma mente preguiçosa. Na hora de dormir, pode ajudar a vencer a insônia. Algumas gotas sobre uma fonte de calor refrescam e purificam o ar. Seu uso nunca é indicado durante o dia - muito menos para aromatizar o ar, porque aí, todas as pessoas que circularem no ambiente serão afetadas pelo "efeito-preguiça".**

LIMÃO

O óleo de limão é extraído da casca do limão *citrus limon*, ou *citrus medica acida* (limão galego). De acordo com a Encyclopaedia Britannica, o limão era conhecido dos gregos e romanos da antiguidade e foi introduzido na Espanha, cerca de 1000 d.C. Há muitas formas de se usar o óleo de limão. Internamente, é usado como bactericida, anti-séptico, para ativar os glóbulos brancos na defesa do organismo, anti-térmico, tônico, diurético, para repelir parasitas internos e para acalmar; auxiliar para reduzir gordura nas pessoas obesas e para problemas respiratórios como asma, gripe, pneumonia. As indicações externas são para garganta inflamada, amigdalite, rinorragia, inflamações da boca, machucados da pele e acne, feridas infeccionadas e picadas de insetos. **Funciona como repelente de insetos como traças e formigas, e é adicionado à água potável para**

purificá-la. A essência de limão é refrescante e melhora o humor, combate o stress, a indecisão, podendo acalmar ou evitar explosões emocionais. Aumenta a concentração e estimula a memória. Inalado, o óleo de limão pode estimular os músculos em volta dos olhos.

MAÇÃ

A essência de maçã é ótima para regular as funções intestinais. As disfunções intestinais são resultado de tensão e ansiedade, choque ou problemas emocionais geralmente sublimados. A maçã é um forte auxiliar no tratamento do esgotamento nervoso e cerebral. O óleo essencial é ótimo para melhorar a atenção, devido à clareza e pureza de ambientes que seu aroma proporciona. Aumenta a memória, é muito boa nos casos de hipertensão, doenças dos rins e tem também comprovado efeito anti-traças.

MANDARINA

(Tangerina)

A fragrância do óleo de mandarina é muito doce e típica da fruta verdadeira. É geralmente indicado para problemas do sistema digestivo, principalmente para jovens ou idosos, pois é muito suave. **O óleo é usado em inalações para acalmar e tranqüilizar. Como essência inalada, o aroma é claramente de tangerina, bastante cítrico e usado para acalmar a psique. É calmante, sedativo, alivia a tensão nervosa e, junto com a manjerona, abranda emoções como pesar, raiva e choque.**

MANJERONA

O óleo de manjerona é destilado a vapor das flores e folhas da *origanum marjoranae* da *marjorana hortensis*, e é valorizado pelas suas propriedades fungicida e bactericida. É muito eficaz usado em produtos de massagens para atletas após exercícios extenuantes, pois aumenta a circulação ao dilatar as artérias. Se inalado, é expectorante e estimulante digestivo; receitado para ansiedade, sentimentos de pesar e aflição, problemas respiratórios, insônia ou enxaquecas, irritabilidade. A essência de manjerona é excelente graduadora da temperatura corporal, favorecendo o suor; fortalecedora dos nervos. Colocado aberto num quarto, o ambientador de manjerona favorece significativamente as

peessoas que roncam.

MENTA (*mentha arvensis, mentha sativa, mentha viridas*)

Também é chamado óleo de hortelã-doce. Contém quantidades tão grandes de

mentol que fica sólido à temperatura ambiente, e é usado como substituto do óleo de hortelã-pimenta, quando se deseja o efeito do mentol, embora a fragrância do óleo de menta seja muito menos adocicada do que a do óleo de hortelã-pimenta. Pode ser usado para dores de cabeça, enjôo e vômitos. **Inalado, é um verdadeiro antidepressivo que induz reminiscências. Alivia esforço e cansaço mental, alegria e tonifica todo o organismo. Para lembrar-se da infância e da sensação de liberdade e leveza, não há nada como o aroma do óleo de menta.**

MORANGO

Extraído do fruto. Dá segurança e aumenta a auto estima. É afrodisíaco.

PATCHOULI (*pogostemon* *patchouli*)

O óleo de patchouli tem a propriedade rara de melhorar de odor com a idade. É a essência preferida dos neo-hippies. No Oriente, o óleo é usado para perfumar o linho. Inalado, é sedativo dos nervos e antidepressivo; para alguns, é afrodisíaco. Externamente, é usado em produtos dermatológicos. A essência de patchouli liga, conforta e estimula a inteligência, e é muito bom para pessoas do tipo flegmático, lento.

PÊSSEGO

Extraído do fruto. Estimulador da memória, revigorante, produz sensação de tranquilidade e conforto, é energizante de ambiente.

PINHEIRO (Pinho)

É produzido através da destilação a vapor das folhas de várias espécies de pinheiro. O *Pinus sylvestris* é a espécie mais usada para o óleo de folha de pinho. É um anti-séptico poderoso, usado tanto interna quanto externamente, para todos os tipos de infecções, inclusive respiratórias, urinárias e intestinais. **Ajuda nos casos de insônia, bronquite e sinusite. Inalado é bom como anti-séptico para o trato respiratório, e para acalmar o estresse mental e aliviar a ansiedade. Em termos genéricos, o óleo de pinho é anti-séptico, mata os germes, é antiinflamatório, refrescante, desodorizante e estimulante.**

POMELO (Grapefruit, toranja)

É destilado a vapor da *Citrus Paradise*. Atua na vesícula biliar, e pode ser usado

para todo o sistema digestivo. **Inalado, o óleo de pomelo é antidepressivo, alivia a ansiedade, e é usado para tratar problemas menstruais como TPM e os "Calores da Menopausa". Também é um excelente purificador de ar e elimina**

odores na cozinha. É euforizante (anti-preguiça).

ROSA

Se o jasmim é o rei dos aromáticos, a rosa certamente é a rainha. Há algo indubitavelmente feminino no aroma das rosas. O óleo de rosa em si teria sido descoberto acidentalmente na Pérsia durante o banquete nupcial da princesa Nour-Djihan e do imperador Djihanguyr. Foi escavado um canal rodeando os jardins, e ele foi cheio por água e rosas. O calor do sol fez com que o óleo essencial se separasse e flutuasse na superfície. A cor do óleo de rosa é laranja-esverdeada, e não vermelha, como se poderia imaginar. É preciso 60 mil rosas (*rosa centifolia*) para fazer 30 gr de óleo essencial. **Parte usada:** pétala das flores (das brancas), ou botões (das vermelhas). O óleo de rosa pode ser usado para tratar de distúrbios nos órgãos sexuais femininos, hemorragias (menstruação irregular), mastites, frigidez, problemas relacionados ao stress, peles sensíveis e com eczemas, derrame capilar, má circulação, dores de cabeça e distúrbios biliares. **Inalado ou aplicado à testa, alivia a dor de cabeça. É antidepressivo, faz você se sentir melhor e abrandar as emoções como choque ou pesar. Ajuda a superar o medo. A essência tem, de longa data, a fama de ser afrodisíaca; ajudando as mulheres que sofrem de frigidez e aos homens com problemas de impotência. O óleo de rosas é, talvez de modo surpreendente, uma das essências mais anti-sépticas, e a menos tóxica de todas. Exerce uma ação calmante sobre os nervos, o que pode induzir ao sono, apesar de não ser um sedativo forte.**

SÂNDALO (*Santalum album*)

O óleo é destilado a vapor da madeira (só se utiliza a madeira interna, o cerne, o coração) grosseiramente moída. É um dos materiais conhecidos mais antigos, e sua história de uso tem mais de 4.000 anos. **O sândalo é indicado sempre que há um problema do sistema respiratório ou urinário. Em tempos mais recentes, o sândalo foi usado em hospitais na Inglaterra, para tratamento da garganta com infecção por streptococcus. - Inalado, é usado para bronquite, para perfumar ambientes durante a meditação. Afeta a glândula pituitária. Anti-séptico, afrodisíaco, bactericida, antiinflamatório, expectorante e sedativo.**

TANGERINA (vide Mandarina)

VIOLETA (*Viola*)

Odorata)

O óleo de violeta é obtido da destilação da folha da planta, e tem um odor intenso

e adocicado. Em poucas palavras, a violeta trata de problemas de pele. A folha tem reputação histórica no tratamento de câncer de garganta. A essência ou óleo essencial, em produtos, é usada para todas as formas de inflamação cutânea. **Inalado, o cheiro de violeta é docemente calmante para crianças aborrecidas ou irritadiças, e para animais e seres humanos irriquietos ou hiperexcitados. Abranda inflamação aguda, estimula o sono, conforta o coração, aplaca a raiva, cura tonteira e alivia dores de cabeça. Melhora a autoconfiança, ajuda nos relaxamentos profundos e na introspecção.**

YLANG

-

YLANG

Sua fragrância é deliciosa, agradável e celestialmente sensual. O óleo é fabricado através da destilação a água e vapor da "*Cananga-Odorata*". Ylang-ylang - até o nome tem um som exótico - significa "FLOR DAS FLORES". A essência destilada das flores (colhida à noite, quando exala mais sua fragrância) é tida como o "Rei dos Perfumes". Essa árvore (18 a 24 m, ou até 36 m) floresce em Madagascar e nas Filipinas, onde é nativa. O ylang-ylang é um dos óleos mais agradáveis, e pode ser usado como perfume de longa duração e óleo de banho exótico. Inalado, o perfume estimula as glândulas supra-renais. É antidepressivo, calmante, anti-séptico e afrodisíaco; útil para insônia, depressão nervosa, estados de dor, para tratar de ira, ansiedade e, de alguma forma, raiva e baixa auto-estima. É um excelente remédio para qualquer condição causada por stress. - Na Indonésia, é uma tradição cobrir a cama dos noivos na noite de núpcias com as flores do ylang-ylang.

Informações obtidas dos livros:

A ARTE DA AROMATERAPIA (ROBERT TISSERAND)

O LIVRO DA AROMATERAPIA (JEANNE ROSE).